

Camino Diverso:

Historias de Sanación Tras el Consumo de
Sustancias

Camino Diversos:

Historias de Sanación Tras el Consumo de Sustancias

Por Pam, Steve, Shauna Moore y Amigos

Kettlepot Press

Caminos Diversos: Historias de Sanación Tras el Consumo de Sustancias
Por Steve Moore, LICSW, Pam Moore, LICSW, Shauna Moore, LMSW y
Amigos

Editado por Sandra Slate

Traducido por Abril Rodríguez

Kettlepot Press, 2025

Impresión : [978-0-9976427-5-9](https://doi.org/10.978-0-9976427-5-9)

Con el fin de proteger la privacidad de las personas involucradas, se han modificado algunos nombres y datos identificativos. Publicado y distribuido en los Estados Unidos por KettlePot Press

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida por ningún proceso mecánico, fotográfico o electrónico, ni en ninguna forma de grabación fotográfica, ni puede ser almacenada en un sistema de recuperación, transmitida o copiada de cualquier otra forma para uso público o privado, salvo para «uso legítimo», algunas citas breves, incluidas en artículos y reseñas, sin el permiso previo por escrito del editor.

Todos los ingresos obtenidos con este libro se destinarán a la Fundación para la Investigación de las Adicciones con el fin de promover la investigación y la educación sobre los Trastornos por Consumo de Sustancias.

Caminos Diversos: Historias de Sanación tras el Consumo de Sustancias

© Copyright por Steve Moore, Shauna Moore y Pam Moore

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida de ninguna manera sin permiso por escrito, excepto en el caso de citas breves.

Dirección para más información:

Kettlepot Publishers

4126 Autumn Lane Birmingham, Al 35243.

O un correo electrónico para pam@mooreinstitute.net

Página Web: www.mooreinstitute.info

Otros Libros Por Pam Moore

Show me The Way- How To Unhook and Live Free

Unhook and Live Free - The Workbook

Inward to the Kingdom: A Six-Week Journey

Por Pam Moore y Steve Moore

The Natural Pathways of Recovery

Agradecemos el valor y la honestidad de estas historias. Al leerlas, nos invadieron emociones fuertes y poderosas. Por supuesto, tocaron nuestro pasado marcado por las heridas y el trauma.

Estas historias de recuperación son crudas y, a menudo, descarnadas en sus detalles y honestidad, y podrían servir de estímulo para muchos de nosotros.

Dedicatoria

Este libro está dedicado a la memoria de Tony Morris (1 de diciembre de 1953 - 26 de mayo de 2022) y Sarah Harkless (13 de julio de 1957 - 28 de noviembre de 2024).



Tony Morris fue quien ayudó a Pam a salir de su camino de destrucción. Fue el primer hombre bueno que conoció en su vida. Sarah fue un verdadero ángel en este campo, ayudó a muchísimas personas. Le dio a Pam su primer trabajo real en este campo y creyó en ella cuando ella no creía en sí misma. Se entregó en cuerpo y alma para ayudar a otros a recuperarse. Su sonrisa era radiante.

Ninguno de los dos era dependiente de sustancias. Se entregaban sin miedo y por completo. Ambos siempre apoyaron no solo a nuestra familia, sino también a muchas otras personas que luchaban contra la adicción. Les estaremos eternamente agradecidos a los dos.



Queremos agradecer a mis compañeros que han encontrado la manera de salir del abismo y ahora ayudan a otros a encontrar su camino.

Queremos reconocer a quienes trabajan en este campo y no han tenido problemas con el abuso de sustancias. Son verdaderos héroes. No es fácil trabajar en este campo, ya que implica mucho dolor, tanto por la pérdida de personas con trastornos por consumo de sustancias como por el caos que podemos crear al evitar abordar nuestros problemas con las sustancias.

También queremos expresarle nuestro agradecimiento a las personas que tuvieron la valentía de compartir sus historias en este libro.

Se necesitó mucho valor para mostrarse tan vulnerable y dispuesto.
Gracias.

Y, como siempre, queremos reconocer a quienes han luchado contra el trastorno por consumo de sustancias, a quienes se han recuperado, a quienes siguen luchando y a quienes no lo han logrado.

Contenido

Dedicatoria.....	6
Contenido.....	8
Introducción.....	10
Parte Uno.....	15
Mi camino personal hacia la recuperación.....	17
El Viaje de Sanación.....	26
Matándome para volver a la vida.....	32
Desatando el albatros tras 60 años.....	43
Gracia.....	51
De la Búsqueda al Hallazgo.....	65
Mi historia.....	76
Camino único.....	83
Mi realidad.....	99
Tomar conciencia.....	106
La ventana recortada.....	110
Todo funciona para bien.....	128
Sigue regresando sin importar qué.....	144
La última recaída.....	158
Hora de despedirse.....	163

Puntos clave de la primera parte: Historias de recuperación.....	167
<i>Parte II</i>	170
Lo que espero.....	173
La vida: un descubrimiento sin fin.....	184
El baile de la luz y la oscuridad.....	202
Reflexiones Finales	279

Introducción

Durante tantos años trabajando con personas que padecen trastornos por consumo de sustancias, hemos observado cómo se les etiqueta sin comprender realmente lo que eso significa para ellas. Sabemos que eso perjudica tanto al individuo como a todo el ámbito del tratamiento. Decir simplemente que una persona tiene un trastorno por consumo de sustancias es rápido, fácil y facturable. Al final, nos perdemos mucho sobre el individuo y sobre cómo va a ser realmente su recuperación personal. Hemos trabajado para comprender, a través de la investigación y la experiencia, que solo un enfoque verdaderamente individualizado puede ayudar. Ponemos todo nuestro empeño en cambiar esto, tanto dentro de nosotros mismos como dentro de la comunidad. Incluso con conocimientos y habilidades, hay días en los que volvemos a caer en el método tradicional más estándar. Ojalá existiera una fórmula fácil de 1-2-3 (o incluso los 12 pasos) que se adaptara a todas las personas en todo momento. Somos demasiado únicos para que eso sea cierto. En cambio, nuestra esperanza es que este libro demuestre que, aunque hay ciertas cosas que tenemos en común, cada individuo tiene una solución única a su problema. Nos preguntamos cómo podríamos ayudar a las personas a ver las historias individuales, con los puntos en común, pero también las diferencias importantes.

Así que les pedimos a personas de la comunidad que escribieran su historia para este libro. Muchas personas valientes aceptaron. La mayoría de ellas tienen una larga experiencia en la recuperación. La única instrucción que les dimos fue que contaran qué les llevó a su versión de la recuperación y cómo lo lograron. No dimos ninguna otra instrucción intencionadamente. También escribimos nuestras propias historias. (La de Pam es la más larga: «Intenté no imponerme a mí misma lo que debía escribir»). Nuestra experiencia al escribir y sus relatos han utilizado a menudo la palabra «terapéutico», que significa doloroso pero bueno. Agradecemos su disposición a mostrarse vulnerables y compartir con ustedes, los lectores, su viaje. Nuestra esperanza colectiva es que ser testigos de cada individuo, trazando su propio camino, ayude a la comunidad de personas que consumen sustancias y tal vez incluso al

mundo a ver que todos encontramos una manera. Como siempre dice Steve: «La mayoría de las personas se recuperan del trastorno por consumo de sustancias, solo que no lo hacen de la manera en que creemos que deberían».

Cada historia de este libro nos ha conmovido profundamente. Las personas se enfrentan a retos increíbles para encontrar una nueva forma de vida. También entendemos que no todos logran encontrar el camino y salir de la adicción. Creemos que estas historias, y lo que implican sobre todas las historias de recuperación, son de vital importancia.

Queremos demostrar la dramática verdad de la recuperación individualizada. Incluso cuando las personas están haciendo cosas similares en apariencia (asistir a reuniones, tener padrinos, etc.), cada una recorre ese camino de manera diferente a la persona que tiene a su lado. Respetamos esas diferencias y aceptamos los procesos de cambio individuales.

A continuación se presenta una reseña del sistema de evaluación Star Matrix. Creemos que es un método que permite mostrar visualmente estas diferencias fundamentales. Nuestro deseo es que se utilice en todo el mundo como modelo para ayudar a evaluar las diferencias individuales en el consumo de sustancias de cada persona, al tiempo que se reconocen los puntos en común.



El Star Matrix © es un sistema de evaluación basado en la investigación y el entendimiento de que hay más de un camino hacia la dependencia de sustancias que alteran el estado de ánimo y, por lo tanto, más de una forma de conceptualizar el problema.

Hay múltiples componentes que influyen en la pregunta más importante en todos los trastornos por abuso de sustancias. Esa pregunta es «¿por qué?». ¿Por qué una persona sigue consumiendo sustancias que alteran el estado de ánimo a pesar de las graves consecuencias negativas o la amenaza de consecuencias negativas? Una evaluación debe responder a esa pregunta teniendo en cuenta todos los factores posibles que pueden estar involucrados. Hay cinco ámbitos principales que la investigación ha identificado como factores en la etiología multifactorial de los trastornos por consumo de sustancias que comúnmente se denominan alcoholismo y adicción. Son los siguientes:

- Predisposición Genética y Biología
- Dependencia, incluyendo Frecuencia, Duración y Tipo de Consumo de la Sustancia
- Problemas de Salud Mental Coexistentes y Traumas Pasados
- Consecuencias del Consumo de Sustancias, la Salud Mental y los Traumas en la Vida
- Factores Físicos, incluyendo todos los demás Trastornos, Dolor Físico, Enfermedades, etc.

El Sistema de Evaluación Star Matrix © considera estos cinco ámbitos y su relación y peso entre sí para obtener una imagen más detallada y matizada del trastorno por consumo de sustancias de la persona en su conjunto. El sistema utiliza ponderaciones objetivas y subjetivas como medida de cada área.

Cómo se utiliza la Star Matrix en este libro:

Al final de cada historia hay un diagrama de Star Matrix de cada persona. Se basa únicamente en la historia tal y como se cuenta. Al final de este libro, esperamos que veas que hay más de una forma de recuperarse y que la sanación se manifiesta de muchas maneras diferentes. Una de las dificultades de diagramar Star Matrix para cada historia es la limitación de cómo cada persona decide contar su historia. Esto es lo que ocurre también en la vida. Nosotros abordamos lo que sabemos y esto podría cambiar con más información. Cuando desarrollamos la Star Matrix, pensamos que sería un modelo vivo, que cambiaría con el tiempo. Un ejemplo sería que la genética de Pam no ha cambiado en los últimos 38 años, pero desde 1987 mi frecuencia, intensidad y duración sí han cambiado. En 1987, habrían sido un 10 en una escala del 0 al 10. Yo consumía metanfetamina intravenosa todos los días, una sustancia altamente adictiva. Hoy en día, ella está completamente abstinente, así que sería un cero. Por lo tanto, esta parte de ella ha pasado de un extremo al otro. Al mismo tiempo, debido al proceso de envejecimiento, ha pasado de un uno a un cuatro debido a la artritis y otros problemas articulares. Durante sus años de sobriedad, su Star Matrix ha cambiado en múltiples ocasiones. Cuando Steve dejó de beber, creía que no había ninguna conexión genética en su caso. Solía decir que era el primer alcohólico de los Moore. Después de llevar un tiempo sobrio, le preguntó a su abuelo y descubrió que había una larga lista de alcohólicos en la familia Moore, pero nunca se había hablado de ello, por lo que él no lo sabía. Su vínculo genético se desconocía. Así que, al analizar tu propio camino, ten en cuenta que no hay nada permanente, sino un modelo en constante cambio que puede moverse en cualquier dirección a medida que recopilamos información y cambiamos. Y nuestro proceso de recuperación también cambia.

Las historias de este libro provienen del corazón de las personas y de lo que les pareció importante al contar su propia historia de recuperación personal. Si hiciéramos una evaluación completa de ellos, su Star Matrix probablemente cambiaría. El propósito de este libro no es evaluarlos. Este libro es realmente un complemento del libro *Natural*

Pathways of Recovery. Por esa razón, no incluimos una explicación de la Star Matrix de cada persona. Queremos saber que cada uno de nosotros es un individuo único que tiene similitudes y diferencias, y que cada camino tiene su propio proceso especial de recuperación.

En la segunda parte del libro, tres miembros de la familia Moore escribimos nuestras historias. Lo que diferencia a esta parte es que los tres hemos pasado juntos por una gran adversidad en nuestras vidas. Escribimos sobre nuestra historia, tanto en recuperación como sin ella, y también sobre cómo la vida nos golpeó, nos derribó y cómo encontramos un sentido más profundo y rico a la recuperación. Este acontecimiento de la vida no tuvo que ver con las drogas ni el alcohol, sino con un dolor mucho más profundo. Los tres tuvimos que enfrentarnos a momentos muy difíciles que estábamos seguros de que nunca terminarían. Así que la segunda parte es la caída y el ascenso hacia una relación y una vida juntos completamente diferentes. Esa es la naturaleza siempre cambiante del verdadero proceso de recuperación.

«Sigue viniendo, primero mejora, luego empeora, después se vuelve extraño y, finalmente, se vuelve...».

Parte Uno

Historias de Recuperación

Mi camino personal hacia la recuperación

Por Willie Boy

Uno de los pocos lemas que se escuchan en SMART Recovery es «Paciencia, práctica y persistencia» (o simplemente «PPP»), para recordarnos que debemos:

Ser pacientes con nosotros mismos

Practicar lo que aprendemos

Ser persistentes en nuestros esfuerzos

Mi nombre es Andy. En el siguiente diálogo, intentaré representar mi viaje hacia un estilo de vida libre de adicciones. Intentaré recordar la historia a través de mis propios ojos. Sin embargo, por favor, comprendan que la memoria es algo curioso. Los recuerdos de una persona pueden verse fácilmente sesgados por sus propias creencias. Este sesgo, o adaptación, de la memoria no es intencionado. Simplemente intentaré contar mi historia lo mejor que pueda, tal y como la recuerdo.

Desde que tengo memoria, siempre me he considerado diferente a la mayoría de mis compañeros. Creo que este nivel de autoevaluación generó en mí la necesidad de ser visto. Al mismo tiempo, siento que soy una persona muy introvertida. Como pueden ver, hay una discrepancia entre estos dos sentimientos. Por un lado, quiero que me presten atención y me vean, pero no tanto como para sentirme incómodo. Quizás estos sean pensamientos normales en la adolescencia. Quizás sean únicos. En cualquier caso, me llevaron a tomar algunas decisiones que me llevaron por el camino del abuso de sustancias.

Cuando era joven, me llevaba bien con todo el mundo. No formaba parte de ningún grupo social. Me integraba con la misma facilidad entre los deportistas, los ecologistas o los cerebritos. Sin embargo, me consideraba rebelde. Teníamos un grupo de vecinos famoso por hacer bromas, como escaparnos, llenar las casas de papel higiénico y todo tipo de travesuras. Me encantaba poder bromear y mostrarles a mis compañeros el resultado de nuestro trabajo. Todo iba bien, pero en la prepa, la rebeldía dejó de ser el centro de atención y pasé a participar más en actividades sociales. Mi necesidad de llamar la atención se desvió de las bromas.

Una forma sencilla de llamar la atención era poder consumir sustancias con los amigos. En mi mente, siendo la única persona capaz de proporcionar alcohol, tenía un gran poder en el ámbito social. Además, poder beber más alcohol que los demás, sin dejar de participar, me hacía sentir muy bien.

A medida que pasaba el tiempo y llegaba a la universidad, aumentaba el acceso a las sustancias y el tiempo libre para consumirlas. En este momento de mi vida, comienza a surgir un equilibrio. Tengo un deseo de llamar la atención y la maravillosa sensación de estar bajo los efectos de las sustancias. También estoy equilibrando esto con la necesidad de terminar mi trabajo y administrar mis actividades normales. Empecé a darme cuenta de que si quería seguir participando en estas actividades, tendría que ser capaz de mantenerme a mí mismo.

Durante la universidad, los eventos sociales solían girar en torno a las drogas. Como resultado, mi red social tampoco se alejaba mucho de esas actividades. Ir a una fiesta, fumar y beber. Ir al lago, fumar y beber. Ir de campamento, fumar y beber. Ir de excursión, fumar y/o beber. Además, estas actividades sociales se convirtieron en un sistema de recompensa por completar mis actividades diarias. Terminar un semestre, fumar y beber. Terminar un examen, fumar y beber. Terminar una tarea, fumar y beber.

Mientras desarrollaba estos hábitos, también reforzaba mi creencia de que las sustancias no eran un problema para mí. Por favor, recuerden

que sigo haciendo malabarismos. ¿Estoy trabajando todo lo que debo? Sí. ¿Tengo buenas calificaciones? Sí. ¿Mis finanzas están equilibradas y mis facturas pagadas? Sí. Bueno, entonces puedo consumir sustancias y estaré bien.

Con el paso del tiempo, pude graduarme en la universidad. Sin embargo, no continué con mis estudios. Tenía un trabajo que me permitía ganar suficiente dinero para vivir cómodamente. Mi recompensa por terminar la jornada laboral, asegurarme de haber estado en contacto con las personas importantes de mi vida y haber realizado mis tareas habituales era consumir sustancias. Había vivido tantos años sin problemas que realmente no creía que las sustancias me estuvieran privando de ninguna parte de mi vida. Pensaba que las sustancias mejoraban mi vida. También creía que no tenían efectos negativos.

Después de la universidad, mi red social se redujo a un grupo de amigos muy cercanos. La mayoría de ellos eran las únicas personas que compartían mis intereses y que además podían seguir mi ritmo en el consumo de sustancias. Tenía un amigo, con el que tenía parentesco, que era mi mejor amigo. Pasábamos juntos casi todas las noches, bebiendo y fumando. Compartíamos la creencia de que podíamos consumir sustancias en grandes cantidades y, al mismo tiempo, mantener nuestras vidas. Creíamos que ambos teníamos buenos trabajos, buenas relaciones y una buena calidad de vida. Una frase en la que creíamos firmemente era que, de alguna manera, nuestros cuerpos eran capaces de soportar cantidades enormes de alcohol mejor que el resto de los seres humanos. Podíamos ingerir cantidades ingentes de alcohol y seguir funcionando. Incluso cuando nuestra capacidad para crear recuerdos hacía tiempo que se había apagado, seguíamos siendo capaces de desenvolvernos en nuestro entorno.

Todo esto nos dio una falsa sensación de que estaba bien participar en actividades de abuso de sustancias. Sin embargo, en el fondo de mi mente, comencé a notar una vocecita que me preguntaba si era feliz. Mientras esta vocecita comenzaba a cobrar fuerza, mi mejor amigo en el mundo comenzó a evitar algunas de nuestras reuniones. En retrospectiva,

creo que era porque no se sentía bien físicamente para salir. En cualquier caso, empecé a sentirme enojado y confundido por lo que estaba pasando.

Este comportamiento continuó hasta que un día, mi amigo había quedado en venir a mi casa y habíamos planeado ir juntos a hacer piragüismo. Sin embargo, no apareció a las 10 de la mañana. Había hablado con él la noche anterior. Nos reímos y hablamos durante horas, mientras bebíamos y jugábamos juntos. Cuando no apareció a la hora de comer, fui a ver cómo estaba. Fue entonces cuando lo encontré. Estaba tirado en el sofá, como si estuviera dormido. Sin embargo, enseguida me di cuenta de que estaba pálido. Se me encogió el corazón. Luego le toqué el pie y estaba frío. Supe de inmediato que no había vuelta atrás si una persona estaba fría. Llamé al 911 y le hice la reanimación cardiopulmonar como me indicaron, pero sabía que estaba muerto. No se encontraron sustancias ilegales en su organismo. La muerte fue consecuencia de un hígado graso debido al abuso prolongado del alcohol y a los efectos secundarios de este.

Estaba devastado. Antes de la muerte de mi amigo, mi plan de vida era seguir «divirtiéndome» con mi mejor amigo hasta una muerte probablemente prematura. Ahora, él ya no estaba. No sabía muy bien qué hacer después. Lo único que sabía era el dolor que sentía. También fui testigo del dolor que reverberaba en todas las personas que conocían a esta persona. Era un individuo muy querido y dejó un vacío en los corazones de sus amigos, familiares, compañeros de trabajo y cualquier otra persona cuya vida había tocado. En ese momento, me di cuenta de que no quería ese final para mí.

Empecé a pensar que me haría mucho bien dejar mis conductas adictivas. Sin embargo, no sabía cómo hacerlo. Conocía los 12 pasos, pero me di cuenta de que no me convenía ese camino hacia la sobriedad. Hasta ese momento, creía que mi cuerpo estaba en relativamente buen estado. Hacía ejercicio y pasaba mucho tiempo al aire libre, así que ¿por qué no? Sin embargo, la muerte de mi amigo destrozó esta idea. Decidí que debía acudir al médico y evaluar el estado de mi salud. Al hacerlo, le pedí al médico diferentes vías de apoyo. Una de ellas era el Instituto Moore.

Pude recibir asesoramiento de uno de los consejeros del instituto y empecé a asistir semanalmente. Por sí solo, este asesoramiento fue de gran ayuda. Me presentaron puntos de vista que nunca había considerado antes. Además, el consejero que me atendió me sugirió que empezara a asistir a un grupo interno llamado SMART Recovery.

Recuerdo muy bien mi primera sesión del grupo SMART Recovery. Trabajamos con una herramienta llamada «análisis de costo-beneficio». Lo primero que escribimos en la pizarra fue: «¿Cuáles son los beneficios de consumir sustancias que alteran el estado de ánimo?». Nadie me había planteado eso antes. Pensé: «Vaya, aquí están algunas de las razones por las que me dedico a estas actividades». Por supuesto, tal y como hace SMART, las consecuencias o los efectos negativos de la actividad se colocan justo al lado para contrarrestar y superar los beneficios.

Durante los meses siguientes, seguí llorando la pérdida de mi amigo. Todavía siento un gran vacío en mi vida. Sin embargo, seguí asistiendo a Smart Recovery. Empecé a trabajar con el sencillo manual que acompaña al grupo. Después de terminar una actividad, me recompensaba consumiendo sustancias. Seguí asistiendo. A veces con un amigo o con mi novia. A veces asistía solo. Seguí siendo testigo de cómo las conductas adictivas habían afectado a mi vida. Empecé a darme cuenta de que mis prioridades en la vida incluían y daban prioridad al consumo de sustancias. También empecé a darme cuenta de que el consumo de sustancias había frenado mi crecimiento en la vida. Me había centrado en alcanzar la felicidad a través de las sustancias y las actividades asociadas a ellas, en lugar de mejorar mi vida para alcanzar ese objetivo. Además, fui testigo del enorme impacto que la pérdida de mi mejor amigo tuvo en todos los que me rodeaban.

Empecé a atar todos estos cabos. Además, me di cuenta de que no quería afectar a mis seres queridos de la misma manera que lo había hecho la muerte de mi amigo. La combinación de estas ideas me dio el valor y la motivación para seguir intentando dejar las drogas. A la vez, seguía consumiendo sustancias que alteraban mi estado de ánimo.

Un día, decidí intentar una actividad sin sustancias. Salí a caminar con un amigo y no consumí ninguna sustancia que alterara mi estado de ánimo. Fue una experiencia interesante, ya que me di cuenta de que seguía siendo interesante y divertida aunque no estuviera potenciando la experiencia. Esta actividad me demostró que es posible participar en la vida sin depender de sustancias. Con ese conocimiento que me empoderaba, decidí intentar la sobriedad.

Durante los siguientes meses, continué viviendo sin sustancias que alteraran mi estado de ánimo. Tuve muchas ocasiones, impulsos y oportunidades para consumir sustancias. Sin embargo, las herramientas que había aprendido en SMART Recovery me ayudaron a decidir no caer en esos comportamientos adictivos. Desarrollé mecanismos de afrontamiento a corto plazo para decidir no consumir sustancias. Algunos de estos mecanismos eran tan simples como fumar cigarrillos o incluso simplemente irme a dormir para evitar los impulsos. Aunque estos mecanismos pueden no haber sido particularmente saludables o ideales, me permitieron mantenerme sobrio.

Después de un año de sobriedad, mi vida comenzó a cambiar. Las relaciones con personas que dependían de sustancias comenzaron a desaparecer. Incluso mi relación con mi novia se acabó por este motivo. Al mismo tiempo, mis relaciones con mi familia y mis amigos sobrios se fortalecieron. También conseguí un nuevo trabajo basado en mi elección profesional (en lugar del que tenía solo para pagar las cuentas y satisfacer mis adicciones). Empecé a decidir objetivos y planes claros para mi futuro.

Tenía una ansiedad muy arraigada. Mi abuso de sustancias había enmascarado ese sentimiento. Ahora tenía que lidiar con esos sentimientos, entre otros. Las herramientas de SMART Recovery fueron fundamentales para ayudarme a lidiar con situaciones en las que mi nivel de malestar era tan elevado que me sentía motivado a caer en comportamientos adictivos. Del mismo modo, también utilicé las herramientas de SMART Recovery para decidir no consumir sustancias en lugares y actividades en los que normalmente lo haría. Durante todo ese

tiempo, seguí asistiendo a las reuniones de SMART Recovery. El efecto de las reuniones también me ayudó a mantener un nivel de responsabilidad y, al mismo tiempo, a crear una red social de apoyo.

Después de aproximadamente dos años de sobriedad, fui de crucero con un amigo. Salí con alguien que, casualmente, nos inscribió en un juego de beer pong. Sabía que esta actividad era muy arriesgada, pero llevaba tiempo pensando en volver a caer en comportamientos adictivos. Esta oportunidad me sirvió de excusa para participar en una actividad relacionada con el consumo de sustancias bajo el pretexto de una cita. Decidí beber durante la cita. La cita en sí ni siquiera fue divertida. Seguí bebiendo hasta bien entrada la noche.

Hacia el final de la noche, hice un análisis de costo-beneficio para analizar los beneficios de mi comportamiento esa noche. Me di cuenta de que realmente no obtuve ningún beneficio importante al decidir participar en un comportamiento adictivo. Al mismo tiempo, creé enormes riesgos para mi estilo de vida sobrio. También me di cuenta de que había asistido a muchas menos reuniones antes de este crucero.

Después de esta experiencia, me di cuenta de que necesitaba revisar el mantenimiento de mi proceso de recuperación. Me di cuenta de que mi falta de reuniones y apoyo probablemente me había hecho perder el enfoque en mis objetivos de sobriedad. Decidí que la mejor manera de asegurarme de seguir asistiendo a las reuniones de SMART Recovery era formar parte de ellas. También vi esto como una oportunidad para ayudar a personas interesadas en definir su propio camino hacia la sobriedad. Lo hice convirtiéndome en facilitador certificado de SMART y comprometiéndome a ser capaz de facilitar las reuniones. Ahora era mi responsabilidad asistir a SMART.

Desde que me certifiqué como facilitador de SMART, he facilitado reuniones durante casi 7 años, hasta 2025. He visto a muchas otras personas convertirse también en facilitadores. He desarrollado relaciones valiosas, saludables y enriquecedoras con las personas que acuden a las reuniones. Sigo viendo a algunos de los asistentes habituales desde el

principio. Otras personas van y vienen, pero estamos disponibles todos los martes para cualquiera que desee ponerle fin a sus conductas adictivas.

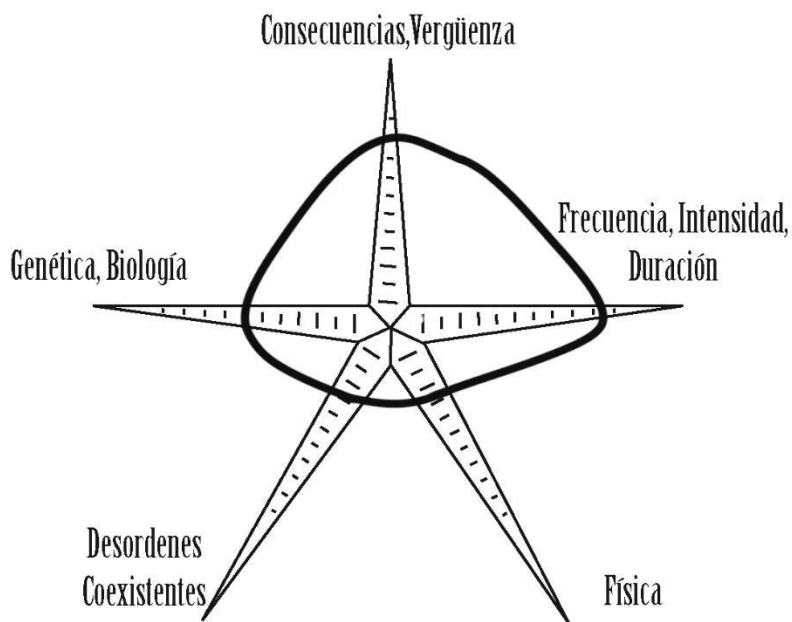
Aunque el camino fue largo y traumático, hoy me siento muy feliz de estar sobrio. He logrado cosas que habrían sido imposibles si siguiera consumiendo sustancias. Mi carrera ha mejorado enormemente, tengo una familia y, lo mejor de todo, sigo vivo. Echo mucho de menos a mi mejor amigo. Pienso en él todos los días y desearía que pudiéramos emprender este camino juntos. Al mismo tiempo, le doy las gracias por haberme dado el valor para cambiar.

Te extraño, hermano.

Te amo.

¡Muchas gracias a Steve, Pam, Randy y todos los demás que me han ayudado en este viaje!

MATRÍZ de ESTRELLA



El Viaje de Sanación

Por: Michael

«Hay momentos en los que te das cuenta no solo de lo que estás haciendo, sino también de ti mismo haciéndolo. Ves tanto el «yo» como el «aquí» de «yo estoy aquí», tanto la ira como el «yo» que está enfadado. Llámalo «auto-recuerdo» si quieres». (Views From the Real World)

- Gurdjieff

Comencé mi recuperación en 1982. En realidad, fue pura casualidad. Estaba impartiendo un curso de fitness para el profesorado de la Universidad de Maine a las 6 de la mañana, y la primera pista de lo que estaba por venir me la dio un estudiante que estaba detrás de mí cuando me dijo: «Hueles mucho a Kahlua Sombrero». Me reí y le respondí: «Sí, es mi bebida favorita». Él se rió y yo empecé la clase. Durante las semanas siguientes, el estudiante solía acompañarme y, en una ocasión, me preguntó por mis hábitos con la bebida. Le respondí: «Bueno, bebo dos o tres veces por semana. No es mucho». Tras varias preguntas más, me dijo: «¿Te gustaría venir conmigo a una reunión de Alcohólicos Anónimos?». Sentí una vergüenza inmediata. Pensaba que tenía un problema. «Sí, a veces no me puedo controlar, pero no soy alcohólico, soy demasiado joven», le expliqué. Siguió pidiéndome amablemente que asistiera a una reunión con él hasta que, finalmente, para tranquilizarlo, fui a mi primera reunión de AA. Me quedé impactado. Escuché mi historia una y otra vez, y de repente, me di cuenta. Soy alcohólico. Lo sentí en mi corazón y en mi alma. Tenía 32 años.

A medida que permanecía sobrio, la niebla de mi pasado comenzó a disiparse. Uno por uno, recordé los momentos en que mis seres queridos me habían dicho: «Michael, tienes un problema con el alcohol». Cada vez

me estremecía, pero les aseguraba que no era así; además, sentía un orgullo especial por mi forma de beber. Pensaba que era bueno en eso. Sin embargo, todo estaba listo para ese primer día en AA, cuando se apagó la luz. Con el tiempo, recordé las muchas veces que me había emborrachado y abandonado a mis parejas, arruinado relaciones, perdido trabajos y enfermado. Las veces que estaba borracho bajo los efectos del alcohol y sentía que conducía muy bien, pero hubo muchos momentos de pura suerte en los que no choqué ni lastimé a nadie. Cuanto más tiempo permanecía sobrio, más claro se volvía el pasado. Estas revelaciones que surgían eran como un puñetazo en el estómago. Me di cuenta de que había estado viviendo en un estado de profunda confusión durante los últimos 12 años, cuando había comenzado a consumir sustancias. El alcohol y la marihuana eran mis drogas principales, pero probé el éxtasis, la mescalina, el LSD y la cocaína.

Empecé en AA y asistí con regularidad durante cinco años. Luego sentí que me faltaba algo, que AA no respondía a todas mis preguntas, especialmente en lo relacionado con la espiritualidad. Aunque me encantaba el espíritu de AA —encontrar el poder superior según tu propio entendimiento—, las reuniones me parecían repetitivas y me aburrían, ya que había escuchado demasiadas historias de borracheras y sentía que mi anhelo espiritual no se satisfacía. Así que emprendí un viaje. Empecé con Landmark, seguí con Six Day (la continuación de Landmark) y luego asistí a seminarios de Landmark durante el año siguiente. Allí, un maestro de Landmark dijo: «Si haces un retiro zen de tres días y te sientas a observar tus pensamientos, todo tu sufrimiento y tus delirios se revelarán. Entonces será posible una gran sanación, porque ahora tienes la conciencia de haberte observado a ti mismo y al flujo de pensamientos que ocupa tu vida cotidiana». Notarás que los mismos temas, las mismas creencias, las mismas ilusiones se repiten una y otra vez en el cine de tu mente, y que al observar todo este torrente de pensamientos e imágenes, de forma mágica y muy lentamente, tu mente comenzará a calmarse y, de vez en cuando, experimentarás la tranquilidad mental. Una mente tranquila te permitirá entonces ver más profundamente el sufrimiento que has adquirido a lo largo de tu vida, es decir, tu condicionamiento desde la infancia y más allá, a niveles cada vez más profundos.

Empecé a practicar el budismo Shambhala y comencé a meditar todos los días. Leí libros de Chogyam Trungpa y me uní a un grupo budista. Pema Chödrön y su libro *When Things Fall Apart* (Cuando todo se derrumba) se convirtieron en una inspiración para toda la vida, y devoré todos sus libros.

En mi sexto año de recuperación, mi vida se derrumbó y perdí todo lo que había construido: mi familia, mi trabajo, mi reputación. Pasé de ser coordinador y consejero de dependencia química en un gran distrito escolar a cargar aviones en el aeropuerto local. Había caído muy bajo, atrapado en la histeria cultural de la época. Empecé una terapia junguiana para lidiar con mi dolor y allí, mi terapeuta (que más tarde se convertiría en mi mentor) me dijo: «Lee estos dos libros, *In Search of the Miraculous* y *Personality Types*. Lee sobre el cuatro tipo». Lo hice y descubrí, para mi sorpresa, que encajaba en la definición de:

El Tipo Cuatro, que me reveló otra profundidad del sufrimiento y el comportamiento inconsciente que contribuyó a que dos de mis relaciones fueran completamente caóticas y se desmoronaran, y me preparó para mi catástrofe. Me convertí en estudiante del Eneagrama y, con él, a través de *In Search of the Miraculous*, me convertí en estudiante de Gurdjieff y me uní a un grupo que se reunía varias veces a la semana. Había una notable similitud entre el trabajo de Gurdjieff y los principios de AA. Aprendí nuevas prácticas de meditación y danzas sagradas que podían sacarme de mis patrones de personalidad y llevarme a las cualidades más profundas de lo que he llegado a conocer como mi Esencia o mi Verdadero Ser. Poco a poco, los patrones que me mantenían en la superficialidad comenzaron a relajarse y se reveló un yo más profundo y auténtico.

Mientras trabajaba con Gurdjieff, me dijeron que necesitaba ayuda externa, que mi sufrimiento no resuelto del pasado me impedía absorber las enseñanzas de Gurdjieff y su trabajo sobre el Eneagrama. Empecé una terapia junguiana y asistí a sesiones semanales durante 10 años, mientras tomaba un descanso del trabajo con Gurdjieff. Durante este tiempo, descubrí el Street Funk, la danza africana, la danza jazz y la danza

creativa. Durante 20 años, la danza se convirtió en mi mayor pasión y alegría. Además, cuando mi vida se derrumbó en 1987, descubrí *Writing Down the Bones*, de Natalie Goldberg, un enfoque de la escritura inspirado en su maestro zen. Me convertí en un escritor habitual y formé cuatro grupos de escritura que duraron más de diez años. La escritura, la danza y la meditación se convirtieron en el núcleo de mi recuperación y mi bienestar. Y la práctica de la escritura zen se convirtió en una hermosa puerta de entrada a una autenticidad más profunda y a la conexión con las personas. Finalmente, acabaría escribiendo un libro sobre la recuperación de la adicción y el Eneagrama.

Al mismo tiempo que ocurrió la catástrofe de 1987, comencé a trabajar como consejera de adicciones en un centro de rehabilitación y centro de reinserción social para hombres de mi localidad. Esto me mantiene profundamente conectada con la vida de las adicciones y los retos que supone intentar recuperarse. Durante los siguientes 12 años, mi asistencia a las reuniones de AA fue escasa. Sin embargo, mis prácticas espirituales de danza creativa, escritura, redacción de un diario y meditación se mantuvieron firmes. Fueron la base de mi recuperación, junto con mi trabajo con adictos en fase inicial (que duró 12 años).

Empecé a practicar la meditación zen después de leer *Zen Mind, Beginner's Mind*, de Suzuki. Asistí a un curso de una semana, sentándome diez horas al día. Continué mi trabajo semanalmente en un centro zen al estilo de San Francisco en Portland, Maine. En 2006, conocí a los autores de *Personality Types* y comencé a formarme con ellos en el estudio profundo del Eneagrama. Me encantó el trabajo y, durante los siguientes tres años, el estudio del Eneagrama me abrió un nuevo camino espiritual, ya que me convertí en miembro certificado y autorizado del cuerpo docente y comencé a enseñar el Eneagrama, que se convirtió en el trabajo de mi vida. Me reincorporé a mi grupo de Gurdjieff y llevo dieciséis años con ellos. Al mismo tiempo, descubrí a Eckhart Tolle y comencé un estudio profundo de su trabajo sobre la meditación y el poder de aprender a sentir el cuerpo. En 2010, descubrí el trabajo del Corazón de Diamante iniciado por A.H. Almaas, y descubrí que encajaba perfectamente con mi trabajo con Gurdjieff y mi trabajo con el Eneagrama. Todo mi trabajo

giraba en torno a ganar cada vez más presencia y libertad respecto a los patrones automáticos adquiridos en la infancia. Esto se convirtió en el objetivo principal de mi recuperación.

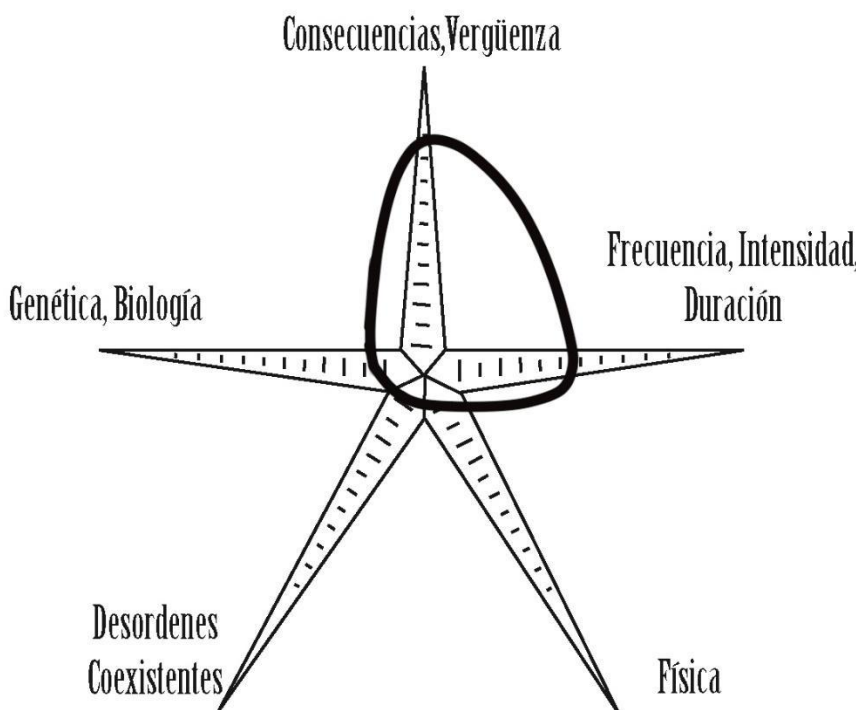
Aunque sentía que estaba en pleno proceso de recuperación de la adicción trabajando en el centro de rehabilitación (asistía a una reunión por semana) en 2014, volví a las reuniones semanales de AA. Descubrí que todo lo que había aprendido sobre el Eneagrama, el Trabajo de Gurdjieff, el Corazón de Diamante y otras modalidades profundizaba mi aprecio por AA y coincidía con sus principios. Me acerqué a AA con un nuevo conjunto de ideas. También en 2014, me animaron a hacer el Proceso Hoffman, un retiro de nueve días, otra modalidad profunda para sanar el sufrimiento emocional. Junto con ello, en 2006, descubrí la respiración holotrópica y la practiqué durante los siguientes veinte años. Además, en 2010, comencé a facilitar cuatro grupos de hombres por semana y me sumergí en la recuperación masculina. A esto le siguió mi participación en Illuman y la asistencia a sus retiros para hombres. Mi primer contacto con los grupos de hombres fue en 1987, durante la gran debacle, y...

...allí conocí a mi mentor, quien me dijo algo muy profundo: «Debes aprender a recibir el cariño y el apoyo de los hombres. Si no lo haces, ahogarás a tus parejas íntimas con tus necesidades y sin duda hundirás la relación». Nunca se han dicho palabras más ciertas. Esto me pasó dos veces mientras estaba sobrio.

Llevo 42 años sobrio. Estoy casado desde hace 28 años, crié a dos hijos, que ahora tienen 28 y 31 años, y superé los retos de la paternidad (que fueron muchos, ya que mi hijo fue adicto durante años), pero no he tenido que volver a beber ni a consumir drogas. Durante mi recuperación, aprendí que muchas personas comienzan en AA, tienen un buen comienzo y, si tienen suerte, empiezan a trabajar con otras modalidades. Otras llegan a un punto de choque, descubren que sus prácticas de recuperación no están llegando a su dolor emocional más profundo y, o bien buscan ayuda o recaen. Cuando empecé, AA era muy dogmático y me consideraba uno de sus herejes. Con el tiempo, en mi zona geográfica, el dogmatismo se ha

suavizado y hay más aceptación de la validez de otros caminos. AA no es para todo el mundo, al igual que el budismo zen, el Eneagrama, el trabajo del Corazón de Diamante o el trabajo de Gurdjieff no son para todo el mundo. Sin embargo, a mí me funcionaron. Seguí este principio: no creas nada que no coincida con tu sentido común. No creas sin más, discierne lo que asimilas y fíjate en lo que aceptas y lo que rechazas. Esto era diferente del principio de AA de «dejad que pensemos por ustedes». Aunque esta es una primera etapa necesaria de la recuperación, en última instancia mi tarea es aprender en qué es en lo que puedo confiar dentro de mí mismo. La confianza interior se ha profundizado a lo largo de los años.

MATRÍZ de ESTRELLA



Matándome para volver a la vida

Por: Wes A.

Gracias, Dios, por este día tan maravilloso: por el espíritu verde y saltarán de los árboles y el sueño azul y verdadero del cielo; y por todo lo que es natural, infinito, lo que es sí (yo, que he muerto, hoy vuelvo a estar vivo, y este es el cumpleaños del sol; este es el día del nacimiento de la vida y del amor y de las alas: y del gran acontecimiento alegre e ilimitado de la tierra) ¿cómo podría saborear, tocar, oír, ver, respirar cualquier cosa —elevada del no de todo, de la nada— el ser humano, que es simplemente duda, inimaginable Tú? (ahora los oídos de mis oídos despiertan y ahora los ojos de mis ojos se abren)

- e.e. Cummings

Mi vida, como la de la mayoría de las personas, ha sido una mezcla de momentos milagrosos, experiencias lentas y acontecimientos traumáticos. Cuando me preguntaban cómo estaba, siempre respondía que estaba bien. Muy a menudo también utilizaba la frase «estoy bendecido». Estas frases salían de mi boca con facilidad y, en ese momento, sentía que captaban genuinamente la esencia de mi espíritu. Vivía en el blanco y negro del bien y el mal. No podía apreciar ni honrar que la mayor parte de la vida es gris. Los extremos eran mi néctar y, aunque me decía a mí mismo que eran un hecho inconveniente de la vida, en realidad servían como una brújula disfuncional para navegar por la vida y me recordaban que era capaz de sentir y que era real.

De pequeño aprendí a calmarme a mí mismo. La capacidad de plegar mi alma con tanta fuerza que se envolvía sobre sí misma. Podía meterme dentro de mí mismo y bloquear todo lo que me rodeaba, teletransportándome a la nada. Cuando mi padre se enojaba o sentía

cualquier otra emoción dolorosa, me refugiaba en ese lugar que llevaba dentro de mí. Nadie más podía entrar allí, ni siquiera para una breve visita. Mi mejor amiga, mi perra Susie, era mi compañera inseparable y me lamía las lágrimas antes y después de este viaje al entumecimiento. Solo era un niño, pero sentía que me merecía todo castigo que me hubieran impuesto. Me costaba mucho entender cómo las personas podían tener una luz brillante y, al mismo tiempo, una oscuridad, porque mi papá era una persona maravillosa en muchos sentidos. Era demasiado pequeño para entenderlo hasta que crecí y vi la misma luz y oscuridad en mí mismo. De niño, pensaba que estaba roto y empecé a sentir vergüenza por primera vez.

De niño, prefería estar solo y pasaba la mayor parte del tiempo leyendo. Podía transportarme inmediatamente a otros mundos. Soñaba con huir a un lugar lejano. El problema de llegar allá es que nunca llegas realmente. De adulto, empecé a comprender plenamente que se trataba de un tipo de disociación. Un pie delante del otro, bloquear los sonidos, las imágenes y cualquier sentimiento. Especialmente aquellos sentimientos que te gritaban que no eras nada. Que eras raro. Que no eres digno de ser amado. Los traumas pueden incluir cosas que te hacen y, lo que es igual de importante, cosas que no te hacen. He sido víctima y autor de ambas cosas. La disociación era mi protectora, mi soldado, mi salvadora y, luego, como un arma nuclear, terminó causando una devastación total. Lo que comenzó como un escudo para proteger mi vergüenza con la imaginación infantil se convirtió en una guerra de pesadilla contra todas y cada una de las sustancias que podía utilizar para adormecerme.

No tengo ningún recuerdo de antes de los seis años. No sé muy bien por qué. Tengo emociones que se arraigaron profundamente en mí por aquel entonces, pero no recuerdo dónde nacieron. Lo que sí sé es que durante los primeros años de mi vida no podía oír y me negaba a ir a ningún sitio sin mi madre para que se comunicara por mí. Me refería a mí mismo como WaWa. Estaba muy unido a mi mamá y me sentía seguro con ella. Ella fue mi referente y mi heroína durante muchos años. Yo era el mayor de tres hermanos: un hermano y una hermana. Tuvimos una infancia feliz y mis papás trabajaron duro para proporcionarnos una vida

estable y llena de amor. No estaba bien expresar emociones negativas, y aprendí, como la mayoría de la gente de mi generación, a ser estoico.

Nunca sentí pertenecer plenamente a ningún lugar. Era un niño sensible y no soportaba ver sufrir a nadie, ni a los animales ni a las personas. Eso siempre me diferenciaba de la mayoría de los niños del barrio, que pasaban horas cazando e hiriendo pájaros y otros animales pequeños. Me sentía abrumado por la emoción y casi podía sentir el dolor que sentía el pájaro herido; era tan real y tan intenso. También protegía a mis compañeros de clase que sufrían *bullying*, lo que a menudo hacía que yo también fuera acosado. Esa misma capacidad de sentir una profunda empatía me llevó a dedicarme al trabajo social. Aprendí que, en lugar de una maldición, era un don espiritual. Hace poco comprendí plenamente lo crucial que es el autocuidado para quienes nos dedicamos a profesiones de ayuda y sanación. Recuerdo cuando fui a ver a una terapeuta y le dije que me sentía vacío. Ella reflexionó y me preguntó si quizá estaba lleno. ¿Lleno de llevar el sufrimiento de otros durante décadas?

Reflexiono sobre mi infancia y la relación que tenía con mi papá. A lo largo de mi proceso de recuperación, he podido aceptar el hecho de que él me demostraba su amor de formas muy diferentes a las que yo necesitaba, pero que realmente me quería. Siempre estaba ahí y trataba de ayudarme a superar la locura de mi adicción de la forma que él sabía. Aceptar esto me ha permitido mostrar compasión y misericordia hacia la parte adicta de mí mismo que odié y resentí durante tanto tiempo. Creo sinceramente que la mayoría de las personas hacen lo mejor que pueden con lo que tienen. Esa misma conciencia me ha ayudado a superar y resolver la vergüenza que sentía por no ser el mejor padre que pude haber sido para mi propio hijo. La recuperación ha sido un vaciamiento y una reconstrucción de las ideas que había llevado conmigo durante décadas.

Me crié en una iglesia bautista sureña muy conservadora, en un barrio predominantemente conservador, y todo lo que sabía sobre las personas homosexuales era que ser gay era una abominación y que eran personas que iban a arder en el infierno. Recuerdo que recé en el bosque, en un retiro juvenil, para que Dios me curara. Tenía mucho miedo de lo

que sentía y no sabía qué hacer. Lo único que sabía con certeza era que no podía hablar con nadie sobre mis sentimientos y pensamientos. Me sentía totalmente solo. La vergüenza siguió creciendo y atormentándome.

Me había vuelto muy popular en la preparatoria. Practicaba deportes, era presidente de la Asociación de Atletas Cristianos y fui elegido el más amigable en mi último año. Salí con algunas chicas, pero nunca sentí el mismo deseo de tener relaciones sexuales con ellas que mis amigos sentían por sus novias. Mis amigos se sorprendían de que pudiera controlarme. Recuerdo que les decía que era un pecado tener relaciones sexuales antes del matrimonio y que por eso estaba esperando, pero más tarde me di cuenta de que mi sexualidad mal entendida era el factor crucial de mi éxito en la abstinencia temprana.

Mi vida dio un giro radical en la segunda mitad de mi último año de preparatoria. Bebí alcohol por primera vez y tuve mi primera relación sexual con un amigo. Se convirtió en un secreto a voces y el resto de mi último año fue una auténtica pesadilla. Perdí a la mayoría de mis amigos y caí en mi primera depresión grave. Sin embargo, gracias a una terapia intensiva y a mi crecimiento personal, me di cuenta de que había alejado a algunos amigos cercanos porque estaba perdido y tenía miedo. Mi situación era muy difícil de manejar en Alabama en 1984. La manejé de la mejor manera que supe, desconectándome y disociándome de los demás. Ahora lo manejaría de otra manera, tanto internamente como externamente con los demás.

Descubrí la comunidad gay el verano después de mi último año de preparatoria y empecé con todo. Comencé a beber mucho los fines de semana y a experimentar con otras drogas. Mi primera experiencia sexual real fue con dos hombres que me drogaron y luego me violaron. Recuerdo estar muy confundido sobre lo que había pasado y decirme a mí mismo que era culpa mía. Lo guardé en el fondo de mi mente y no volvió a salir a la superficie durante casi dos décadas, hasta que vi a esos dos hombres en la clínica donde trabajaba. Casi se me detiene el corazón hasta que pude procesar con un colega cómo manejar la situación y luego desentrañarla

más tarde en terapia. Nunca había reconocido ni compartido lo que había pasado hasta ese día.

Mis experiencias también incluyeron ser atacado varias veces por el simple hecho de existir. Me apuntaron con un arma dos veces al salir de un bar gay y caminar hacia mi coche. Una de las veces fue por dos agentes encubiertos que habían estado bebiendo en el bar y acosaban a la gente al salir. Con 1,88 m y 104 kg, era lo suficientemente intimidante como para cuidar de mí mismo y de mis amigos. Sin embargo, siguió creciendo en mí un lado que acabó viviendo en modo de lucha o huida. Ese modo me sirvió bien y me mantuvo con vida cuando, décadas más tarde, me encontré en plena adicción.

La epidemia del SIDA se desató más o menos al mismo tiempo que me di cuenta de que era gay; era 1985. Nuestra comunidad quedó devastada y cundió un miedo abrumador. El estigma y el odio de mucha gente alcanzaron nuevos niveles. Intentaban usar a Dios para justificar su odio. Perdí a varios amigos muy cercanos durante esa época, y a cientos y cientos de clientes. Compartía con ellos momentos que cambiaban la vida, trabajando más de 50 horas a la semana, y luego fumaba marihuana o bebía después del trabajo para desconectar y disociarme del sufrimiento y la pérdida que había presenciado.

Durante este tiempo, comencé a formar una relación personal con Dios que era mucho más íntima y espiritual de lo que jamás había tenido o imaginado. Fue como un salvavidas para mí, e incluso cuando estaba pasando por momentos difíciles, sentía que Dios estaba ahí, y llegué a comprender que las sanaciones pueden no ocurrir a nivel físico, pero las sanaciones espirituales están presentes incluso en las situaciones más difíciles.

Durante ese tiempo, también fui testigo de cómo varias personas defendían con compasión y fuerza a quienes estaban marginados y sufrían. Decidí que quería dedicar mi vida a defender y empoderar a las personas marginadas, maltratadas e incomprendidas por cómo Dios las había creado. Sentí la vocación de ser trabajador social y, gracias al esfuerzo y la

generosidad de mis padres, que me proporcionaron el apoyo económico necesario, pude obtener mi licenciatura y mi maestría en Trabajo Social.

Durante mis estudios universitarios y de posgrado, hice un grupo de amigos para toda la vida, personas con conciencia social y comprometidas con dejar un mundo mejor a través de su trabajo y sus vidas. Seguimos siendo muy amigos y ahora son como mi familia. Ese grupo de amigos para toda la vida ha seguido creciendo poco a poco a lo largo de los años, y es gracias a su amor y apoyo incondicionales que sobreviví al caos de la adicción que más tarde se apoderó de mi vida.

Mi carrera comenzó a los 24 años, trabajando en un hospicio para enfermos de SIDA. Me encontré trabajando en áreas donde no había mucho apoyo disponible para las personas. Después de dos años allí, comencé mi carrera profesional trabajando en una clínica pública de VIH y como profesor de Trabajo Social en la universidad local. Los pacientes a los que atendí cambiaron mi vida de una manera que nunca podré describir. Las lecciones se centran en la unidad espiritual y en ser testigo del verdadero coraje, la compasión y la gracia. Siempre estaré agradecido por esas relaciones. Amé y me sentí amado. Los colegas con los que trabajé siempre serán algunos de mis mentores y héroes más queridos.

Siempre había querido tener un hijo, y mis amigos recuerdan que lo comentaba desde la universidad. No estaba seguro de si quería tener un hijo con una amiga íntima o intentar adoptar. En 1994 decidí convertirme en padre de acogida y tuve la suerte de poder cuidar de varios niños. En 1996 me entregaron un bebé de tres días. El Departamento de Recursos Humanos me llamó y lo trajo a la clínica donde trabajaba. Era el ser más hermoso que había visto en mi vida. Irradiaba bondad y divinidad. Más tarde se convirtió en mi hijo. Ahora tiene 29 años y es la persona más importante de mi vida. Es absolutamente increíble y ha logrado cosas extraordinarias en su vida. Brilla tanto por fuera como por dentro. Me inspira a ser la mejor persona que puedo ser y me ha mostrado gracia y compasión durante mi adicción, y lo utilizo como referencia para saber cómo mostrar gracia a los demás.

Mi consumo de alcohol y drogas era principalmente recreativo, con atracones ocasionales, hasta 2006. Las herramientas que utilizaba para lidiar con el estrés antes de eso incluían trabajar demasiado y comer. Ambas cosas me permitían escapar de mí mismo por un tiempo. Nunca me di cuenta del trauma que llevaba tanto a nivel personal como profesional, ni de cómo utilizaba otras cosas para calmar mi dolor hasta que esas cosas desaparecían.

En 2006, había llegado a pesar 170 kilos. Había probado todas las dietas conocidas varias veces, pero sin éxito. Así que decidí someterme a una cirugía de bypass gástrico. Los resultados fueron inmediatos y, con el tiempo, perdí casi 70 kilos, pero ahí fue cuando comenzó mi verdadera pesadilla. A los 39 años, cada vez que bebía, perdía el conocimiento, lo que también se conoce como «desmayo parcial». Estaba despierto y «funcionando», pero no podía recordar nada de lo que había pasado. Me encontraba regularmente en situaciones muy peligrosas que me provocaban lesiones físicas y mentales. Me sumergí en un mundo de personas enfermas y violentas, y me sentía como en casa en este nuevo pueblo. Me ahogaba en el odio hacia mí mismo y la vergüenza. La persona promedio simplemente dejaría de beber, pero yo tenía la tormenta perfecta para el trastorno por consumo de sustancias: antecedentes familiares de abuso crónico de sustancias, traumas personales, falta de cuidado personal y me perdí muy rápidamente.

Mi primer tratamiento fue en 2007, un año después de someterme a un bypass gástrico. Tenía 40 años y mi vida había cambiado mucho en muy poco tiempo. Durante los siguientes 18 años, estuve en casi todos los centros de tratamiento de Alabama (privados y públicos) y residí en cinco centros de rehabilitación diferentes. Estuve sobrio y limpio durante un tiempo. El periodo más largo que estuve sobrio fue de siete años, pero nunca sentí que la sobriedad fuera un regalo. Lo veía más como un castigo o una consecuencia. Seguí los 12 pasos varias veces y apadriné a numerosas personas, pero me faltaba una paz interior. Intenté encontrar esa paz ayudando a otros, pero seguía faltando algo.

Mis recaídas eran intensas y dolorosas tanto para mí como para las personas que me rodeaban. A veces duraban unos días y otras veces, meses. Probé todas las sustancias que existen y las consumí de todas las formas posibles. Estaba dispuesto a hacer cualquier cosa para conseguir más y, al final, perdí mis valores y mi brújula moral. Cuando dejaba de consumir, la vergüenza era tan intensa que lo único que me hacía sentir mejor también me hacía sentir peor: más drogas y alcohol.

Mi papá murió mientras estuve internado en un hospital psiquiátrico durante seis semanas. No pude despedirme de él. Había levantado barreras en mi relación con él para protegerme, pero ahora estoy empezando a comprender y apreciar todas las formas en que me decía que me quería. Me ayudó con el proceso de adopción de mi hijo y lo colmó de amor y cariño. Cuando perdía mi trabajo o mi casa y volvía a ingresar a un tratamiento, él (junto con otros familiares y amigos) empacaba mis pertenencias y las guardaba. Nunca le pedí que lo hiciera, pero ahora, sentado en mi casa, rodeada de mis obras de arte, mis libros y mis fotos, le estoy muy agradecido. Podría llenar un libro con el daño que me he causado a mí mismo y a los demás. Esa vergüenza creó una sensación abrumadora de miedo y ansiedad que me mantuvo en una espiral fuera de control. Un paso adelante, dos pasos atrás. Probé los 12 pasos, la terapia, los medicamentos para la salud mental, etc., pero... no pude escapar de mi adicción.

En 2023, llevaba más de un año sobrio, trabajando y activo en mi recuperación, pero empecé a trabajar demasiado. Puse todo mi empeño en ayudar a los demás y, una vez más, lo utilicé como una forma de distanciarme de otras áreas de mi vida.

Volví a consumir y terminé con una sobredosis. Mi hermana me encontró y me hizo reanimación cardiopulmonar hasta que llegó la ambulancia. Recuerdo la sensación de pánico que me invadió cuando desperté. Era un miedo paralizante. Estaba atrapado en un sueño en el que no podía moverme ni hablar. Entraba y salía de ese lugar oscuro. Temblaba de frío. El terror se apoderó de mí cuando me di cuenta de que estaba despierto o, en realidad, entrando y saliendo del lugar donde nacen

las pesadillas. Incapaz de levantar la cabeza, volví a quedarme dormido lentamente.

Mis recuerdos de esa época son una mezcla de realidad y psicosis inducida por las drogas. Independientemente de lo que estuviera ocurriendo realmente, las emociones asociadas eran demasiado vívidas y reales. Reales hasta lo más profundo de mis huesos. Al cabo de unas semanas, recuperé la conciencia suficiente como para empezar a comprender que mi destructiva forma de calmarme había provocado una sobredosis y que me encontraba en la Unidad de Cuidados Intensivos. No había esperanzas de que sobreviviera. Estaba tan vacío y deprimido que ni siquiera encendí la televisión una sola vez durante mi hospitalización. Mi objetivo era simplemente llegar al día siguiente. Sobrevivir me exigía hasta la última gota de energía que me quedaba.

Mis puntos de referencia fueron las visitas de amigos y familiares, que rendían homenaje tanto a mi luz como a mi oscuridad. Algunas cosas me resultaban familiares y otras formaban parte de historias pasadas. Tuve mucha suerte de sobrevivir y pasé los dos meses siguientes en el hospital. Contaba con un equipo de personas que me querían cuando yo no era capaz de quererme a mí mismo. Mis amigos y mi familia me rodearon y me sostuvieron hasta que empecé a sanar. Estaba tan destrozado y tan inseguro de cómo empezar mi viaje de vuelta a las partes hermosas de mí mismo que ya no podía encontrar. Me parecían tan lejanas y extrañas.

La única obra de arte que había en mi habitación del hospital era un cuadro colgado en la pared al final de mi cama. Era una acuarela de Cristo consolando a un hombre perdido y sufriente. El siguiente verso también aparecía en esta obra de arte:

“Venid a mí todos los que estáis cansados y cargados, y yo os daré descanso.

Mateo 11:28

Lo leí una y otra vez, y lo creí. Tenía que creerlo. Quería creerlo. Pedí ayuda sinceramente, creyendo en esa promesa, y durante los dos meses siguientes encontré la paz que había estado buscando durante la mayor parte de mi vida. Dejé atrás todo (el trauma, la vergüenza, el daño que había causado tanto a nivel personal como profesional, los miedos, las inseguridades, la depresión, la ansiedad, etc.) PIEZA A PIEZA... Empecé a reconocer y a celebrar los milagros que ocurrían a diario, por pequeños que fueran. Poco a poco aprendí a respirar, a hablar, a comer y a caminar de nuevo con la ayuda de una comunidad cariñosa y con Dios sosteniendo mi espíritu muy cerca.

Mi círculo de recuperación se fortaleció y mis relaciones florecieron porque volví a abrimme y a estar disponible para las relaciones íntimas. Poco a poco empecé a sentir de nuevo y a comprender que puedo aceptar los sentimientos difíciles y afrontarlos sin drogas ni alcohol. Tenía mucho que desentrañar y ahora sé que es un proceso largo que no se puede apresurar. Reflexioné y pude ver y sentir lo mucho que siempre me habían querido. Mis padres se sacrificaron mucho por sus hijos y nietos, y nunca se rindieron conmigo, ni siquiera en mis momentos más oscuros. Estoy agradecido por quienes son y por todo lo que me enseñaron.

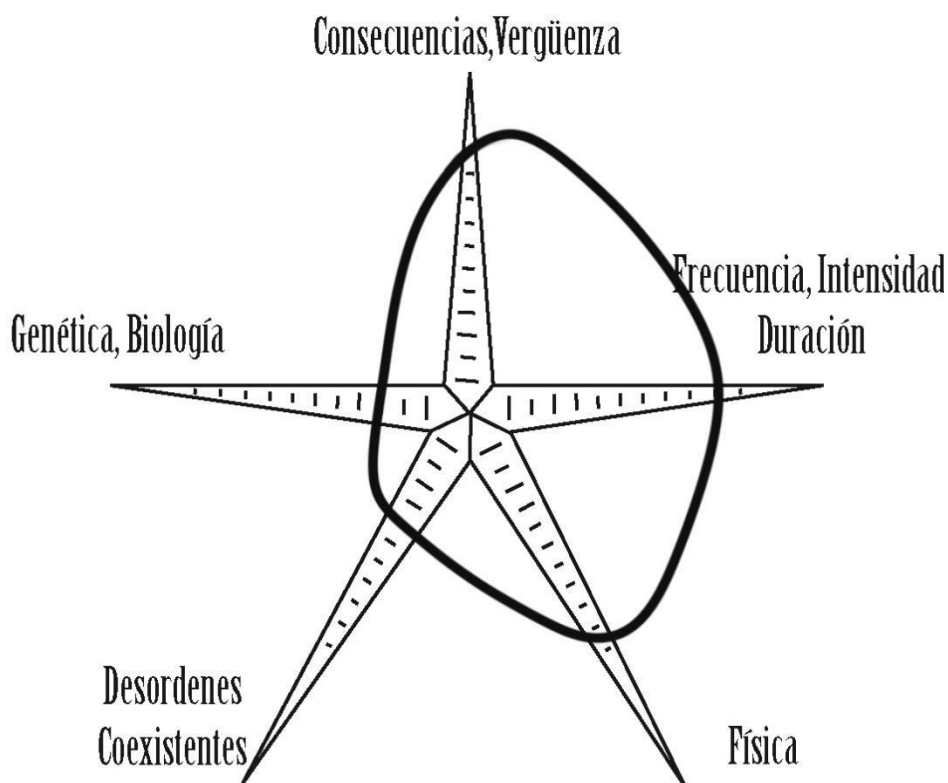
Empecé una terapia para superar el trauma, a veces dos veces por semana, y fue fundamental para salvarme la vida. Mi terapeuta ha sido una parte crucial en mi proceso de recuperación. Ha sido una maestra cariñosa y atenta, y con su ayuda he aprendido mucho sobre mí mismo. También veo a un psiquiatra y recibo tratamiento para la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático.

Participó activamente en un grupo de 12 pasos y le dedico tiempo cada día a leer y meditar. Estoy emocionado por emprender este viaje que durará toda mi vida, en el que me acercaré más a Dios y a las personas que me rodean. Busco formas de estar en silencio. En ese silencio, me siento más vivo y conectado.

He sido testigo de la sanación en la mayoría de mis relaciones porque soy capaz de estar presente. Nunca podré pagarles a mis seres

queridos todo lo que han hecho por mí, pero me esfuerzo por demostrarles mi agradecimiento viviendo una vida que refleje mi gratitud cada día. Un día a la vez, un momento a la vez, estaré tranquilo y celebraré mi oportunidad de tener otra forma de vida. Una vida llena de pequeñas pero valiosas experiencias que me recuerdan que todos estamos conectados y que nos necesitamos unos a otros para ser completos y sagrados.

MATRÍZ de ESTRELLA



Desatando el albatros tras 60 años

Por: Anónimo

«Necesitaba un héroe, así que en eso es lo que se convirtió».

- Anónimo

Las historias son parte del crecimiento en la recuperación. Experimentamos la recuperación al identificarnos con esas historias. Pero estas historias también pueden ser un lastre que nos impide avanzar, al permitirnos permanecer atrapados en comportamientos y sistemas de creencias condicionados. A menudo, la negación total de la realidad es el

resultado de estas historias. Lo sé porque llevo 37 años escuchando y contándome diversas historias a mí mismo.

Cuando tenía 28 años, comencé mi camino hacia la recuperación del abuso del alcohol y las drogas. En 1987, AA era el programa de recuperación más aceptado, e integré el lenguaje y los 12 pasos en mi vida diaria; fui padrino y tuve varios padrinos a lo largo de los años. También asistí a reuniones de Al-Anon, CODA y OA durante esos años. Además, recibí terapia y asesoramiento durante ese periodo. Cumpliré 67 años en julio de 2025. Así que, durante casi 60 años, he utilizado la comida, y concretamente el azúcar, como herramienta para seguir funcionando en mi día a día.

Necesitaba consumir grandes cantidades de azúcar morena para adormecerme y olvidar el abuso sexual que sufría por parte de mi hermano mayor; esto comenzó cuando tenía 7 u 8 años. El incesto entre hermanos es más frecuente de lo que nadie quiere admitir; lo sé porque, cuando me siento segura para compartir mi historia, encuentro a muchas mujeres que se abren y cuentan sus propias historias de abuso entre hermanos. Durante mis 37 años de recuperación, he pasado muchas horas en terapia y asesoramiento para recuperarme de los efectos del incesto. Pero cuando comenzó la «tormenta perfecta» en mi vida, el incesto volvió a aparecer para atormentar una vez más mis recuerdos y cómo me sentía conmigo misma. Creo que la raíz de mi trastorno por el azúcar y la comida comenzó en aquella casa del árbol hace tantos años y ha continuado de forma intermitente durante todas estas décadas.

Después de aproximadamente 25 años sobria, me desilusioné del modelo de recuperación de 12 pasos. Había comenzado a cuestionar el uso de la palabra DIOS en las reuniones. Al vivir en el sur profundo, el vocabulario y las referencias al cristianismo eran algo habitual en las reuniones. Muchas reuniones de AA en todo el país aún terminan con el padrenuestro. Pero empecé a fijarme en los recién llegados más jóvenes a las reuniones y a preguntarme si yo fuera una recién llegada joven y oyera tantas referencias a Dios y al cristianismo, ¿me sentiría capaz y abierta a

incorporar los 12 pasos a mi vida? Mi respuesta fue un rotundo y profundo no.

Necesitaba un programa de recuperación que se ajustara a mi nuevo sentimiento de independencia de los modelos tradicionales de Dios o de un poder superior. También me sentía frustrada porque sabía que tenía muchos problemas emocionales como consecuencia del trauma de mi infancia y de mi servicio en la Marina. Había acudido a muchos terapeutas a lo largo de los años, pero el costo era a menudo prohibitivo. Necesitaba un programa diario que pudiera integrar en mi vida, tal y como había hecho en 1987.

En noviembre de 2019, la respuesta apareció en nuestras vidas; varios años antes, nos habíamos unido a un centro espiritual no confesional que no se basaba en el cristianismo, y disfrutábamos del ministro y de las personas que conocimos allí. Las charlas del ministro hacían referencia al budismo, el sufismo y otras filosofías espirituales, además del cristianismo. No había ningún dogma que cumplir, lo que nos atrajo inmediatamente al centro espiritual. Para entonces, me había convertido en lo que se conoce humorísticamente como un «budista de cabecera», es decir, alguien que lee libros sobre budismo antes de dormirse. No me consideraba budista, pero me encantaba la psicología de los principios budistas. En su esencia contenían generosidad, bondad y compasión. Esto me atraía profundamente. El ministro sabía que estábamos en un proceso de recuperación a largo plazo, así que cuando un joven apareció en el centro pidiendo iniciar una reunión basada en el budismo, supo exactamente a quién llamarle.

Juntos, comenzamos inmediatamente una reunión en el Centro Espiritual, y rápidamente se convirtió en dos reuniones por semana. Las reuniones eran pequeñas, pero muy íntimas, y eran exactamente lo que ambos necesitábamos. Por primera vez en años, sentí que iba a una reunión donde estaba con personas afines y que estaba progresando en mi recuperación. Los jóvenes que asistían a las reuniones también me inspiraban mucho. La meditación que se practicaba en las reuniones me ayudó a «suavizar» mis asperezas y a relajarme. Por primera vez en

décadas, empecé a creer que podía seguir sanando mis problemas de salud mental.

Al mismo tiempo, descubrí una práctica de meditación llamada yoga nidra. He incorporado el yoga nidra a mi vida diaria; se puede describir como una meditación guiada que incluye un escaneo corporal. El nombre secular del yoga nidra es «descanso profundo sin dormir» (NSDR, por sus siglas en inglés). Te invito a que pruebes esta práctica, ya que me ha ayudado a relajarme y también ha mejorado mi insomnio. Sigo teniendo insomnio, pero ha mejorado gracias a la práctica regular del yoga nidra.

En octubre de 2024, se desató la tormenta perfecta en mi proceso de recuperación; tenía 66 años y llevaba 37 sobria, sin consumir alcohol ni drogas. Me di cuenta de que había tomado una decisión terrible al convertirme en instructora certificada de DUI (conducción bajo la influencia del alcohol) para el estado en el que resido. Al principio, se trataba de un simple trabajo a tiempo parcial para mantenerme al día con las tendencias de recuperación y complementar mi deseo de viajar más durante mi jubilación. Tenía experiencia en formación y no me costaba nada ponerme delante de la gente para enseñar.

Pero me di cuenta de que era incapaz de manejar las tareas administrativas y de gestión de clases; cualquier tarea nueva me generaba un estrés enorme. Mi memoria me fallaba en muchas ocasiones; me sorprendía lo mucho que tenía que estudiar el material para retenerlo. En mayo de 2024, mientras pasaba por el proceso de certificación, me di cuenta de que algo andaba muy mal con mi salud mental. Reaccionaba de forma exagerada ante cualquier tarea nueva, las críticas más pequeñas o las correcciones. Mi memoria defectuosa era lo que más me perturbaba, y mi insomnio recurrente se estaba volviendo alarmantemente frecuente sin una solución viable. Finalmente, en octubre de 2024, la crisis de salud mental que se había estado gestando desde mayo de 2024 llegó a su punto culminante. Los ataques de llanto, los ataques de ansiedad y los horribles pensamientos de odio hacia mí misma eran mis compañeros casi constantes. Comía a escondidas y comía en exceso de forma habitual.

Abusar de la comida se había convertido de nuevo en un consuelo necesario para poder funcionar en el día a día. Pasaba gran parte del día obsesionado con qué comer y cuánto podía comer sin sufrir consecuencias.

El sueño se convirtió en un regalo difícil de alcanzar, y cuando lograba dormir, las pesadillas me despertaban temblando, sudando o gritando en voz alta. La «historia» detrás de los terrores nocturnos casi siempre tenía que ver con mi época en la Marina. Esto era muy perturbador para mi esposo, que se sentía completamente impotente al tratar de ayudarme y apoyarme. Un día, un buen amigo en recuperación me preguntó por qué seguía impartiendo las clases sobre conducir bajo los efectos del alcohol; si era evidente que me resultaban muy estresantes. Sentía que tenía que seguir adelante para cumplir mi compromiso con las personas a cargo del programa.

El envejecimiento y el trastorno de estrés postraumático en los veteranos es una condición real que afecta a muchos veteranos de alto rendimiento. Debido a que las pesadillas siempre estaban relacionadas con mi servicio en la Marina, un día, en medio de la confusión y la desesperación, busqué en Google «trastorno de estrés postraumático y veteranos de edad avanzada». Lo que descubrí me dio alivio y un camino a seguir. Reconocí que lo que me estaba pasando era un trastorno mental real y que mi salud mental corría un grave peligro. Necesitaba pedir ayuda profesional, concretamente a la Administración de Veteranos.

Serví en la Marina de los Estados Unidos desde 1979 hasta 1991. Durante los 32 años posteriores a mi separación, decidí ocultar, ignorar o negar por completo los problemas emocionales que mi servicio en la Marina había causado en mi psique. A lo largo de esos 32 años, en más de una ocasión me instaron a buscar ayuda en el Departamento de Asuntos de Veteranos, en mi familia, en amigos y en profesionales. Afortunadamente, tenía una amiga muy querida que también era veterana y se dio cuenta de lo que me estaba pasando. Esta querida amiga tenía una gran compasión y perspicacia, y me ayudó a dar el paso de pedir ayuda al VA. Su perspicacia y empatía literalmente me salvaron la vida. Actualmente acudo al

VetCenter para recibir atención de salud mental, participo en dos grupos de apoyo y también tengo sesiones de terapia individual.

Sigo presidiendo y participando en Recovery Dharma (RD). Creo sinceramente que la lenta migración que realicé desde AA y el inicio de mi recuperación basada en el budismo salvaron mi sobriedad. Aprecio la literatura y las meditaciones de Recovery Dharma (RD), que se centran en la bondad, la compasión y el amor hacia mí misma y hacia los demás. Me siento más fuerte desde mi crisis de salud mental hace ocho meses, e incluso me he sentido lo suficientemente fuerte emocionalmente como para iniciar un círculo de investigación cerrado con otras dos mujeres. Participar en un círculo de investigación me ayudará a profundizar en el conocimiento de mí misma y a integrar las Cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Sendero en mi vida.

También comencé a asistir a las reuniones de Women For Sobriety (WFS, Mujeres por la Sobriedad); se pueden asistir tanto en persona como en línea. WFS comenzó hace más de 50 años y ha desarrollado un programa bien organizado y empoderador para ayudar a las mujeres a dejar de beber, mantenerse sobrias y contar con un sistema de apoyo positivo para seguir adelante. WFS también es un programa laico; la documentación no menciona a Dios ni contiene ningún lenguaje cristiano.

Con el paso de los años, había olvidado que recuperarse del alcoholismo, el abuso sexual y múltiples traumas emocionales LLEVA TIEMPO. Mi proceso de recuperación ha sido lento y se ha desarrollado por ETAPAS. Creo que es una tendencia humana querer completar una tarea, guardarla en una caja y archivarla en un armario. Pero la recuperación de múltiples adicciones y traumas no ocurre así; el camino es sinuoso, con muchas bifurcaciones, paradas y desvíos a lo largo del trayecto. Si te sientes perdido o inseguro en tu proceso de recuperación, busca ayuda de amigos de confianza o profesionales. Pedir ayuda puede ser difícil; hacerlo una vez no significa que automáticamente lo sabrás o querrás hacerlo de nuevo.

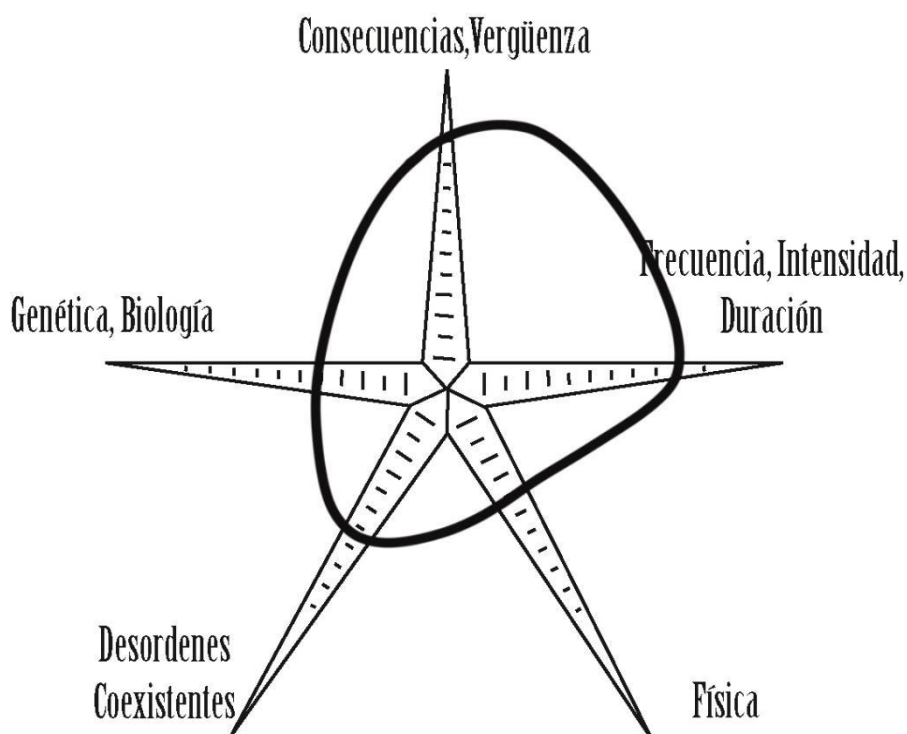
Si estás leyendo esto y llevas muchos años sobrio, incluso 6 meses o 7 años, y en secreto piensas que nunca te recuperarás por completo, por favor, no te juzgues. Creo que el juicio crea separación, de modo que cuando me juzgo a mí mismo, estoy creando literalmente un vacío en mi vida emocional entre la sanación y el permanecer en un comportamiento poco hábil y poco saludable. Tengo un querido amigo en RD que creó una meditación preciosa para sí mismo. Modifiqué su meditación/oración al tiempo presente, y cuando salgo a caminar a paso ligero, lo digo en voz alta. También me lo digo a mí misma durante la meditación.

Hoy me amaré incondicionalmente.

Tendré la mente despejada e irradiaré un corazón abierto,

Para ser generosa con todos los seres sintientes.

MATRÍZ de ESTRELLA



Gracia

Por: Sandi

«Otro mundo no solo es posible, está en camino. En un día tranquilo, puedo oír su respiración».

— Arundhati Roy

Me llamo Sandi y tengo muchas identidades. Soy madre, hija, abuela, esposa, amiga, vecina, maestra y estudiante. Soy miembro de Alcohólicos Anónimos, Dharma Recovery y Earth Church. Soy una persona en un proceso de sanación, y este proceso ha sido mi conexión más significativa con abundantes mensajes de *esperanza* (una confianza tranquila arraigada en la rendición, no en el resultado) cuando solo estaba lista para ver. Y siempre vi, solo que no siempre lo miré...

Después de todos estos años, mi nacimiento sigue siendo un misterio, uno que se va desvelando de forma accidental e insistente. Mi viaje comenzó en Saigón, Vietnam, concretamente durante la caída de Saigón, cuando la ciudad era un caos. Era una bebé abandonada que fue encontrada por unos padres que también eran víctimas de la guerra. Para ser justos, todo el mundo en Saigón en aquella época era víctima de la guerra. Mis recuerdos de Saigón están salpicados de Vespas, bombas, fresas, playas, mi niñera, mis primos, puestas de sol y una preciosa casa de tres pisos de mediados de siglo con un jardín de hormigón en la azotea. Las imágenes de las fotografías perduraron y se convirtieron en testigos silenciosos de fragmentos de una historia a medias.

A los tres años, el viaje continuó hacia Malasia. Nuestra familia tuvo que huir al vasto océano en busca de seguridad porque la tierra ya no era segura. Nos vimos atrapados en el fuego cruzado entre naciones e

ideologías: terrorismo, imperialismo, comunismo, todos los -ismos que surgieron antes del alcoholismo. Con lingotes de oro, compramos nuestro boleto para escapar. Exilio. Éxodo. El barco, una pequeña embarcación abarrotada como sardinas, solo que no éramos pescado. Éramos personas. Recuerdo los gritos de terror y desesperación de familias destrozadas por el miedo. Recuerdo que mi madre me decía que nunca volveríamos a casa. Recuerdo ver el horizonte al tercer día...

Ese horizonte era la isla de Bidong, un campo de refugiados en Malasia para los refugiados vietnamitas que llegaban en botes. Nuestra familia vivía en una cabaña construida con palmeras. Las camas eran tablas de madera dura y había insectos. La comida era racionada y las verduras superaban en número a la carne. En la isla, la carne era un lujo que solo se distribuía los fines de semana. La añorábamos. Es curioso cómo la dieta escasa que soportábamos entonces ahora se considera saludable. Aun así, tenía amigos, amiguitos, y jugábamos en la arena, en el agua y en los troncos caídos. Recuerdo a mi papá borracho, tambaleándose de camino al templo de la isla para jugar a las cartas, diciendo siempre que había visto una serpiente. Yo le creía. Recuerdo tortugas gigantes poniendo huevos. Recuerdo ver espíritus en los plataneros, porque eso era lo que contaban las abuelas en sus historias. Había un cartel que decía: «En memoria de los refugiados vietnamitas que murieron en su camino hacia la libertad». Pero nosotros no. Sobrevivimos, aunque mis padres se sentían muertos por dentro. Dieciocho meses después, fuimos acogidos en Estados Unidos. La tierra de la libertad.

A los cinco años, ya había vivido la Guerra de Vietnam, huido de un país por mar, vivido en una isla como refugiada y volado en avión al otro lado del mundo como inmigrante sin posesiones. Motocicletas, barcos, aviones y autobuses... transportándome de un lugar a otro. Mi madre siempre decía que tenía un tercer ojo; me tocaba la frente. Quizás ese ojo estaba ahí para ayudar a aliviar el peso de lo que mis otros dos ojos ya habían presenciado a una edad tan temprana. Cuando la gente dice que alguien es un alma vieja, creo que reconocen que está sufriendo. Mi tercer ojo le daba permiso a la gente para llamarme alma vieja... y muchos lo hacían.

El contexto de mi llegada a Estados Unidos es esencial para convertirme en quien soy: como niña, adolescente y ahora adulta. Creo que mi percepción está muy influenciada por esos primeros años. Soy extremadamente sensible al odio, la guerra, el colonialismo, la injusticia, el racismo, el fascismo, la exclusión y el clasismo. Aunque el cambio ha sido la única constante en mi vida, esas sensibilidades se han quedado conmigo. Odio la palabra «fundamental», pero soy fundamentalmente pacifista. La ironía es que mi propio nacimiento fue consecuencia directa de la guerra de Vietnam. Y, sin embargo, mi vida es la primera prueba del abundante mensaje de *esperanza*. La guerra me dio la vida, mientras yo la pasaba anhelando la paz. No tiene sentido, y sin embargo, aquí estoy.

El asilo se concedió en California. Se convirtió en mi segundo hogar. Para los inmigrantes, diría que California proporcionó la hospitalidad y la familiaridad que mi familia necesitaba para adaptarse. Mis padres se dedicaban al negocio de la joyería en Vietnam, y no tardaron mucho en reconstruir su negocio en el barrio chino de Los Ángeles. Vivíamos en Echo Park, el corazón de la ciudad de Los Ángeles, y yo iba solo a la escuela en mi segundo día de kínder. Aunque desde entonces el barrio se ha gentrificado, en aquella época era una comunidad acogedora para los inmigrantes, aunque no especialmente segura, ya que a mi papá le robaron dos veces de camino a sus clases de inglés para adultos. Aun así, yo iba andando, en patines y en el autobús Dash a todas partes. Me encantaba la libertad de explorar la jungla de asfalto. Recuerdo pasar días enteros viajando en autobús con mi papá solo para aprender las rutas y saber cómo movernos por la ciudad. Él se quedaba dormido y cada vez empezaba a roncar. Lo amo por eso.

Mientras yo me aculturaba y asimilaba el estilo de vida estadounidense, mis padres permanecían arraigados en su comunidad asiática, no por elección propia, sino por falta de otra opción. Simplemente no tenían la capacidad, no mientras intentaban recuperarse de la destrucción de sus vidas, que habían construido con tanto esfuerzo. Esa diferencia se convertiría en una barrera a medida que se desarrollaba nuestra historia. Yo iba a la escuela de chino y mandarín los fines de semana y recibía clases particulares después de la escuela durante la

semana. Mientras tanto, mis padres trabajaban. Recordar la implacable resiliencia de mis padres y su determinación por reconstruir, trabajar duro y tener éxito es, sinceramente, agri dulce. Era lo único que sabían hacer. Es como si nunca hubieran tenido permiso para sanar de entornos que no les proporcionaban ningún tipo de apoyo ni descanso. Creían que el dinero lo resolvería todo. Sus motivos estaban ligados a los valores tradicionales; eran buenos, devotos y sinceros. Amaban como sabían y me salvaron la vida una y otra vez. Pasaron de la pobreza a la riqueza, y luego volvieron a la pobreza. Utilizo la palabra riqueza en lugar de prosperidad, porque para mí, prosperidad significa un estilo de vida sostenible. Debido a la falta de educación, la persecución, la guerra, la violencia y pérdidas inimaginables, que les provocaron un profundo trauma, nunca tuvieron acceso a ese tipo de prosperidad en Estados Unidos. He sido testigo del profundo trauma que los atormentaba porque también me atormentaba a mí, y literalmente me rompió el corazón. He aprendido que el mundo envía distracciones sin cesar para ayudar a enmascarar los corazones rotos. Hay innumerables distracciones, y nuestra familia sin duda se ha encontrado con algunas.

La fiebre del sueño americano nos contagió. Cuando tenía ocho años, ya éramos orgullosos ciudadanos estadounidenses. Con esos nuevos derechos llegaron nuevas libertades: ser propietarios de una casa y viajar. El negocio de mis padres estaba creciendo y pronto compramos una casa grande. Dejamos la ciudad para mudarnos a los suburbios, a las alturas, al valle, a las colinas. La comunidad de inmigrantes que conocía fue reemplazada por algo nuevo. En Echo Park, nuestros vecinos eran en su mayoría asiáticos e hispanos. En Rowland Heights, nuestro nuevo vecindario era mayoritariamente blanco, con una mezcla de familias multiculturales, pero el estilo de vida se sentía mucho más estadounidense y occidentalizado.

Viajábamos a menudo por California, a Las Vegas, las secuoyas, San Francisco, San Diego, Santa Mónica y Reno. Los momentos más felices con mi familia eran los que pasábamos en la carretera: frutas y comida exótica, amigos de la familia, hoteles lujosos, árboles gigantes e ir en taxi al Circus Circus con mis amigos en Las Vegas mientras los adultos jugaban en los casinos. Los álbumes de fotos están llenos de recuerdos.

Papá documentaba los viajes, pero no recuerda nuestros cumpleaños. La fotografía era su orgullo y su alegría. A medida que el negocio crecía, mis padres comenzaron a viajar al extranjero, a veces dejándome en casa con mi abuela durante semanas, a veces meses.

Mi abuela era muy estricta. Tenía el cabello largo hasta el suelo, siempre recogido en un moño, y por las noches se lo cepillaba lentamente mientras bebía su Hennessy. Era fría y estoica, y mostraba más ternura hacia los hombres de la familia. Era la tradición. Las mujeres venían en segundo lugar. Todos los años viajaba a París para visitar a mi tío y siempre traía regalos para todos, excepto para mí. Decía que era una niña mimada porque era hija única y ya tenía más que suficiente. Ella y mis tías susurraban que yo era una «bastarda» y recuerdo que me preguntaba por qué. Un día, escuché a mi primo decirle a su amigo que me habían encontrado en la calle.

Desde fuera, parecía que me había adaptado a la vida suburbana, pero la verdad era más complicada. Mis calificaciones incluso cumplían con el ideal asiático: solo excelencia en el boletín de notas. Pero a medida que fui creciendo y haciendo más amigos, empecé a darme cuenta de lo diferente que era mi vida de la suya. Sus padres practicaban deportes con ellos. Celebraban fiestas de cumpleaños, les dejaban ser animadoras y nunca tenían que trabajar los fines de semana ni traducir cada carta o documento que llegaba a casa.

Tenía que mentir para poder salir. «Voy a casa de Joy a hacer un proyecto escolar», decía. Quizás no sea casualidad que mi mejor amiga se llamara Joy, y que lo que yo anhelaba fuera la alegría. Pasábamos las vacaciones en Las Vegas, donde mi papá jugaba, mientras que Joy pasaba las vacaciones en casa con Santa Claus, árboles de Navidad y regalos. Yo quería ser normal. Era demasiado joven para apreciar mi propia cultura. No me dejaban maquillarme ni depilarme las piernas, así que lo hacía a escondidas en el autobús. Los chicos no podían llamar a casa, así que apagaba el timbre. Me convertí en dos personas. Así fue como sobreviví. Empecé muy joven y era agotador. Pero no era difícil; por entonces, mis padres estaban más ocupados que nunca. El trabajo era su prioridad. Al

menos, eso es lo que yo sentía. Ahora, como madre, entiendo que su intención era mantenerme, no abandonarme. Aun así, todo lo que intentaba expresar era rechazado. En casa, me sentía paralizada y asustada, todo el tiempo.

Nuestra familia era budista. Mi mamá sigue siendo muy devota y realiza sus oraciones y rituales diarios. A veces me pregunto si sigo viva gracias a todas sus oraciones. Teníamos un altar ancestral en casa donde quemábamos incienso y ofrecíamos comida a nuestros antepasados todos los días. Veía a mi mamá rezar y aprendí a arrodillarme observándola. Pero nunca me enseñaron nada sobre el budismo. Solo: sé una buena persona, saca buenas notas, obedece a tus mayores y trabaja duro. Cuando me metía en problemas, el castigo venía en forma de zapatillas, cinturones y palazos. No terminar la comida o contestar mal podía valerme uno de esos. Era algo normal en muchos hogares asiáticos. Fue durante esos momentos difíciles cuando instintivamente supe que debía rezar, arrodillarme como mi mamá y pedirle al cielo que papá dejara de estar enojado y que mi mamá dejara de llorar.

En séptimo grado, un amigo me invitó a un campamento de la iglesia. Ese fue mi primer contacto con el cristianismo. Durante un servicio, el «Espíritu Santo» llenó la sala. Caímos al suelo y nos despertamos riendo sin poder controlarnos. Estaba aterrorizada. Alguien me explicó lo que había pasado y me preguntó si quería aceptar a Jesús en mi corazón. Dije que sí porque estaba asustada, pero también porque sentí algo, creo que era pertenencia. Regresé a casa con una Biblia y se lo conté a mis padres. Mi papá dijo que me había unido a una secta y amenazó con quemarla. Les había dicho que necesitaban a Jesús o irían al infierno. Eso no ayudó. Mi papá era ateo. Participaba en tradiciones budistas por mi mamá, pero no creía en nada.

Mis padres tenían grandes expectativas. Que fuera médico. Contadora. Que ganara mucho dinero. «Sin dinero, no hay conversación», solía decir mi papá. Pero no me dieron las herramientas necesarias. Simplemente creían que tendría éxito solo con mi voluntad. Eso no

sucedió. Mi voluntad y mi definición de éxito no coincidían con las de ellos. Mi espíritu tenía otros planes.

La graduación de octavo grado fue muy importante, pero mis padres estaban trabajando, así que lo celebré con las familias de mis amigos. Ese verano, fumé un cigarrillo Salem en las colinas y me encantó. Bebí dos Coronas en una fiesta y besé a un chico en la alacena de la cocina. Me sentí viva, libre y con una emoción tan vital que quería sentirla una y otra vez.

En la preparatoria, me rebelé. Era imparable, rebelde y me sentía justificada. Los chicos, las drogas, el alcohol, los libros y los amigos me daban algo que mi vida familiar no me daba: alivio. Vivía en una casa en la que me sentía culpable y avergonzada por casi todo. No podía ser quien mis padres necesitaban que fuera: inexistente, obediente, silenciosa. Así que vivía una doble vida. Y empecé a desaparecer. Al final, ni siquiera intentaba esconderme o mentir. Para entonces, las drogas me daban permiso para que mi familia me viera, y lo que veían era doloroso para ellos y vergonzoso para mí. Pero la vida tiene una forma de seguir adelante... a pesar de nosotros mismos.

El chico que conocí en la secundaria mientras jugaba al Oregon Trail en la clase de informática se convirtió en el padre de mis hijos, mi pareja durante la primera mitad de mi vida adulta. Nos unió nuestro pasado, aunque nuestras historias eran diferentes. Su familia cargaba con el peso de la adicción y el cáncer, y de alguna manera ese hogar estadounidense me parecía un bálsamo. Se insultaban y había caos, pero también cumpleaños, vacaciones y risas. Había una abuela que fumaba Newport y tomaba pastillas para el corazón, y horneaba pasteles de conejito para Pascua, pasteles de piña para el postre y pan de plátano con plátanos maduros congelados. Me contaba historias sobre su pasado en Corpus Christi y me decía que tenía las manos frías y el corazón cálido. Era la primera vez que sentía que tenía una abuela. Me acogieron sin dudar. Y así, sin más, heredé la disfunción estadounidense como la cereza del pastel del trauma intergeneracional.

Al terminar la preparatoria, trabajé y me inscribí en un colegio comunitario. Durante un tiempo, pensé que podría trabajar con niños con necesidades especiales, hasta que un niño de Hope House me tiró un pañal y me abofeteó cuando le canté Lucy in the Sky with Diamonds a la hora de acostarse. Dejé de ir de fiesta. Dejé de tomar psicodélicos. Tenía 19 años y estaba embarazada. Cuando nació nuestra hija, experimenté un despertar. Un deseo de ser mejor. Se parecía a mí, lo que me pareció un milagro. Siempre había querido parecerme a mi madre, pero el mundo me decía que no era así. El espejo me decía que no era así. Y ahora tenía a este pequeño ser humano, que compartía mi ADN, y la amaba con una intensidad que no sabía que existía. Nunca imaginé que querría ser madre, pero ser su madre me hizo querer serlo. Su presencia me estabilizó lo suficiente como para sentirme bien con mi cuerpo, aunque solo fuera por un tiempo. El poder curativo de su llegada cambió mi relación con mis padres, que estaban enfadados. Ella los suavizó. Perder su casa los suavizó. El derrame cerebral de papá los suavizó. El hecho de que papá se viera obligado a jubilarse los suavizó. La pérdida ha hecho su trabajo con ellos; esta vez, el universo les ha regalado una preciosa nieta a la que adoran. La voluntad de Dios es como el musgo que atraviesa el hormigón, impredecible y persistente.

Pero el alcoholismo, como el musgo, también encuentra sus grietas. Se infiltró en todos los rincones de nuestra vida, en el hombre que amaba, en mí, en las personas que nos rodeaban. A veces parecía un miembro más de la familia, y debería haberle puesto un nombre. Era una entidad propia. Su adicción era ruidosa y visible, y la mía era silenciosa y oculta. Creía que podía arreglarlo, que era lo suficientemente fuerte, espiritual y amorosa como para sacarnos adelante. Recé con más fuerza. Tomé pastillas cuando las oraciones no funcionaban. Hacíamos lo mejor que podíamos con el dolor que llevábamos dentro. Era un lienzo desordenado, pintado una y otra vez después de cada trago.

Diez años después, nació nuestro bebé, y me robó el corazón igual que su hermana. No sabía que mi corazón pudiera amar a alguien tanto como amaba a mi hija, pero así fue, al instante. El amor no se agota, se multiplica. Él me hizo querer ser mejor otra vez.

Pero la adicción es una ladrona. No le importan tus intenciones. No le importa cuánto ames a tus hijos. Exige ser alimentada. Y cuando se apodera de ti, lo toma todo. Éramos padres que se amaban profundamente y ambos nos estábamos ahogando.

Perdimos a sus padres por culpa del cáncer. Y la familia empezó a desmoronarse. Seguí rezando, trabajando y tratando de mantener todo unido. Pero mi cuerpo necesitaba algo cada día para poder seguir adelante, para calmarme, cualquier cosa que me ayudara a llegar a la hora de acostarme.

Nos mudamos a Alabama como último recurso para empezar de nuevo. Vendimos la casa, empacamos nuestras cosas y nos dirigimos al sur, con la esperanza de una transformación. Pero el cambio fue solo externo. Los tratamientos iban y venían. Se presentaron órdenes de restricción. El matrimonio terminó. Y finalmente, me quedé sola para enfrentarme a mí misma.

Una madre soltera en un estado desconocido, sirviendo mesas y necesitando una copa o una pastilla para seguir adelante. El modo de supervivencia es astuto y desconcertante; me mantuvo esclavizada a cualquier «cosa» que pudiera dar a mi cuerpo la fuerza que necesitaba para vivir, pero nunca me dio espacio para reflexionar. Me decía a mí misma que yo era la víctima y que, si mantenía toda mi atención en él, no tendría que hacer balance de mi propio desmoronamiento.

Oh, gracia, gracia inmerecida. Apareció de todos modos. Protegió a mis hijos cuando yo no pude hacerlo. Le dio a su padre la fuerza para dejar de beber. Y recuerdo el momento en que dejé de resentirlo y empecé a desearlo para mí misma.

Mis dudas me convencieron de que estaba demasiado metida en eso. ¿Quién se haría cargo de los niños si pedía ayuda? Su papá ya estaba buscando tratamiento. No, no había nadie; mi familia estaba en California y no lo entenderían. Creía que tenía que hacerlo sola. Podía arreglarlo. Solo necesitaba la pastilla adecuada. Pastillas y oraciones. Creer en las

oraciones, tener fe en las pastillas. Busqué un médico amable que me recetara Adderall para mi déficit de atención y mi caos. La pastilla milagrosa me hacía promesas y yo hacía planes, planes que no podía llevar a la práctica. Así que tomé más. Y más. Hasta que perdí la cabeza, mi integridad, mi dignidad. Perdí a mis amigos, a mis hijos, mi trabajo, mi cordura, todo. La paranoia provocada por las pastillas acabó internándome en un psiquiátrico con calcetines antideslizantes, zapatos sin cordones, espejos metálicos y puertas que solo se cerraban desde fuera. Les dije a los doctores que solo necesitaba descansar, un descanso mental. Me dijeron que era alcohólica.

Un hombre con el que salía en ese momento vino a visitarme al hospital y me convenció de que me fuera, de que no era alcohólica. Así que lo hice y volví directamente a mi escondite, pidiendo prestado más dinero para poder intentar arreglarlo todo una vez más. Pero no pude arreglarlo. Encontré lo que ahora sé que fue mi primera «noche oscura del alma». Los siguientes ocho meses fueron una espiral de desesperación. Intenté ocultar mi locura haciendo lo que sabía: arreglar, tomar pastillas, actuar. Leía obsesivamente, buscando el santo grial, alguna cura milagrosa. Pero en lugar de curarme, todo lo que conseguí fue destrozar lo que quedaba de los pedazos rotos que había estado tratando desesperadamente de pegar con cinta adhesiva. Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones lo llaman un «enigma desgarrador», un enigma que nunca pude resolver. No podía parar. No podía seguir adelante.

Y entonces volvió a intervenir la gracia. De alguna manera, en medio de toda esa ruina, me rendí. Pedí ayuda. Se me acabaron los planes. Era la desesperanza y la futilidad de la vida tal y como la había vivido. Era la gracia llamándome a casa. Y de alguna manera, incluso en mi estado de embriaguez, lo oí. Lo vi. Morí. Y renací.

Parte 2

*Cuando una flor no florece, se arregla el entorno en el que crece,
no la flor. -Alexander Den Heijer*

Mi fecha de sobriedad es el 3 de marzo de 2011, el día en que renací. Me he dado cuenta de que a menudo es al tercer día cuando empieza a surgir algo nuevo. Cuando finalmente me decidí a acudir a mi querida amiga y madrina y le dije: «Estoy lista», ella me tomó de la mano, me guió y nunca me soltó. Acepté sus sugerencias, así como las de quienes habían recorrido el camino antes que yo, personas armadas con hechos, experiencias vividas y una compasión feroz. Escuché. Trabajé los doce pasos. Empecé a amadrinar a mujeres. En aquel momento, no sabía qué era la sabiduría convencional, y mucho menos cuánto la necesitaba. Me crié en un entorno caótico, en modo supervivencia, sin conocer en absoluto las herramientas y los recursos que ayudan a las personas a vivir bien. Pero en la recuperación, llegué a entenderlo como una solución común, el andamio que poco a poco me devolvió la cordura y, finalmente, a la sociedad.

Mi recuperación comenzó con una invitación a «seguir viniendo», y esa bienvenida me llevó a participar activamente en el servicio a nuestra comunidad. Con el tiempo, se convirtió en una iniciación a una hermandad espiritual que sigue moldeándome hasta el día de hoy. Ese comienzo, la conexión, el sentido de pertenencia y la estructura fueron lo suficientemente poderosos como para darme la sobriedad. Pero no fue suficiente para sanar las heridas más profundas, el sufrimiento, el trauma, el dolor tácito almacenado en mi cuerpo. Cuando afloró, tuve que seguir adelante. Tuve que ampliar mi vida espiritual, cambiar, crecer, esencialmente escuchar a mi cuerpo, mi respiración y mi historia.

Esto es lo que he aprendido a lo largo del camino:

Aprendí que hay muchos caminos hacia la recuperación, y lo que funciona para mí puede no funcionar para otra persona. También aprendí a estar atenta porque la ortodoxia, el dogma y el fundamentalismo pueden colarse incluso en los espacios más sagrados. Con el tiempo, llegué a comprender que la única salida es atravesar el proceso; tengo que sentir las

emociones. Descubrí que lo contrario de la fe no es la duda, sino la certeza. Esa pausa, especialmente durante los momentos incómodos o dolorosos, es más poderosa que cualquier acción. Aprendí a relacionarme con mis miedos, mi ira, mis inseguridades, mi incomodidad y mi dolor, y a hacer lo mismo con los demás. Y he aprendido que debo hacerlo, porque al final el universo revela que es el único camino hacia la paz. He aprendido a ser vulnerable diciendo la verdad sobre mí misma y exponiendo mis inseguridades. He aprendido que castigarme a mí misma no hace que el problema desaparezca, solo lo complica. No se puede eludir la realidad; hay que enfrentarse a ella para sanar. Y déjame decirte que es complicado. Pero también he aprendido que cuando pido ayuda, la recibo sin condiciones. Ser madrina me ha enseñado que no se trata tanto de arreglar las cosas como de simplemente estar ahí para los demás. Es una relación, no una transacción. He aprendido que la adaptación se inclina más hacia la voluntad de Dios que hacia mis propios planes y proyectos. Y quizá una de las lecciones más liberadoras de todas: «Cambié de opinión» son palabras muy poderosas.

He sanado y sigo sanando, a medida que sigo enfrentándome a nuevos sufrimientos en la vida, al tiempo que sufro con los oprimidos. Ahora tenemos la tecnología para ser testigos de tanto amor y dolor, tanto a nivel local como global. Llevo ese conocimiento en mi cuerpo y trato de mantenerme solidaria; sin embargo, hay días en los que no estoy bien, y eso está bien.

Este viaje me ha dado mucho más de lo que jamás pensé que sería posible. Me ha dado una relación sana y un matrimonio basado en la recuperación. Nunca pensé que podría volver a amar, pero lo hice. Y lo sigo haciendo. Mi esposo está en su propio camino hacia la sanación, y hemos aprendido a apoyarnos mutuamente escuchando a quienes han construido relaciones sólidas y duraderas. Es un padrastro maravilloso para nuestros hijos y nuestro nieto, y compartimos dos mascotas a las que amamos con todo nuestro corazón. Mis nuevos suegros son amables y acogedores, y los adoro con todo mi corazón. Tengo la familia extensa con la que antes solo soñaba, una que se reúne en las fiestas, todos juntos: el

padre de mis hijos, su esposa, mi esposo, nuestros hijos. No es perfecta, pero es real. Y somos nosotros.

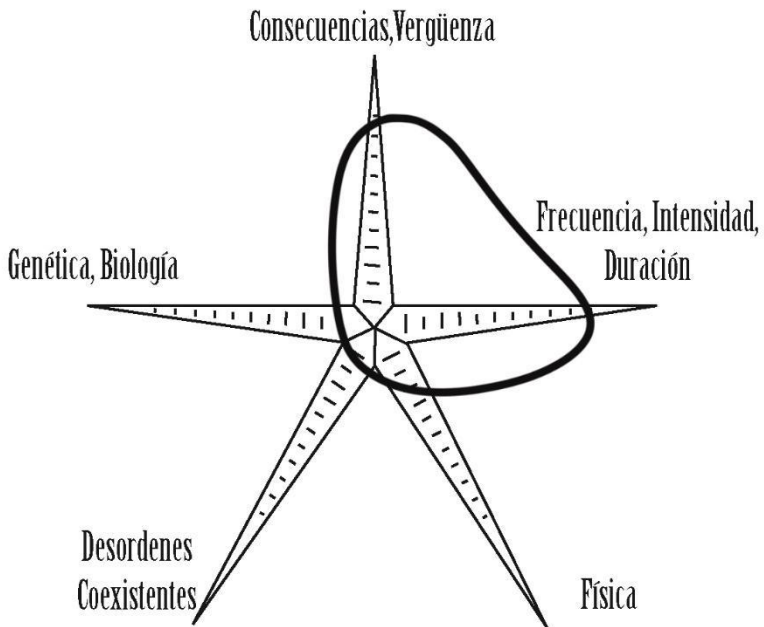
Mi hija sanó cuando sus padres se curaron. Nuestro hijo va por el mismo camino. Nunca dejan de sorprenderme. Gracias a lo que han vivido, a su historia, reconocen el dolor en los demás y responden con amabilidad y compasión.

He aprendido a honrar a mi familia y mi cultura, a ver la resiliencia en nuestras luchas. Incluso mi abuela, a quien pedí perdón ante su tumba, se ha convertido en una fuente de fortaleza y sabiduría. Mi gente siempre me ha querido, incluso cuando no sabíamos cómo expresarlo. Han enriquecido mi vida de formas que ahora aprecio profundamente.

No tengo todas las respuestas, pero he aprendido a quedarme. A decir la verdad. A pedir ayuda y ofrecerla a cambio. He aprendido que la sanación es un trabajo lento, honesto y relacional. Y cada día doy gracias por la vida que sigue desarrollándose, no a pesar de la ruptura, sino porque finalmente estuve dispuesta a atenderla.

La gracia siempre encuentra la manera...

MATRÍZ de ESTRELLA



De la Búsqueda al Hallazgo

Por: Elizabeth

«¿Qué podría decirte que tuviera algún valor, salvo que tal vez buscas demasiado y que, como resultado de tu búsqueda, no puedes encontrar nada?»

Cuando alguien está buscando algo, es muy fácil que solo vea lo que está buscando; que sea incapaz de encontrar nada, incapaz de absorber nada, porque solo piensa en lo que está buscando, porque tiene un objetivo, porque está obsesionado con su objetivo.

Buscar significa tener un objetivo; pero encontrar significa ser libre, ser receptivo, no tener ningún objetivo. Tú, oh digno, quizá seas en verdad un buscador, pues en tu afán por alcanzar tu objetivo, no ves muchas cosas que están ante tus narices».

- Herman Hesse

La primera vez que consumí drogas fue cuando era un niña. Mis papás estaban sumidos en sus propios problemas y no podían lidiar con mis necesidades, así que me medicaban. Cuando lloraba, me ponían paregórica, una tintura de opio, en el biberón. Pasé de ser un ser humano con sentimientos que ellos no entendían a una extensión dócil de ellos mismos. Así podían seguir con lo que estuvieran haciendo sin interrupciones. Yo me quedaba en mi cuna, disociado por las drogas, en silencio y sola.

Mis primeros recuerdos relacionados con la vergüenza son de cuando me escabullía en el botiquín del baño de mis padres, buscando aspirinas para bebés de color naranja, spray cloraseptico o Pepto Bismol, porque el azúcar de esas sustancias me calmaba y me ayudaba a desconectarme del dolor de mi entorno. En casa no teníamos dulces, así que era mi única opción para calmarme del caos y el abuso que me rodeaban. Todavía puedo sentir el frescor del spray de cloro en la garganta, el sabor a naranja de la aspirina o el líquido rosa calcáreo bajando por mi garganta y haciéndome flotar, aunque solo fuera por un segundo.

Me encantaba ir a la iglesia porque había dulces. Me acuerdo de que todos los domingos me animaba a mí misma para llevar a cabo mi plan de conseguir varios palitos de dona sin que nadie se diera cuenta. Pasaba rápidamente por la fila de la cocina de la iglesia y metía los palitos de dona en el microondas durante ocho segundos para que el azúcar de la superficie se cristalizara y se derritiera al mismo tiempo. Salía corriendo de la cocina, me los metía en la boca y sentía cómo el azúcar bajaba por mi garganta, acariciaba el paladar y se quedaba en mis labios. Me los devoraba porque quería comérmelos sola. Si lo hacía con otros, no podía disfrutar realmente de la experiencia, que era como una droga. Luego volvía a la fila lentamente con una excusa. Agarraba una taza de café, me servía café, luego iba con la señora de las donas y le decía: «Mi papá me mandó por un café y una de esas donas después de ver la mía». Luego la calentaba y me la comía yo sola. Me sonrojaba por la vergüenza y el miedo a que me descubrieran. El azúcar era un cálido abrazo para mí. Un amigo. Un consuelo. Fue a una edad temprana cuando combiné el placer con la vergüenza.

Esto marcó el inicio de un patrón que duraría toda mi vida: la búsqueda de algo que me permitiera evitar el dolor espiritual, junto con la vergüenza que acompañaba mi necesidad de algo externo a mí misma, algo que tenía que ocultar, mentir y guardar en secreto. Abusé de la comida, los logros, las drogas, las compras, la aprobación, el alcohol, el trabajo y el amor para automedicarme. Como ocurre con todas las adicciones, necesitaba cada vez más de la sustancia de la que abusaba para

poder disociarme del dolor que me rodeaba. Cuanto más consumía, más evitaba la realidad de mi vida y más experiencias dolorosas se acumulaban porque actuaba de tal manera que me desconectaba de la realidad de mi vida. El trauma se convirtió en una constante. Esforzarse por alejarlo se convirtió en algo natural. Tratar de hacer que las personas difíciles me quisieran para poder sentirme digna se convirtió en mi misión. La adicción se convirtió en lo único que tenía para hacer mi vida soportable. No podía imaginar una vida sin un medicamento. Me dediqué por completo a la vía de la evasión.

«La falta de poder era nuestro dilema. Teníamos que encontrar un poder que nos permitiera vivir, y tenía que ser un poder superior a nosotros mismos. Eso era obvio. Pero, ¿dónde y cómo íbamos a encontrar ese poder?». Libro Grande, p. 46.

A lo largo de los años, había intentado de todo para frenar mis apetitos porque la búsqueda constante era agotadora y nunca satisfactoria, pero nada funcionaba. Probé la psicoterapia, el psicodrama, programas para superar traumas, el budismo, la meditación, varios programas de 12 pasos (OA, AA, NA, Alanon, ACOA, Codependientes Anónimos), cambiar de trabajo, cambiar de pareja, hacer dietas, aislarme, restringir un mediador, pero otro aparecía en su lugar como en un juego de golpear al topo. El problema era que utilizaba las soluciones como si fueran un bufé, pero seguía aferrándome a la creencia de que no necesitaba someterme por completo, la creencia de que tenía un mínimo de control. En mi mente, pensaba que podía ser más lista que la necesidad de buscar, las sustancias y la necesidad de aprobación. Si trabajaba lo suficiente en mi trauma, estaría bien. Si bajaba peso y dejaba de comer azúcar, estaría bien. Si solo encontrara la relación romántica perfecta, pertenecería a algún lugar y sería digna. En última instancia, no quería renunciar al control. No quería admitir mi impotencia porque el poder falso era la base sobre la que se había construido el castillo de naipes de mi vida.

A los 48 años, estaba derrumbándome. El consumo de drogas y alcohol se había convertido en mi principal adicción, dejando en un segundo plano otros medicamentos. Por suerte, las drogas y el alcohol me

provocaban una depresión extrema, por lo que mi salud mental se deterioró rápidamente y toqué fondo mucho más rápido que otras personas. Tras nueve meses consumiendo diversas sustancias de forma habitual, sin trabajar y tratando desesperadamente de evitar el dolor de una experiencia traumática reciente, me enfrenté a dos opciones:

1. Suicidarme
2. Iniciar un tratamiento

Consideré seriamente la primera opción, pero no pude llevarla a cabo. Había crecido con una madre atormentada por el suicidio de su madre (mi abuela). Por un lado, pensaba que si mi intento tenía éxito, mi hija recibiría mi seguro de vida y podría terminar la universidad sin deudas. Por otro lado, sabía que durante el resto de su vida se preguntaría por qué no era suficiente para que yo quisiera vivir. No podía hacerle eso, así que, a regañadientes, elegí la segunda opción.

En Nochebuena, fui a tratamiento. Todavía no estaba dispuesta a decir ni admitir que era adicta. Estaba dispuesta a admitir que tomaba algunos medicamentos recetados que no me estaban funcionando bien (omitiendo los medicamentos no recetados que tomaba al ingresar), sabiendo que, como tomaba sustancias controladas, el seguro tendría que pagar mi tratamiento y desintoxicación. Tenía un plan cuidadosamente elaborado para ir a este centro de tratamiento, dejar las drogas (si me obligaban) durante un corto periodo de tiempo, trabajar en mi trauma y reevaluar mi consumo de sustancias al final.

Fui a un centro mixto de tratamiento de traumas que también se ocupaba de las adicciones, y rápidamente me dijeron que me iban a quitar la sustancia controlada que estaba tomando. Desintoxicación rápida. Sin embargo, a otras personas del centro de tratamiento se les permitió seguir con el mismo medicamento y continuar con el tratamiento. Esto me enfureció. ¿Cómo se atrevían a pensar que yo estaba peor que algunos de esos otros pacientes? ¿No entendían que yo sabía lo que hacía y que necesitaba las drogas para lidiar con mis ataques de pánico? Fue en ese

momento cuando dejé ese centro de tratamiento para ir a un centro de tratamiento orientado al Big Book/12 pasos solo para mujeres en Texas, donde no se permitía a nadie seguir tomando sustancias controladas. Si yo iba a ser infeliz, todos los demás también tenían que serlo.

Al principio fui una paciente difícil. No quería admitir que era adicta. Despreciaba las clases y el enfoque de los 12 pasos. Pasaba más tiempo diciéndoles lo que no iba a hacer que trabajando realmente para encontrar una solución. Como soy perfeccionista, hacía los paquetes de pasos porque quería que vieran lo mucho que sabía. Si soy sincera, quería que pensarán que era más inteligente que ellos y que conocía los pasos de una manera que ellos no podían comprender (pon aquí un gesto de incredulidad). El personal me dejaba ser difícil, pero me confrontaba por lo enojada que estaba. En mi delirio, me había convencido a mí misma de que era una persona bastante tranquila, una víctima de las circunstancias, no de mis propios actos.

Completé los paquetes de los pasos 1 y 2, aun aferrándome a la creencia de que no era adicta. Ahora lo recuerdo y trato de entender por qué me resistía tanto a admitirlo. Hubiera sido mucho más fácil rendirme. Detener la guerra. Pero a pesar de años y años de conflicto interno y destrucción, no lo hice. Omití algunas cosas del paso uno, prefiriendo centrarme en los medicamentos más aceptables. Hice el paso 2 a medias, utilizando mi educación religiosa extrema y mis traumas sexuales como escudo para justificar por qué no podía creer realmente en un poder superior a mí misma. Era resistente, y ahora me decían que eso era un defecto, no una cualidad. Pero luego hice el paquete del paso 3 y las cosas cambiaron.

Cuando leí las páginas del 60 al 62 del Libro Grande, ya no pude negar que era adicta. Esa era yo. Siempre había sido yo. Siempre sería yo, a menos que hiciera algo al respecto. Pude ver cómo mi voluntad se había disfrazado de resiliencia; mis relaciones solían ser transaccionales y se basaban en mis necesidades egoístas. Me había engañado a mí misma pensando que mis motivos para ayudar a los demás eran puros, cuando la verdad era que, si las cosas no salían como yo creía que debían salir, me

resentía. Lo reprimía hasta que ya no podía más, y entonces te regañaba y dejabas de existir para mí. Ya no te necesitaba. No necesitaba a nadie.

La lástima por mí misma había sido mi mejor amiga. Dame unas velas, una habitación oscura y un CD de The Smiths, y me pasaría horas lamentándome de mi victimismo. Prefería dirigir tu vida antes que mirar la parte que yo desempeñaba en ella. Y cuando, inevitablemente, me hacías daño, podía decir que ya lo sabía. Reconocía algunas cosas que hacía, pero prefería centrarme en ti y en tu comportamiento hacia mí. Era, como dice el Libro Grande, «un productor de confusión en lugar de armonía». En los ejemplos de mi documento del paso 3, vi el impacto que mis adicciones y mi comportamiento adictivo tenían en mi propio hijo. Pero, de alguna manera, en lugar de sentir una profunda vergüenza, sentí la esperanza de poder verlo, de admitirlo. Por fin pude ver que no podía solucionarlo yo sola.

Cuando alguien completaba el paquete del paso 3 en mi centro de tratamiento, tenía que ir con el personal, arrodillarse y rezar la oración del tercer paso. Por supuesto, yo me negué a hacerlo el primer día, en voz alta y repetidamente, diciendo: «No pueden obligarme a rezar. No creo en Dios. Tengo derechos. No pueden imponerme una religión». Me burlé de una canción cristiana que uno de los miembros del personal puso a petición de uno de los pacientes del grupo. Me encantaba robarles a las personas la alegría relacionada con la religión y la relación con Dios. Les imponía mis creencias, mostrándoles de una forma u otra que, si yo iba a ser infeliz, ellos también lo serían. Les hacía enfrentar la realidad de que no hay nada en la vida que nos proteja. «Estamos completamente solos, y más vale que lo vean». Sinceramente, estaba tan delirante que creía que estaba ayudando. Solo dirigía el espectáculo sin rumbo fijo.

Nunca olvidaré el momento en que supe que mi vida estaba cambiando como resultado de los pasos. Era el 11 de enero de 2021, una fría mañana en Texas. Sostenía mi paquete del paso tres completado y entré en la sala donde se había reunido el personal. Les dije: «Terminé el paso tres. Estoy lista para orar» y me arrodillé. Realmente no sé qué pensaría el personal porque, por primera vez en mucho tiempo, mis

acciones no se basaban en lo que ellos pudieran pensar. No necesitaba entender sus motivos para estar bien con los míos. Sabía que mi motivo en ese momento no era solo vivir, sino estar realmente viva. Recité la oración. Sentí una calidez que me envolvía. El cálido abrazo que siempre había buscado a través de medios adictivos llegó a mí cuando me rendí.

El personal me entregó el paquete del cuarto paso y pensé que me habían dicho: «Ahora tienes que dar el cuarto paso, Cristiano». Sin dudar, respondí: «De acuerdo, no hay problema. Díganme cómo dar el cuarto paso, Cristiano». Estaba dispuesta. Entonces se rieron y me dijeron que lo que habían dicho en realidad era: «Ahora tienes que hacer las preguntas del cuarto paso». Me reí, no por vergüenza, sino por la libertad que sentía. Sabía que estaba dispuesta a hacer lo que fuera necesario.

Continué con mi trabajo en el tratamiento, prolongué mi estancia dos semanas más para poder trabajar más en mi interior. El hecho de haber participado durante años en psicoterapia para encontrar una solución resultó ser de gran ayuda en ese momento. Ya había trabajado para sanar muchos traumas y ahora veía que los 12 pasos eran el tratamiento que necesitaba. Los 12 pasos me ayudaron a pasar de ser una víctima a una sobreviviente. De mantenerme a flote a nadar. De ir sola a pedir ayuda. Finalmente vi que mis adicciones me habían dado un poder falso para seguir adelante en la vida. Me mantenían en la ilusión, buscando constantemente, nunca satisfecha. Me enfrenté cara a cara con mi fantasma hambriento, sentí compasión por la vida que había vivido, pero ahora estaba lista para cuidarla y hacerle amiga, en lugar de huir de su presencia, fingiendo que no existía.

Cuando di el cuarto paso, me pareció muy revelador. Vi el patrón de mis resentimientos. Vi la profundidad de mis miedos y cómo me mantenían estancada. Vi mi conducta en las relaciones interpersonales y las expectativas injustas que tenía de los demás. Un miembro del personal que escuchó mi quinto paso escribió tres páginas con mis defectos de carácter basándose en lo que acababa de confesar. Estuve de acuerdo con todos ellos, excepto con uno, sobre el que pedí una aclaración. «¿Qué quiere decir "desperdicia"?». Ella me miró y dijo: «Estás desperdiciando

los talentos con los que naciste. Muchas personas no tienen la suerte de tener los talentos que tú tienes. Has hecho daño a muchos al no vivir con sinceridad». ¡Ay! Tenía razón. Daba tantas cosas por sentadas, siempre centrada en mí misma y en mi dolor, tratando de evitarlo de alguna manera, sin centrarme en mis dones, en las cosas que me habían sido dadas, en los privilegios que tenía.

Cuando regresé a casa después del tratamiento, conseguí un padrino y trabajé en el resto de los pasos. Hacer mis enmiendas fue un ejercicio muy liberador a nivel espiritual. Tuve que continuar con el proceso de enmiendas durante toda mi sobriedad porque, a medida que me abría más, veía más cosas que había hecho para dañar a los demás. Asistí a reuniones de AA/NA, trabajé los pasos, leí literatura sobre la recuperación, pero seguía atrapada en el miedo, actuando desde él.

«El miedo es un hilo maligno y corrosivo; el tejido de nuestras vidas está atravesado por él». Libro Grande

A los tres años y nueve meses de sobriedad, mi esposo me traicionó de formas que nunca hubiera imaginado, e inmediatamente le pedí que se fuera de casa. Las cosas que había creído ciertas durante una relación de 21 años eran mentiras. Descubrí que el hombre con el que me había casado me había traicionado una y otra vez, pero como quería ser amada por una persona difícil, me echaba la culpa de los problemas matrimoniales a mí misma y seguía intentando cambiar para sentirme digna. Encontré algunos escritos suyos de años atrás y leí sobre el abuso que le había infligido deliberadamente a mi hija, su hijastra. Había estado tan atrapada en el ciclo de búsqueda, engaño y miedo que no había entendido quién era. Le había permitido culparme por no ser una buena madre, por ser demasiado cariñosa, demasiado permisiva, demasiado emocional, sin comprender que todo era una fachada que él había creado porque odiaba a mi hija y disfrutaba descargar su ira en ella. Por fin pude ver claramente, en blanco y negro, comportamientos suyos que nunca habían tenido sentido. Mi hija estaba siendo sacrificada por mi empeño en evitar el dolor y mis miedos.

El día después de echar a mi esposo de casa, volví a asistir a las reuniones de Alcohólicos Anónimos para no estar sola con mis pensamientos. Había asistido a las reuniones desde que regresé del tratamiento años atrás, pero me negaba a hacer amigos allí. Era más bien amigable, pero prefería ser una loba solitaria en mi programa. Hablaba con mi padrino habitualmente y seguía los pasos, pero seguía atrapada en el miedo. En 2021, había escrito en mi lista de miedos que temía no querer seguir con mi esposo cuando estuviera sobria. ¿Quién sería yo sin esforzarme por hacer que una persona difícil me amara? Fui a un abogado especializado en divorcios en 2021, 2022 y 2023. Tenía demasiado miedo de dejarlo. En 2024, finalmente pude irme, solo porque lo que él había hecho era tan horrible que no podía quedarme y mantener mi autoestima o mi cordura, lo que me permitió ser lo suficientemente vulnerable (lo suficientemente desesperada, si soy sincera) como para entablar relaciones con otras personas en recuperación.

Hasta ese momento, mis relaciones habían sido transaccionales. Daba a los demás para no deberles nada en caso de que necesitara huir. Ahora estaba mostrándome tal como era ante desconocidos en las reuniones de AA, asumiendo mis defectos y aferrándome a la esperanza que veía en los demás. En una semana encontré un grupo de apoyo en el que me sentía cómoda y segura. Nunca antes había encontrado un grupo de apoyo porque no estaba dispuesta a dedicar tiempo a ir a muchas reuniones diferentes para encontrar el lugar donde me sintiera como en casa. Este grupo se convirtió en mi ancla. Hice amigos allí. Gente que me aceptaba tal y como era en ese momento. Gente que no quería nada de mí, solo que fuera sincera y vulnerable. Hice amigos. Salía al cine, a clases de yoga con cabras, a festivales, a hacer kayak, a recoger arándanos, a cenar y a tomar café, a la tienda de maquillaje, a clases de ejercicio con estas personas. Me abrí a ellos. Confíe en ellos. Devolví a los demás lo que pude. Me convertí en la presidenta de mi grupo de referencia como forma de servir a los demás. Ofrecía transporte a mujeres que vivían en centros de rehabilitación como forma de salir de la autocompasión.

Me senté con mi hija cuando llegó a casa por Navidad (casi cuatro meses después de la separación) con una lista de cuatro páginas en la que

enumeraba todas las formas en que la había hecho sentir impotente y le había causado problemas por seguir en ese matrimonio. Me dejó que se las leyera una por una y, al final, me dijo algunas cosas en las que yo no había pensado. Me dijo que veía lo mucho que había trabajado en esa lista y que se notaba que le había dedicado mucho tiempo, lo cual significaba mucho para ella. Dijo que me perdonaba, pero que le había hecho daño. Dijo que, por primera vez en 21 años, veía a la madre que había perdido en esa relación, agravada por otras adicciones, que yo utilizaba para lidiar con el constante esfuerzo por ser amada por alguien que no podía hacerlo.

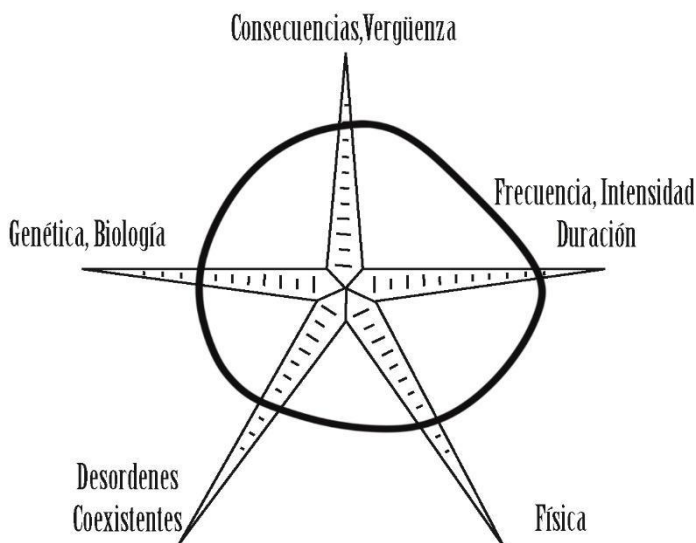
Los últimos 10 meses han sido los más difíciles de mi vida adulta porque no he tenido nada a lo que recurrir de forma adictiva para superar el dolor emocional. Sabía que si quería superar esto, tenía que sentir ese dolor. Tenía que aprender de verdad a apoyarme en los demás. Me aterrorizaba no poder hacerlo. Un mes después de nuestra separación, recuerdo llegar a mi casa, caer al suelo y llorar tan fuerte que no podía respirar. Le hablaba en voz alta al Dios que yo entendía, repitiendo una y otra vez: «No puedo hacerlo. No puedo hacerlo. No puedo hacerlo». De verdad creía que me estaba muriendo de dolor espiritual. Le llamé a mi madrina y permití que otra persona me viera en mi estado más vulnerable. Colgué en mitad de la llamada, avergonzada por mi dolor, pero ella volvió a llamar. Básicamente me dijo que podía hacerlo, pero que no podía hacerlo sola. Tenía razón.

Desde ese día, he sido capaz de enfrentarme a un miedo tras otro, haciéndome más fuerte cada vez, menos reactiva, más tranquila, todo ello mientras atravesaba algunos de los mayores retos de mi vida adulta en este proceso de divorcio. Mi esposo no iba a ponerme las cosas fáciles para que me fuera, y ha utilizado todo el poder y el control que ha podido para intentar quebrantar mi voluntad. Pero gracias a que busqué ayuda, no me sentí sola. Me siento conectada con otras personas. Mi relación con mis padres es completamente diferente a lo que jamás hubiera imaginado. Ambos me han apoyado muchísimo durante este tiempo. Luché contra la vergüenza relacionada con el impacto que mis adicciones y mis acciones tuvieron en la vida de mi hija, pero lo trabajé en terapia y con mi padrino. Al ver cómo seguía mejorando mi relación con mis padres, a quienes

durante mucho tiempo había culpado de muchos de mis problemas antes del tratamiento, supe que mi relación con la vergüenza se dispararía en lo que respecta a mi hija, siempre y cuando me mantuviera sobria y siguiera haciendo lo que estaba haciendo. Ella me perdonó. Yo sigo trabajando para perdonarme a mí misma.

Me siento conectada con un poder superior, que no tengo que explicar ni comprender. Intento aceptar que no tengo el control, que soy digna de ser amada, que no soy perfecta, que no estoy sola. Hace poco encontré la lista de miedos que hice durante el tratamiento y, desde que dejé a mi esposo, he sido capaz de enfrentarme a todos y cada uno de ellos y he salido ganando. Solo al admitir mi impotencia ante mis adicciones y mi constante búsqueda para evitar el dolor encontré mi fuerza interior. Sinceramente, siento que a los 53 años por fin he encontrado la paz, y eso solo ha sido posible porque dejé de buscarla.

MATRÍZ de ESTRELLA



Mi historia

Por: Anónimo

«La fuerza de una mujer no se mide por el impacto que todas las dificultades de la vida han tenido en ella, sino por su capacidad para no permitir que esas dificultades la dominen y determinen quién es».

— C. JoyBell C.

Nací en el sureste de Alabama en 1952. Eso significa que hoy tengo 72 años. Mientras escribo, soy consciente de que solo puedo recordar aproximadamente la mitad de mi vida, ya sea por desmayos, traumas o pura negación. Hoy en día, agradezco cada momento. La capacidad de estar agradecida es uno de los mayores regalos de mi sobriedad, así como las muchas amistades de las que disfruto. Hubo un tiempo en el que no tenía verdaderos amigos, solo personas que realmente no se preocupaban por mí. Conozco una nueva libertad y una nueva felicidad, tal y como me prometieron. He llegado a creer que aceptar las dificultades es realmente el camino hacia la paz, tal y como rezamos en la Oración de la Serenidad. No me arrepiento del pasado. Mis oraciones rara vez han sido respondidas como pensaba o esperaba, sino de formas que nunca hubiera imaginado y a través de personas que han aparecido en mi vida. Aprendí que mis sentimientos y pensamientos no son tan importantes como mis acciones. El padre Martin dijo: «Dios puede mover montañas, pero más vale que traigas una pala». Cristo dijo: «La fe sin obras está muerta». Rebecca dijo: «Rezar sin actuar es simplemente mendigar». Creo que la forma en que vivimos es nuestra verdad real y definitiva, no las ideas en las que creemos.

Nací en una familia de alcohólicos y personas con otros trastornos. Mi papá tenía la vida perfecta de un alcohólico: trabajaba por su cuenta en el campo, era su propio jefe, establecía su propio horario y, si no tenía ganas de trabajar, buscaba a alguien que lo hiciera por él. Hacía

exactamente lo que quería. Mi mamá, que era extremadamente codependiente, le decía que no llegara borracho a casa delante de nosotros, los niños, y él no lo hacía. Siempre nos metían en la cama cuando él llegaba a casa tambaleándose. Estoy segura de que había muchas peleas entre mis padres, pero nunca presencié ninguna. Por fuera, parecíamos una familia perfecta.

Lo que sí recuerdo, la realidad de mi infancia, es haber sido criada por una madre exigente, enojada y muy controladora. También era extremadamente despectiva y crítica, y utilizaba la vergüenza como un mazo. De hecho, comparaba mi madre con una apisonadora, alguien enorme y poderoso que te atropella lentamente y de quien no puedes escapar. No es de extrañar que me convirtiera en una adolescente asustada, enojada y llena de vergüenza. Mis pensamientos negativos eran tan omnipresentes que a veces me golpeaba la cabeza contra la pared para intentar que se detuvieran. Probé el alcohol a los 13 años; durante muchos años, ese fue el recuerdo más importante de mi vida. Hoy en día se ha desvanecido, pero todavía recuerdo cómo sentía el sol en la piel, cómo brillaba en el agua y cómo se sentía la cerveza caliente al bajar por mi garganta. Recuerdo haber pensado: «¡Encontré la respuesta!». En cuanto el alcohol llegó a mi cerebro, estaba perdida.

No sentí la profunda vergüenza que era mi estado habitual, ni ningún sentimiento negativo hacia mí misma, ni ansiedad. La primera vez que perdí mi libertad, me sentí libre.

No pasaron tres meses hasta que empecé a beber hasta perder el conocimiento, a beber sola y a esconderme, mentir y engañar a todos los que me rodeaban. Cuando llegué a la preparatoria, escondía cerveza en mi coche y me escapaba a la hora del almuerzo para beberla. Naturalmente, temerosa de que me descubrieran, desarrollé una estrategia que encajaba perfectamente con mi naturaleza obsesivo-compulsiva: ¡el perfeccionismo y la excelencia serían mi tapadera! Así que me puse a sacar excelentes calificaciones y a destacar en todo lo que intentaba, mientras ocultaba un secreto profundo y oscuro. Esto me permitió racionalizar mi consumo de alcohol, pero no sirvió de nada para mejorar la opinión que tenía de mí

misma, que era pésima en el mejor de los casos. Me adapté a la estructura social de la pequeña ciudad y tuve muchas citas. Bebía hasta perder el conocimiento en las reuniones sociales, así que tenía muchas primeras citas, pero no demasiadas segundas. Me decían que era una borracha agresiva y hostil, un patrón que me causó mucho dolor, especialmente después de llamar la atención de las autoridades. Mi primer arresto fue en 1974, acusada de conducir bajo los efectos del alcohol y de resistirme al arresto. Me arrestaron varias veces por el mismo cargo hasta que pasé de la resistencia a la agresión. Para entonces, había logrado graduarme en la universidad con honores, mudarme al sur de Florida, enamorarme de un traficante de drogas adicto al juego y entrar en una subcultura de dinero ilegal. Era el Miami de los años 80, el hervidero de las guerras de la cocaína. Probé varias sustancias durante ese tiempo (cocaína, MDMA, etc.), pero me pasó algo extraño. Me di cuenta al instante de que me encantaban todas y cada una de esas sustancias, así que las dejé. De hecho, las rechacé porque sabía que era adicta al alcohol. ¡Creía que era mi fuerza vital! Por supuesto, eso me permitió racionalizar, una vez más, mi tendencia a beber hasta perder el conocimiento. De 1983 a 1989, me arrestaron cinco o seis veces por conducir bajo los efectos del alcohol. También estuve bajo la Ley Meyer-Baker, por la que no te arrestan, pero te retienen en la cárcel durante 72 horas para evaluar tu capacidad mental. En todas esas ocasiones me encontraron vagando por las calles en un estado de delirio inducido por el alcohol. Finalmente, un tribunal me ordenó seguir un tratamiento. Así comenzó mi viaje de recuperación en 12 pasos. De hecho, disfruté de las reuniones de los 12 pasos, en gran parte porque soy una persona sociable. Conseguí un padrino, asistí a las reuniones, conseguí un puesto de servicio y... ¡¡¡seguí los pasos!!! Como nota al margen, seré la primera en decirte que seguir los pasos no es la respuesta completa, pero es un buen comienzo y un marco fundamental para la recuperación.

Aquí te daré una breve sinopsis de mi trabajo en los 12 pasos.:

No tuve ningún problema con el Paso 1. Pero aquí me enfrenté a la primera paradoja de la recuperación: para ganar poder, primero hay que despojarse de él. Ahora sé que tengo todo el poder que necesito (gracias a

mi Superpoder, también conocido como Poder Superior), siempre y cuando no beba. ¡Es muy empoderador despojarse del poder! Tampoco tuve problemas con los pasos 2 y 3. Siempre he creído en un poder superior a mí misma. Lo veo todos los días cuando camino por el bosque, voy a la playa o me refugio ante la llegada de un huracán.

El paso 3 dice que «llegamos a creer». Mi sabio padrino me señaló que este es un paso de evolución y que, a través de las acciones correctas y una vida correcta, el paso 3 se manifestará en mi vida. Durante un par de años, a medida que me recuperaba y observaba la recuperación a mi alrededor, me di cuenta de que realmente había «llegado a creer».

Tenía una actitud beligerante y hostil hacia el Paso 4. Tomé las armas y fui a la guerra contra el Paso 4. Como mentirosa compulsiva, ¿por qué iba a admitir mis errores? ¿Dónde estaría sin el muro que había construido a mi alrededor para alimentar mi ego? ¿Quién sería? Estaba furiosa con el paso 4. Una persona perspicaz me señaló que, dado que había mentido, engañado, ocultado, huido, racionalizado, minimizado, evitado e intelectualizado mis comportamientos con la bebida (por empezar), podía dar el paso 4 en pequeños incrementos manejables para evitar volver a traumatizarme. Empecé a hacer mi inventario unos meses a la vez. Me llevó alrededor de un año. No sé si esto sería una buena idea para todo el mundo, y desde luego no es lo que prescribe el libro, pero a mí me funcionó. Mi padrino y algunos amigos me llevaron a comer para celebrar que había completado el cuarto paso.

Mi quinto paso no fue una letanía de todo lo que descubrí en el paso 4. Más bien, como dice el paso, fue una mirada a la naturaleza exacta de mis errores: las formas en que dañé a los demás y a mí misma. Las formas en que había sido egoísta e interesada. Las formas en que permití que mi ego me alejara del Dios que yo entendía. Eran sorprendentemente pocas, pero todas eran falacias humanas impulsadas por el ego, por ejemplo. Mi quinto paso me llevó aproximadamente una hora. Se trataba de la sanación y del poder de las relaciones (admitido ante Dios, ante mí mismo y ante otra persona).

El paso 6 es otra paradoja. Debemos admitir que tenemos defectos de carácter, pero luego no hacer nada al respecto hasta que estemos «completamente listos» para dejar que Dios haga el trabajo. Una vez que invité a Dios a entrar en mi corazón, me sentí completamente lista.

El paso 7 fue quizás el más significativo para mí. Fue muy catártico y lo considero el paso más importante en mi recuperación personal. Pedirle a Dios que elimine mis defectos incluye las cosas malas que me he hecho a mí misma. El paso 7 trata sobre perdonarse a uno mismo y a los demás. Nunca podemos guiar verdaderamente nuestra propia transformación, pero Dios sí. Si lo admitimos de verdad, nuestras deficiencias se vuelven innecesarias y totalmente inútiles. El paso 7 fue una experiencia profundamente espiritual para mí. Al pedirle a Dios que eliminara mis defectos, me quedó claro que la oración no es una forma de conseguir lo que queremos, sino una forma de establecer una relación con Dios. Permanecer humilde es, sin duda, el camino hacia la paz.

Los pasos 8 y 9 son bastante sencillos. Ve a reparar el daño causado.

El paso 10 forma parte de mi práctica diaria, al igual que la oración y la meditación. Esto me lleva al paso 11, el más ignorado o pasado por alto, pero el paso práctico más importante de todos.

Lo que me gustaría destacar del Paso 11 es la base neurocientífica de la meditación. Dado que la mayoría de las personas tienen alrededor de 60 000 pensamientos al día (sin contar los pensamientos subconscientes o los provocados por el sueño), es muy importante averiguar qué pensamientos me aportan paz y cuáles me causan sufrimiento. La meditación, como todo lo demás en la recuperación, es una práctica, una disciplina. Cada día de mi vida, comienzo con la oración y la meditación. Practico la meditación a lo largo del día cuando me enfrento a la indecisión, la ansiedad o incluso la angustia. Creo que el Libro Grande se refiere a esto como «Pausa y oración». Utilizo aplicaciones de meditación, leo todo lo que encuentro sobre el poder de la meditación, leo los Evangelios sinópticos y sigo la historia. Creo en aprender de mis antepasados y de la historia. No creo tener todas las respuestas, pero

aprendo de quienes me precedieron. Estar presente en mi mente me ayuda a responder, no a reaccionar. La meditación me guía para ser la persona que quiero ser y me muestra el camino a seguir para convertirme en esa persona. Uno de mis objetivos en la vida es ser yo misma, auténtica, sin importar las circunstancias en las que me encuentre. La meditación me muestra cómo hacerlo. Carl Jung dijo: «El que mira hacia fuera, sueña. El que mira hacia dentro, despierta». Jesucristo dijo: «El reino de los cielos está dentro». No hay más que decir.

Me gustaría decir que me mantuve sobria para siempre después de mi primera inmersión en AA, pero no fue así. Después de 12 años de sobriedad, recaí. Descuidé mi crecimiento espiritual y permití que las exigencias de la vida nublaran mi razón. Me alejé de mi grupo de apoyo sin molestarme en crear otro. El resultado fue que luché intermitentemente por mantenerme sobria durante aproximadamente una década. Aguantaba uno o dos años y luego recaía. Durante este tiempo, conseguí otra infracción por conducir bajo los efectos del alcohol y un par de infracciones de tráfico. Pasé algún tiempo en la cárcel. Ideé un plan para suicidarme. Pero entonces ocurrió algo curioso. Cuando estaba en la cárcel, descubrí que había varios reclusos que eran analfabetos funcionales y empezaron a acudir a mí para que les ayudara a entender sus documentos legales, a sumar sus facturas de la cantina y a leer libros de nivel elemental. De esta experiencia aprendí que les debía todo mi apoyo. Y aprendí mucho de ellos sobre cómo sobrevivir y resistir a pesar de todos los obstáculos imaginables. Renací en la cárcel.

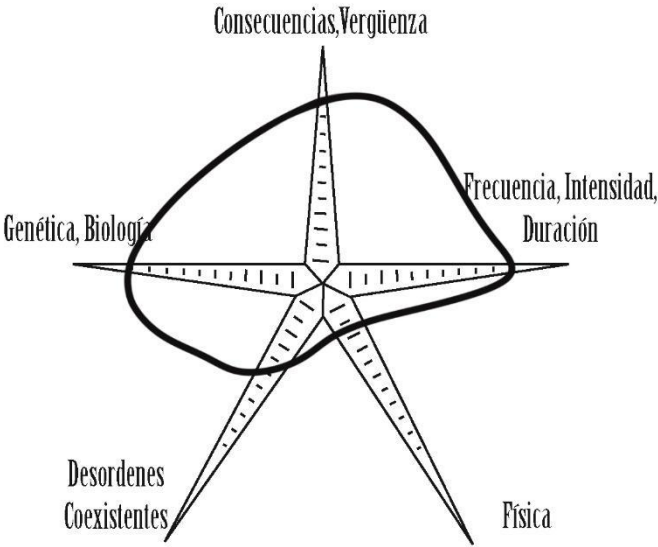
Voy a terminar con una frase que me gusta y que encontré en Internet:

POR SI SE TE OLVIDÓ

1. Eres un alma disfrazada de humano
2. Estás aquí para recordar quién eres
3. Lo que amas es la clave de tu propósito

- 4. Tus retos están destinados a impulsar tu crecimiento
- 5. No hay errores, solo lecciones

MATRÍZ de ESTRELLA



Camino único

Por: Randy Hall

«Si el camino que tienes delante está despejado, probablemente estés en el de otra persona».

- Carl Jung

Para cada persona única, existe un camino único de recuperación que es el mejor. Esta es la sabiduría que escuché al inicio de mi camino hacia la recuperación. Mientras relato mi historia en las siguientes páginas, por favor recuerda que no te conozco. No sé qué te será útil en tu camino. De hecho, para ser honesto, no sé mucho sobre nada. Solo conozco mi experiencia y lo que me ha funcionado hasta ahora. Así que, por favor, toma lo que te sirva y deja el resto.

Luché contra el trastorno por consumo de sustancias durante más de veinte años. Durante el día, ingería grandes cantidades de anfetaminas para alimentar mi capacidad de trabajar duro y ser «exitoso». Por la noche, consumía grandes cantidades de alcohol y marihuana para volver a la realidad y mantener una apariencia de ritmo circadiano. Era una persona excepcionalmente «triunfante», pero también estaba excepcionalmente drogado todo el tiempo. Estaba atrapado en un ciclo de violencia contra mí mismo, pero mis acciones también tenían consecuencias kármicas extremadamente negativas para mis seres queridos. Aparentemente, no tenía la capacidad de soportar mis propios sentimientos incómodos y carecía de la comprensión del «porqué» parecía actuar de manera tan impulsiva y compulsiva.

¿Tendría una predisposición genética a actuar de esa manera? En tu árbol genealógico había un número considerable de personas con

problemas de consumo de sustancias. ¿Tenía trastornos mentales concurrentes que intentaba automedicar? Los psiquiatras han sugerido que el TDAH y la depresión podrían haber sido causas importantes de mi comportamiento adictivo. ¿Sufría alguna lesión física que me llevó a consumir sustancias para aliviar el dolor? Ese parecía ser el caso de los opiáceos a los que fui adicto durante un breve periodo de tiempo después de pasar por una terrible experiencia de salud en mis treintas. ¿Los consumía debido a un trauma emocional y a un daño en mis relaciones afectivas? Sin duda. Mi programación infantil creó en mi mente varias creencias irracionales sobre cómo las drogas podían ayudarme a ser «mejor», a lograr más y a sentir menos. ¿Seguí atrapado en el comportamiento adictivo simplemente por la frecuencia, la intensidad y la duración de mi consumo? Por supuesto. Veinte años de consumo habitual de sustancias crearon profundas conexiones neuronales en mi cerebro. ¿Hubo otras causas y factores contribuyentes que aún desconozco, incluso después de siete años de terapia intensiva? Claro. En resumen, hay muchas razones por las que adopté comportamientos autodestructivos que consumieron mi vida durante más de dos décadas.

Saber «por qué» es bueno, pero lo importante es aprender «cómo» dejar de hacerlo. Y para descubrirlo, iba a tener que pedir ayuda, lo cual era un GRAN problema para mí. Verás, nunca había aprendido a pedir ayuda. De niño, a veces pedir ayuda tenía consecuencias dolorosas. Así que empecé a temer parecer «tonto» o «necesitado» y comencé a intentar averiguarlo todo por mi cuenta. De pequeño, me puse una máscara de competencia y autosuficiencia, y me negué a quitármela hasta que tuve casi cuarenta años. Era una máscara que simplemente respondía «estoy bien» o «lo tengo bajo control» cuando los demás veían que estaba en peligro y me tendían una mano para ayudarme. Era una máscara que se volvió cada vez más pesada con el tiempo. Una máscara que casi me asfixiaba.

Como muchas personas, crecí en una familia donde el consumo de alcohol estaba muy presente. Me enseñaron que el alcohol era algo que solo bebían los adultos. En la mesa, los niños tomaban un vaso de leche y los adultos, su bebida alcohólica favorita. El alcohol se presentaba como

un «elixir mágico», la solución a todos los problemas de la vida. ¿Estás triste? Tómate una copa y te sentirás mejor. ¿Estás feliz? ¡Bebe para celebrar! Por lo tanto, era «normal» que cuando llegué a la adolescencia empezara a beber con mis compañeros. Todos lo hacían, ¿por qué no iba a hacerlo yo? Sin embargo, enseguida me di cuenta de que algo no estaba bien. Mis amigos podían elegir cuándo beber. Yo bebía todo el tiempo, incluso cuando aparentemente no quería. Y bebía hasta sentirme mal, y luego volvía a beber otra vez.

Cuando tenía veintiún años, intenté decirle a mis padres que tenía un problema. Ellos señalaron mis excelentes calificaciones en una de las mejores universidades de Estados Unidos y me dijeron: «No, hijo, un alcohólico es alguien que no es capaz de funcionar debido a su consumo de alcohol, ¡y tú funcionas extraordinariamente bien!». El mensaje era que la vida era solo un juego. Se supone que debes trabajar duro y divertirse mucho. Aparentemente, yo estaba «ganando», aunque ciertamente no se sentía así. Sabía que lo que decían era falso, pero decidí ignorar mi intuición. En ese momento crucial, me abandoné a mí mismo y no volví a pedir ayuda hasta quince años después.

De pequeño, me enseñaron que el dinero y las cosas que se podían comprar con él me harían feliz, así que decidí ser abogado a pesar de que odiaba el derecho. También tenía la falsa creencia de que tenía que ser el «mejor» abogado o sería un fracasado, por lo que abusé de estimulantes porque pensaba que me ayudarían a trabajar más que mis oponentes y a ser más inteligente que ellos. Al principio pareció funcionar, pero con el tiempo me volví cada vez más maniaco. Era abogado litigante de defensa corporativa y mi trabajo consistía en aplastar a personas que simplemente buscaban una compensación justa por sus daños. Era muy bueno como abogado, pero eso me afectó mucho espiritualmente. No quería sentir esa disonancia en mi cabeza y en mi corazón. Así que cada mañana me levantaba, tomaba anfetaminas, me miraba al espejo y me decía: «Eres un sociópata, ¡puedes hacerlo!». Era la peor charla motivadora del mundo. Pero quería creer que era un sociópata porque así pensaba que no tendría que sentirme mal por lo que le hacía a la gente.

Cuando tenía treinta y tres años, mi adicción a las drogas y al alcohol había causado estragos en mi mente, mi cuerpo y mi espíritu. Empecé a preocuparme por la posibilidad de sufrir una sobredosis y morir si no encontraba la manera de dejarlo. Tenía la creencia irracional de que si dejaba de ser abogado, dejaría de ser drogadicto. Así que, en medio de un atracón de speed, entré en una sala de conferencias en penumbra y les dije a los socios de mi bufete que renunciaba a mi trabajo.

Obviamente, mi plan no funcionó. En lugar de eso, me convertí en un maestro adicto a las drogas. Enseñaba inglés en la escuela secundaria Carver High School, en el norte de Birmingham. Me encantaba ser maestro y era muy hábil para ayudar a mis alumnos a crecer tanto en lo personal como en lo académico. En mis días «buenos», era como Robin Williams en «El club de los poetas muertos»: increíblemente servicial y atractivo. Sin embargo, cuando no encontraba más anfetaminas, entraba en abstinencia e ingería cantidades aún mayores de alcohol y marihuana de lo «normal» para aliviar mi dolor. Había muchos días en los que estaba presente físicamente, pero ausente mental y emocionalmente.

Mi familia, incluidas mis tres hijas pequeñas, también sufría esta rutina de «Jekyll y Hyde», sin saber nunca qué papá iba a aparecer. Con frecuencia sufría una intensa presión física y mental debido a mi consumo de sustancias. También tenía la creencia mágica de que podía seguir haciéndome daño de esta manera para siempre, y que no habría consecuencias reales para mí.

Estaba equivocado.

A los treinta y seis años, estaba en el entrenamiento de mi hija en un partido de fútbol juvenil cuando sentí un hormigueo en los dedos de los pies. Era una sensación muy extraña, como si se me estuvieran durmiendo los dos pies al mismo tiempo. Al final del partido, el hormigueo había subido hasta las rodillas. Pensé: «Mejor no se lo digo a nadie, ¡qué tal que se enteran de todo lo que he estado haciendo!». Sin embargo, a la mañana siguiente, sentía hormigueo en ambos brazos y piernas. Pronto, todo mi cuerpo parecía estar en llamas y apenas podía moverme ni respirar. Me

llevaron de urgencia al hospital, donde me diagnosticaron el síndrome de Guillain-Barré (SGB), una enfermedad autoinmune poco frecuente.

Los doctores aún no saben exactamente por qué contraí el SGB. Podría haber sido por una infección respiratoria superior que tuve dos semanas antes. Podría haber sido por unas enchiladas de pollo dudosas que comí en la playa diez días antes. Podría haber sido una infección quirúrgica de una pequeña intervención a la que me sometí aproximadamente una semana antes. O, por supuesto, podría haber sido por neurotoxicidad en mi cerebro causada por el hecho de que estaba consumiendo tres tipos diferentes de anfetaminas de grado farmacéutico al mismo tiempo. Los doctores me aseguran que es difícil saber con certeza si mi consumo de drogas contribuyó a mi SGB, ya que solo hay una muestra muy pequeña de personas que hacen con su cuerpo lo que yo hacía con el mío. Sin embargo, en última instancia, la razón por la que contraí SGB no es tan importante como lo que sucedería después.

Pasé los siguientes cuarenta días en la UCI neurológica, totalmente consciente pero atrapado dentro de mi cuerpo. Estuve constantemente al borde de la muerte y necesité procedimientos para salvarme la vida en numerosas ocasiones. Estaba paralizado desde la cabeza hasta los pies. No podía comer ni beber, así que me alimentaban a través de una sonda gástrica. No podía respirar, por lo que me practicaron una traqueotomía y me mantuvieron con un respirador. No podía hablar ni comunicarme con nadie de ninguna forma. Estaba en abstinencia de todos los medicamentos y tenía un dolor neuropático intenso en todo el cuerpo. Sin embargo, peor que el dolor físico era el trauma psicológico. Sufría de psicosis. Tenía alucinaciones infernales y delirios depravados. Me sentía como si estuviera en el reino de los fantasmas hambrientos. La mayoría de los días deseaba morir. Me hubiera suicidado si hubiera podido. Afortunadamente, no pude.

Finalmente me trasladaron a una unidad de cuidados especiales, donde me retiraron el respirador. Luego, fui a un centro de rehabilitación física de primer nivel llamado Shepherd Center, en Atlanta, donde permanecí cuatro meses. Poco a poco recuperé el movimiento en las

extremidades. Hice varias horas de fisioterapia y terapia ocupacional todos los días. Con el tiempo, aprendí a caminar, hablar y cuidar de mí mismo nuevamente. Durante ese tiempo, no tuve acceso a las sustancias que consumía. Sin embargo, sentía un dolor intenso y mucha ansiedad, así que empecé a abusar de los opiáceos y los benzodiacepínicos para sobrellevarlo. No obstante, me di cuenta de que esas drogas me iban a matar muy rápidamente, así que dejé de tomarlas al poco tiempo. Finalmente, después de casi seis meses lejos de mi familia, regresé a Birmingham.

Mi experiencia con el síndrome de Guillain-Barré y mi estancia en el Shepherd Center cambiaron profundamente mi vida. Me prometí a mí mismo que, si lograba superar aquella dura prueba, empezaría a cuidarme mejor. Y, si mi vida hubiera sido una película de Hollywood, habría aprendido la lección y nunca habría vuelto a consumir sustancias adictivas. Pero no fue así. Nada externo iba a salvarme de lo que estaba pasando en mi interior.

Después de regresar a Birmingham, quería «celebrar la vida» con amigos y familiares, así que volví a consumir. Además, ahora tenía que lidiar con un nuevo trauma derivado de mi crisis de salud. Intenté ahogar mi dolor con sustancias. Sin embargo, mi cuerpo se había atrofiado hasta quedar prácticamente inservible. No podía consumir sustancias como antes. Rápidamente perdí el control y me llevé de nuevo al borde de la muerte. Mi pareja, Jessica, finalmente se hartó. Me instó a buscar ayuda, amenazándome con dejarme y llevarse a nuestras tres hermosas hijas pelirrojas si no lo hacía. No me opuse. Sabía que no viviría mucho más si no encontraba la manera de dejarlo. Sabía que era hora de cambiar.

De este modo, cuando tenía treinta y ocho años, di los primeros pasos en mi camino hacia la recuperación. Mientras les cuento el camino que recorrí, por favor recuerden que tuve el increíble privilegio de contar con una familia que me apoyó y con acceso a los mejores recursos que el dinero puede comprar. Soy consciente de que no todo el mundo tiene acceso a esos recursos. También creo que es evidente que en nuestra sociedad existe una opresión sistémica que tiene como objetivo negar a

muchas personas el acceso a los recursos que me ayudaron a cambiar y sanar mi vida. Esta falta de equidad no está bien. La falta de acceso a recursos terapéuticos es una de las principales causas de sufrimiento en nuestro país, y espero que podamos corregir colectivamente esta injusticia mediante reformas sistémicas muy necesarias. Sin embargo, menciono todo esto desde el principio, ya que considero que sería poco sincero contar mi historia sin reconocer que he tenido mucho más acceso a los recursos que la mayoría de las personas.

Mi proceso de recuperación comenzó con un tratamiento ambulatorio muy breve y sin éxito. Asistí al programa intensivo del Instituto Moore durante cinco días. Durante esa semana, los terapeutas Steve y Pam Moore me presentaron el trabajo interior que se me pediría que realizara como parte del programa. Francamente, me asustó muchísimo. No quería hacerlo. Para ser sincero, no quería dejar de consumir. Así que abandoné el programa ese viernes, diciéndoles a todos que ya había «sanado». Pero no era cierto. De hecho, había consumido durante toda la semana. Al día siguiente, rompí una caja fuerte para robar anfetaminas. Luego me di un festín monstruoso que fácilmente podría haberme matado.

En ese momento, estaba claro que necesitaba un nivel de intervención más alto, por lo que mi terapeuta me recomendó someterme al «tratamiento del hombre lobo». No sabía lo que eso significaba, así que pregunté y me dijeron que era como el tipo de las películas de terror que se transforma en hombre lobo. La única forma de evitar que ese tipo se hiciera daño a sí mismo y a los demás era encadenarlo a una roca. Eso era lo que necesitaba: estar encadenado a una roca. Más tarde ese mismo día, ingresé en el Programa de Recuperación de Adicciones del Hospital UAB. Todavía recuerdo la sensación que tuve cuando oí que se cerraba la puerta detrás de mí. Fue como una ola de alivio. Sentí que por fin estaba a salvo de mí mismo. Estaba libre de la autolesión y agradecido de que alguien me vigilara en todo momento.

Pasé cuarenta días ingresado en la UAB. Durante ese tiempo, aprendí que si hacía lo que siempre había hecho, obtendría lo que siempre

había obtenido. Todas las noches, nos llevaban en el «carro de los drogadictos» a otra reunión de Doce Pasos en algún lugar de la zona metropolitana de Birmingham. Fue una experiencia muy valiosa, ya que me di cuenta de que, junto a cada bar y casa de traficantes, había una sala llena de personas que se reunían para compartir y sanar. Eso me dio valor.

Sin embargo, había muchos aspectos de los grupos de Doce Pasos que no me atraían. No me gustaban los principios abiertamente religiosos que subyacían al programa. También consideraba que algunas de las reglas y prácticas «no escritas», como el sistema de fichas de sobriedad, eran claramente vergonzosas. Pero lo más importante era que veía a mucha gente que llevaba mucho tiempo sobria, pero no veía a mucha gente con una buena calidad de vida. Cuando observaba a muchos de los «veteranos», me daba cuenta de que no quería lo que ellos tenían. En resumen, los programas de Doce Pasos simplemente no me convencían como persona. Sabía que tenía que encontrar otros caminos.

El primer camino que encontré y que me funcionó fue SMART Recovery. SMART son las siglas de Self-Management and Recovery Training (Entrenamiento para el autocontrol y la recuperación), y se basa en la terapia cognitivo-conductual y la terapia racional emotiva conductual. El programa está basado en la evidencia y no estigmatiza. El Manual SMART está repleto de herramientas que me ayudaron a aprender a (1) desarrollar y mantener la motivación para permanecer sobrio; (2) lidiar con mis impulsos; (3) manejar mis pensamientos, sentimientos y comportamientos; y (4) llevar una vida equilibrada. SMART me enseñó que el principal problema con mis creencias era que yo las creía, nunca cuestioné si eran racionales o útiles. Al observar mis creencias, cuestionar las perjudiciales y sustituirlas por otras nuevas y eficaces, pude tomar decisiones más acertadas y cultivar una vida armoniosa de la que no quería escapar con sustancias o comportamientos adictivos. A lo largo de mi proceso de recuperación, he asistido regularmente a las reuniones SMART en el Instituto Moore y ahora dirijo muchos de los grupos como facilitador cualificado. Estoy muy agradecido con SMART y lo considero uno de los pilares más importantes de mi programa de recuperación.

Sin embargo, mientras estaba en tratamiento en la UAB, tenía la sensación de que SMART no sería suficiente para mantenerme sobrio, sobre todo porque solo había una reunión de SMART a la semana en Birmingham. Uno de mis terapeutas me dijo una vez: «Escucha, eras un adicto a las drogas en estado grave, ¡vas a tener que ser una persona muy decidida en tu recuperación!». Me tomé ese consejo muy en serio y me puse a buscar otras herramientas y grupos de apoyo que pudieran complementar SMART Recovery.

Un día, cuando mi estancia en el hospital estaba llegando a su fin, mi terapeuta se acercó y me preguntó si quería hablar con el capellán del hospital. Nunca había sido una persona religiosa (ni siquiera espiritual), así que le respondí: «No, gracias». «Está bien», dijo, «pero ¿qué tal un capellán budista?». Por alguna razón desconocida, esto me intrigó. A pesar de haber recibido una de las mejores educaciones que el dinero puede comprar, no sabía nada sobre el budismo. Además, ese fatídico día estaba muy aburrido. Así que dije: «Claro, ¿por qué no? ¡Que venga el budista!».

Poco después apareció un hombre calvo y barbudo llamado Al Cotton. Nos sentamos en una sala lateral con ventanas de piso a techo mientras una tormenta azotaba el centro de Birmingham. Le conté mi historia y él me escuchó con atención. Luego me habló de los principios y prácticas fundamentales del budismo. Me enseñó la Primera Noble Verdad: «En la vida hay sufrimiento». «No me digas», pensé mientras miraba por la ventana del hospital psiquiátrico. Luego me habló de la Segunda Noble Verdad, que el deseo era la causa del sufrimiento. Esto también me pareció lógico. Yo no solo ansiaba las drogas y el alcohol, sino que también quería que mi vida fuera diferente de lo que era. Finalmente, me enseñó la Tercera Noble Verdad, que había una forma de salir del ciclo del sufrimiento habitual, y que la salida era la Cuarta Noble Verdad, conocida como el Noble Camino Óctuple. Me explicó brevemente cómo seguir un marco ético como el Noble Camino Óctuple podía ayudarme a sufrir menos. El camino que me describió resonó profundamente en mi propia experiencia humana. Me dijo que había reuniones de Refuge Recovery en Birmingham donde utilizaban prácticas

inspiradas en el budismo para cambiar y sanar sus vidas. Inmediatamente le pregunté si podía asistir a una.

La UAB nos llevó en buggy a una reunión de Refuge ese fin de semana. Recuerdo que entré y enseguida me sentí a gusto. La sala estaba en penumbra y todo el mundo hablaba y reía. Hicimos una meditación de amor bondadoso y, al terminar, sentí una sensación de ligereza en el pecho. Al principio no pude identificarlo, pero finalmente me di cuenta de que era autocompasión. Era una sensación eufórica, como volver a casa después de un viaje arduo. En ese momento supe que el camino inspirado en el budismo estaba más en sintonía con mi espíritu que los programas de Doce Pasos. También sentí que por fin había encontrado un grupo de personas que parecían vivir con tranquilidad. Quería lo que ellos tenían. Así que empecé a asistir cada vez más a las reuniones de Refuge.

Poco después de unirme al grupo, la comunidad Refuge sufrió una escisión, y la sangha de Birmingham fue una de las primeras en ayudar a crear una nueva comunidad de recuperación llamada Recovery Dharma (RD). Desde entonces, he asistido a varias reuniones de RD cada semana. RD probablemente es el principal pilar de apoyo de mi programa de recuperación. RD se inspira en el budismo, pero no es obligatorio. La gran mayoría de los miembros no son budistas, sino personas que han encontrado en los principios y prácticas budistas una ayuda en su camino. Yo mismo no me identifico como budista, aunque me considero bastante «budista». Durante los últimos años, he meditado y utilizado prácticas de atención plena todos los días. He utilizado el Noble Camino Óctuple como marco ético para vivir mi vida. He utilizado las herramientas de RD basadas en el trauma para superar emociones difíciles y vivir una vida de auténtica alegría. Estoy muy agradecido de tener una comunidad RD tan próspera aquí en Birmingham, que incluye tres reuniones a la semana en el Instituto Moore, porque ha sido en esos círculos donde se ha producido la mayor parte de mi sanación.

Aunque SMART y RD han sido mis principales vías, decidí seguir los Doce Pasos al principio de mi recuperación. Tuve la suerte de encontrar un padrino llamado Grayson, que me guió a lo largo de los

nueve meses que duró el programa de Narcóticos Anónimos. Esta práctica me resultó increíblemente útil, y la forma en que trabajó conmigo, sin juzgarme, se ha convertido en el modelo que he seguido para trabajar con muchas otras personas a lo largo de los años.

Sin embargo, una vez más, debo señalar que mi vida al principio de la recuperación no se parecía en nada a una película de Hollywood. La trayectoria de mi camino hacia la recuperación distó mucho de ser perfecta. Durante el confinamiento por COVID, volví a caer en viejos patrones de comportamiento impulsivo y compulsivo. También luché contra nuevas adicciones, como el ejercicio excesivo y la bulimia. La adicción se coló de nuevo en mi vida y volvió a hacer que todo fuera inmanejable. Sabía que tenía que pedir ayuda otra vez. Empecé a asistir a un grupo de apoyo para la prevención de recaídas dirigido por una terapeuta local llamada Maggie Banger. Maggie utilizó el Eneagrama para ayudarme a comprender cómo sanar mis heridas más profundas. Estoy muy agradecido por el enfoque compasivo de Maggie hacia la recuperación, y he seguido estudiando el Eneagrama, ya que creo que es una herramienta muy profunda para el crecimiento personal.

También busqué tratamiento adicional donde había comenzado mi viaje: el Instituto Moore. Pasé un par de meses en el programa intensivo, el programa de tratamiento ambulatorio holístico e individualizado de Moore. Durante ese tiempo, me quedó claro que a los Moore no les importaba cómo iba a mejorar, solo querían que mejorara. Utilizaron su herramienta Star Matrix (así como el Eneagrama) para ayudarme a descubrir exactamente qué era lo que me llevaba a hacerme daño. Me ayudaron a comprender más profundamente cómo mi genética, mi trauma y mis creencias irracionales alimentaban mis intentos de escapar de la realidad. Me ayudaron a comprender que la recuperación tenía más que ver con la autoaceptación que con la superación personal. Me enseñaron que todos estamos un poco rotos, pero que podemos aprender a ser mejores estando rotos. Me ayudaron a aprender que el objetivo de la recuperación no era sentirme feliz todo el tiempo, sino simplemente sentir lo que estaba sintiendo sin huir. Me mostraron un proceso para elaborar un plan de prevención de recaídas que he seguido adaptando a medida que mi

viaje ha ido evolucionando. Ellos, más que nadie, me enseñaron a preocuparme lo suficiente por mí mismo como para cuidar de mí mismo.

Estoy muy agradecido con los Moore por la amabilidad y el apoyo que me han brindado a lo largo de los años. También les agradezco mucho que hayan creado un entorno seguro e inclusivo para que yo y otras personas podamos sanar aquí, en el corazón de Alabama. Además del programa intensivo, ofrecen gratuitamente un espacio comunitario para casi todas las reuniones de apoyo entre pares a las que he asistido durante los últimos siete años. Creo firmemente que los Moore me salvaron la vida al mostrarme cómo cultivar una vida que vale la pena vivir. Me considero un discípulo de sus principios y prácticas, y difundo su mensaje sobre la importancia de las múltiples vías de recuperación a donde voy.

Sin embargo, lo que más aprendí de los Moore fue que, en última instancia, la adicción tenía que ver con el aislamiento. Las sustancias y los comportamientos adictivos me separaban de mí mismo y de los demás física, mental, emocional y espiritualmente. Por lo tanto, el antídoto contra la adicción debía ser la conexión conmigo mismo y con los demás. La pregunta entonces era: ¿cómo puedo conectar mejor conmigo mismo y con los demás en el día a día?

En cuanto a la conexión conmigo mismo, durante los últimos siete años he acudido regularmente a terapia para procesar mis pensamientos y sentimientos. Personalmente, me ha ayudado mucho la terapia EMDR, un tipo de terapia para el trauma, con un terapeuta llamado David Palaia. Sigo trabajando mi interior tanto a solas como en grupo, y siempre tengo curiosidad por explorar nuevas modalidades. También hago muchos ejercicios de autorreflexión, como meditar, responder preguntas de indagación y escribir poesía. Cuido de mí mismo físicamente practicando yoga y escalando. Ambas actividades me ayudan a sentirme presente y seguro en mi cuerpo. Sigo rutinas saludables en lo que respecta a la alimentación y el sueño. Cada mañana me marco unos objetivos, entre ellos la «prioridad de la sobriedad», lo que significa que no voy a ingerir ninguna sustancia que altere mi estado de ánimo por ningún motivo, pase lo que pase. He aprendido herramientas de mindfulness, como la técnica

RAIN, para lidiar con el malestar emocional. Me recuerdo a mí mismo que, si no afronto mis sentimientos, ellos me afronarán a mí, de una forma u otra. Si me resisto a ellos, persistirán y se manifestarán de formas perjudiciales. Así que, en lugar de intentar huir de mis emociones, me siento y «tomo el té con mis demonios». Me aseguro de que las emociones difíciles se sientan vistas y escuchadas. Las abrazo y las nutro antes de dejarlas ir. Hago esta práctica varias veces al día porque sé que debo sentir mis emociones para sanarlas.

En lo que respecta a las relaciones con los demás, trato de buscar relaciones sanas y recíprocas. Estoy muy agradecido de haber cultivado tantas amistades auténticas durante mi recuperación. Ya no tengo que ponerme una máscara para sentirme aceptado o validado. Mis sabios amigos me apoyan y yo trato de apoyarlos a ellos. Nos escuchamos con atención y compartimos nuestro sufrimiento. No necesitamos arreglarnos la vida los unos a otros. Sinceramente, no hay nada que arreglar. Simplemente somos testigos del dolor de los demás. Así es como se produce la sanación en mi caso: cuando hablo con otras personas del círculo y puedo ver la presión detrás de sus ojos. En ese momento sé que entienden por lo que estoy pasando. Puedo ver que creen que soy digno de amor, sin importar lo que haya hecho, y su creencia en mi integridad interior me ayuda a creerlo también. Siento que mis relaciones son mucho más equilibradas y serenas ahora. Soy capaz de establecer límites de manera sabia con personas que antes dejaba que me pisotearan. Estoy mucho más presente y conectado con mis hijas. Utilizo las herramientas de mindfulness que he adquirido para ayudarlas a aprender a calmar su propio sufrimiento. Me esfuerzo por seguir estando presente para mi comunidad y hacer todo lo que puedo para promover la inclusión y la equidad. Simplemente soy una persona más amable y compasiva con todos los que conozco. En resumen, la armonía que he cultivado con los demás me ha llevado a una armonía mucho más profunda dentro de mí.

La vida parece seguir siendo cada vez más fácil, pero nunca lo es. No soy perfecto. Sigo cometiendo muchos errores y seguiré haciéndolo. Sin embargo, cuando inevitablemente fracaso, rápidamente recuerdo que soy humano. Me recuerdo a mí mismo que soy digno de amor y

compasión, pase lo que pase. Sé que siempre seré un trabajo en progreso. Estoy bien con eso. Después de todo, incluso un trabajo en progreso es una obra de arte. Y sí, el universo seguirá cagándome de vez en cuando. Lo sé. Sin embargo, también sé que el universo no me está enterrando. Me está fertilizando. Todo lo que me pasa me ayuda a crecer.

Por último, sería una negligencia por mi parte no mencionar que he encontrado mucha alegría y sanación al ayudar a otras personas en sus procesos. He sido líder en la comunidad de recuperación de Birmingham y sigo asistiendo y facilitando grupos de apoyo entre pares cada semana. He sido mentor de docenas de hombres y sigo trabajando como voluntario con personas que están empezando su recuperación. También he sido presidente de Recovery Dharma Global y sigo promoviendo el programa RD y fomentando la comunidad de reuniones de base en todo el mundo.

Incluso he hecho de la recuperación mi medio de vida porque creo que ayudar a los demás es mi «ikigai» o «razón de ser». Tengo mucha suerte de trabajar para una organización sin fines de lucro llamada Addiction Prevention Coalition (APC), donde proporciono recursos para la recuperación y servicios de apoyo a personas de toda la zona central de Alabama. Me encanta mi trabajo porque nada me ayuda más que ayudar a los demás.

Una de mis formas favoritas de ayudar a los demás es contar mi historia en centros de tratamiento y eventos comunitarios. Siempre empiezo mi historia de la misma manera: diciendo que la recuperación no es «única para todos». Señalo que cada uno de nosotros es único, por lo que todos necesitaremos caminos únicos hacia la recuperación. Explico que la mayoría de los programas de recuperación son, en muchos sentidos, el mismo té en tazas diferentes, ya que todos parecen girar en torno a la autorreflexión (trabajo interior) y el servicio (trabajo exterior). Pero siempre animo a las personas a que escuchen su propia voz interior y creen su propio camino.

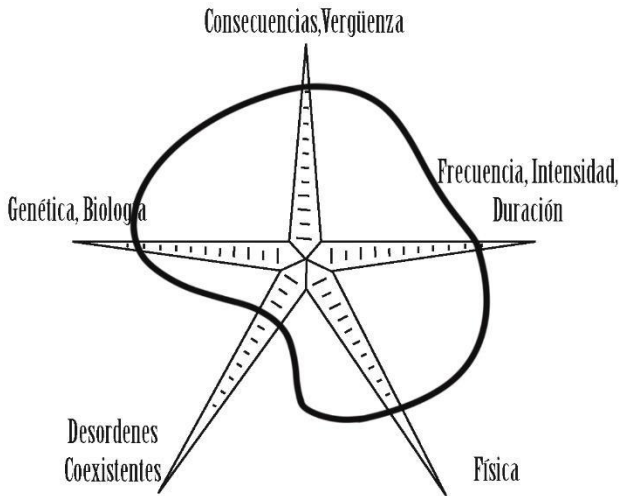
Pero, sobre todo, animo a las personas a ser amables consigo mismas. Les hago saber que la recuperación es difícil, pero que son

capaces de hacer cosas difíciles. Les recuerdo que, aunque las personas heridas pueden herir a otras, las personas que sanan también pueden sanar a otras. Todos podemos mirar en lo más profundo de nuestro sufrimiento, transformarlo en crecimiento y luego enviar ondas de sanación al mundo.

Espero que hayas leído al menos una cosa en mi historia que te haya resultado útil. Si es así, compártela con alguien más. ¡Y comparte también tu historia! Así es como se producen las ondas.

Gracias por ser testigo de mi historia. Me siento completo.

MATRÍZ de ESTRELLA



Mi realidad

Por: Louise Walker

Sé fiel a ti mismo.

- William Shakespeare

Fecha de abstinencia: 29 de enero de 2025 (la más reciente)

Comencé mi camino hacia la sobriedad más tarde en la vida, después de años de esconderme detrás de diferentes personalidades. Estoy agradecida con quienes me ayudaron a recuperarme y a encontrar de nuevo mi autenticidad. Hablaré mucho sobre mi madre y mi familia, quiero mostrar cómo todos los miembros de mi familia tenían sus propias máscaras para protegerse. Este es un breve relato sobre cómo me perdí y me volví a encontrar.

Nací como la sexta hija de una madre de 36 años (nacida en 1920) y un padre de 42 (nacido en 1914). Mi abuelo (nacido en 1875) también vivía con mi familia en una casa ridículamente pequeña dedicada a la minería del carbón en «tierras de la empresa». Mi padre era minero, como su padre y su abuelo. Trabajaba en turnos rotativos, cinco días a la semana, de 7 de la mañana a 3 de la tarde y de 11 de la noche a 7 de la mañana, repitiéndose cada tres semanas. La minería del carbón era un trabajo físicamente agotador y emocionalmente desgastante. Las muertes en las minas de carbón eran habituales. Mi madre tenía que mantener a los niños y a mi abuelo Hatcher en silencio mientras mi padre dormía a horas intempestivas. Mi madre siempre decía que esa era la razón de su mal carácter. Sin embargo, he llegado a creer que era porque fue un alcohólico en abstinencia.

Mi madre se quedaba en casa para cocinar, limpiar y criar a la familia. Vivía en una choza especialmente pequeña de dos habitaciones

que pertenecía a la empresa. Tenía a su cargo a cinco hijos y a su suegro, que ya era mayor. Tenía una estufa de carbón, sin agua corriente ni comodidades modernas. Tenía una vaca para la leche, gallinas para los huevos y un gran huerto. Los tres hijos mayores eran adolescentes de 17, 15 y 13 años, y luego venían dos hermanas de 11 y 8 años. Todos los niños tenían que trabajar en casa antes y después de la escuela.

Mi madre describía los pueblos mineros como brutales. Criar a los hijos allí era peligroso. No solo la gente de la comunidad era a menudo malvada, sino que también había junglas de vagabundos cerca de los rieles del ferrocarril de la compañía minera. Mi madre solía hablar de llevarles comida porque no podía soportar que los niños de esos pueblos improvisados pasaran hambre. Durante años estuve enojada con mi madre, hasta que empecé a entender su vida. Trabajaba desde el amanecer hasta el anochecer, y también entremedio. A menudo estaba embarazada. Dios no permitiera que ella o cualquier otro miembro de la familia se enfermara. La respuesta de mi padre a su dilema era que asistiera más a la iglesia o que fuera cada vez que abrieran las puertas.

Mi madre se sorprendió al descubrir que estaba embarazada de mí. Ya tenía las manos llenas, y aun así mi padre quería tener doce hijos. Mi madre tuvo un embarazo especialmente difícil, que requirió transfusiones de sangre para mantener su salud y la del bebé. El embarazo fue tan problemático que tuvo que dar a luz en el hospital. Todos sus otros hijos habían nacido en casa. Mi madre solía decir que estar en el hospital era muy desagradable. Creía que el personal trataba con malicia a las mujeres de los pueblos mineros.

Estaba muy angustiada porque el médico le recetó una inyección para secarle la leche. En aquella época, se creía que la leche de fórmula era más saludable para los bebés, por lo que las mujeres la utilizaban. Sin embargo, las madres de las minas querían amamantar a sus bebés el mayor tiempo posible. Era más fácil sin biberones ni leche que comprar. Era un gasto menos y requería menos tiempo. Para complicar aún más las cosas, tras un parto difícil y una larga estancia en el hospital, llegó a casa con un bebé que tenía cólicos y problemas respiratorios. No toleraba ninguna

leche, ni la materna ni la de fórmula, excepto la de cabra. Así que mi padre compró una cabra para que mi madre la cuidara y me diera leche.

La vida era dura para todos, especialmente para mi madre. Ella simplemente se encerró en sí misma, no salía de la cama, no me daba de comer ni me cuidaba a mí ni a nadie más. Mi hermana decía que después de la escuela, todos los niños venían a ver si yo seguía con vida. Decía que tenía la piel azul y que apenas me movía. La hermana mayor de mi madre, mi tía Beulah, vino para recogerme y llevarme a su casa.

No estoy segura de cuánto tiempo viví con mi tía Beulah y mi tío Walter. Tenían ocho hijos adultos. Yo era la pequeña de la casa; me mimaban en todo. Guardo recuerdos muy tiernos de cuando estaba con ellos. Vivían en una granja en una casa grande; tenían agua corriente, estufa eléctrica y todas las comodidades modernas de la época. Mi tía se levantaba temprano y preparaba el desayuno para todos los que trabajaban en la granja y en la tienda. Luego trabajaba en la granja y después en la tienda. Yo pasaba mucho tiempo en la tienda. Aprendí a saludar a cada cliente con un alegre «hola». Pensaba que ellos eran mis padres, mientras que mis padres y mis hermanos solo venían de visita. Mi hermana me decía que yo fui la afortunada.

En este tiempo, mi papá compró una tienda rural, se retiró de la minería del carbón, se convirtió en ministro bautista ordenado y mudó a la familia a unas habitaciones anexas a la tienda. Mamá y papá vinieron a la casa de mi tía y mi tío a buscarme. No sé cuántos años tenía en ese momento, pero sí sabía que ese no era mi hogar. En esa casa había mucha violencia y una mujer que no dejaba de llorar y apenas hablaba. Tenía una cocina, dos recámaras y un baño anexo al porche exterior, y mis padres dormían en la sala. Mis hermanos inmediatamente comenzaron a cuidar de mí. Mi padre tenía episodios de comportamiento terriblemente violento. Mis hermanos intentaban protegerme, pero yo también recibía golpes. Era algo que nunca había experimentado, y fue ahí que aprendí a ponerme mi primera máscara.

Pasaron los años y mi vida siguió adelante. De niña padecía epilepsia y a los siete años ya me administraba yo misma el medicamento. En el colegio, debido a mi epilepsia, me pusieron en una clase con niños con dificultades de aprendizaje, lo que entonces se llamaba «clase de retrasados». Desde muy pequeña decidí que sería actriz. ¿Tiene sentido? De adolescente participé en el Town and Gown Theater y estudié Shakespeare en Europa. Mi vida iba por buen camino, hasta que a los 16 años quedé embarazada.

Me casé con David como lo haría una buena chica bautista y tuve un hermoso bebé. La situación económica de mi papá había cambiado y compró una casa para la nueva pareja feliz. David era propenso a comportarse de manera violenta. Tuvimos dos hijos más. Teníamos dos hermosas niñas que completaban nuestra familia. Mi papá nos construyó una casa más grande. Mientras todo iba bien, todo era maravilloso.

Me uní a la iglesia bautista de mi familia y mantuve un hogar perfecto. Estudié la Biblia a fondo, leía las revistas de Martha Stewart y veía su programa todos los días. Era una mezcla entre Martha Stewart y la señora de la iglesia, a menos que cometiera un error. Los errores, reales o imaginarios, eran motivo para que mi esposo se volviera violento y alterara el equilibrio de mi hogar perfecto.

Durante ese tiempo, solo bebía en reuniones sociales, pero no muy a menudo. A finales de los treinta, decidí estudiar enfermería después de renunciar definitivamente a mi carrera como actriz. Fue entonces cuando se desató el infierno: mi esposo se opuso rotundamente a que estudiara cualquier cosa y no quería gastar dinero porque, según él, «no era tan inteligente». La violencia se volvió increíblemente grave. Ya no le importaba que se notaran las marcas, ya que para él se trataba de una ofensa abismal. Sufrí conmociones cerebrales, fracturas en las costillas, moretones en la garganta y el cuerpo, y al final de mi matrimonio tenía el espíritu destrozado.

Por la gracia de Dios, pude divorciarme de él a los treinta y seis años, después de veinte años de matrimonio. Trabajaba en dos empleos,

mis padres me ayudaban y mi nuevo esposo me animaba a estudiar enfermería. La escuela de enfermería, que antes era una fuente de caos en mi hogar, se convirtió en mi salvavidas. Las largas noches pasadas encorvada sobre los libros de texto, las mañanas frenéticas haciendo malabarismos entre las prácticas clínicas y las reuniones con los maestros, todo ello le dio un nuevo sentido a mis días. Las cicatrices de mi cuerpo se desvanecieron, pero las invisibles permanecieron. Mi papá murió en mi último semestre de la escuela. Estaba orgulloso de mi logro, y mis papás se habían ablandado con el tiempo. Me gané mi título de enfermera titulada {RN} después de años de compromiso y arduo trabajo.

Por aquella época, mi consumo de alcohol pasó de ser ocasional a diario, mientras luchaba con las exigencias físicas y mentales de la enfermería. Al igual que varios de mis compañeros, recurría al alcohol para sobrellevar las traumáticas experiencias de cuidar a pacientes gravemente enfermos en la Unidad de Cuidados Intensivos Neurológicos de la UAB. Aunque valoraba poder marcar la diferencia, el desgaste emocional y el entorno tan intenso a menudo me abrumaban, mucho más de lo que había imaginado durante mis estudios de enfermería. Ahora, en retrospectiva, fue entonces cuando presté el mayor servicio a mis pacientes y a mí misma. Sentía una gran satisfacción al llevar a cabo tareas extremadamente complicadas y tenía un intenso propósito de ayudar a los demás.

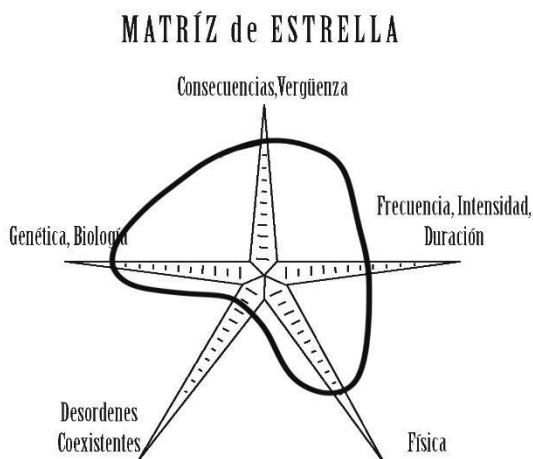
Pasé a la gestión de enfermería, comenzando en el equipo de personal de la UCI de la UAB, como jefa de planta, luego gestionando la UCIN, pasando a abrir una unidad de accidentes cerebrovasculares en Atlanta y, más tarde, dirigiendo el equipo de emergencias médicas de la UAB. Obtuve mi Máster en Ciencias de la Enfermería durante este periodo y, finalmente, dirigí una unidad de enfermería en el VA antes de jubilarme. Durante mi carrera y mi jubilación, luché contra el consumo excesivo de alcohol, bebiendo desde la mañana hasta la noche durante mi jubilación. Mi consejera de veinte años siguió apoyándome y ofreciéndome continuamente estrategias para ayudarme a dejar de beber. Sin embargo, seguía siendo una buena actriz con múltiples máscaras.

Ahora me doy cuenta de que ella podía ver completamente a través de mis máscaras siempre cambiantes.

Ahora estoy en Alcohólicos Anónimos. Creo que la camaradería de este grupo local me ha animado a mantenerme sobria. Todavía hay momentos en los que quiero beber, pero no lo hago. No quiero volver a esa vida. Me causé mucho dolor a mí misma y a los demás por beber para olvidar.

Sin embargo, en los escombros de aquellos años, aprendí algo sobre la resistencia: cómo el alma puede arder en silencio y sobrevivir con las brasas cuando las llamas de la felicidad parecen haberse extinguido hace tiempo. Me encontré al borde de un mundo que apenas reconocía. Estaba destrozada, sí, pero me negué a rendirme. Tenía una vida maravillosa por delante y años que recuperar debido al consumo excesivo de alcohol.

A veces miro hacia atrás, hacia los pueblos mineros de mi madre y los tiempos difíciles de mi juventud, y siento tanto tristeza como gratitud. El camino fue traicionero, pero me llevó hasta aquí: a un lugar donde la supervivencia ha dado paso a algo que, por fin, se asemeja a la paz, día a día.



Tomar conciencia

Por: Anónimo

«Cada mañana renacemos. Lo que hacemos hoy es lo que más importa».

— Buddha

«¿Qué me llevó a consumir sustancias?» Es una pregunta que creo que se puede responder de manera resumida con la palabra «rebeldía». Me crié en una familia abstemia, con la excepción de un rebelde y, por supuesto, mi tío favorito. Vivía en Mississippi, el «estado seco» más húmedo del país, durante mis años de primaria y secundaria. Había tres contrabandistas activos, cada uno a menos de 16 kilómetros de nuestra iglesia y nuestra casa, que vendían latas de cerveza «altas» enfriadas en el arroyo por 50 centavos y pintas o medias pintas de alcohol ilegal por un dólar o dólar y medio. Los fines de semana por la tarde, se extendían colchas en los patios delanteros para jugar a los dados y beber. No se rechazaba a los estudiantes de preparatoria que tenían un par de dólares, y lo que les atraía era el sabor fuerte y el golpe en la garganta, además de su ilegalidad. Mi papá, un ministro bautista del sur, consideraba que «beber» era un pecado y servía jugo de uva galés con galletas rotas para la comunión. Nunca entendí cómo racionalizaba lo que decía la Biblia sobre Jesús bebiendo. Pero a él le funcionaba. Ser «el hijo del predicador» me separaba de las expectativas sobre cómo debía comportarme. Además, como «el Señor» podía llamar a su ministro a otra iglesia en cualquier momento, nunca me sentí como un residente permanente. Mis «amigos» durante la primaria y la secundaria se podían contar con los dedos de una mano. Y peleaba, aparentemente mucho, porque lo mencionaron tres veces en la reunión de los 50 años de mi secundaria.

El Howard College, ahora Samford University, seguía a una preparatoria de un pueblo pequeño, y la gran ciudad tenía muchos lugares donde vendían alcohol a menores. La siguiente parada fue Louisville,

Kentucky, para una breve estancia en el seminario, donde llegué tan borracho que oriné en el estacionamiento de la oficina de registro. Un profesor muy amable tuvo que cruzar el charco para darme la mano. Para Acción de Gracias, la pared de mi dormitorio estaba decorada con botellas de whisky vacías, y supe que no tenía nada que hacer allí. Cuando me reuní con el decano para informarle de que iba a abandonar los estudios, me confesó que probablemente me pedirían que me marchara de todos modos.

Regresé a casa de mis padres, confundido pero casi sobrio, en una época en la que se reclutaba a los graduados universitarios para el Ejército como oficiales de infantería. Sabiendo que no podría dispararle a nadie, me alisté en la Marina. Mi primer jefe en la Marina era un alcohólico que me llevaba a almorzar a su bar favorito, cerca del trabajo. Yo le seguía el ritmo con orgullo, bebiendo una cerveza tras otra. También descubrí un bar cercano que ofrecía descuentos a los militares y se especializaba en música blues y jazz.

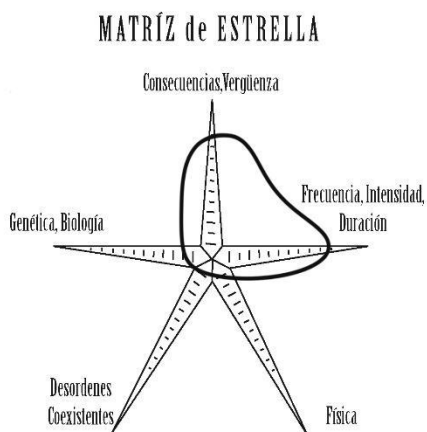
Después me trasladaron a Los Ángeles, California, para escribir artículos periodísticos sobre el Sea Lab III de la Marina. Había mucho tiempo libre y las bebidas en los clubes sociales eran baratas. Una baja anticipada debido a que la guerra de Vietnam estaba llegando a su fin me llevó de vuelta a Birmingham, donde conseguí un excelente trabajo con otro jefe con quien competir en beber, y muchas noches hasta que cerraba el bar. Cada día, de regreso a casa después del trabajo, me bebía casi todo un paquete de seis cervezas. La bebida embotaba mis sentidos, que deberían haber estado más atentos al cáncer de mi esposa, que la mató lenta y dolorosamente. La ira y la impotencia solo me empujaban a beber más. Y fue la ira la que me llevó a dejarlo. Me obligaron a hacer un viaje de negocios sin sentido y a perderme su funeral, lo que asocio con una botella de vodka, una noche en la cárcel y una condena por conducir bajo los efectos del alcohol.

Fue mi actual esposa y mejor amiga quien me salvó la vida con su acertada observación. Mirándome a los ojos, me dijo: «Vas a matarte o a matar a alguien si no dejas de beber». Me hizo efecto. Tras mucha

insistencia, decidí probar AA, cuyo valor principal es reconocer que uno es adicto al alcohol. Pero para algunos, como yo, escuchar el círculo de historias repetidas no ayuda a decidir dejar de beber. Esa tarea es una elección personal. El ánimo puede parecer adecuado para algunos, pero la batalla para cambiar el comportamiento recae en última instancia en el individuo. Nadie más puede aliviar la lucha. Es una batalla solitaria, pero muy digna de un esfuerzo heroico. No conozco las estadísticas, pero sí sé que el cambio y la constancia solo se producen a través de nuestra propia elección.

Es fundamental ser consciente, por experiencia propia, de que uno decide abstenerse de consumir drogas. No existe una fórmula mágica para acabar con la amenaza. Ingerir venenos o no hacerlo ha sido y siempre será una decisión individual. Lamentablemente, nuestra cultura consumista nos ofrece tentaciones constantemente.

¿El alcoholismo tiene «cura»? Dejamos de beber y de fumar marihuana, pero ¿llega a desaparecer la posibilidad de recaída? Es posible, pero lleva años. Han pasado 35 años desde la última vez que bebí y no tengo intención de volver a hacerlo. Aunque sigo echando de menos un buen vino de Borgoña con la cena y un brandy después. El valor de «echar de menos» es que nos recuerda que no debemos volver atrás.



La ventana recortada

Por: P.T. Milam

«Tu propósito en la vida es encontrar tu propósito y entregarte en cuerpo y alma a él».

— Buddha

Nací el 15 de mayo de 1982 en Birmingham, Alabama. Mi madre era Debbie Milam y mi padre, Jerry Milam. Era el mediano de tres hermanos: mi hermano mayor me llevaba 14 años y mi hermano menor, 7. Estábamos separados como capítulos de un libro escrito a lo largo de décadas, cada uno moldeado por una versión diferente de nuestros padres y nuestro hogar.

Cuando tenía dos años, mis padres estaban buscando casa. Encontraron una con un patio trasero vallado, y esa valla fue lo que les convenció. Significaba seguridad: podía jugar libremente, sin supervisión. Pero al poco tiempo, empecé a saltarla. Esa imagen se convirtió en una especie de metáfora de mi vida: siempre traspasando los límites, atraído por lo que estaba fuera de mi alcance.

A los cinco años, me llevaron a un psiquiatra y me diagnosticaron trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Era un niño salvaje, juguetón y energético, lleno de curiosidad y movimiento, pero esa energía pronto se convirtió en algo que había que controlar, medicar, arreglar. En retrospectiva, ese diagnóstico fue un punto de inflexión. No se trataba solo de la atención o el comportamiento, sino que moldeó la forma en que me veía a mí mismo. Aprendí pronto que era «demasiado», que mi forma natural de ser no encajaba en el mundo tal y como se esperaba.

Esa desconexión, entre quien era y quien creía que debía ser, sentó las bases para muchas de mis dificultades posteriores. Sentía una profunda inquietud, la sensación de no estar bien, de necesitar escapar.

A los ocho años, ya había fumado mi primer cigarro. Todavía recuerdo el ardor en el pecho y la emoción de hacer algo prohibido. Poco después, empecé a robar cigarros, primero en la tienda de la esquina y luego en las casas de mis amigos cuyos papás fumaban. Había algo en esa sensación, en ese toque de peligro y evasión, que me atraía. Entonces no lo sabía, pero ya estaba empezando a medicar algo dentro de mí.

A los doce años probé el alcohol por primera vez. No fue en una fiesta ni en una celebración. Fue más bien un experimento, un primer intento de evasión o tal vez solo el deseo de sentir algo diferente. Recuerdo que cuando llegué a casa mi papá me descubrió. No recuerdo exactamente cuáles fueron las consecuencias, pero sí recuerdo cómo me sentí: vergüenza, culpa, confusión. Una parte de mí sabía que había cruzado una línea. Otra parte quería continuar.

El verano antes de empezar el noveno grado, mis amigos del barrio tocaron, literalmente, a la ventana de mi habitación. Había cortado la mosquitera semanas antes para poder entrar y salir cuando quisiera, sin que nadie me viera. Esa ventana se convirtió en una especie de puerta de entrada a la libertad, a la rebeldía y, finalmente, a las decisiones que le dieron forma a mi vida.

Esa noche, me preguntaron si quería ir al arroyo a fumar marihuana. Les dije que no. Todavía tenía en mente el programa DARE: las drogas son malas, te arruinan la vida. Ya había cruzado la línea del alcohol, pero había algo en las «drogas» que me parecía más grave, más peligroso. Les dije que no tenía problema con el alcohol, pero que no quería probar nada más. Se encogieron de hombros y se fueron.

La noche siguiente, volvieron. El mismo golpe, la misma oferta. Y esta vez, cedí.

Esa fue la primera vez que fumé marihuana. No recuerdo exactamente cómo me sentí, pero recuerdo lo que significó: había cruzado otra línea. El «no» que dije la primera noche ya estaba enterrado bajo la necesidad de encajar, de sentirme incluido, de escapar de la inquietud que no sabía cómo nombrar.

Poco después, me uní a un nuevo grupo de amigos. Les gustaba el rock and roll: camisetas de Grateful Dead, Led Zeppelin, The Doors, Pink Floyd a todo volumen en viejos altavoces. Había una libertad en ese mundo que me atrajo de inmediato. No eran solo bandas, eran la banda sonora de una forma de vida diferente, fuera de las reglas, fuera del ruido de la escuela, de los padres y de la presión.

Para entonces, fumaba marihuana todos los días.

Al principio, parecía un estilo de vida: música, amigos, marihuana. Sentía que había encontrado a mi gente, que formaba parte de algo. Pero, en el fondo, ya estaba aprendiendo a desaparecer. Drogarme no era solo diversión, era bajar el volumen de todo lo que no entendía: mis pensamientos, mi ansiedad, el caos interior que no podía explicar a nadie.

Ahora me doy cuenta de lo rápido que pasó de ser un consumo ocasional a una necesidad diaria. Al principio fue sutil. Pero pronto, el día no parecía completo si no estaba drogado. Pensaba que había encontrado una forma de sentirme mejor, pero en realidad solo me estaba alejando cada vez más de mí mismo.

La preparatoria fue confusa: una mezcla de marihuana, alcohol, pastillas, LSD, hongos y éxtasis. Si podía cambiar la forma en que me sentía, me interesaba. Ya no solo estaba experimentando. Estaba buscando algo: libertad, escape, conexión, entumecimiento, cualquier cosa que acallara el ruido dentro de mí.

No recuerdo que el instituto tuviera nada que ver con mi futuro. Solo se trataba de divertirme, de lo que me hacía sentir bien, lo salvaje o lo nuevo en ese momento. Planificar el futuro, fijarme metas, pensar en lo

que vendría después... Eso no formaba parte de mi mundo. Vivía el momento, tratando de absorber cualquier alivio o emoción que pudiera encontrar.

Me metí en muchos problemas: faltaba a clases, fumaba cigarros en los baños, siempre estaba traspasando los límites. Siempre me consideraban un problemático, el chico que no se quedaba quieto ni seguía las reglas. Pero en el fondo, me sentía como un ser humano muy cariñoso. Me importaba la gente, me importaba la vida. Simplemente no sabía cómo demostrarlo de una manera que los demás pudieran reconocer.

La escuela siempre había sido difícil para mí, pero mi último año de preparatoria fue el peor. Consumía drogas en exceso y me estaba hundiendo bajo el peso de algo que no entendía. Ahora sé que era ansiedad y depresión, pero en ese momento no tenía palabras para describirlo, solo una sensación constante de estar abrumado, desconectado y perdido.

Repetí dos clases ese año y no me permitieron participar en la ceremonia de graduación con mis compañeros. Recuerdo que llegué a la ceremonia en estado de embriaguez. Me sentí vacío, como si fuera un espectáculo en el que no tenía cabida. Me fui temprano, como si no importara.

Y, sin embargo, logré recomponerme lo suficiente como para recibir mi diploma. No fue un momento limpio ni digno, pero fue un hilo de supervivencia. Un destello de algo en mí que todavía quería seguir adelante.

En la preparatoria, conocí a la primera mujer de la que realmente me enamoré. Empezamos a salir en el décimo grado y estuvimos juntos durante varios años, incluso después de la graduación. Al crecer en el cinturón bíblico, había interiorizado una profunda vergüenza por mi sexualidad. Había partes de mí mismo que no entendía y no podía aceptar, así que las reprimí. Pero en esta relación, imaginé un futuro. Tenía la esperanza de casarme con ella algún día. Ese sueño me dio una especie de permiso para liberarme de parte de la culpa que llevaba conmigo,

especialmente en lo que respecta al sexo. Perdí mi virginidad con ella en mi último año de preparatoria, después del baile de graduación. Fue un momento muy importante, no solo por el acto en sí, sino porque estaba ligado a la esperanza de que tal vez podría construir algo real y bueno, a pesar de todo.

Todos mis amigos ya llevaban años siendo sexualmente activos. Para ellos parecía fácil y natural. Para mí era complicado, porque no solo sentía vergüenza por lo que hacía, sino también por quién era.

El problema era que su vida iba hacia algún lado y la mía no. Después de la preparatoria, ella comenzó a estudiar en la universidad en Montevallo. Yo trabajaba en un restaurante Subway, fumaba marihuana, bebía todos los días y mi vida no iba a ningún lado.

Nunca olvidaré el día en que terminó conmigo. Llevó a una amiga a mi casa para hacerlo. Quedé completamente devastado. Caí en una profunda depresión. No quería salir de la cama. Y cuando lo hacía, estaba drogado. Mis amigos no sabían qué pensar: me sentaba con ellos en silencio, sin decir casi nada durante horas. Me estaba hundiendo y nadie a mi alrededor sabía realmente lo que estaba pasando.

Esa ruptura fue un punto de inflexión, un catalizador para sumergirme aún más en la adicción.

Fue por esa época cuando empecé a consumir cocaína. Y no pasó mucho tiempo antes de que los opioides entraran en escena. Era a principios de la década de 2000, el comienzo de la epidemia de opioides. Mi médico de cabecera me recetaba 120 pastillas para el dolor al mes. Sin hacer preguntas, sin indagar más, solo un frasco lleno de alivio.

A los veinte años, estaba sumido en una grave adicción al crack y los opioides.

En ese momento, perdí el último ancla de estabilidad que me quedaba: mi trabajo. No era un gran trabajo, pero era algo. Me daba un

poco de estructura, un lugar adonde ir, una razón para levantarme. Cuando eso desapareció, y con la adicción apretando más fuerte, comencé a caer en picada rápidamente.

Empecé a robar. Al principio eran cosas pequeñas, pero luego no. Le robaba a mis papás, las mismas personas que lo habían dado todo por mí. Robaba a mis amigos de la infancia, personas que habían confiado en mí. Empecé a robar en coches y negocios en medio de la noche. Robaba coches solo para poder llegar a donde encontraba drogas, porque para entonces ya ni siquiera tenía transporte propio.

Vivía al día, mentira tras mentira, golpe tras golpe.

Muy pronto, las consecuencias me alcanzaron. Empecé a ser arrestado por delitos graves. Entraba y salía de la cárcel del condado. El ciclo se estaba volviendo familiar: salir, drogarme, ser arrestado, repetir. Cada vez, me decía a mí mismo que sería diferente, pero no sabía cómo detenerme. Estaba perdido en las garras de eso, vacío y colgando de un hilo.

A los 24 años, había llegado a un punto en el que sabía que necesitaba ayuda. No tenía seguro médico, pero estaba tan desesperado que eso me daba igual. En 2005, ingresé en Pearson Hall, un centro de tratamiento financiado por el estado en Birmingham, Alabama.

Pasé 28 días allí. Era Navidad, pero ni siquiera me importaba. Estar en tratamiento durante las fiestas era mejor que estar donde habría estado de otra manera. En la cárcel. En la calle. Persiguiendo un subidón que nunca sería suficiente.

Durante el tratamiento, seguí las reglas. Escuché con atención. Hice todo lo que pude. Pero creo que no entendía del todo cuánto trabajo requeriría realmente la recuperación. Mi corazón estaba en el lugar correcto, pero aún no me había enfrentado a mí mismo por completo. Y creo que eso es algo común, no solo en mi vida, sino en la de muchas otras personas que he conocido en este camino. La mayoría de las personas

quieren mejorar, aunque sigan recayendo. No están destrozadas, simplemente aún no han encontrado la pieza que les falta.

La noche que salí del tratamiento, bebí alcohol con unos amigos. Me lo justifiqué diciéndome que no era «algo fuerte». No era crack. No eran pastillas. Solo unas copas.

Pero a la adicción no le importan tus tecnicismos.

Poco después, empecé una relación con alguien que también bebía de forma poco saludable. Recuerdo una noche en un bar: estaba borracho y la vi besando a otro hombre. Y así, sin más, se acabó. Estaba herido, enfadado y lleno de vergüenza. Volver al crack me parecía lo único que tenía sentido en ese momento.

Y una vez más, volví a robar. La espiral retomó justo donde se había quedado.

Finalmente, terminé de nuevo en la cárcel del condado, esta vez enfrentando una larga pena de prisión. Las consecuencias finalmente me alcanzaron de una manera que me pareció innegable. Recuerdo estar de pie en la corte, destrozado, y abriendo mi corazón ante el juez. Le dije la verdad: estaba atravesando dificultades. Pero ya no quería vivir así. Quería mejorar.

En ese momento, estaba en lista de espera para ingresar en un centro de tratamiento a largo plazo dirigido por la Jimmie Hale Mission en Birmingham. Le pregunté al juez si consideraría permitirme asistir al programa antes de dictar sentencia. No le supliqué que me dejara libre, solo le pedí una oportunidad para recibir ayuda. Estar en un entorno en el que por fin pudiera empezar a curarme.

El juez accedió a dejarme en libertad, pero no me hizo ninguna promesa. Dejó claro que eso no significaba que fuera a evitar la cárcel. Y, sinceramente, no me importaba. Por primera vez, no estaba tratando de

burlar al sistema. No estaba buscando una laguna jurídica. Solo quería una oportunidad para tener una vida diferente.

Algo en mí había cambiado. Estaba cansado. Cansado de mentir. Cansado de robar. Cansado de despertarme cada día sintiéndome como si estuviera muriendo. No sabía cómo sería la recuperación, pero sabía que no podía volver a ser quien había sido.

Desde el tribunal, me enviaron a Royal Pines, un centro de rehabilitación a largo plazo basado en la fe, situado en el norte de Alabama, destinado a hombres que aún no se habían quedado sin hogar, pero que estaban en camino de hacerlo. Me quedé allí siete meses.

Estaba desesperado. Así que me sumergí de lleno en el camino cristiano hacia la recuperación. Oré, escuché, leí la Biblia. Intenté entregarlo todo. Y, en muchos sentidos, encontré consuelo en la estructura, en las respuestas claras, en la esperanza de ser salvado, no solo de la adicción, sino también de la vergüenza y la confusión que había llevado conmigo durante tanto tiempo.

Recuerdo perfectamente el día que me fui. Mi papá me recogió y, mientras íbamos en el coche hacia casa, me invadió el miedo. Había pasado casi todo el año en un entorno estructurado y protector, y ahora estaba a punto de volver al mundo real. No estaba seguro de estar preparado para eso.

Me involucré en una iglesia y conseguí un trabajo con un padre y un hijo que dirigían una empresa de jardinería. Recuerdo ir en el asiento trasero de su camioneta, escuchando a Rush Limbaugh en la radio. Era durante las elecciones entre Obama y McCain, y nunca olvidaré cuando les oí decir que Obama era el Anticristo. Ese momento se me quedó grabado, no solo por lo que dijeron, sino porque reflejaba el tipo de ambiente en el que me había metido.

Aunque participar en la iglesia me aportó cierta estructura y sentido de pertenencia, también creó una cultura y una mentalidad que, en

retrospectiva, fueron perjudiciales para mí. Estaba rodeado de personas que no entendían realmente mi pasado: mi adicción, mi salud mental, mi complejidad. Se esperaba que encajara en un molde que no dejaba lugar a preguntas, dudas o profundidad emocional. Me sentí solo de nuevo, esta vez rodeado de gente.

Al final, esa desconexión me pasó factura. Empecé a intentar beber de nuevo y a tomar analgésicos, esta vez con la idea de que podría manejarlo. Que podría controlarlo.

Pero la adicción no negocia. Espera. Y me estaba esperando.

Durante un tiempo, lo logré. Hice algo que nunca pensé que haría: me inscribí en la universidad. Y, para mi sorpresa, me fue muy bien. Saqué todo sobresaliente en mi primer semestre. Sentí que era un nuevo capítulo, como si por fin estuviera pasando de página.

Pero no duró mucho.

Me mudé con un amigo a un departamento en el centro de Birmingham. Fue entonces cuando volví a beber, al principio discretamente, pero luego a diario. Al mismo tiempo, volví a tomar analgésicos, entre 15 y 20 al día. Poco a poco, volví a caer en las garras de la adicción.

Una noche, borracho y desconectado, tuve un pensamiento que me pareció natural en ese momento: no estaría mal fumar un poco de crack. Y así fue.

Al día siguiente, mi compañero de cuarto encontró la pipa y me echó de casa, a pesar de que había pagado seis meses de renta por adelantado con el dinero de un préstamo estudiantil. Esa noche dormí en mi coche.

Poco después, conocí la heroína. Y ese fue el comienzo de un nuevo nivel de oscuridad. Empecé a consumir heroína intravenosa todos

los días. Lo consumía todo. Volví a robar, haciendo lo que fuera necesario para mantener a raya la enfermedad.

Finalmente, terminé de nuevo en la cárcel del condado.

Mi papá pagó mi fianza, tratando de ayudarme una vez más. Pero solo unos días después, el juez revocó mi fianza. Me encarcelaron de nuevo, esta vez sin opción de salir. Recuerdo estar afuera, justo antes de que eso pasara, mirando al cielo. Algo dentro de mí se rompió. Hice una promesa silenciosa e interna: no puedo seguir así.

Era el 8 de febrero de 2010, el día en que ingresé en la cárcel del condado por última vez.

Me condenaron a 15 años, divididos en 18 meses en el Departamento Correccional de Alabama. Una sentencia dura, pero que acabaría viendo como el comienzo de un cambio real.

En abril de ese año, me llamaron desde mi celda y me llevaron al primer piso del centro. No sabía qué estaba pasando. Me llevaron a una habitación donde encontré a mi madre y a mis dos hermanos esperándome.

Me dijeron que mi padre había muerto de un infarto fulminante mientras cortaba el césped para uno de mis clientes en el pequeño negocio de jardinería que yo intentaba llevar. Dijeron que murió al instante.

Fue devastador.

Mi papá era el hombre más cariñoso y amable que he conocido. Creía en sus hijos, incluso cuando nosotros no podíamos creer en nosotros mismos. Siempre estuvo ahí para nosotros, siempre esperaba lo mejor para nosotros. Los tres habíamos luchado contra la adicción o el alcoholismo. Y ahora ya no estaba.

Volví a mi celda, destrozado. Y una vez más, me comprometí a hacer algo diferente.

Lloré esa noche, pero después de eso, no pude volver a llorar durante mucho tiempo. Tenía que sobrevivir. El sistema penitenciario es duro con quienes muestran vulnerabilidad, y el dolor no tiene cabida en un lugar donde se espera que te endurezcas ante todo.

Pero algo cambió en mí.

La pérdida de mi papá disipó la niebla de la adicción como nada más lo había hecho. Su muerte se convirtió en un punto de inflexión sagrado, no solo una razón para mantenerme limpio, sino una razón para vivir de otra manera. Para convertirme en alguien de quien él se sintiera orgulloso. Para llevar adelante el amor que siempre me había mostrado, incluso cuando yo no me sentía digno de él.

Pasé unos meses más en la cárcel del condado esperando el traslado al centro penitenciario Kilby. Cada día era como una cuenta regresiva hacia algo para lo que no estaba preparado. Entonces, una mañana, alrededor de las 4 de la madrugada, me despertaron bruscamente y me dijeron que me preparara.

Me llevaron abajo con un grupo de personas para subir a un autobús blanco de la prisión, con destino al sufrimiento. Así es como me sentía. Había oído historias horribles. Kilby era el centro de recepción del Departamento Correccional de Alabama, y todos decían lo mismo: ahí es donde se pone serio el asunto.

Tenía miedo. Mucho miedo. Ese viaje, de solo 90 minutos, se me hizo eterno. Sentado en silencio, esposado, con la única compañía del ruido del motor del autobús y las historias que se reproducían en mi cabeza. Historias de violencia, de caos, de ser engullido por un sistema al que no le importa quién eres.

Cuando llegamos, pasamos por el proceso habitual de admisión: corte de pelo, registro corporal, uniforme, evaluaciones físicas y mentales. Todo estaba pensado para despojarte de todo, para recordarte que quien eras antes ya no importaba.

Después de unos días, me asignaron un dormitorio con otras personas que también estaban esperando a saber adónde las enviarían. Kilby es solo un centro de procesamiento. Nadie se queda allí de forma permanente. Es un lugar de espera. Un limbo entre el mundo que conocías y aquel al que estás a punto de ser arrojado.

Recuerdo estar acostado en esa litera por la noche, con las luces fluorescentes siempre zumbando y el aire siempre tenso. Ya había perdido tanto: mi libertad, a mi papá, mi sentido de identidad. Y, sin embargo, algo dentro de mí se negaba a desaparecer.

No sabía dónde iba, pero sí sabía una cosa: no iba a volver a la vida que había dejado atrás.

La vida en prisión es... interesante.

Imagina un enorme almacén repleto de literas metálicas. Baños y duchas comunes sin ninguna intimidad. Alrededor de 250 personas hacinadas en cada edificio, vigiladas por dos guardias, con suerte. Y, salvo al volver a casa, la gente hacía lo que quería.

Había un ritmo, fuerte y sin ley. La gente tomaba café a todas horas, fumaba cigarros liados con lo que encontraban, consumía drogas y se peleaba por lo que pudiera conseguir. Algunos intentaban manipular a otros para quitarles sus pertenencias. Otros intentaban quitarles su dignidad.

Era la supervivencia del más fuerte. O del más duro. O del más insensible.

En mi caso, tomé una decisión desde el principio: mantener la cabeza gacha. No quería formar parte del caos. No quería involucrarme en la política, los juegos de poder o las economías sumergidas. Leía libros. Escribía un diario. Asistía a cualquier actividad que ofrecía el sistema que tuviera un mínimo de positividad, que no era mucho.

Pero esa decisión silenciosa —preservar mi dignidad, mi recuperación y mi cordura— lo era todo. En un lugar diseñado para despojarte de tu humanidad, yo me aferré a la mía. En silencio. Con firmeza.

Pensé en mi padre. Pensé en la promesa que había hecho. Pensé en salir de allí y no volver jamás.

Y cada día que permanecía sobrio en ese lugar, estaba construyendo algo. No de forma ruidosa. No de forma perfecta. Pero sí de forma sólida.

A las pocas noches de llegar a Kilby, convocaron una reunión de Alcohólicos Anónimos. Aproveché la oportunidad. En el pasado había asistido a programas de 12 pasos de forma intermitente, pero nunca de manera constante. Sin embargo, algo en mi interior estaba preparado. Necesitaba estar rodeado de personas que también estuvieran intentando vivir de otra manera.

Llegué a la cafetería y solo había otros tres chicos. Eso era todo. Cuatro de nosotros, encerrados, agotados y enfrentándonos a algunos de los días más difíciles de nuestras vidas. Pero en ese pequeño círculo, hablamos de nuestras dificultades. Del deseo de mantenernos sobrios. De no querer volver a las vidas que habíamos destruido.

Y, por primera vez en mucho tiempo, sentí algo que no había sentido en mucho tiempo: esperanza.

Allí estábamos, en las entrañas del monstruo, hablando de ser diferentes. Buscando algo que aún no habíamos encontrado. Aquella pequeña reunión, en aquella cafetería con poca luz, fue una chispa.

Mientras regresábamos al dormitorio, uno de los chicos me entregó un Libro Grande de AA. Ese libro se convirtió en mi salvavidas. Lo leía todos los días. Empecé por el principio y absorbí cada palabra. Quería escuchar todo lo que tenía que decir sobre la lucha que se había apoderado

de mi vida. Necesitaba comprender la enfermedad y, más que eso, necesitaba saber que había una salida.

Un día, mientras hojeaba el índice, me llamó la atención el título de un capítulo: «Una visión para ti».

Ni siquiera había llegado a esa parte de la lectura, pero solo el título me conmovió profundamente. ¿Una visión? ¿Para mí? Nunca había tenido una. Nunca había creído que mereciera tenerla. Pero por fin estaba listo para imaginar algo diferente. Algo mejor. Algo libre.

No sabía cómo sería esa visión. Pero, por primera vez en años, quería descubrirlo.

Salí del Departamento Correccional de Alabama en junio de 2011. Después de pasar aproximadamente cuatro meses en un campamento de nivel 4, pasé a un programa de libertad para trabajar y completé el resto de mi condena allí. Empezaba de cero: sin trabajo, sin dinero y sin un rumbo claro. Pero era libre. Y estaba listo.

Mi madre me recibió en casa, y siempre le estaré agradecido por ello. Mi hermano menor se había mudado y vivía con otras dos personas en recuperación, asistiendo regularmente a las reuniones de NA. Mi hermano mayor también estaba sobrio y reconstruyendo su vida. Tener a mis dos hermanos en recuperación me dio una sensación de esperanza y solidaridad. No estaba solo en el camino.

Empecé a trabajar con uno de mis primos instalando protectores para canaletas. Eso me llevó a pintar casas con otro primo y, finalmente, a trabajar a tiempo completo en el cuidado del césped y los árboles con otro primo más. Estos trabajos no ofrecían prestigio ni un gran sueldo, pero ofrecían algo aún más valioso: estructura, responsabilidad y dignidad. Me dieron una razón para levantarme, para seguir adelante.

Durante ese tiempo, me dediqué por completo a mi recuperación. Asistía a las reuniones de AA casi todos los días. Tenía un padrino. Seguía

los pasos. Empecé a apadrinar a otros hombres, a presidir reuniones, a dirigir debates y a asistir a reuniones de negocios con mi grupo de origen. No solo me mantenía sobrio, sino que me estaba convirtiendo en parte de algo más grande que yo mismo.

Entonces, un día, mientras iba en la camioneta del trabajo con mi primo, me di cuenta de algo: no quería hacer eso toda mi vida. Sabía que podía dar más y que quería aprender más. Había empezado la universidad años atrás, pero la dejé a mitad de una recaída. Ahora me sentía listo para volver.

Dejé ese trabajo y me matriculé en la escuela a tiempo completo. Al principio vivía de un préstamo estudiantil, pasando apuros. Una noche, después de una reunión, un amigo me habló de un nuevo programa de vida sobria para hombres que buscaba personal. Aproveché la oportunidad y me contrataron. Durante los siguiente cinco años, trabajé como gerente nocturno de ese programa, apoyando a hombres en las primeras etapas de la recuperación.

Por aquella época, mi universidad puso en marcha un programa de recuperación para universitarios. Estaban contratando personal. Presenté mi solicitud y me ofrecieron un puesto como asistente de proyectos. Ayudar a crear una comunidad de recuperación en el campus me dio un profundo sentido a mi vida. Sentí que todo lo que había pasado me había llevado hasta allí, no solo para sobrevivir, sino para contribuir.

Fue durante esos años cuando descubrí el budismo, el taoísmo, SMART Recovery y Refuge Recovery (ahora Recovery Dharma). Llevaba tiempo cuestionándome mi espiritualidad. La perspectiva religiosa estructurada, a menudo rígida, que había adoptado en su día ya no me encajaba. Pero las enseñanzas de Buda, y la simplicidad del taoísmo, me llegaban a algo más profundo. Estos caminos no exigían creer, sino practicar. Reconocían el sufrimiento y ofrecían una forma de convivir con él, no de negarlo. No dejé atrás la recuperación en 12 pasos, solo amplié mi camino. Empecé a ver el valor de todos los caminos hacia la sanación. Y los abracé.

Después de obtener mi licenciatura en trabajo social, solicité y fui aceptado en un programa de maestría. Me inscribí en el programa virtual, para tener mayor flexibilidad. Por esa época, mi novia, ahora mi esposa, quedó embarazada de nuestro primer hijo.

Dylan Patrick Milam nació el 12 de abril de 2018. Comparte cumpleaños con mi hermano menor, lo que para mí fue algo sagrado. Fue otro hilo de redención que se tejió en mi vida.

Poco después del nacimiento de Dylan, nos mudamos a la costa oeste. Nos encanta viajar, disfrutar del aire libre y estábamos ansiosos por vivir una nueva aventura. Acepté un puesto en la Universidad Estatal de Oregón como director del Programa de Recuperación Universitaria. Mis hermanos me ayudaron a cruzar el país con todas nuestras pertenencias. Recuerdo que los dejé en el aeropuerto y lloré todo el camino de regreso a nuestro departamento. Tenía miedo, pero seguí adelante.

Pasamos cuatro años en Oregón. Vivimos experiencias increíbles y nos enfrentamos a retos reales. Pero los afrontamos juntos. Y al final, crecimos gracias a ello.

Regresamos a Alabama a finales de 2022. Desde entonces, completé mi maestría en trabajo social y obtuve la licencia independiente para ejercer en el estado de Alabama. Actualmente, trabajo a tiempo completo como trabajador social clínico en el sector federal. Y en mayo de 2024, dimos la bienvenida al mundo a nuestro segundo hijo, Taylor James «TJ» Milam. Comparte el mismo diminutivo que mi esposa, Tanya Jocelyn «TJ» Adams.

Entre la etapa en Oregón y nuestro regreso a casa, me tomé una semana para asistir a un retiro espiritual organizado por el grupo Illuman. Se centraba en los ritos de iniciación masculinos, un espacio sagrado donde los hombres podían explorar su yo más profundo sin vergüenza. Esa experiencia marcó profundamente mi forma actual de entender la masculinidad, la vulnerabilidad y la naturaleza continua de la transformación.

Hoy, mi vida no se parece en nada a la que dejé atrás el 8 de febrero de 2010. Y, de una manera maravillosa, eso es lo importante.

No voy a las reuniones tan a menudo como solía hacerlo. Tengo una vida muy ajetreada: el trabajo, el matrimonio, la paternidad. Pero la recuperación sigue siendo el centro de todo. Es la base. Sin ella, nada de esto habría sido posible.

Me complace ser padre. Me complace ser esposo. Me complace ser terapeuta. Me complace ser una persona en recuperación a largo plazo.

La banda Wilco dijo una vez: «Aceptar la situación es nuestra única oportunidad de ser libres». Yo trato de vivir así, aceptándolo todo. La alegría y la tristeza. El miedo y el valor. La paz y la duda. Camino por el camino intermedio.

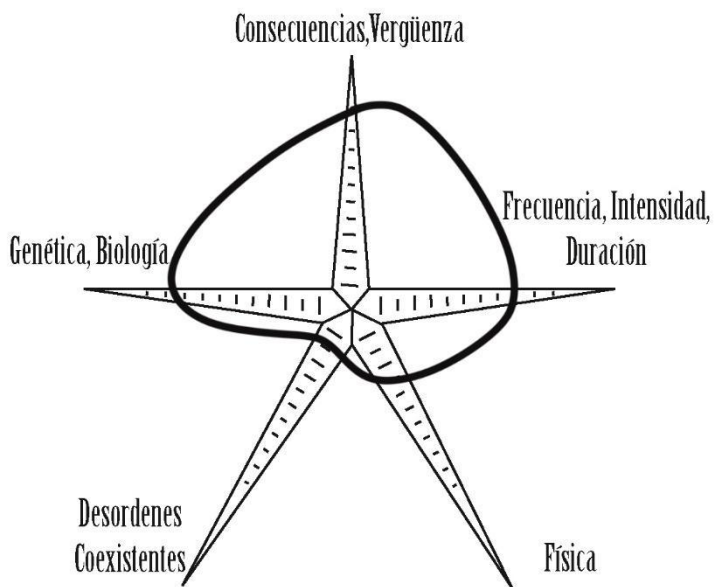
Uno de los libros que me ayudó al principio fue El Tao de Pooh. Explicaba los principios del taoísmo a través de los ojos de Winnie the Pooh. Hay un concepto en particular que se me quedó grabado: Wu Wei, la acción sin esfuerzo. Dejar que la vida siga su curso sin forzarla. Fluir con ella, no contra ella.

Mi primer padrino solía decirme: «Sé como el agua». No luches contra la corriente. Deja que te guíe.

El Libro Grande de Alcohólicos Anónimos promete que con el tiempo «dejaremos de luchar contra cualquier cosa o cualquier persona, incluso contra el alcohol». Esa es la libertad espiritual que he llegado a conocer. No es la perfección. Es la presencia.

Así es la vida ahora: estar presente, ser auténtico, mantener la mente abierta. Dejar que las cosas sean como son, sin necesidad de controlar cada paso. Confiar en el camino. Confiar en mí mismo. Y, por primera vez en mi vida, lo estoy haciendo.

MATRÍZ de ESTRELLA



Todo funciona para bien

Por: E.J. Delone

«No hace falta que les digamos que se abrieron las compuertas de nuestro corazón y nuestros ojos se convirtieron en un manantial de lágrimas, pero aquellos que no han estado encerrados entre los muros de una prisión sin causa ni provocación, no pueden imaginar lo dulce que es la voz de un amigo; una muestra de amistad, venga de donde venga, despierta y pone en acción todos los sentimientos de simpatía... hasta que finalmente toda enemistad, malicia y odio, y todas las diferencias, malentendidos y errores del pasado son derrotados a los pies de la esperanza; y cuando el corazón está suficientemente contrito, entonces la voz de la inspiración se desliza y susurra: Hijo mío, la paz sea contigo; tus adversidades y tus aflicciones no serán más que un pequeño momento; y entonces, si las soportas bien, Dios te exaltará en lo alto; triunfarás sobre todos tus enemigos».

- Joseph Smith

Cabe destacar que mi camino hacia la recuperación comenzó en un hogar en el que los valores religiosos y conservadores de mis padres, mi familia extendida y mi comunidad eclesiástica incluían la abstinencia total de sustancias que alteraran el estado de ánimo. Tanto era así que, cuando era pequeña, recuerdo haber asistido a una fiesta de cumpleaños en la que el anfitrión me sirvió un refresco con cafeína (que no estaba permitido en mi casa) y yo me lo bebí. Cumpliendo siempre con mi papel de hija mayor de seis hermanos, me tragué obedientemente la culpa de no ser un «buen ejemplo» para mis compañeros y, en silencio, me familiaricé con la vergüenza de ser una persona rebelde que seguía las reglas, lo que volvería a encontrarme con fuerza en la adolescencia.

Empecé a experimentar con sustancias cuando tenía alrededor de 14 años, principalmente alcohol, marihuana y cigarros. La primera vez que mi madre las encontró escondidas en el bolsillo interior de una chamarra en el fondo de mi armario, exclamó su sorpresa por ser la primera vez que veía esas sustancias y su decepción por ser su hija quien las había traído a casa. La tormenta del desarrollo hacia la adolescencia, marcada por transiciones sociales, depresión y ansiedad no diagnosticadas, una autoestima degradada, problemas de imagen corporal, perfeccionismo y un grito rebelde silencioso que me alejaba de los estándares esperados de la cultura religiosa, culminó en un desafío general para la transición a la preparatoria. No era algo fuera de lo común en la experiencia típica de los adolescentes de los años 90, pero, en retrospectiva, había señales de que mis patrones de consumo eran problemáticos.

Mis años de preparatoria fueron una vacilación entre el ciclo familiar de comportamientos de todo o nada: ser descubierta, ponerme en forma, recuperar la confianza, empezar a consumir de nuevo, aumentar el consumo, ser descubierta, dejar de consumir para recuperar mis privilegios, reintroducir hábitos saludables, disfrutar de los beneficios de la sobriedad y luego pensar que podía controlar el consumo recreativo, tras lo cual demostraba lo contrario, ya que mi consumo inevitablemente se disparaba. Durante este periodo, mis padres apoyaron mi salud mental y el tratamiento de la depresión proporcionándome acceso a medicación y terapia. A pesar de la recaída en las sustancias, estas intervenciones ampliaron mi arsenal de habilidades y mi capacidad para gestionar los síntomas de la depresión y la ansiedad. Mejoraron mi salud emocional y mental, que se había visto gravemente afectada por los síntomas que experimentaba. La impulsividad acabaría por interrumpir mi progreso y me encontraría eligiendo comportamientos arriesgados e impetuosos.

Mi consumo siguió así, con este tipo de fluctuaciones, hasta el final del verano después de mi primer año de universidad, cuando estaba a punto de cumplir 19 años. Después de un par de años de consumo habitual, con una mayor experimentación con psicodélicos, cocaína y drogas de fiesta como el éxtasis, decidí que era hora de hacer algunos cambios. Ahora reconozco que había varias motivaciones, tanto externas

como internas. Recuerdo sentirme vacío, desorientado e incómodo con la dependencia que tenía de las sustancias. Los eventos sociales, las actividades y las relaciones me parecían insatisfactorias si no había sustancias de por medio. A menudo, sentía ansiedad por conseguir sustancias y lo hacía de forma impulsiva y arriesgada.

Hacia el final de ese verano, comencé a cambiar de opinión sobre la posibilidad de volver a la tradición religiosa en la que me crié. Pensé que si iba a tomar la decisión de que las creencias, los valores y las doctrinas de la iglesia no eran para mí, al menos debía tener una comprensión completa de lo que estaba rechazando. Así que comencé a estudiar las escrituras y los conceptos teológicos, e inicié el proceso de reunirme con un obispo/líder eclesiástico de mi iglesia. Este proceso incluía una reunión semanal, que se asemejaba mucho a la consejería pastoral. Durante este periodo, me aferré al ciclo familiar de una mentalidad de todo o nada, en la que consideraba que mis impulsos, deseos y cogniciones eran «malos o erróneos» y las normas, reglas y directrices del marco religioso eran «buenas o correctas». En lugar de abordar esto como una integración de sabiduría, valores, creencias y objetivos, en la que utilizaba mi intuición para tomar decisiones, era propenso a seguir el patrón prescriptivo establecido como expectativa. Este enfoque se debía a la supervivencia, a la falta de un plan alternativo y a la conexión limitada o la falta de afiliación a otros caminos. Hice un giro de 180 grados, dejé de beber y me adherí a las normas de conducta requeridas para ser un miembro de la iglesia en «buena posición», o capaz de participar plenamente en las actividades de la iglesia, los sacramentos y asistir a eventos religiosos. Sin duda, algunas partes de esto fueron efectivas, ya que me proporcionaban seguridad. La verdad era que mi impulsividad, mi gusto por el riesgo y mi tendencia a tomar decisiones emocionales aún no me preparaban para tomar decisiones integradoras, intuitivas y sensatas. En ese momento, vivía en una ciudad del oeste de los Estados Unidos e intenté integrar la sobriedad en la cultura rave, los clubes underground y los conciertos de principios de la década de 2000, pero cada incursión en esos espacios me dejaba con FOMO, impulsos y ansiedad. Terminé alejándome de los amigos y las actividades sociales que incluían el consumo de sustancias. Básicamente, dejé atrás las relaciones y

las actividades sociales de mis años universitarios. Utilicé las estructuras de la religión como alguien que se aferra a la única cuerda disponible y se aferra a la vida.

Empecé a salir con un viejo amigo de mi ciudad natal, al que conocía del grupo juvenil de la iglesia. Aunque en toda su vida nunca había consumido sustancias que alteraran el estado de ánimo, me apoyó y me proporcionó un lugar seguro donde poder seguir adelante con mi sobriedad, al tiempo que me aceptaba tal y como era, con mi pasado. Poco después nos comprometimos y, en menos de un año, nos casamos cuando yo tenía veinte años y empezaba mi tercer año de universidad. Pasamos los siguientes años viviendo como estudiantes casados con dificultades, trabajando a tiempo parcial y cursando estudios universitarios a tiempo completo. Recuerdo que teníamos una noche a la semana en la que nuestros horarios nos permitían cenar juntos, por lo que ese tiempo lo dedicábamos principalmente a la universidad, a sobrevivir y a navegar por la vida matrimonial como adultos jóvenes. Asistíamos juntos a la iglesia todas las semanas y yo adopté un horario regular de asistencia a un evento religioso que tenía un significado ritual y espiritual. Me había comprometido conmigo misma, con Dios y, en el marco de nuestros votos matrimoniales, a evitar las sustancias que alteran el estado de ánimo, además de adherirme a otras normas morales. Cuando cumplí 21 años, la edad legal para beber, seguía sobria y nunca había pedido un cóctel en un bar. Nos graduamos con nuestros títulos universitarios, nos mudamos al otro lado del país, a la costa este, y yo empecé a trabajar mientras mi esposo ingresaba en un programa de doctorado.

Mientras él asistía al programa de posgrado, yo luché durante un par de meses para encontrar empleo. Recurrí al ejercicio, que ya había ocupado un lugar importante en mi recuperación. Me concentré en la búsqueda de empleo, me involucré en nuestra nueva comunidad eclesiástica, donde conocí a un par de amigos, y me sentía muy perdida, asustada y fuera de mi zona de confort. Recuerdo momentos en los que me sentía abrumada, alterada, emocional, deprimida y con ganas de consumir una sustancia. A menudo utilizaba la distracción como una forma de superar el impulso o el desencadenante para consumir una sustancia. Sé

que el compromiso que adquirí en el contexto religioso fue un impedimento eficaz, ya que me recordaba mi propia decisión de mantenerme sobria. En ese momento, también tenía cierto poder como táctica de miedo, ya que no quería «romper» mi compromiso (con Dios, con mi esposo, etc.). De vez en cuando tenía recuerdos eufóricos, fantaseaba con cómo sería drogarme o tomar unas copas, pero al final me mantenía firme en mi sobriedad.

Finalmente, encontré trabajo en una prisión estatal facilitando lo que se denominaba un «programa de recuperación correccional». El programa estaba dirigido a personas encarceladas e incluía un plan de estudios psicoeducativo de cinco meses de terapia grupal en el que se trataban temas como la recuperación de adicciones, la prevención de recaídas, el control de la ira, la regulación de las emociones y las habilidades para la vida. Facilité uno de los grupos en el centro para hombres y fue la primera vez que leí Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. El programa utilizaba enfoques de terapia racional emotiva conductual y terapia cognitivo-conductual como métodos para abordar los impulsos, las recaídas y el cambio de comportamiento. Como yo mismo no había seguido ningún programa durante mis años de sobriedad, aproveché ese tiempo para informarme sobre diversos enfoques de la recuperación de la adicción y el trastorno por consumo de sustancias como enfermedad. Fue en esa época cuando también redescubrí mi amor por el arte y la pintura, ya que siempre ha sido una actividad creativa que me gusta. Decidí crear un cuadro que incorporara los Doce Pasos utilizando representaciones simbólicas de manos realizando acciones asociadas a cada paso. Los pasos (manos) se extendían en espiral desde el centro del lienzo, desde dos manos atadas con esposas y cadenas. En mi trabajo en la prisión, no era raro ver a los reclusos esposados y encadenados. La paradoja de perder la libertad en un acto de rebelión era algo que yo había experimentado en mi propia vida, aunque nunca había recurrido a la justicia por mis decisiones. A través de esta pintura, exploré el significado literal y figurado de encontrarse a una misma en las cadenas de la esclavitud a través del consumo como expresión de «libertad» para luego rendirse a un poder superior y redescubrir la libertad, la elección y la decisión. Había aspectos de esto que había experimentado en mi viaje y, a

medida que aprendía sobre los Doce Pasos, me ayudó a comprender algunos de los caminos que había tomado a lo largo de los años para mantenerme sobria.

La verdad es que, durante ese tiempo, tampoco tuve muchas experiencias en las que mi red social estuviera relacionada con el consumo de sustancias, ni siquiera con el alcohol. Muchas de las personas que conocía eran de la iglesia o del trabajo. Si, en alguna ocasión, asistía a una salida nocturna con chicas, a bailar en un club o a algo por el estilo con compañeros de trabajo o amigos, normalmente era la conductora designada. Era eficaz que fuera así, ya que cuantas más oportunidades tenía de estar cerca del consumo de sustancias, se demostraba que era más fácil caer en la tentación. Lo más cerca que estuve de caer en un desliz durante este tiempo fue en un viaje de trabajo, cuando un compañero y yo fuimos enviados a Mississippi para asistir a una capacitación. El último día de la semana, condujimos nuestro auto rentado hasta Nueva Orleans y fuimos a Bourbon Street. Nunca había estado en NOLA y era la conductora designada. Después de unas horas de baile y de ir de bar en bar, yo ya estaba cansada, pero mi compañero seguía con energía. Me sentía incómoda, un poco atrapada y necesitaba algo que me animara, así que me puse en la fila del bar. Al principio, para comprar agua, pero luego me entraron ganas de pedir un cóctel y empecé a darle vueltas a las razones por las que sería el momento perfecto para darme el capricho. Hasta el momento en que me acerqué a la barra, estaba convencida de que iba a pedir mi primera bebida en un bar. Cuando pedí dos aguas, me sorprendí y me decepcioné un poco, pero sobre todo me sentí aliviada de haber tomado una decisión y de no haber comprometido mi sobriedad.

Después de que mi esposo terminó su programa de posgrado, nos mudamos de vuelta al oeste para buscar trabajo y estar más cerca de mi familia. Me costó mucho pasar de trabajar a tiempo completo a estar desempleada y centrarme en algunos problemas de salud. Una vez más, recurrí al ejercicio diario, al voluntariado y a centrarme en construir nuestra primera casa para no sentirme perdida y desorientada. Trabajé como voluntaria en un servicio religioso centrado en el servicio a los demás. Recuerdo haber luchado contra una recaída en la depresión y haber

tenido algunos pensamientos de desánimo y desesperanza. Durante ese tiempo, también estábamos intentando formar una familia y, finalmente, nuestros intentos de concebir dieron resultado. Nos mudamos a nuestra casa recién construida en una comunidad planificada y dimos la bienvenida a nuestro primer hijo. Estaba agradecida de tener la oportunidad de quedarme en casa con él. Entablé relaciones con otras madres jóvenes y creé un pequeño grupo en el que nos reuníamos regularmente. Esto fue fundamental, ya que vivíamos a unos 30 minutos de cualquier centro comercial o zona comercial importante. Recuerdo que durante esa época, la responsabilidad de tener un recién nacido y las exigencias de la maternidad me hicieron cuestionar aspectos de mí misma, mis creencias y mi visión del mundo. Cuando mi hijo tenía alrededor de un año y medio, fue cuando surgieron MySpace y Facebook. Me doy cuenta de que esto supuso un reto para algunos de mi generación, ya que de repente nos puso en contacto con personas con las que habíamos perdido el contacto hacía mucho tiempo. Al principio, la gente no era muy selectiva a la hora de hacer amigos o enviar solicitudes. Era un poco como un «todo vale» en el que se añadía a cualquier persona con la que hubieras ido al colegio, trabajado o te hubieras cruzado. Para una mamá que se quedaba en casa con un niño pequeño y que estaba experimentando cierto aislamiento, pérdida de identidad y mayores exigencias de la maternidad, esta nueva plataforma de publicaciones performativas y poco discretas dio lugar a comunicaciones impulsivas y desinhibidas. Volví a ponerme en contacto con algunos de mis amigos del instituto y la universidad, y asistí a algunas fiestas y reuniones en casas con mi esposo.

Una vez más, me resultó extraño e incómodo estar rodeada de alcohol y marihuana, y me encontré reconsiderando mis decisiones. No lo comenté con mi esposo, mis amigos ni mi familia. No tenía ningún grupo de compañeros en recuperación con quien compartirlo, por lo que mis racionalizaciones, mi disonancia cognitiva y mis impulsos fueron en aumento. Mi reunión de exalumnos del instituto (en el Medio Oeste) también coincidió con este periodo, y decidí que iba a asistir. Sería mi primer viaje fuera del estado por mi cuenta desde que fui madre, y algo en la emoción de esto desató algo en mi interior. Una semana antes de irme, decidí comprar cerveza en una gasolinera, ya que hacía más de ocho años

que no consumía alcohol. Me la bebí después de que mi esposo y mi hijo se acostaran, y la euforia inicial me hizo sentir como si hubiera encontrado algo que me había faltado durante los últimos ocho años. Fui a la reunión, pasé el fin de semana bebiendo con amigos y me encontré justificando mi decisión de darme el gusto con una variedad de razones. Lo planteé como algo necesario para proteger a mi esposo de esta elección, y con este descenso al secretismo y al consumo de sustancias, llegó una avalancha de indiscreciones y decisiones desinhibidas. Empecé a beber los fines de semana o después de que mi esposo o mi hijo se dormían. No creo que sea importante entrar en detalles sobre esa época, pero al final le conté a mi esposo que había vuelto a beber, y también se lo conté al obispo y al líder pastoral de nuestra iglesia. Como consecuencia, me despidieron del ministerio juvenil y me impidieron asistir a los eventos rituales y espirituales a los que había asistido durante años. También busqué un psicoterapeuta para procesar la disonancia cognitiva que estaba experimentando. A pesar de la terapia, me encontré cambiando mis valores y creencias para alinearlos con mis deseos. Con el tiempo, este cambio de rumbo me permitió abandonar mi integridad y caer en un comportamiento cada vez más caótico. Con la ayuda de las sustancias, escapé, me adormecí, evité y permití que mi comportamiento autodestructivo se perpetuara. Tuve un periodo de sobriedad cuando quedé embarazada de nuestro segundo hijo, pero solo era una «borracha seca». Después de destetarlo, cuando tenía un año, volví a consumir alcohol y marihuana. En ese momento, mi matrimonio estaba al borde de la ruptura, y mi comportamiento era el principal catalizador. Fue una época dolorosa y desgarradora en nuestra relación. La culminación de mis decisiones me había llevado a una situación muy similar a la que había comenzado a pintar unos años antes. Atrapada en un patrón de autodestrucción, incapaz de liberarme de la cadena a la que me sentía atada. Fue entonces cuando reconocí que mi confianza en mis habilidades y mi razonamiento me habían fallado a mí y a mi familia. No asistí a ninguna reunión de recuperación, pero fue entonces cuando completé el primer, segundo y tercer paso por mi cuenta, de una manera que me pareció natural.

Mientras trabajaba en el tercer paso, fui cautelosa. Mi esposo estaba dispuesto a reconciliarse y, a medida que comenzamos a

comunicarnos y a sacar a la luz más de mis problemas, su aceptación me dio una mayor disposición a examinar mis errores y repararlos. Fui cautelosa en el proceso que seguiría para lograrlo. Reconocí que, en el pasado, había sido demasiado entusiasta en mi interpretación de la voluntad de Dios (mi poder superior) para mí y había identificado automáticamente Su voluntad como la forma en que yo entendía las normas, las directrices y las expectativas de la iglesia y las Escrituras. Reconocí proyecciones, suposiciones e interpretaciones inútiles que, si se revisaban, darían lugar a una relación fracturada con Dios. Reconocí que dar un giro de 180 grados de inmediato me haría fracasar una vez más. Me di cuenta de que sería un proceso y estaba dispuesta a confiar en que buscaría Su voluntad, pero sin perderme en el camino. Me acerqué a Cristo y comencé a construir confianza en Él, y poco a poco desarrollé y reparé mi relación y conexión con Él de una manera significativa. Experimenté algunas respuestas increíbles y significativas y muestras de gracia a través de personas, libros, sueños y obras de arte. Pedí orientación sobre por dónde empezar, de qué abstenerme, y recé sobre la manera de hacerlo. Comencé con los comportamientos y poco a poco empecé a reducir mi consumo de sustancias.

A medida que comenzaba a disminuir la frecuencia y la duración, avanzaba, pero luego, a medida que me acercaba a la abstinencia, inevitablemente aumentaba mi consumo. Estaba tratando de evitar cerrar la puerta y aceptar la pérdida de estas sustancias en mi vida. Sus funciones incluían el escapismo, el alivio del estrés, una mayor comodidad con mi cuerpo y mi sexualidad, la intensificación del placer y la euforia. En retrospectiva, lamento no haber sido más abierta, transparente y honesta sobre la lucha que estaba librando. En lugar de ser sincera y vulnerable con mi esposo, evité compartir las dificultades de este proceso. Por supuesto, ahora veo que esto demostró ser un factor en mi recaída, pero en ese momento me parecía una carga que debía llevar yo sola. Durante todo ese tiempo, seguí rezando para pedir ayuda y trabajé en el cuadro de los Doce Pasos. También empecé otros cuadros que representaban la guerra interior que libraba, la lucha entre la voluntad de Dios para mí y mi propia voluntad, y los conceptos de la gracia para los quebrantados. Finalmente, llegué a un punto en el que pasaban varios meses entre una recaída y otra.

Recuerdo que durante una recaída, fui a un parque y consumí, y luego decidí que sería la «última vez». Tiré todo el material en un contenedor de basura y luego me senté en el césped. Al levantar la vista, vi una acera que serpenteaba por el parque. Había un lugar donde el camino se cruzaba con otro. Me di cuenta de que uno de los caminos conducía a un lugar que simplemente terminaba en la hierba, y el otro conducía a una gran pared blanca que parecía un lienzo en blanco. La metáfora de los dos caminos me impactó, ya que uno tenía la oportunidad de ser un lienzo en blanco, mientras que el otro era realmente un camino que no llevaba a ninguna parte. Ojalá pudiera decir que esa fue mi última experiencia con el uso de sustancias (no lo fue), pero puedo decir que el significado de esa lección objetiva se quedó conmigo. En más de una ocasión, recordar esta imagen me ha proporcionado motivación e impulso.

En ese momento, también quedé embarazada de mi tercer hijo, lo que me impulsó a otra etapa de sobriedad. Durante este embarazo, nos mudamos y vivimos cambios y estrés importantes. Después de que naciera mi tercer hijo, tuve varias recaídas. Estas me dejaron con una intensa vergüenza y arrepentimiento. No podía negar el impacto que esto estaba teniendo en mi crianza. También había vuelto a consumir en secreto, y la vergüenza de ocultarlo se convirtió en una carga. Los costos superaban los beneficios, y yo lo reconocía. Racionalmente, este secretismo no tenía sentido, ya que mi esposo me apoyaba, no me juzgaba y me animaba. Se trataba esencialmente de mi propia negación; era una forma de intentar evitar enfrentarme a mi propia vergüenza. También tuve otras experiencias que me ayudaron a ver el impacto de forma negativa. Una de ellas fue cuando estaba fuera, al sol, y al empezar a beber, sentí que una sombra se cernía sobre mí, casi como si una nube oscura descendiera sobre mi visión y mi psique. Sabía que no había habido ningún cambio en el tiempo, no había nubes, era una especie de sombra espiritual. Comparto estas experiencias porque, en conjunto, simbolizaron las respuestas a mis oraciones. Una de las últimas veces que bebí fue en una casa alquilada de la que nos estábamos mudando. Había decidido que no iba a beber ni consumir drogas en la nueva casa que habíamos comprado. En cambio, compré alcohol y fui a la casa vacía para «dar el último trago». Mientras bebía, no sentí nada; había un vacío, era casi como si me dijeran: «Estás

perdida, ya no te queda nada aquí». También tenía una caja con parafernalia que tiré esa noche.

Durante ese tiempo, comencé a reunirme con el obispo/líder eclesiástico de la iglesia a la que asistíamos. Estaba trabajando para comprometerme a seguir las normas de la iglesia y evitar las sustancias, con el fin de poder volver al ritual/evento espiritual en el que participaba regularmente antes de recaer tras ocho años de sobriedad. Recuerdo que me preocupaba hacer ese tipo de compromiso, ya que estaba insegura y tenía miedo de fracasar. Mi obispo-consejero pastoral me dijo sabiamente: «Ninguno de nosotros puede decir que no volverá a cometer un error. ¿Quieres hacer este compromiso ahora mismo? ¿Es lo que quieres para ti y estás dispuesta a hacerlo hoy?». Algo en esas palabras me abrió la oportunidad de reconocer que, sí, en ese momento, era lo que quería y lo que estaba eligiendo.

Tuve una última recaída después de eso, aproximadamente a los cinco meses. Estaba visitando a mi familia en el oeste y me encontré con una vieja amiga de la universidad. Fui a su salón de belleza para que me cortara el cabello y luego fuimos a cenar. Ella abrió un armario, sacó un poco de whisky y dijo algo sobre que pensaba que me gustaría. Creo que le mencioné que no había estado bebiendo, pero cuando me sirvió un vaso y me lo entregó, no lo rechacé. Después de la primera copa, ya estaba pensando: «Esto está bien, puedo hacerlo de vez en cuando». Después, durante la cena, tomamos otra copa y nos quedamos hasta tarde charlando. Esa noche, cuando regresé al lugar donde nos alojábamos, sentí una oleada de arrepentimiento. Decidí no caer en una espiral de vergüenza tóxica y, en cambio, reconocí que se trataba de un desliz, un tropiezo, una experiencia de aprendizaje. Decidí practicar el perdón hacia mí misma con la conciencia de que eso no significaba que permitirme esa gracia fuera lo mismo que darme permiso. Recé pidiendo perdón, se lo confesé a Dios y lo dejé ir. Esto me permitió examinar la experiencia, darme cuenta de los factores que me hicieron vulnerable y reconocer las cosas que tengo que hacer para evitar volver a caer en un desliz.

Alrededor de nueve meses después, estaba luchando contra la depresión y empezaba a sentir que estaba «aguantando con uñas y dientes». Un domingo fui a la iglesia y había dos oradores que presentaban el programa de recuperación de adicciones que mi iglesia había desarrollado utilizando los Doce Pasos como modelo. El programa utilizaba el modelo de los Doce Pasos, pero se había desarrollado de manera que se ajustara a algunas de las tradiciones religiosas de la iglesia. Los oradores proporcionaron información sobre las reuniones semanales que se celebraban e invitaron a asistir a quienes estuvieran luchando contra cualquier adicción a sustancias o conductas. Mientras hablaban, supe que había llegado el momento de asistir a mi primera reunión de recuperación. Había superado la etapa de preparación y me estaba acercando a la etapa de disposición para hacer los cambios necesarios para vivir una vida de recuperación. Era obvio para mí que, para que este proceso tuviera más éxito que los primeros ocho años de sobriedad, tendría que trabajar más a fondo. Aunque no estaba segura de todo el trabajo que tendría que hacer, estaba dispuesta a empezar.

El programa incluía un cuaderno de trabajo con lecturas, pasos a seguir y una sección de estudio y comprensión con preguntas específicas y pautas para responder por escrito. En ese momento, tenía tres hijos menores de 10 años y me di cuenta de que cualquier compromiso que adquiriera para completar los pasos tendría que ser realista para mi situación. Con nuestro horario familiar, la reunión semanal no era factible en ese momento, así que hablé con los facilitadores y acordé que asistiría al menos una vez cada 4-6 semanas. Cuando empecé el programa, nadie podía actuar como padrino, pero a lo largo del proceso, hubo una pareja casada que actuó como facilitadores. Ellos proporcionaron apoyo y ánimo al grupo.

Empecé a completar los pasos del libro de ejercicios y avancé rápidamente por los tres primeros. El cuarto paso me llevó mucho más tiempo, pero me tomé mi tiempo y traté de ser muy minuciosa. Llevaba poco más de un año asistiendo a las reuniones cada mes más o menos cuando estuve lista para completar el quinto paso. La mujer que era la facilitadora se ofreció a ser la «otra persona» con la que completaría mi

quinto paso. Una de las principales conclusiones que saqué al completar estos pasos fue cómo la mentira, el engaño y el ocultamiento se habían convertido en una función habitual que utilizaba para proteger aspectos de mi identidad. Junto con el consumo de sustancias, este acto de ofuscación se convirtió en un medio de control y negación al que recurría para evitar el juicio y las consecuencias. Durante todo este tiempo, seguí buscando información a través del autoestudio sobre salud mental, conocimientos psicológicos y emocionales, autoconcepto e identidad. Empecé a leer a autores de psicología junguiana, ciencias sociales y autoayuda, y seguí a mujeres en sobriedad en las redes sociales. Mujeres como Holly Whitaker, Brene Brown y Anne Lamott fueron algunas de las voces en las que encontré sanación, apoyo y solidaridad. Seguí utilizando el arte creativo como método de sanación e introspección. Pinté varias obras de arte que incluían temas como la vergüenza, la sombra, la adicción, la resiliencia, la esperanza y la transformación. Utilicé estos recursos para superar las dificultades del sexto paso. En ese momento, estaba teniendo muchas dificultades con los recuerdos eufóricos, recordando el consumo y añorando el tiempo en el que aún podía consumir sustancias como solución. Mantuve el impulso de trabajar en los pasos. Cuando estaba trabajando en el octavo paso, además de las personas a las que tenía que pedir perdón, me di cuenta de que tenía que superar el dolor y la pérdida de algunas amistades de las que sentía que tenía que alejarme, ya que nuestra vida social giraba en torno al consumo de sustancias. El noveno paso fue incómodo y vulnerable, pero me doy cuenta de que contribuyó a renovar muchas de mis relaciones. Seguí asistiendo a las reuniones hasta que completé los Doce Pasos. Habían pasado unos dos años desde que entré en mi primera reunión de recuperación. Por esa época, nuestra familia se mudó y traté de asistir a una reunión en nuestra nueva zona, pero no me proporcionó el mismo apoyo y simbolismo que me había dado anteriormente.

En su lugar, seguí utilizando aspectos de mi fe y mis tradiciones espirituales para obtener fuerza y apoyo, y a menudo volví a leer el paso once del libro de ejercicios en los momentos en que me sentía desorientada. Empecé una nueva aventura para volver a la universidad. Este proceso de trabajar para alcanzar este objetivo me proporcionó un

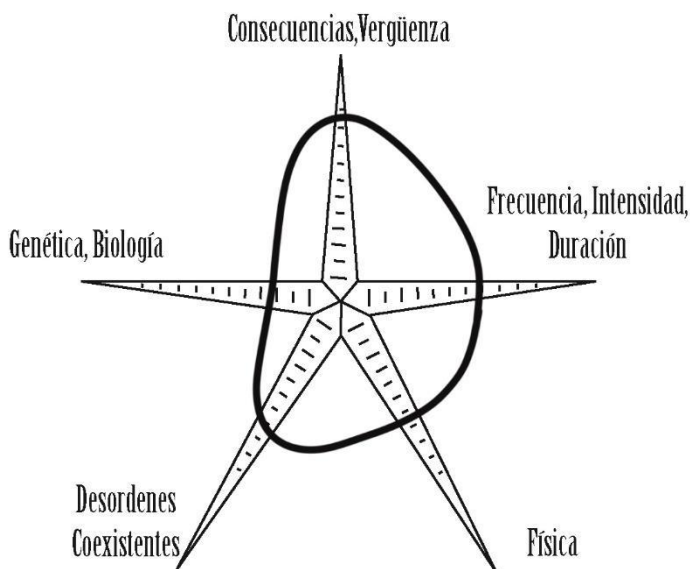
nuevo enfoque, nuevas formas de participar en la comunidad de recuperación y me ha permitido aprender nuevas intervenciones, teorías, estrategias, habilidades y métodos que puedo aplicar tanto a mi vida personal como profesional. También establecí nuevas relaciones con mentores y otras personas de la comunidad de recuperación que me han brindado ánimo y apoyo, lo cual ha sido invaluable en mi camino hacia la recuperación. En parte de mi trabajo personal de recuperación actual y en curso, asisto regularmente a sesiones con un psicoanalista, utilizo prácticas espirituales que se alinean con mi tradición religiosa, fortalezco mi relación con Jesucristo, presto servicio en mi congregación eclesiástica, mantengo el contacto con amigos y familiares, busco diversas comunidades a las que pertenecer, practico la atención plena de mis emociones, realizo trabajos artísticos expresivos y procesos creativos, y trato de mantener el equilibrio en mis decisiones sobre la dieta y el ejercicio. En los últimos 10 años de mi recuperación, he aprendido que debo mantener la curiosidad y la humildad, y seguir buscando formas de examinar mi vida y mis decisiones mediante la práctica de la indagación, los ajustes, los reinicios, el perdón y el arrepentimiento. Mi esposo ha sido un ejemplo increíble de perdón, gracia y apoyo. En los momentos en que surge un impulso, puedo compartir mis luchas y comunicarme con él. Tener un espacio seguro para iluminar esos impulsos ha permitido que no tengan el poder de crecer. También me recuerda las consecuencias, el daño y el costo que siempre conlleva una recaída. La minimización y la racionalización pueden ser engañosas, y la transparencia, la verdad y la iluminación han demostrado ser un antídoto útil contra las tácticas de la recaída.

En última instancia, reconozco que dependo de una fuerza que va más allá de la mía para mantener el compromiso diario de elegir la sobriedad. Recientemente, cumplí 10 años de sobriedad y, la verdad, no me di cuenta hasta que pasaron un par de semanas. No es algo que lleve un registro en forma regular; la decisión está tomada y, en los momentos en que el compromiso flaquea, reconozco mi debilidad, hablo de ello con personas de confianza y renuevo mi decisión. Estoy agradecida por la vida que disfruto actualmente, que sin duda es el resultado de la recuperación, la reconciliación y la redención. He descubierto el valor de aceptar las

realidades de la vida en lugar de un ideal, y de mostrarme sobria y tan auténtica como puedo. Este párrafo del libro de Mariann Budde sobre *Cómo aprendemos a ser valientes: momentos decisivos en la vida y la fe* resume la expresión completa tanto de la ruina como de la redención de mi propio viaje hacia la recuperación:

«Decidir emprender un viaje valiente tiene el efecto de entretrejer nuestras experiencias pasadas en un tapiz más amplio de significado. Nada se pierde ni se desperdicia. Reconocemos que nuestros esfuerzos están en deuda con quienes nos precedieron... Cuando decidimos emprender algo que requiere valentía, a menudo estamos creando nuevas posibilidades para quienes vendrán después de nosotros. Nuestro ejemplo puede ser el que inspire a otros a dirigirse hacia su Jerusalén, sea cual sea el camino que Dios les haya marcado».

MATRÍZ de ESTRELLA



Sigue regresando sin importar qué

Por: Becky D

Mi historia trata sobre no rendirse nunca y confiar en tu capacidad para recuperarte de la adicción activa y el trauma. La recuperación es posible, sin importar cuántas veces lo hayas intentado, independientemente de tu edad o circunstancias. Yo soy un ejemplo vivo de ello. He estado en muchos centros de tratamiento, en algunas salas de psiquiatría y he visitado a cientos de médicos para que me dijeran qué me pasaba. Solo quería que alguien me explicara cómo vivir sin sentir miedo y dolor todo el tiempo. Estaba perdida y buscaba respuestas que nadie tenía, al menos en mi familia. La gente me hacía daño y me traumatizaba, así que acabé encontrando consuelo en las pastillas y las botellas.

Nací en 1966, soy la menor de cinco hermanos y la única mujer. Mucha gente pensaba que era una niña mimada por ser la más pequeña y la única chica. Ojalá hubiera sido así, pero no fue el caso. La mayor parte del tiempo me sentía rechazada y profundamente triste. Me acosaban por mi apariencia y mis dientes tanto en casa como en la escuela, porque no era una niña atractiva. Nadie quería tenerme cerca, así que a menudo me refugiaba en mi habitación, donde me sentía segura. No recuerdo mucho de mi infancia debido a todo el trauma que sufrí en muy poco tiempo.

Mi madre padecía una enfermedad mental y adicción, lo que hacía que su estado de ánimo fuera muy volátil. Era muy cruel y me insultaba llamándome estúpida, gorda o egoísta. Mis hermanos siempre estaban metidos en problemas, por lo que en casa había palizas frecuentes. Odiaba los gritos y los llantos, así que me tapaba los oídos y me retiraba a mi habitación para que pararan, pero no servía de nada. Mi habitación era mi refugio en medio del caos y la inestabilidad constantes de mi casa. Intentaba hacer feliz a mi madre, pero eso solía salir mal y yo acababa aún más herida. Lo mejor era pasar desapercibida o ser invisible.

Mi papá siempre estaba trabajando o jugando golf, así que no recuerdo mucho de él hasta que enfermó de cáncer cuando yo tenía ocho años. Fue una época muy confusa para mí. Todo cambiaba muy rápido, pero nadie me decía nada sobre lo que le estaba pasando a mi papá. Era aterrador ver cómo mi papá, grande y sano, se deterioraba hasta convertirse en la mitad del hombre que había sido. Murió un mes antes de mi noveno cumpleaños. Todos estaban tristes, pero yo no lo entendía. Para mí, solo estaba durmiendo en el ataúd. Pensaba que volvería. Lo buscaba por todas partes, pero nunca aparecía. Finalmente supe que no iba a volver el día en que mi mamá se preparó para su primera cita. ¿Y papá? Entonces me di cuenta de que se había ido. Corrí a mi habitación y lloré.

Mis hermanos se metieron en problemas tras la muerte de mi papá, por lo que mi mamá pensó que sería una buena idea trasladar a la familia de Houston, Texas, a Brookhaven, Mississippi, donde contaba con la ayuda de otros familiares. Mis dos hermanos mayores se quedaron en Texas, mientras que el resto nos mudamos. Nuestra familia nunca volvió a ser la misma. Nos separamos y, finalmente, cada uno siguió su propio camino. Uno por uno, mis hermanos me dejaron sola con mi mamá, y yo no entendía por qué no venían a visitarme. Me sentía sola. En mi mente, todos se habían ido, así que empecé a levantar muros para protegerme. Me cansé de la decepción y el dolor, así que me encerré más en mí misma y le tuve miedo a la gente.

Mi mamá empezó a salir con alguien y pronto se volvió a casar con mi padrastro cuando yo tenía once años. Él era muy callado y difícil de conocer, pero mamá estaba feliz y ocupada. Mientras eran recién casados, empecé a juntarme con chicos mayores de mi vecindario. Probé el alcohol, pero más que nada para encajar o por tontería. Juré que no consumiría drogas debido al dolor que mis hermanos le habían causado a mi mamá al hacerlo. A los doce años, comencé a rebelarme contra mi mamá porque la odiaba. Sin embargo, ella finalmente me doblegó con mi última y peor paliza cuando tenía trece años. No estaba donde le había dicho que estaría, así que cuando llegué a casa, me hizo elegir un cinturón con el que me azotó desde la nuca hasta los tobillos. Tenía marcas por todo el cuerpo que me ardían como el fuego. Quería llamar a la policía, pero no iban a hacer

nada, así que decidí que haría lo que fuera necesario para mantenerla contenta hasta que pudiera irme de casa para siempre.

A los catorce años, desarrollé un trastorno alimentario después de que mi mamá me dijera que estaba gorda... cosa que no era cierta. Ella era muy crítica conmigo, así que mi nuevo objetivo era convertirme en la hija perfecta. Quizás esa estrategia funcionaría. No fue así. Nada era lo suficientemente bueno para mi mamá, y ella se lo hacía saber. No era lo suficientemente inteligente, delgada ni bonita. Le encantaba avergonzarme delante de los demás para quedar bien o para hacer reír. Sin embargo, yo seguía intentándolo. Si hacía todas mis tareas y no me metía en el camino de mi mamá y mi padrastro, las cosas me iban mejor: ser pequeña e invisible.

Durante ese tiempo, conocí a mi esposo. Fuimos novios desde la preparatoria y la universidad antes de casarnos. Pasaba todo mi tiempo con él cuando no estaba en la escuela, trabajando o haciendo deporte. Su familia parecía normal en comparación con la mía, y yo estaba desesperada por pertenecer a una. Sus papás tenían sus problemas, pero apoyaban a sus hijos. Eso era algo extraño para mí. Mis padres nunca asistían a nada de lo que yo hacía. Me partía el corazón cada vez que miraba entre la multitud y no veía a mi mamá. La amaba y la odiaba al mismo tiempo.

Me iba tan bien en el atletismo y el Cross Country que un miembro muy conocido de la comunidad me ofreció usar su gimnasio para entrenar. No estaba acostumbrada a que la gente se interesara especialmente por mí. Me sentía bien hasta que me di cuenta de que intentaba ganarse mi confianza para abusar sexualmente de mí. Un día, mientras entrenaba, se desnudó delante de mí e intentó que lo tocara y me subiera a su camioneta. Se me encogió el corazón, así que salí corriendo, con el corazón roto. Él solo quería sexo. Para no llamar la atención, no se lo conté a nadie durante varios años, hasta que nada pudo impedirme irme de casa.

Mientras otros chicos hacían las cosas habituales de la escuela, yo estaba centrada en mi plan de marcharme. No iba a permitir que nada ni

nadie se interpusiera en mi camino. Mi último año de preparatoria fue especialmente duro porque mi esposo, entonces novio, se había ido a la universidad. Estaba segura de que me iba a dejar por otra persona. Todos los demás lo habían hecho. Me deprimí mucho y tuve pensamientos suicidas por primera vez porque me sentía muy desgraciada. Me concentré en ganar dinero y sacar buenas calificaciones para poder ir a la universidad al año siguiente. Mi única vía de escape era correr, hasta que también me quitaron eso. Un día, durante el entrenamiento de atletismo, me lesioné el muslo, así que uno de los entrenadores me dijo que lo siguiera al vestuario. Empezó a frotarme la pierna hasta que me metió la mano por debajo de los pantalones cortos y abusó de mí. Salí corriendo del vestuario y al día siguiente dejé el atletismo. Estaba devastada y nadie entendía por qué lo había dejado. Tuve que guardar silencio.

Empecé a beber ese año. Era un gran alivio para todo el estrés y la presión que me había impuesto para ser perfecta. La tensión entre mi mamá y yo empeoró porque ella no quería que me fuera de casa. Se negaba a ayudarme de cualquier manera para que pudiera ir a la universidad, porque decía que solo fracasaría y volvería a casa en las vacaciones de Navidad. Eso solo me motivó más para demostrarle que se equivocaba. La odiaba mucho, pero tenía que mantenerme en su lado bueno. Estaba muy cerca de irme de casa para siempre. Mi vida entonces sería estupenda, o eso pensaba.

Finalmente, llegué a la universidad y pronto descubrí que no estaba preparada para vivir por mi cuenta. El miedo y la ansiedad me consumían. ¡Necesitaba un nuevo plan! Sabía que me iba a casar con mi esposo después de la universidad, así que tenía que hacer lo que fuera necesario para seguir estudiando. Mi consumo de alcohol aumentó mucho durante mi primer año, hasta el punto de que casi pierdo mi beca, así que tuve que reducirlo. No iba a volver a casa. Para pagar la matrícula y comprar libros, a veces pasaba días sin comer, u otros me daban de comer. Ganaba dinero extra escribiendo trabajos para otros estudiantes y cortando el pelo para poder comprarme cerveza. Sin embargo, siempre tenía ese temor latente de fracasar y tener que volver a casa con mi mamá avergonzada.

Sobreviví a los años universitarios y después me casé. Nos mudamos lo más lejos posible de casa. Eso iba a solucionar mis problemas. Tenía a mi héroe a mi lado para cuidar de mí, iba a conseguir un trabajo increíble y tendría éxito. ¡Lo habíamos logrado! En realidad, éramos unos recién casados sin recursos y tuve que aceptar un trabajo en una tienda. No entendía que tenía que esforzarme mucho para conseguir ese trabajo exitoso. Durante ese tiempo, mis migrañas, que padecía desde la infancia, empeoraron. Mi mamá siempre había acudido a la sala de emergencias para que le pusieran inyecciones para las migrañas, así que yo pensaba que eso era normal. Un día tuve una migraña especialmente fuerte que no remitía, así que mi esposo me llevó a la sala de emergencias para que me pusieran una inyección. Nunca supe qué contenían las inyecciones de mi mamá hasta que me pusieron mi primera inyección de Demerol. Cuando el calor invadió mi cuerpo, me di cuenta de que era la mejor sensación que había tenido en toda mi vida. Durante muchos años busqué esa sensación.

A medida que mis migrañas empeoraban, empecé a visitar a más y más médicos. Me sentía como una rata de laboratorio humana con todas las diferentes pastillas que tomaba para aliviar mi dolor, que no hacía más que empeorar. Empecé a sentir dolor en todo el cuerpo y las visitas a la sala de emergencias se convirtieron en algo semanal. Se me empezaron a formar cicatrices alrededor de las caderas por todas las inyecciones de narcóticos. Estaba obsesionada con el dolor y las pastillas, pero en ese momento no lo sabía. Las farmacias y los hospitales no estaban conectados entre sí, por lo que era fácil acudir a diferentes médicos y hospitales para conseguir narcóticos. Creía haber descubierto un sistema para conseguir suficientes pastillas para todo mi dolor, hasta que un día un médico se negó a renovarme una receta que a una persona normal le habría durado al menos un año. Me había tomado todas las pastillas en un mes. El médico habló con mi esposo y le dijo que quizá tenía un problema. Simplemente buscaría otro médico para demostrarle que se equivocaba.

No estaba haciéndome más joven, así que decidimos que era hora de formar una familia. Quizás eso me ayudaría. Tuve un primer embarazo fácil y me sentía muy bien. Estaba muy feliz. Leí todos los libros, asistí a

clases de preparación para el parto y estaba lista para ser una gran mamá. Debido a algunas complicaciones, tuve que someterme a una cesárea de emergencia y no pude amamantar.

Me sentí como un fracaso. Ni siquiera podía dar a luz correctamente, así que caí en una profunda depresión y tomé pastillas para sentirme mejor. Mis migrañas empeoraron, así que pasaba la mayor parte del día en la cama. El carrusel de médicos y hospitales comenzó de nuevo, pero peor. Sentía una desesperación total por haber fracasado como mamá.

Mi pobre esposo estaba agotado de cuidar de mí y de nuestro hijo mientras intentaba mantener su trabajo. Finalmente, un médico me dijo que tenía que dejar todos los narcóticos antes de que él me ayudara con mis problemas de dolor. Yo no estaba de acuerdo, pero mi esposo sí, así que me enviaron a la sala de psiquiatría para una semana de desintoxicación. En ese entonces, no usaban medicamentos para la desintoxicación, así que pasé la mayor parte de esa semana en el piso del baño con un dolor intenso, abrazada al inodoro y al bote de basura. Maldije y odié a todos los que formaban parte de mi vida por haberme puesto en esa situación. No entendían mi dolor. Necesitaba pastillas para funcionar, como necesitaba aire para respirar. De todos modos, sobreviví a mi semana infernal pensando que ya estaba mejor. Los doctores me recetaron tramadol para el dolor y me dieron el alta, sugiriéndome que fuera a una reunión de Narcóticos Anónimos, así que lo hice, y me horrorizó y ofendió. Yo no era como ellos, porque mis pastillas eran legales.

En ese momento, empecé a acumular médicos. Lamentablemente, se convirtieron en mis amigos de una forma extraña. Arrastraba a mi pobre hijo de un médico a otro y ponía la cara más lastimera que podía para conseguir pastillas. La tensión en mi matrimonio iba en aumento, así que mi esposo y yo pensamos que era hora de tener otro hijo que nos acercara más. Inmediatamente quedé embarazada de gemelos, pero tuve un aborto espontáneo. Fue devastador ver cómo morían uno tras otro los latidos de sus corazones. Necesitaba más pastillas y ahora tenía una buena excusa para conseguirlas. Me odiaba a mí misma por pensar eso, pero no podía

dejar las pastillas. Terminé de nuevo en la sala de psiquiatría. Esta vez, tuve que hacer terapia ambulatoria y asistir a reuniones de Alcohólicos Anónimos. Sabía que no encajaba en esas reuniones, pero me llamó la atención la amabilidad de la gente que había allí. Era la primera vez que otras personas se interesaban por mí sin querer nada a cambio.

Entonces, pensando que estaba curada, decidimos volver a intentar tener un hijo. Fue un embarazo muy difícil, y estuve enferma todo el tiempo, especialmente con migrañas. Tenía que tomar analgésicos para el dolor, así que me justificaba tomándolos porque eran «seguros». El odio hacia mí misma ni siquiera describe lo patética que me sentía. Incluso mi médico me miraba con desdén durante mis visitas. Durante el parto, mi hija y yo estuvimos a punto de morir, así que tuve que someterme a otra cesárea de emergencia. En ese momento estaba tan débil, casi catatónica, que ya no me importaba nada ni nadie. Estaba completamente absorta en mí misma y obsesionada con mi dolor.

Después del nacimiento de mi hija, mi adicción empeoró. Me sometí a una intervención tras otra. Incluso probé clínicas para el dolor hasta que me echaron por incumplir sus contratos. Simplemente no entendían mi dolor. Necesitaba las pastillas para poder funcionar. Finalmente, mi médico me recetó OxyContin. Acababa de salir al mercado y se suponía que no era adictivo, pero todos sabemos cómo terminó eso. No solo era adictivo, sino que el medicamento también destruyó la capacidad de mi cuerpo para combatir cualquier tipo de dolor por sí mismo. Durante ese mismo tiempo, también había comenzado a consumir benzodiazepinas. Solo quería estar aturdida. Mi matrimonio estaba en crisis y no podía cuidar de mis hijos. Finalmente, el médico no me recetaba suficiente OxyContin, así que me recomendó que ingresara en el hospital UAB para desintoxicarme y someterme a un chequeo médico completo.

Así que, con actitud desafiante, fui a la UAB para recibir tratamiento. El médico utilizó medicamentos para desintoxicarme lentamente del OxyContin y los benzodiazepínicos. Sin embargo, siguió siendo una experiencia horrible. Me dolía todo el cuerpo y me encontraba

mal. Todas las pruebas revelaron que no tenía ningún problema grave que requiriera narcóticos. No estaba de acuerdo, pero pensé que lo tendría que aguantar. Durante mi tratamiento allí, conocí a Steve Moore. Nunca había oído hablar de algunos de los temas que trataba en sus conferencias. Era increíble, pero lo que decía tenía sentido para mí. Me ayudó a comprender el concepto de la adicción como enfermedad, tal y como él lo explicaba. Eso me dio algo de esperanza. Hacía mucho tiempo que no sentía algo así.

A medida que mi mente comenzaba a despejarse durante la desintoxicación, empecé a tener recuerdos de mi infancia sobre haber sido abusada sexualmente a una edad muy temprana. Veía imágenes como fotos instantáneas y sentía sensaciones en mi cuerpo. Era aterrador. Estos recuerdos continuaron durante toda mi estancia en tratamiento, así que programé sesiones de terapia privada con Steve y conocí a su esposa, Pam Moore. Darme cuenta de que un miembro de mi familia me había violado cuando tenía tres años era más de lo que podía soportar mientras intentaba desintoxicarme, así que asistí a innumerables sesiones de terapia para intentar aceptar lo que me había sucedido. Empecé a comprender por qué no confiaba en nadie y por qué sentía tanta vergüenza.

Acudía regularmente a terapia y volví a asistir a AA. Pasaba por diferentes periodos de sobriedad y luego recaía. Seguía los pasos, participaba en actividades grupales, tenía un padrino, pero seguía recayendo en los analgésicos. Me resultaba muy difícil seguir mi programa de AA de manera constante porque mi matrimonio estaba al borde del divorcio y teníamos dos hijos que criar. Mi vida familiar era un desastre. Después de una serie de recaídas cada vez peores, mi esposo y yo nos separamos durante dos años. Fue el momento más aterrador de mi vida. Nunca antes había estado sola, pero al final resultó ser lo mejor para mí en ese momento. Pude centrarme en mi recuperación y empezar a descubrir quién era y qué me gustaba.

Finalmente, conseguí un tiempo de recuperación significativo y me sentía en la cima del mundo. Mi esposo y yo nos reconciamos y por fin nos estábamos convirtiendo en una verdadera familia. Entonces, me diagnosticaron cáncer de mama y perdí la cabeza. Estaba muy enojada con

Dios. Había trabajado muy duro para recomponer mi vida y ahora, cáncer. Decidí que, después de todo, la recuperación no funcionaba y que estaba sola.

Caí en una espiral de adicción, utilizando el cáncer como la mejor excusa posible para conseguir todas las pastillas que quería. En contra de mi voluntad, rápidamente volví a estar en tratamiento, pero no me interesaba. Estaba enojada con el mundo, mi alma se sentía oscura y muerta.

Durante los siguientes doce años, entré y salí de las salas de AA. Quería recuperarme, pero a mi manera. Finalmente, decidí que, después de todo, no era realmente alcohólica. No había bebido en años, así que empecé a beber. En el fondo sabía que no era una buena idea, pero lo hice de todos modos. Todo iba bien durante unos meses, pero luego mi consumo de alcohol se descontroló. Me emborrachaba todas las noches mientras intentaba trabajar en una clínica veterinaria. El trabajo era agotador y no dejaba de lastimarme. Necesitaba pastillas, así que les recetaba a mis perros narcóticos para la artritis y me los tomaba yo. Para completar, robaba pastillas de la clínica, pero me descubrieron. Aun así, no perdí mi trabajo, como debería haber pasado. Terminé con temblores por las mañanas antes de ir al trabajo, así que empecé a beber desinfectante de manos para que se detuviera. Para entonces, mi esposo guardó bajo llave el alcohol, así que el desinfectante de manos era lo único que tenía a mano.

En un acto de desesperación, contacté a Steve y Pam Moore para pedirles ayuda. Siempre me había ido bien trabajando con ellos. Era demasiado buena manipulando a los demás, pero no podía verlos a ellos. Como de costumbre, no acepté su sugerencia de ir a un centro de tratamiento a largo plazo. Quería ayuda, pero no estaba dispuesta a aceptarla por completo. Volví al tratamiento, donde me recetaron Suboxone y un montón de otros medicamentos.

Estaba más drogada durante el tratamiento que antes de ingresar. Completé un par de meses de hospitalización, antes de pasar a una vida

sobria y asistir al programa intensivo del Instituto Moore. En el programa intensivo, descubrí que podía haber otras formas de llevar a cabo un programa de recuperación distintas a las que yo había estado utilizando. Hicimos meditación, yoga, arte y terapia de grupo. No había dos días iguales. Descubrí otros grupos de recuperación como Smart Recovery, Recovery Dharma y Narcóticos Anónimos, que probé. También aprendí cómo el trauma, la genética y mi historial personal de adicción influían en el tipo de recuperación que necesitaba para mantenerme limpia y sobria. Tenía sentido. No hay dos adictos iguales, así que ¿por qué deberían serlo nuestras recuperaciones?

Desafortunadamente, me sentí frustrada con mi situación de vida sobria y quería estar en casa, así que dejé la vida sobria y el programa intensivo antes de tiempo, en contra del consejo de Pam y Steve. Todavía no estaba dispuesta a seguir completamente sus sugerencias, sin importar lo que estuviera pasando en mi vida. Una vez de vuelta en casa, continué con las reuniones de Recovery Dharma y Alcohólicos Anónimos, mientras exploraba otras actividades que me gustaba hacer. Mi esposo y yo nos estábamos acercando y yo estaba trabajando en mis relaciones con mis hijos adultos. En realidad, sentía felicidad y optimismo sobre el futuro. Seguí sobria durante seis meses, hasta que necesité una cirugía oral. Una vez más, tuve que elegir entre el dolor y yo, y ganó el dolor. No estaba dispuesta ni siquiera a intentar la cirugía sin narcóticos ni a ser honesta con mi dentista sobre mi recuperación, así que tuve una breve recaída.

Volví a AA, volví a trabajar todos mis pasos y me fue bien durante otros seis meses, hasta que necesité más tratamiento dental, que podría haberme hecho sin narcóticos, pero no quise intentarlo. El dolor físico era mi némesis. No pedí ayuda ni le dije a mi esposo que me habían recetado narcóticos para una simple extracción. Pensé que podría manejarlo. ¡Pura locura! Esta recaída duró un poco más y finalmente terminó cuando metí al dentista en problemas por prescribirle narcóticos en exceso a un paciente. Me sentí muy mal por meterlo en problemas, así que volví a AA y recogí otra de mis muchas fichas blancas.

Esa iba a ser la última recaída, pero desafortunadamente no fue así. Me sentí exasperada cuando me enteré de que necesitaba una cirugía de rodilla. Sabía que podría mantenerme sobria si evitaba a los médicos y dentistas, al menos por un tiempo, pero eso no fue posible. Me operaron y me fue muy bien tomando los narcóticos según lo prescrito, con mi esposo encargándose de administrármelos. Dejé de tomar los analgésicos cuando llegó el momento y pensé que había esquivado la bala. Entonces cometí el error de ir sola a mi última cita de seguimiento de la rodilla, mientras mi esposo estaba fuera de la ciudad en un viaje de negocios. ¡Gran error! Sabía que era una mala idea incluso antes de ir. El poder de lo familiar se apoderó de mi mente y pedí que me recetaran más. La enfermedad volvió a atraparme. Al día siguiente, convencí a mi psiquiatra de que me recetara Ativan para los nervios. Siempre tenía una razón para conseguir lo que quería, y no me siento orgullosa de eso.

No había tomado benzodiacepinas en años, así que tomé más de lo recetado junto con mis analgésicos y sufrí una sobredosis. Mi esposo no pudo localizarme por teléfono, así que fue mi hijo quien me encontró temblando en el suelo, todavía con el frasco de pastillas en la mano. No puedo imaginar su miedo y su enojo. Hice el ridículo después de que me trataran con Narcan y me llevaran al hospital. Agoté a los paramédicos, así que pude volver a casa en Uber y romper una ventana para entrar, sin ser consciente de nada de esto. Al día siguiente vi y oí hablar de la destrucción. Cuando mi hijo finalmente habló conmigo, me dijo que si no hacía algo diferente, mi relación con él se acabaría. Mi esposo dijo prácticamente lo mismo. Me horrorizó lo que había hecho. Ya era suficiente. Era momento de parar.

Le marqué a Pam Moore y le pregunté qué me recomendaba hacer. Me habló del programa de vida sobria 4th Dimension y me invitó a volver al Programa Intensivo para Pacientes Externos. Tenía que averiguar qué le faltaba a mi programa. Estaba muy desesperada.

Mi actitud y mi disposición cambiaron debido al daño que le había causado a mi familia. Decidí que, sin importar lo que sucediera en mi vida, iba a seguir este programa y hacer todo lo que me dijeran. Si no podía

hacerlo por mi cuenta, entonces me pondría en un lugar que me obligara a hacerlo. Quería vivir, pero no como lo había estado haciendo hasta entonces. Me comprometí con el programa de seis meses y me puse a trabajar.

Durante los meses siguientes, me enfrentaría a más pruebas que nunca. Participé en el grupo y acudí todos los días dispuesta a hacer todo lo que me pidieran. «Acepté lo peor», como diría Steve. Nunca había aceptado que no podía tomar narcóticos «pase lo que pase».

No podía vivir la vida tal y como era sin pastillas cuando las cosas se ponían difíciles, o me sentía traicionada por Dios. El costo de la adicción finalmente se volvió demasiado alto y casi me costó la vida.

A las seis semanas de comenzar mi tratamiento, mi tía me llamó para decirme que habían encontrado a mi papá muerto y que mi mamá estaba en estado crítico. Las piernas me fallaron y caí al suelo en estado de shock. Afortunadamente, estaba en un centro de rehabilitación. Mi primer instinto fue huir, pero ¿adónde? Siempre había recurrido a las drogas o al alcohol, así que en su lugar recé pidiendo la ayuda de Dios. Me rendí en ese mismo momento y la ayuda llegó. El director del centro de rehabilitación y Pam me ayudaron a elaborar un plan para mantenerme sobria mientras me ocupaba del funeral de mi papá y visitaba a mi mamá. Hice todo lo que me sugirieron. Me repetí una y otra vez que las drogas y el alcohol ya no eran una opción para mí, «pasara lo que pasara».

Literalmente, sentí que los demás me ayudaron a superar todo esto. Nunca hubiera podido enterrar a mi papá sola, y no tuve que hacerlo. Dos semanas después, mi mamá también falleció. Pude tomarle la mano y estar con ella lúcida mientras exhalaba su último aliento. En su última noche con vida, le costaba respirar, así que la abracé como a una niña. Sentí cómo su cuerpo se relajaba y su respiración cambiaba. Le dije que la quería y le di las gracias por ser mi mamá. Pude verla como un ser humano más que había hecho todo lo posible con lo que tenía durante su vida. Empecé a sentir un cambio dentro de mí. Mi perspectiva cambió. La

vida era preciosa y ya no quería desperdiciar ni un solo momento más de ella.

Volví a llevar una vida sobria y realicé uno de los trabajos más duros de mi vida con Steve y Pam. Procesé cada sentimiento y comencé a trabajar en mi dolor y mi trauma infantil. Tenía un pozo tan profundo de tristeza y enojo que me tomará toda una vida procesarlo. Aprendí y acepté que la mayor parte, si no todo, de mi dolor y mis migrañas provenían de sentimientos reprimidos, especialmente el enojo. Solo tenía que empezar a escuchar a mi cuerpo. Para sorpresa de todos, completé el programa de vida sobria y me gradué. Estaba orgullosa de mí misma por haber llevado finalmente algo a término. Ahora era el momento de volver a casa.

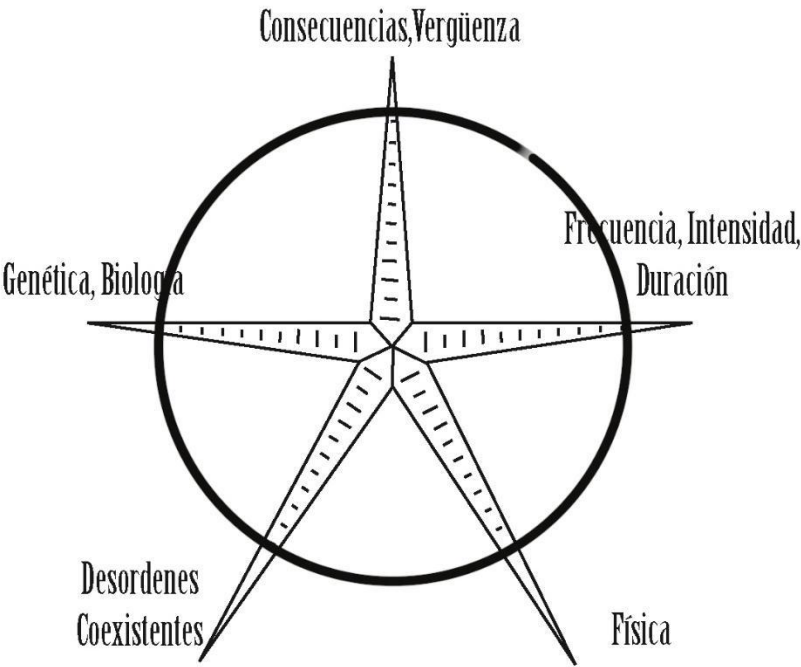
Rápidamente me volví a integrar en mi grupo de AA y continué acudiendo a terapia y trabajando en estrategias para prevenir recaídas.

Empecé a amadrinar a otras mujeres y a realizar labores de servicio tanto dentro como fuera de las salas de recuperación. Básicamente, continué haciendo en casa lo que había empezado en la residencia de sobriedad y en el programa intensivo. Por fin descubrí lo que le faltaba a mi programa: necesitaba que otras personas me ayudaran a superar esta etapa de mi vida. Hace poco obtuve mi medalla de un año, que llevo siempre conmigo para recordarme que puedo vivir sin drogas ni alcohol, «pase lo que pase».

Hace poco perdí a mi hermano por culpa del alcoholismo. Me rompió el corazón. Al igual que con mi mamá, pude estar con él cuando falleció. Tuvo una muerte horrible. Me recordó lo cerca que había estado yo misma de morir. De hecho, ni siquiera debería estar aquí, así que debo creer que Dios tiene un plan para mí siempre y cuando confíe en Él y no en mí misma. Todavía me queda mucho trabajo por hacer conmigo misma, pero ahora tomo la vida tal y como viene, momento a momento. Tengo mucha vida por delante.

Siempre estaré agradecida con mi esposo por su apoyo durante todo este proceso, y con mis hijos por seguir queriéndome. Tampoco estaría donde estoy hoy sin Pam y Steve Moore. ¡Sigue regresando, pase lo que pase!

MATRÍZ de ESTRELLA



La última recaída

Por: Jared

El «regalo» de la tragedia no es la destrucción, sino la humildad.

— James Hollis, *What Matters Most: Living a More Considered Life*

Me convertí en padre a los 28 años. Ese fue el año en que nació Burt, mi hijo mediano, entre Jami y John. Tenía ese brillo especial: inteligente, guapo, un niño con una risa que podía iluminar cualquier habitación. Pensaba que iba a ser un papá que protegiera ese brillo. Pero nuestros cimientos ya se estaban resquebrajando.

Mi matrimonio con su madre era inestable. La terapia nunca funcionó, ella no acudía a las sesiones. Luchaba contra la anorexia, la bulimia y lo que más tarde se diagnosticó como trastorno límite de la personalidad. Me quedé porque quería proteger a los niños. Pero cuando escuché que mi hijo de seis años le decía a su hermano de cuatro que era «un maldito idiota», supe que aquel no era un hogar, sino una tormenta. Y que la única forma de protegerlos era salir de allí.

Nos divorciamos. Se suponía que ella se quedaría en Birmingham o se mudaría a Atlanta, cerca de su hermana. En cambio, desapareció con los niños y se mudó con ellos a Las Vegas con la ayuda de su familia. Me enteré de la mudanza por un vecino cuando fui a visitarlos. Se habían ido. Me entró el pánico. Llamé a mis abogados, a mi familia, a todo el mundo. Finalmente, descubrí que estaban en un hotel casino.

Esa fue la primera vez que el dolor no llegó a través de la muerte, sino a través del olvido. Yo era un padre despojado de su presencia.

Ella intentó cambiar la custodia para Nevada. Yo lo impedí. Con ayuda legal, solicité la custodia total. Llegamos a un acuerdo: yo tendría a los niños durante los veranos y las vacaciones. Conducía y volaba para ir a verlos. Pagaba

lo que ella no pagaba: gastos médicos, actividades extracurriculares, viajes. Ella nunca pagó ni un centavo. Nunca fallé ni una sola vez.

Entonces, una primavera, me llamó y me dijo: «Burt te extraña. ¿Por qué no te quedas con él?». Estaba emocionado, pero también preocupado. Burt se mudó conmigo. Lo inscribí en una escuela en Alabama. Durante un año, volví a ser papá a tiempo completo. Pero cuando le dije que no seguiría pagando la manutención de Burt, ya que vivía conmigo, ella exigió que él regresara a Las Vegas. Sabía que no se trataba de Burt, sino de dinero. Lo envié de vuelta. Y nunca sabré si se sintió abandonado, confundido o aliviado.

A medida que los niños crecían, su madre viajaba más, dejando a Jami, que solo tenía 18 años y empezaba la universidad, al cuidado de Burt y John. Ella me llamaba tarde por la noche, abrumada: Burt organizaba fiestas y los vecinos estaban furiosos. La guiaba desde la distancia, impotente para cambiar lo que no podía alcanzar. Luego llegó la universidad. Burt ingresó en la Universidad de Arizona. Duró menos de dos meses. Lo expulsaron por encontrar drogas en su dormitorio. Volé hasta allí, le conseguí un abogado y lo traje a casa. Estaba avergonzado. Yo también.

Regresó a Las Vegas, probó suerte en la universidad comunitaria y luego en la UNLV. Consiguió trabajos, los perdió. Lo intentó. Fracásó. Lo intentó de nuevo.

Entonces Jamie volvió a llamar: algo no estaba bien. Burt estaba enojado y se comportaba de forma extraña. Le llamé a John. Lo mismo. Esa noche, me detuve en mi farmacia y le pregunté al farmacéutico, alguien en quien confiaba, si podía revisar las recetas de Burt. No pudo mostrármelas, pero me miró con seriedad y me dijo: «Tienes que investigar esto. No se ve bien».

Suboxone. Reposiciones anticipadas. Demasiadas pastillas. Más tarde, Burt admitió que había desarrollado una adicción a los opioides.

Volé a Las Vegas. Él me evadió durante días. Cuando finalmente nos vimos, me dijo que había estado acudiendo al médico debido al dolor que sentía tras un accidente de coche y que ahora estaba tomando Suboxone para recuperarse. Esa noche, lloré en la ducha. No por vergüenza, ni porque no quisiera a mi hijo, sino porque no quería que mi hijo menor supiera lo que estaba pasando. Necesitaba un lugar donde derrumbarme en privado, donde gritar sin que nadie me oyera. En ese momento, me sentí impotente, por primera vez, verdaderamente impotente.

Cuando regresé a casa, le llamé a mi médico. Me derivó al Instituto Moore, donde conocí a una terapeuta, dura, honesta y que también se encontraba en recuperación. Ella me dijo la verdad:

Un tercio de los adictos logran recuperarse de por vida.

Un tercio termina encarcelado o internado en una institución.

Un tercio muere.

«Mi hijo estará en el primer tercio», le dije.

Intentamos la rehabilitación. La terapia ambulatoria no funcionó: su madre lo sacó de allí. Luego vino la hospitalización. Mi seguro no lo cubría, así que lo pagué de mi bolsillo. En Miami, lo sorprendieron con heroína dentro del centro. Querían expulsarlo. Les rogué que lo mantuvieran allí. Aceptaron, hasta que se acabó el dinero. Entonces se fue. Regresó a Alabama. Volvió a desintoxicarse. Lo llevé directamente al Ejército de Salvación con nada más que una bolsa de ropa y le dije: «Aquí es donde empieza tu trabajo».

Eso lo hizo más humilde. Dejó las drogas. Se inscribió en un programa de recuperación. Encontró trabajo. Encontró el amor. Pero dicen que no hay que empezar una relación hasta que no se lleva un año sobrio. Tenían razón. En seis meses, todo se vino abajo, junto con su trabajo y su vivienda.

Dormía en sofás ajenos. Se reconstruyó. Me repetía a mí mismo: yo no lo causé. No puedo curarlo. No puedo controlarlo. Vino conmigo a una reunión de seguimiento. Le llamaron la atención por ser arrogante. Nunca volvió. Cuando perdió otro trabajo, mi socio lo contrató. Mantuve la distancia.

Luego recibí una llamada.

Su primo había visitado su departamento. El lugar estaba destrozado. Los muebles habían desaparecido. La televisión había desaparecido. Había jeringas en una bolsa de Doritos en el piso. Solo quedaba un colchón. Llamé a la oficina. Burt estaba trabajando. Conduje hasta allí, lo llevé fuera y lo despedí. Le dije que tenía 48 horas para abandonar la ciudad. Unos meses antes, le había regalado mi antiguo coche. Me había asegurado de que mi nombre no figurara en el título de propiedad. Eso me salvó de cualquier responsabilidad.

Se fue de la ciudad. Supuestamente regresó a Las Vegas.

Dos meses después, recibí una llamada suya. Me dijo que estaba en un centro de rehabilitación en Los Ángeles. Un rabino, director del programa, se puso al teléfono para explicarme que Burt estaba bien. Cuando Burt volvió a ponerse al teléfono, le pregunté: «Hace dos semanas, nuestro inventario arrojó un déficit. Faltan 250,000 dólares en mercancía. ¿Sabes algo al respecto?».

Él dijo que no. Le dije que le deseaba lo mejor y colgué. Diez minutos después, volvió a llamar. «Papá», dijo. «Fui yo». Esa fue la última vez que hablamos.

Reuní a mi primo, mi tío y mi madre. Les conté la verdad. Temía que me despidieran, que mi carrera hubiera terminado. Pero sabía lo que tenía que hacer. Presenté una denuncia ante la policía. Reproduje la grabación. El detective me dijo que era demasiado caro citarlo en California, así que me ofrecí a pagar. Nunca le dio seguimiento al caso. Un año después, el detective fue arrestado por abusar sexualmente de un preso.

Mi familia nunca volvió a sacar el tema. Cuatro meses después, a las 2:00 a. m., sonó mi teléfono. Josh.

No respondí. Volvió a sonar. Lo sentía. Mi hijo había muerto. John no debería haber tenido que hacer esa llamada. Me rompió el corazón de una forma que aún no sé cómo describir.

A la mañana siguiente llamé a mi terapeuta y le dije: «Creo que todavía nos queda mucho por hacer».

Ella respondió: «Sí, así es».

Más tarde, escribí en mi diario:

«Ya no estoy enojado. Las cosas malas han quedado enterradas o se han suavizado con el tiempo. Simplemente lo extraño. Siempre tendrá 28 años. Quiero pasar tiempo con mi familia. Eso es lo que me importa ahora»

En el quinto aniversario de la muerte de Burt, casualmente el primer Día de la Madre sin mi propia mamá, escribí:

Los extraño mucho a los dos. Pero soy afortunado. Jamie le puso a su hija el nombre de Burt. John creó una serie piloto en su memoria. Mable hizo su proyecto de Bat Mitzvá recolectando suministros para personas en recuperación. Cada uno de nosotros llora su pérdida a su manera. Pero estoy más cerca de mis hijos y nietos que nunca.

El duelo no avanza en línea recta. No termina. Pero evoluciona.

Hoy vivo agradecido por mi esposa, Selene, que ha estado a mi lado con amor y fortaleza. Por mis hijos, que convirtieron el dolor en compasión. Por mis nietos, que traen alegría no en lugar de la tristeza, sino junto a ella.

Burt ya no está.

Pero yo sigo aquí.

Y eso significa algo.

DOB 02/09/1980

DOD 05/14/2008

Hora de despedirse

Por B.N.

¿Es algo que respetamos, o es simplemente una referencia?

La mayor parte la he desperdiciado. Ahora es el momento de arrepentirse.

Tengo la llave de mi naturaleza

El demonio de mi entendimiento

Una vida llena de dolor, culpa y reprimendas.

No importa cuánto luchara, las innumerables razones que

busqué, ¿es o no es?... Esto o aquello, siempre hay

una justificación, fue una bestia de tu creación, cosechas lo que

siembras en esta plantación, ¿es Dios o la condenación? Oh, esa

época del mes, ¡son los osossss y la menstruación!

Estoy en una lucha con la voluntad y el orgullo, siempre abusando del tiempo por

estar de mi lado. Con una última mirada hacia dentro, finalmente

se calma, he agotado mis nueve vidas mientras emprendo mi último viaje.

¿Será esta vez cuando tome la decisión correcta, la que es

correcta? ¿Lucho por la izquierda o aparentemente por la derecha? ¿Es

realmente la decisión correcta la que conduce a la luz, o es la izquierda la decisión correcta que es la voz determinante? Al llegar a esa bifurcación en el camino, doy gracias al tiempo, no tomo ni la izquierda ni la derecha, mientras trasciendo este camino mío. Siempre ha habido más de lo que se ve a simple vista, hemos estado prácticamente ciegos. A medida que el tiempo se despidе, vivo o muero. En cualquier caso, tuve mi oportunidad. Si tan solo hubiera sabido que el tiempo no concede subvenciones ilimitadas.

En cambio, me preparo contra el tiempo para un último baile.

¿He mencionado que odio los pantalones holgados, que mi segundo nombre es Lance

y que mi abuela es de Francia? ¿No tiene gracia? Yo tampoco lo creo.

¿No fui yo, Sra. Cleaver? Esta vez estoy muerto o

soy un creyente. Tanto si dejas de existir como si no, cuando ves

que tu vida se tambalea, agarra la última cosa determinante.

mira al tiempo a la cara en medio de ese ring, empiezas a

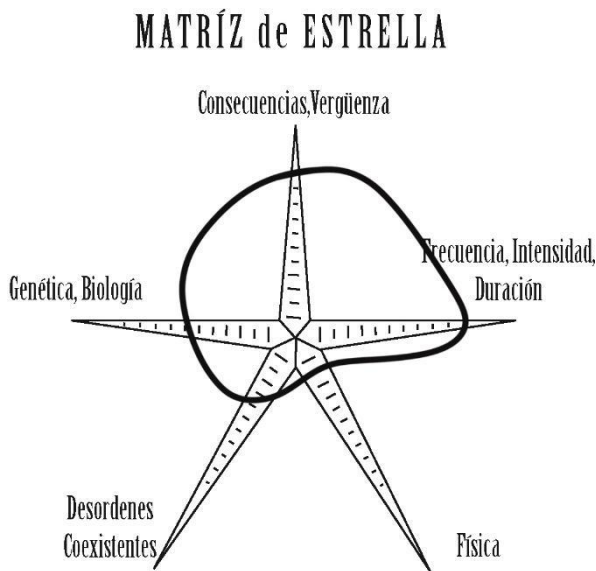
descubrir la sobriedad y tu vida desmoronada. El tiempo quiere que te

deshagas de él, quiere llamarte perra. Cortarte la verga y

dejarte sin nada.

Que se vaya a la mierda el tiempo, ni siquiera es suizo. Lo que significa que ya has perdido tu oportunidad, el tiempo siempre va un paso por delante, ¿no lo entiendes? No, prefieres

echar a perder lo que te queda de una vida marcada por una adicción descartada. Si no aprendes a valorar el regalo del tiempo, te echarán de menos.



Puntos clave de la primera parte: Historias de recuperación

Hay puntos en común entre los distintos recorridos.

A pesar de la amplia variedad de experiencias, hay varios temas recurrentes:

- El dolor como catalizador: casi todas las historias comienzan con dolor: trauma, aislamiento, vergüenza o desesperación. El dolor, sin tratar o malinterpretado, condujo al consumo de sustancias. Con el tiempo, ese mismo dolor, intensificado por las consecuencias de la adicción, se convirtió en la motivación para el cambio.

- La recuperación como relación: ya sea a través de grupos de 12 pasos, terapia, espiritualidad, amistad o familia, la conexión juega un papel fundamental. Muchas personas se recuperan a través de las relaciones, no solo con los demás, sino con ellas mismas, con sus cuerpos y con un poder superior según su comprensión.

- Sanación no lineal: La recuperación rara vez es una línea recta. Las recaídas, los contratiempos y la redefinición de la sobriedad son comunes. Lo que importa más que un historial perfecto es la voluntad de volver, recalibrar y seguir adelante.

- Múltiples herramientas y modalidades: Las personas utilizan lo que les funciona y dejan de lado lo que no. Aquí se dan cita tanto los caminos tradicionales como los no tradicionales. AA, la reducción de daños, los principios budistas, la terapia del trauma, el trabajo con sistemas familiares y la exploración espiritual encuentran aquí su lugar.

- Búsqueda de sentido: una parte fundamental de la recuperación no es solo la búsqueda de la abstinencia, sino también la búsqueda de sentido, de una sensación de plenitud, de propósito y de pertenencia. No se trata solo de intentar dejar de consumir, sino del deseo de vivir. Una vida que tenga sentido y sea importante.

La Star Matrix en acción (detrás de las cámaras)

La razón por la que vemos diagramas Star Matrix individuales para cada historia es que esta sección se basa en el marco STAR. La variedad de estas historias refleja los cinco ámbitos clave del modelo:

- Genética y biología: algunas personas descubrieron más tarde en la vida que su historial familiar conllevaba un legado silencioso de adicción. Otras aprendieron que su biología hacía que ciertas sustancias fueran especialmente seductoras o peligrosas.

- Patrones de consumo: la frecuencia, la intensidad y la vía de administración variaban mucho, al igual que los tipos de sustancias consumidas. Estos factores influían profundamente en la urgencia y el tipo de apoyo necesario.

- Salud mental y traumas: muchos de estos casos presentan traumas no resueltos y trastornos concurrentes. Para algunos, la sanación comenzó cuando se reconocieron estos problemas; para otros, se abordaron mucho después de alcanzar la sobriedad física.

- Consecuencias: legales, relacionales, emocionales, físicas... La lista era diferente para cada persona, pero las consecuencias acabaron apuntando hacia la necesidad de un cambio.

- Salud física: desde el dolor crónico hasta el impacto a largo plazo del consumo temprano de drogas, el bienestar físico fue una parte crucial y a menudo cambiante de la recuperación.

Lo que esperamos que los lectores aprovechen

- No existe una única forma «correcta» de recuperarse. Lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. La recuperación debe adaptarse al individuo, y no al revés.

- Las historias son importantes. Al leerlas sin juzgar, somos testigos de la plena humanidad de las personas afectadas por el consumo de sustancias. Este acto de ser testigos es, en sí mismo, parte del proceso de sanación, tanto para el narrador como para el oyente.

- Necesitamos actualizar nuestros sistemas. Las respuestas clínicas y comunitarias al consumo de sustancias deben reflejar la complejidad que se

muestra aquí. Estas historias no son la excepción, son la norma. La Star Matrix ofrece un marco para ayudar a comprender esa complejidad.

- La esperanza es posible, incluso cuando parece perdida. Muchas de estas personas sobrevivieron a cosas que creían imposibles. Muchas cayeron y se levantaron. Muchas descubrieron una vida que nunca imaginaron que podrían tener. Y muchas ahora están devolviendo lo que recibieron.

Al pasar a la segunda parte, escucharás a tres miembros de la misma familia que están atravesando un proceso de recuperación no solo del consumo de sustancias, sino también de un profundo dolor relacional. Estas historias continúan la misma línea: la recuperación no se limita a las sustancias, sino que consiste en recuperarse por completo.

Parte II

Decidimos contar nuestras historias una tras otra. Sabemos que en todas las familias, incluida la nuestra, las historias nunca coinciden exactamente. Por eso queríamos presentarlas juntas. Cada uno contó su historia desde su perspectiva. Desde el comienzo de nuestras vidas hasta hoy.

Parte de cada una de nuestras historias es cómo cada uno de nosotros vivió una temporada compartida de profunda adversidad, lo que demuestra cómo la sabiduría de la recuperación va mucho más allá de las drogas y el alcohol y se extiende a las profundas desilusiones de ser humano, y cómo nuestra familia descendió, se enfrentó a la situación y se levantó junta.

Nos esforzamos por mostrar la verdad sin adornos. Fue una experiencia vulnerable no suavizar lo que sucedió en nuestras vidas. Nuestra esperanza es demostrar que la adversidad golpea con o sin sobriedad y que, cuando lo hace, todos nuestros problemas salen a la luz. Queríamos ser lo más auténticos posible. Por eso se habla la verdad sin adornos en la segunda parte. Hay muchos aspectos en los que no manejamos muy bien la vida. Lo que hicimos fue seguir esforzándonos por seguir adelante.

También hemos incluido nuestra Star Matrix. Nuestras Star Matrix son desde el inicio de la sobriedad, excepto Shauna, quien tomó decisiones diferentes en su vida.

Sobre el dolor y la alegría

Entonces una mujer dijo: «Háblanos de la alegría y la tristeza». Y él respondió: Tu alegría es tu tristeza desenmascarada. Y el mismo pozo del que brota tu risa se ha llenado a menudo con tus lágrimas. ¿Y cómo podría ser de otra manera? Cuanto más profundo es el dolor que se graba en tu ser, más alegría puedes contener. ¿Acaso la copa que contiene tu vino no es la misma copa que se quemó en el horno del alfarero? ¿Y acaso el laúd que calma tu espíritu no es la misma madera que fue ahuecada con cuchillos? Cuando estés alegre, mira en lo profundo de tu corazón y descubrirás que solo aquello que te ha dado dolor es lo que te da alegría. Cuando estés triste, vuelve a mirar en tu corazón y verás que, en realidad, estás llorando por lo que ha sido tu deleite. Algunos de ustedes dicen: «La alegría es mayor que la tristeza», y otros dicen: «No, la tristeza es mayor». Pero yo les digo que son inseparables. Vienen juntas, y cuando una se sienta sola contigo a tu mesa, recuerda que la otra duerme en tu cama. En verdad, estás suspendido como una balanza entre tu tristeza y tu alegría. Solo cuando estás vacío te encuentras en equilibrio y en reposo. Cuando el guardián del tesoro te levanta para pesar su oro y su plata, tu alegría o tu tristeza deben subir o bajar.

Por Kahlil Gibran en El Profeta

Lo que espero

Por: Steve Moore

Se os llame o no, los dioses estarán presentes.

- Carl Jung

Lo que pasó

A finales de 1989, mis decisiones, errores y problemas me estaban empezando a pasar factura. Vivía en un modo de supervivencia diario, lo que significaba que cada día mi principal ocupación era encontrar la manera de conseguir la suficiente cantidad de sustancias que alteraran mi estado de ánimo para poder vivir. Sobre todo, tenía que intentar conseguir suficiente dinero para comprar lo que creía que necesitaba para poder desenvolverme en el mundo. Pero estaba muy metido en un camino de negación y autoengaño sobre lo que podía hacer. Siempre estaba robando a Pedro para pagarle a Pablo, con el plan de conseguir lo suficiente para recomponerme y arreglar todo. Me decía a mí mismo que podría pagar todo mañana si solo conseguía lo suficiente para hoy. Todo terminó cuando mi jefe, que también era mi mejor amigo, tuvo que despedirme por robarle. Me llevó a casa en un coche de la empresa que ya no era mío y me dijo adiós y buen viaje. Me quedé sin coche, sin trabajo, sin dinero y sin respuestas para mi vida, excepto encontrar una manera de conseguir algo hoy para poder arreglarlo todo mañana. Mis opciones eran limitadas y las consideré todas. Pensé en ir a una farmacia para robarla o en robarle a otra persona. Pero me sentía realmente mal y no creía que pudiera hacerlo. No fue una decisión moral. Fue un fracaso. No era capaz de hacerlo, así que fracasé en mi único plan real. Así que me tire al suelo y decidí que me iba a quedar allí tirado y morir. Me quedé allí intentando convencerme de que

me dejara llevar y muriera, pero no pasó. Tenía que levantarme e intentar otra cosa.

Funciona si haces que funcione

De alguna manera, sabía de la existencia de Narcóticos Anónimos y encontré un número de teléfono al que llamar. Alguien me devolvió la llamada y un chico llamado Matt accedió a reunirse conmigo esa noche en un lugar de un encuentro por llamada «We Do Recover» (Nosotros sí nos recuperamos). Era mi primera reunión de 12 pasos de cualquier tipo. Era una noche fría y lúgubre. Recuerdo que llegué a un edificio muy deteriorado en una zona deteriorada de nuestra ciudad. Supongo que me sentía muy mal y abatido como para ser realmente consciente de mis miedos. Llegué temprano y vi a un tipo de aspecto aterrador preparando café. Se dio la vuelta, me dio la bienvenida y me dio un abrazo que me sorprendió. No tenía ni idea de qué hacer, pero no pregunté. Simplemente seguí a la siguiente persona a una sala donde, durante la siguiente hora, escuché las palabras «adicto» y «mierda» más veces de las que las había escuchado en toda mi vida. Era frío y extraño. Me fui esa noche con un poco de esperanza, pero realmente no me sentía mejor. Fue el comienzo de mi camino hacia la recuperación.

Entonces comencé a seguir un camino bastante tradicional para mejorar. Mi asistencia a esa reunión de NA me había dado un poco de esperanza, pero todavía me sentía muy mal y mi familia estaba muy preocupada. Así que encontraron la manera de ingresarme en un programa de tratamiento hospitalario de 28 días. Aunque llevaba cuatro días sin consumir nada, pasé por su programa de desintoxicación durante un par de días miserables antes de que me transfirieran al programa de recuperación residencial. Me habían dado un Libro Grande de Alcohólicos Anónimos y me habían dicho que funciona si lo trabajas. Entonces descubrí que había un puesto llamado presidente de la cabaña al que inmediatamente aspiré. Empecé a trabajar en el programa, tratando de encajar y queriendo ser lo suficientemente bueno como para convertirme en presidente de la unidad.

Aunque todavía me sentía fatal, tenía un nuevo plan que no había tenido antes. Sabía cómo cumplir, completar un libro de trabajo y presentarme como el mejor. Después de la primera semana, le pedí a mi familia que me trajera algunas camisas blancas almidonadas para poder verme mejor en la terapia de grupo. Estaba motivado y quería encontrar una solución diferente.

La vida en sus propios términos

Después de 28 días, me gradué del programa con un plan de seguimiento que incluía asistir a reuniones de 12 pasos (90 en 90), encontrar un padrino, trabajar en los pasos y participar en reuniones de seguimiento. Descubrí que, después de un año de sobriedad, había una manera de formarme como ayudante voluntario en el programa de seguimiento de mi centro de tratamiento. Eso significaba que habría un nuevo puesto por el que luchar. Seguí el plan y me esforcé por dar una buena imagen mientras lo hacía. Conseguí un padrino y trabajé los pasos, aunque ahora diría que no muy bien. Pero quería seguir el nuevo plan, porque era el único plan que tenía para vivir. Empecé a apadrinar a personas en los programas de 12 pasos. Después de completar la formación como facilitador voluntario, me convertí en un servidor de confianza en el programa y empecé a devolver lo que había recibido. Aunque he pasado por muchos altibajos, he estado continuamente abstinente de todas las sustancias que alteran el estado de ánimo desde el 17 de enero de 1990. Volví a la escuela y obtuve una maestría en Trabajo Social. He estado trabajando en la recuperación casi desde el comienzo de mi propia recuperación.

Solo mucho más tarde, en mi propio proceso de recuperación, empecé a darme cuenta de que mis problemas acababan de empezar cuando dejé de consumir sustancias que alteraban mi estado de ánimo.

Los únicos problemas que se resolvieron de inmediato fueron los que habían sido causados directamente por el consumo. Quedaban muchos otros problemas por resolver, y aún estaban por llegar más dificultades y problemas en mi vida. No me daba cuenta de que no estaba bien preparado

para crecer y afrontar mi propia vida. Así que cometí muchos errores y causé problemas tanto a mí mismo como a los demás. Aprender a lidiar con los problemas, los cambios y el estrés demostró ser más difícil de lo que había previsto.

No fue lo que esperaba

Ahora me doy cuenta de que aspirar a alcanzar el siguiente nivel me ha ayudado a superar muchas cosas y, en muchos sentidos, me ha salvado. Puedo recordar cuántas veces creí que «lo conseguiría» y entonces todo se arreglaría. O que «solo tenía que superar esto» y entonces todo se arreglaría. Ninguna de estas cosas ha resultado ser cierta. En la sobriedad, lo he conseguido y lo he superado muchas veces. Sigo siendo yo.

No esperaba pasar por tantos fracasos personales. Pensaba que seguiría mejorando si seguía por el mismo camino. Quizás lo haya hecho. Pero el camino no ha sido el que quería ni el que esperaba.

Como ahora llevo el doble de tiempo sobrio que consumiendo, he tenido muchos fracasos y dificultades. Al principio, pensaba que lo estaba haciendo muy bien con la sobriedad y con la vida en general. Estaba muy involucrado en la vida de recuperación, me había convertido en un servidor de confianza en el histórico grupo de AA de 5 Puntos y daba charlas fuera de la ciudad, incluso en lugares tan lejanos como Pell City, Alabama. Obviamente, estaba muy sobrio. Por aquella época, descubrí que mi primera esposa tenía una aventura. Y ya no quería estar conmigo porque quería estar con él. Me gustaría decir que acepté esta noticia con elegancia. No fue así. Y durante el periodo en el que me aferraba a su pierna mientras lloraba y le rogaba que no me dejara, estuve a punto de volver a consumir. Por alguna razón, pensé que si la llevaba de vacaciones y actuaba como solía hacerlo, tal vez se quedaría conmigo. Fuimos a la playa y, por única vez en mi sobriedad, entré a una licorería para comprarle algo. Esa noche, me senté en el piso y le preparé un porro, le serví una bebida y traté de divertirnos. Aunque no ingerí ninguna sustancia que alterara mi estado de ánimo, todavía puedo sentir el terror de lo cerca

que estuve de recaer para intentar salvar esta relación. Ella seguía sin quererme. Así que me fui, pataleando y gritando.

Después de dos años y medio de sobriedad, me encontré viviendo en una casa alquilada con una bolsa llena de ropa y un pequeño televisor en blanco y negro. Era hora de reevaluarme, estar solo y resolver mis problemas. En cambio, conocí a una chica llamada Pam dos semanas después. Nos presentó un amigo del programa y nos conocimos en una reunión de 12 pasos. Ella llevaba cinco años recuperada y estaba terminando su maestría mientras trabajaba en un centro de tratamiento. Por fin la había encontrado. No llevaba mucho tiempo divorciada y yo aún no me había divorciado. Aun así, nos gustábamos mucho. Después de pensarlo detenidamente y consultarlo, decidimos que debíamos tomárnoslo con mucha calma. Los dos teníamos muchos problemas en nuestras relaciones y mucho trabajo por hacer para sanar. Después de decidir cuidadosamente tomárnoslo con calma, rara vez nos separábamos y pasábamos casi todas las noches juntos. Pasamos la noche juntos en nuestra primera cita, pero no tuvimos relaciones sexuales. Eso cuenta como tomárnoslo con calma para nosotros.

Pero los problemas y las heridas de la relación no desaparecieron por arte de magia. Los resolvimos tanto individualmente como juntos. A veces fue brutal y difícil. Pero nos comprometimos y trabajamos en ellos. También nos reímos mucho juntos y el uno del otro. Hubo cosas difíciles y cosas bonitas. Mi nueva esposa se esforzó decididamente por ser una buena madre para mi hijo de tres años. Empezó a construir nuestra vida juntos y a intentar ayudarme en mi camino.

Pam me animó a volver a estudiar. No había ido a la universidad y, sinceramente, no sabía si sería capaz de hacerlo. Me daba miedo intentarlo y no lo habría hecho si ella no me hubiera animado. Decidí probar con una clase durante el semestre de verano. Después de matricularme, me despidieron de mi trabajo en ventas. Con el apoyo de Pam, decidí volver a estudiar a tiempo completo. También conocía a alguien que había iniciado un nuevo programa de tratamiento en el Centro de Medicina Psiquiátrica de la UAB. Fui a hablar con ella sobre un trabajo y me contrató de

inmediato, aunque me llevó un tiempo entrar en el sistema. Pam había obtenido su título y trabajaba en nuestro campo. Aceptó asumir la carga financiera. Su única condición era que dejara de fumar cigarros. No volví a fumar desde entonces.

Cuando empecé a trabajar en el nuevo programa de tratamiento, el director me dio dos instrucciones claras: llevar siempre corbata y no dejarme crecer el pelo hasta el trasero. Llevaba corbata todos los días. Y desde entonces llevo una larga cola de caballo. Los psiquiatras solían decir que era rebelde, pero yo sabía que era complaciente. Lo hacía porque a Pam le gustaba así. Si empieza a parecer que esta mujer, Pam, tuvo una influencia considerable en mí... bueno, así fue.

No había nada en nuestros inicios juntos que hiciera presagiar el éxito. Estoy seguro de que nadie podía imaginar que realmente permaneceríamos juntos, y eso nos incluía a los dos. Incluso con la ventaja que dan todos estos años de retrospectiva, no estoy seguro de cómo ambos logramos mantenernos sobrios y juntos. Si me dieran la lista de los principales obstáculos y dificultades, ahora me parecería desalentadora. Aun así, aquí estamos, juntos después de 33 años.

En ese tiempo, criamos juntos a mi hijo, abrimos una consulta de asesoramiento que aún seguimos dirigiendo juntos y adoptamos a una hija. La historia de esa adopción es hermosa cuando se cuenta desde un punto de vista y difícil desde otro. Habíamos comprado nuestra primera casa juntos y yo estaba terminando la escuela. Las cosas estaban a punto de estabilizarse tras el caos del trabajo a tiempo completo y los estudios. Sabía que mi nueva esposa no podía concebir, así que nos habíamos acomodado a lo que yo creía que era nuestra vida. Por supuesto, ella continuó con su trabajo, y todavía recuerdo la noche en que me dijo: «Quiero tener un bebé». Pensé que no había ningún problema en decir que sí. Ese fue el comienzo de un proceso muy largo, que duró varios años. Nos dijeron que no de tantas formas y tantas veces que ya estaba preparado para aceptar un no por respuesta. Pero Pam no. Hoy en día, estoy muy agradecido por su perseverancia y determinación, porque el resultado es mi preciosa hija de 23 años, a la que quiero muchísimo.

En algunos aspectos, fui muy estricto con mi hijo. Creo que era porque él era difícil y yo era más joven y no sabía cómo actuar. Como era de esperarse, ahora me arrepiento de algunas cosas. No estoy seguro de qué pensaría él al respecto. Recuerdo varias ocasiones en las que aceptaba algo que sugería mi hija y mi hijo mayor me miraba y me decía: «¿Qué te pasó?». Bueno, tengo una hija.

Como muchas cosas en mi vida, no preveía los problemas que podrían surgir en nuestra familia. La mayoría de esos problemas eran cosas que creía poder manejar con las herramientas que ya tenía. Creía que podía educar a mi hijo sobre la adicción y evitar que siguiera ese camino. Él afirmaba que le había influido, pero al terminar la preparatoria ya no era evidente. Lo mismo ocurrió cuando lo expulsaron de la residencia de estudiantes en su primer año de universidad por consumir drogas. Lo que siguió fueron muchos años difíciles en los que intenté aplicar el amor duro y los límites, seguidos de algunos intentos de rescate en momentos extraños de la vida. Finalmente, se casó y parecía estar siguiendo adelante con su vida. Pero había un doloroso rechazo e incluso odio entre mis hijos que creció con el tiempo y la distancia. Mi hijo tenía algunas dificultades que me resultaban familiares. Un fatídico día, le pregunté si le había hecho algo a mi hija, y él dijo que sí y me ofreció una confesión que ningún padre debería escuchar jamás.

Por supuesto, tuve que contárselo a Pam. Mi esposa reaccionó como lo haría una madre osa. Pensé que podría arreglarlo todo y me puse en modo rescate y reparación. La capacidad de bloquearme y empezar a arreglar las cosas es uno de mis mayores activos en una crisis. Pero pago un precio terrible por ese bloqueo y, si se prolonga demasiado, empiezo a derrumbarme internamente bajo la presión. Esta situación era algo que no se podía arreglar. Desde luego, no de inmediato y quizá nunca. Inmediatamente buscamos el mejor asesoramiento que conocíamos en nuestra zona. Nuestra función principal era proteger a los inocentes y evitar más daños. Eso significaba que perdería la relación con mi único hijo, a quien amo. Se podría decir que debía haber otra manera. Muchos lo han dicho. Ninguno ha encontrado una forma real de proteger, no causar

más daño y mantener esa relación. Las personas que no se encuentran en esa situación tienen el lujo de imaginar que lo podrían haber hecho mejor.

Por fuera, lo estaba manejando bastante bien. Pam y yo estábamos en desacuerdo sobre si alguna vez habría alguna posibilidad de reconciliación o reparación. Yo quería tener esperanza, y Pam veía la única esperanza en una separación permanente y absoluta. Discutíamos y peleábamos, pero estábamos de acuerdo en proteger a nuestra hija. Por dentro, me sentía muy solo al enfrentarme a una pérdida que nunca había imaginado.

En retrospectiva, me doy cuenta de que siempre me había gustado ser heroico y rescatar a los demás. Me encantaba ser quien entendía y podía ayudar de verdad. Aunque era consciente de ello, lo consideraba una vanidad relativamente inofensiva y algo con lo que podía salirme con la mía. En general, probablemente era cierto. Había una joven que también se estaba formando como consejera. Ella me consideraba su mentor y alguien que realmente la había ayudado. Le conté lo que estaba pasando en mi casa y en mi vida. No fue una revelación buena ni segura. Y cometí errores que nunca antes había cometido. Empecé a enviarle mensajes de texto e incluso quedé con ella en algunas reuniones. Cuando Pam se dio cuenta de la cantidad de contacto que tenía con esta persona, la culpa y la confusión me abrumaron. Y entonces cometí un error aún mayor.

Empecé a confesarle todo a Pam y a rogarle que me perdonara porque me sentía muy avergonzado y culpable. No salió bien. Empeoré mucho las cosas. Con el tiempo, mi esposa y yo habíamos llegado a la conclusión de que yo no podía, o al menos nunca cometería, este tipo de error. A menudo decíamos que tenía «límites de acero». En general, era rígido y cuidadoso en mi vida sentimental. Por lo tanto, esto fue una grave desviación. No era algo insignificante. Pero no fue tan malo como lo que iba a pasar entre nosotros.

No recuerdo haberme sentido tan mal como durante los meses siguientes. Me sentía confundido y traumatizado por mi propio comportamiento. Había aceptado esos los límites de acero, y eso violaba

una de mis propias reglas. Nunca te dejes desconcertar por tus propias tonterías. Ahora veo la arrogancia de ambas cosas, y eso es parte de lo que me afectó. Me sentía fatal. Pam también, y yo era la causa. En ese momento me parecía intolerable. Intenté decir la verdad absoluta sobre todo lo que se me ocurría. No sirvió de nada. Pam estaba devastada y muy enojada. Como la había traicionado, no podía creerme. Fue horrible durante mucho tiempo. De alguna manera, decidimos que tenía que someterme a una prueba con el detector de mentiras. Estaba aterrorizado y todo fue una experiencia horrible para mí. Cuando pasé la prueba, que incluía preguntas importantes para Pam, ella se sintió aliviada. Yo me sentí furioso. Me enojo con facilidad, pero esta vez era diferente. Sentí que una furia se apoderaba de mí y amenazaba con explotar en cualquier momento. Pero me sentía mejor que antes. Eso era una mala noticia para todos los demás. Antes, Pam era la que estaba furiosa. Ahora era yo. Ella puede ser cruel, pero yo soy grande, ruidoso y peligroso.

Me han dicho que mi enojo durante ese tiempo fue lo peor. A mí no me lo pareció, y sigo sin pensarlo. Durante un tiempo, mi enojo fue lo único que me salvó. Lamento el dolor que causé, pero siento compasión por mi dilema. Nada más había funcionado. Esto sí. Afortunadamente, no dejé de buscar otras soluciones.

Desde que tengo memoria, la lectura ha sido una fuente de salvación para mí. Empecé a buscar respuestas en los libros. Volví a asistir a las reuniones de doce pasos y participé en grupos para principiantes durante un año. Le pedí a un veterano que fuera mi padrino y me reunía con él semanalmente. Veía a un terapeuta individual cada semana, participaba en un grupo de terapia y asistía a un retiro de terapia intensiva. Lo intentaba, pero durante ese periodo, mi principal método de alivio era la ira. Para mí, la vergüenza y la ira son lo peor. Debería haber una palabra nueva para ello: «vergüenzaira». Es horrible.

Había estado leyendo libros de Richard Rohr y, al final de uno de ellos, encontré una referencia a sus grupos de hombres, que ahora se conocen como Illuman. Por casualidad, descubrí que Illuman iba a celebrar una reunión nacional en Nuevo México llamada Soularize. Como

Richard Rohr iba a hablar en el evento, decidí asistir. Pronto me encontré en una sala llena de trescientos hombres que tocaban el tambor y hablaban del trabajo interior y de convertirse en sabios. Y allí encontré algo que me dio esperanza. Poco después, encontré un retiro en Luisiana y decidí asistir. Ahora sé que en esos dos retiros estuve expuesto a cierta sabiduría masculina y a las enseñanzas de los abuelos. Las cosas que había estado haciendo me ayudaron, pero muy lentamente. El retiro en Luisiana fue un verdadero rito de iniciación para mí. Mi esposa lo recuerda como un cambio notable en mí. Poco después, comencé a planear la creación de un grupo Illuman en Alabama. Es importante y humilde señalar que mi esposa me compró mi primer tambor y apoyó todos los esfuerzos que hice. Completé mis ritos de iniciación formales en Arizona y comencé a reunir a hombres en Alabama tan pronto como regresé. Ese grupo y el trabajo en Illuman han sido y son transformadores para mí. Me llevaron a la terapia junguiana, tanto como estudio como en terapia para mí mismo. Continué ese trabajo hasta el día de hoy. Es el trabajo interior lo que marca la diferencia en el mundo.

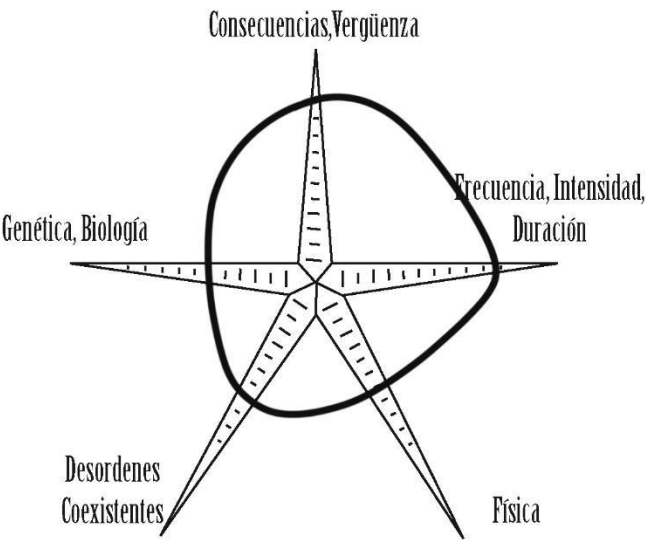
Pam y yo tomamos la decisión consciente de recuperar nuestras vidas. La he visto trabajar duro para crecer y mejorar. Abrimos un nuevo espacio comunitario en nuestra consulta y lo llamamos C3, por «caring, conscious, community» (comunidad con conciencia y cuidado). Empezamos a crecer de nuevo. Nuestra hija decidió convertirse en terapeuta y se unió a nuestra práctica.

Me gustaría mucho decir que ahora todo está bien. Quien haya dicho que lo que no te mata te hace más fuerte nunca se ha enfrentado realmente a ello, en mi opinión. No puedo decir que sea más fuerte en ninguno de los aspectos que antes consideraba importantes. En todo caso, soy más débil en todo lo que antes creía que era propio de un hombre. Soy más sensible y experimento pérdidas que parecen aumentar cada día. He aprendido que nunca «lo conseguiré» ni «llegaré allí», sea lo que sea eso. Apendí que la recuperación y la sabiduría no eran lo que esperaba.

En ese lugar inesperado, encontré una dulzura en la ruptura que ha ampliado mi capacidad de amar. He seguido siendo fiel a mi humanidad.

Pero estoy menos decepcionado con ese resultado. Me han llamado sabio, pero esa no es la experiencia que he tenido. Sigo abierto y continuaré aprendiendo hasta el final.

MATRÍZ de ESTRELLA





Realizing that not every moment in life will be deep, or meaningful, or vibrating with energy that would give him the fulfillment that he'd always hoped for, Todd unloaded the dishwasher.

<<Al darse cuenta de que no todos los momentos de la vida serían profundos, significativos o vibrantes de energía que le proporcionarían la satisfacción que siempre había esperado, Todd vació el lavavajillas.>>

La vida: un descubrimiento sin fin

Por: Shauna Moore

«La poesía es a menudo el arte de escucharte a ti mismo decir cosas que no sabías que sabías.

Necesitamos esa misma habilidad como arte de supervivencia. Necesitamos escuchar las pequeñas cosas sin importancia que decimos y que nos revelan a nosotros mismos».

- David Whyte

¿Quién soy?

Mientras estudiaba para convertirme en trabajadora social, me surgieron muchas preguntas, especialmente porque quería dedicarme al campo del consumo de sustancias. Una de las preguntas más importantes era: ¿qué es la recuperación? ¿La recuperación es solo el acto de sanar o superar una herida o un problema? Si es así, tengo un montón de cosas de las que «recuperarme». Otra pregunta importante que me hice mientras decidía si estaba cualificada para trabajar en el campo del consumo de sustancias fue: ¿qué es la sobriedad? ¿Cómo es un camino que no implique tener que recuperarse de una sustancia, sino más bien aceptar lo que me ha tocado vivir y mantener mi sobriedad desde que nací? Para mí, mi camino hacia la recuperación y la sobriedad comenzó en el momento en que Pam y Steve Moore, dos trabajadores sociales especializados en consumo de sustancias, me adoptaron.

Tenía casi dos años, quizá unos meses menos, pero nunca lo sabremos, ya que Camboya no lleva registros médicos ni ningún tipo de registro digital al respecto. Mi historia de adopción fue muy bonita, y se

invirtió mucho amor y perseverancia en conseguirme. Los esfuerzos que hicieron mis padres para conseguirme fueron nada menos que un milagro, ya que constantemente se enfrentaron a obstáculos. Sin embargo, finalmente fueron aprobadas, y dijeron que se emocionaron mucho cuando vieron una foto mía. Desde el momento en que mi mamá me tomó en brazos, quedó claro que me iban a consentir, ya que le había quitado sus lentes de sol y me dijeron que no se los había devuelto. Al tener un consultorio privado, tenían más tiempo para estar conmigo durante mi crecimiento. Como la mayoría de los padres, desempeñaron un papel crucial en convertirme en la persona que soy hoy, pero sinceramente creo que influyeron más en la formación de mi identidad que la mayoría de los padres.

Dado que mis padres se dedicaban al negocio de las emociones y la honestidad era una parte crucial de su trabajo, eso se reflejó naturalmente en la forma en que me criaron. Fue interesante crecer en una familia tan abierta en cuanto a sus emociones y pensamientos. A medida que fui creciendo, me di cuenta de que otros niños no tenían una relación tan cercana con sus padres como yo. Hablaba con mis padres de todo, incluyendo quiénes eran mis amigos en ese momento, qué hacía en la escuela y las tareas que tenía. Una vez tuve una tarea en la prepa que me exigía hablar con mis papás sobre mi día, lo cual era inusual porque normalmente ya lo hacía. En clase, el maestro les preguntó a todos los alumnos: «¿Quién ha hablado con sus papás sobre su día?». Casi todos levantaron la mano, indicando que sí lo habían hecho, y él respondió: «¡No, no lo han hecho! Ninguno de ustedes habla tanto con sus papás». Me desconcertó esta afirmación, ya que siempre hablaba de mi día, independientemente de la tarea. Se puede decir que era la tarea más sencilla de hacer y escribir. Ellos también me hablaban de sus vidas, y yo sabía mucho más sobre ellos que cualquiera de mis amigos sobre sus padres. Eran terapeutas que trabajaban con personas con problemas de abuso de sustancias, y durante toda mi infancia fueron muy abiertos sobre sus historias de recuperación. Sin embargo, sabía más sobre mi mamá, ya que ella se empeñaba en advertirme de los peligros del consumo y de las consecuencias de todas sus malas decisiones. A medida que fui creciendo, aprendí más y me interesé por conocer mejor su pasado. Ella es una de las

principales razones por las que nunca consumí. Me mostró las cicatrices y me contó todas las pérdidas que había sufrido a lo largo del tiempo y el impacto duradero que todas ellas seguían teniendo en ella. Me pintó un panorama realmente desagradable, y eso hizo que la idea de las drogas y el alcohol me pareciera lo peor que alguien podría hacer. Sus historias también me influyeron, sobre todo cuando me contó que empezó a fumar cigarros porque todos los demás lo hacían y ella quería encajar. Esto reforzó aún más mi decisión durante mis años escolares, en los que era muy susceptible.

Para encontrarme, tuve que perderme

No recuerdo mucho de la escuela en el sentido académico, pero sí recuerdo los momentos que me han convertido en la persona que soy hoy. Siempre he sido diferente y, con el tiempo, me esforcé por serlo. Mi identidad nunca fue tan clara como la gente quería, y siempre seguí mi propio camino, aunque no quisiera. No ayudó que mis papás apoyaran mi «diferencia» y quisieran que no me avergonzara de ellos. Sin embargo, seguí intentando encajar en el molde que la sociedad y la comunidad que me rodeaba querían que fuera. Intenté encajar con los chicos populares y estar al día con las últimas tendencias, algo que mi mamá aceptó sin mucha resistencia, aunque eso significara comprar la mochila más cara de Vera Bradley. Intenté conectarme y ser incluida, y me esforcé por adaptarme a lo que me rodeaba. Sin embargo, y tal vez para mejor, ese no era mi camino. Por mucho que lo intentara, por mucho que me importara lo que llevaba puesto, el bolso que usaba y lo mucho que me esforzara por ser como los demás, nada era suficiente. Me reía demasiado fuerte, bebía las bebidas equivocadas, comía la comida equivocada, y usaba las expresiones equivocadas. La gota que colmó el vaso fue que era demasiado oscura.

Así que decidí que ya era suficiente y que ya no necesitaba formar parte de un grupo o una cultura que quería desesperadamente que fuera algo que sin duda no era. En la secundaria, decidí darle la espalda a la sociedad que me rechazaba y avergonzaba y me convertí en una persona totalmente independiente. Mi madre volvió a apoyarme plenamente en

esta decisión. Ya no iba a esforzarme por ser como los demás ni a luchar por su aprobación. No querían tener nada que ver conmigo, así que les dije: «¡Bien, que se jodan todos ustedes también!». Cambié mi ropa floral y colorida por jeans ajustados negros, corbatas con imperdibles y cinturones con tachuelas. Tiré mis joyas de Pandora y las sustituí por pulseras y cadenas de bandas. Oscurecí mi maquillaje y me peiné el flequillo para conseguir el look perfecto de un solo ojo. Después de eso, nadie se metió conmigo, y fue glorioso. Nadie se me acercaba, lo que significaba que me había salvado de las preocupaciones de la presión de grupo y las transacciones de drogas que ocurrían a mi alrededor. No me preocupaba encajar cuando era normal adaptarse para encajar en la corriente de la secundaria. Mi mamá siempre me decía que era el momento de hacerlo y me animaba a ser yo misma. También fue por esa época cuando empecé a ir a terapia. No recuerdo los primeros años, pero me dijeron que en mis primeras sesiones se hablaba de cómo sería mi pastel de boda. Este terapeuta sería quien me ayudaría a superar todo y ha seguido haciéndolo.

Probablemente fue bueno que empezara a ir a terapia, porque no solo estaba tratando de crear una identidad propia, sino que también tenía problemas en casa, lo que probablemente agravaba lo que estaba pasando en la escuela. Mis papás estaban pasando por uno de los momentos más difíciles de su matrimonio, y yo no estaba segura de si iban a seguir juntos, además se había revelado el abuso que sufrí de pequeña por parte del hijo de mi papá. Durante ese tiempo, no podía tomarme un respiro. Sin embargo, desarrollé un gran mecanismo de defensa, al que todavía tiendo a recurrir por defecto, que es la disociación a través de la música o los videos de YouTube. Si no podía oír a mis papás pelear o bloquear mis pensamientos negativos, entonces no había nada malo en el mundo y podía seguir adelante con mi vida. Mi uso de las pantallas era tan excesivo que no podía tener ningún dispositivo mientras hacía la tarea, con la única excepción de mi iPod para escuchar música. Incluso antes de tener una pantalla, siempre tenía mi iPod, lo que creo que me ayudó a ignorar las conversaciones sobre el hijo de mi papá, por quien todos se emocionaban cuando venía de visita. No podía soportarlo ni a él ni a eso, así que simplemente lo ignoraba todo.

No tenía que pensar en la intensa ira que sentía y que, en ese momento, parecía no tener motivo, ni tenía que relacionarme con él. Este podría ser el mecanismo de defensa que inició mi viaje hacia la creación de la armadura perfecta para mí. Para crear la máscara perfecta, tenía que asegurarme de no ver nada, no oír nada y, por supuesto, no contarle a nadie cómo me sentía realmente. A partir de ahí, creé una fortaleza para protegerme, que sin quererlo se convirtió también en mi prisión.

Estaba cansada de no tener control sobre nada. Era débil, impotente y necesitaba algo a lo que aferrarme para que mi tristeza no me hundiera por completo. Sin saberlo, había creado una armadura perfecta que me protegía de la impotencia que sentía en casa y en la escuela, y cuanto más crecía, más dura se volvía la armadura y más afilada la espada. Más tarde, en terapia, me dijeron que era una pared impenetrable cubierta de púas y vestida de negro, bueno, más concretamente, una piña. Mi terapeuta me dijo que había creado una pared tan fuerte que nadie podía tocarme, y que quizá mi armadura funcionaba demasiado bien. Por fin me sentía fuerte y pensaba que había descubierto mi identidad. Me enorgullecía de ello porque los demás niños seguían jugando a imaginar, pero yo conocía el mundo «real» y me aseguraba de presumir de mi increíble «autoconciencia» ante mi terapeuta. Esta coraza fue un componente importante de mi historia de recuperación, ya que era un mecanismo de adaptación en aquel momento que acabó convirtiéndose en una jaula, una prisión creada por mí misma en la que no me había dado cuenta de que me había quedado atrapada. Mi terapeuta me recordó que lo único que quería era tener control sobre todo lo que podía desesperadamente: cómo me percibían los demás, cómo interactuaban conmigo y cómo me percibía a mí misma. Podía controlar todo eso con esta máscara, ya que mantenía a la gente alejada, y aquellos que eran «dignos» podían ser testigos de mi yo «real».

Un factor importante que impulsó el crecimiento de esta máscara fue dejar el sistema escolar público y tener la oportunidad de asistir a Indian Springs, que comenzó en el octavo grado. Aquí pude teñirme el cabello de amarillo y rojo brillante. Pude ampliar mi guardarropa con diferentes variantes del estilo de moda alternativo. Me convertí en una persona independiente que no necesitaba a nadie porque era fuerte y sabía que solo podía confiar en mí misma, o eso creía. El octavo grado fue genial. Había creado una imagen que me mantenía a salvo, pero estar rodeada de otras personas que eran «diferentes» me llevó a hacer amigos.

En noveno grado, las cosas cambiaron, solo ligeramente al principio, ya que mi clase duplicó su tamaño. Mi máscara se mantuvo fuerte, aunque se transformó en un estilo más elegante a medida que «maduraba», pero aún no me había dado cuenta de cuánto se habían cerrado sobre mí las paredes de esta prisión que era mi máscara. En décimo grado, estaba cansada. Recuerdo haberle dicho a mi terapeuta lo agotadora que era mi rutina matutina y que había empezado a sentirme fea sin maquillaje. Estaba cansada de que me dejaran de lado otra vez. En décimo grado, cada vez me cansaba más que el mundo exterior me juzgara constantemente. Sin darme cuenta, mi máscara había empezado a resbalarse, pero no podía dejarla ir, ya que me había mantenido a salvo durante tanto tiempo. Así que mi cerebro decidió que era hora de cambiar la máscara, no de deshacerse de ella, a pesar de que empezaba a dolerme mucho y a pesarme en la cara.

Quejarme de un problema que yo misma había creado era algo en lo que tenía que pensar. Así que cambié la «estética», y mi cerebro me dijo que así estaría segura, pero que no era tan pesado y era más aceptable en el mundo exterior. Empecé a usar más colores, pero colores «fríos», y me puse ropa única comprada en Fashion Nova, PrettyLittleThing y Boohoo. Me transformé en una nueva adolescente angustiada que mostraba más piel, pero con la misma cantidad de maquillaje, solo que no tan negro y ahumado. ¡Eso era! Esa era la máscara que podía ponerme para parecer más accesible, pero también era pesada, tal vez incluso más pesada que antes.

Estaba agotada, y esta nueva máscara, que pensaba que sería más ligera, empezó a parecerme aún más pesada que la que había llevado anteriormente. No recuerdo exactamente cuándo, pero durante mi segundo año, ya no pude más. Me di cuenta de que todo el maquillaje, la ropa y los accesorios llamativos eran mis cadenas. Me enfrenté a un espejo que mostraba mi gruesa máscara. Después de esto, acabé cambiando mis atuendos y mi maquillaje por camisetas holgadas y pantalones de chándal. Me di cuenta de lo agotador que era mantener esta máscara y poco a poco empecé a darme cuenta de que estaba en una jaula sin puerta ni llave para

escapar, en lugar de en una burbuja protectora. Estaba tan cansada de controlar todo, pero ¿y ahora qué?

No tenía nada que me protegiera, estaba demasiado cansada para defenderme, pero no podía entender cómo mi armadura se había convertido en algo sin lo cual me sentía desnuda. No era bonita sin maquillaje. No tenía confianza en mí misma. Estaba enojada conmigo misma. Estaba enojada con mi terapeuta porque, si no hubiera sido por ella, podría haber estado en negación un poco más, otra vez, eso es lo que pensaba. Había perdido la única identidad que había trabajado tan duro para cultivar y perfeccionar, la que me había mantenido a salvo y en control. No tenía nada que controlar. No tenía control. No ayudó que ese fuera el año en que saqué mi primera C... en matemáticas, y como asiática, mis antepasados seguramente me menospreciaban. También había empezado a alejarme de las otras chicas de mi clase, con la expectativa de una persona, que había sido una presencia constante en mis años en Springs. Ahora, cuando llegué al tercer año, no tenía ni idea de quién era, quién quería ser o cómo había llegado a este punto de perder mi identidad.

¿Encontrarme a mí misma. . . ?

La terapia se estaba volviendo molesta, ya que sentía que no podía poner mi vida en orden y seguía sin gustarme haber provocado mi propia ruina. Ahora, a mis 23 años, me he acostumbrado a una frase que, hasta hace poco, no me había dado cuenta de lo mucho que utilizaba: «¡Por qué no puedo tener un maldito respiro!». Por fin terminó el décimo grado y no solo estaba a punto de tener ese respiro, sino que también estaba a punto de experimentar un crecimiento acelerado y seguir adelante. El verano después del décimo grado, empecé a trabajar para mis padres terapeutas, y era un trabajo pequeño y fácil que me gustaba, que consistía principalmente en archivar sus notas y organizar la cocina o los baños. Sin embargo, además de estar más tiempo en la oficina que antes, me familiaricé aún más con su trabajo. Pude ver de cerca la maquinaria que impulsaba el Instituto Moore y, debo admitir, era un poco caótico. No obstante, funcionaba bien y finalmente pude ver cuánto esfuerzo, amor y cuidado se dedicaba a esta consulta privada.

Estaba allí cuando comenzaron a sentar las bases de lo que se convertiría en el Intensivo. Escuché conversaciones en las que se hablaba de los temores, la logística y cómo estructurarían sus horarios después de crear el grupo. Siempre había estado cerca de su trabajo, pero nunca le había prestado mucha atención. Nunca había estado tan involucrada, y eso despertó en mí algo que no sabía que tenía. También había reconocido el hecho de que había estado en terapia desde los doce años y siempre me había gustado mucho poder acudir a ella para todo. Tenía una válvula de escape que era solo para mí y la aprovechaba al máximo. También tenía el privilegio de ver llegar a antiguos clientes, darles las gracias por su apoyo y ser testigo de cómo mis padres les habían ayudado tanto. ¡Eso era! Iba a convertirme en terapeuta como mis padres. Tenían motivación y objetivos, y ayudaban activamente a la gente, que era algo que ya sabía que quería hacer, pero no sabía cómo hacerlo.

Tenía una nueva motivación al entrar en el 11.º grado. Sabía lo que iba a hacer con mi vida. Por fin tenía una imagen concreta de lo que quería conseguir. También había cambiado de opinión sobre ir a la universidad. Aunque todavía estaba afectada por haber perdido mis máscaras, seguía sin estar segura de a qué universidades podría entrar. Ahora puedo ser indulgente conmigo misma, pero en ese momento, aunque estaba segura de mi objetivo, no estaba segura de poder obtener más que un rendimiento ligeramente por encima de la media. Así que, al final, elegí la Universidad de Alabama en Birmingham porque no tenía que presentar ningún documento adicional y solo necesitaba dos cartas de recomendación.

Creación a partir de la destrucción

Sin embargo, este año también fue el año en el que volví a revivir el trauma de mi pasado de una forma totalmente nueva. Las viejas heridas volvieron a ocupar un lugar destacado en mi vida y me enfrenté a algunos de los mayores desencadenantes con los que todavía sigo trabajando activamente hoy en día. En un año, había iniciado un nuevo viaje de autodescubrimiento, crecimiento y sanación, y había arrastrado a mi familia y a mí misma por un infierno. Las vacaciones fueron difíciles, y yo había complicado las cosas enormemente porque, una vez más, estaba a

merced de desencadenantes y cadenas que no podía ver. Sentía una ira y una rabia que no se ajustaban a la situación, y no podía controlarme. Lo intenté y lo intenté, pero lo único que conseguí fue abrirme un camino aún más difícil, y no paré hasta quemar a todos los que me rodeaban. También la pasé difícil porque no podía ver a mi terapeuta en medio de todo esto. Después de todo, todos estaban de vacaciones de Navidad y fuera de la oficina. Meses después de destruir el ego y el orgullo de un chico, tensar la relación con mis padres y volver a destrozar por completo mi autoestima e identidad, encontré lo que había escrito y fue realmente revelador. Había escrito con tinta roja sobre papel negro, y era un mensaje que probablemente había estado dando vueltas en mi cabeza durante años, que no estaba destinado al chico que se quedó con nosotros. El mensaje provenía de algún lugar profundo dentro de mí, o más exactamente, de una época hace años, cuando era una niña pequeña, una niña herida que quería tener el control, pero no lo tenía, ni siquiera sobre sí misma, sin saber por qué.

Finalmente, al procesar lo que había escrito, me di cuenta de que estaba luchando contra una respuesta traumática. A partir de ese momento, pude empezar a trabajar en el núcleo del problema, que era la persona que me había hecho daño. Al recordar la experiencia, me sentí increíblemente avergonzada de mí misma, por haber actuado de forma horrible con todos, especialmente con mi mamá. Todavía me siento avergonzada por cómo actué durante ese tiempo, pero obtuve muchas ideas valiosas. En terapia, pude hablar de mis problemas de control y de los diferentes desencadenantes que había descubierto, y de cómo podía superarlos sin que me controlaran. Fui capaz de reconocer los sentimientos y dónde aparecían en mi cuerpo, lo que me indicaba estas activaciones. Practiqué nuevos métodos para calmar mis nervios, como tararear y diversas técnicas de respiración. Me volví más sensible a mis sentimientos y trabajé diligentemente para notar qué sensaciones físicas surgían en mi cuerpo durante las activaciones. También trabajé para reconocer una línea de base para mis sentimientos y emociones, y acepté el hecho de que siempre tengo un aire de tristeza o melancolía. Mi mamá me dijo que llevaba una melancolía dentro de mí, y finalmente pude ver y sentir eso en mí misma. Una vez más, obtuve una mayor comprensión de mí misma y entré en mi

último año de preparatoria con aún más confianza para perseguir mis objetivos.

No solo había adquirido valiosas perspectivas personales, sino que también había tenido la oportunidad de desarrollar hábitos de estudio que me permitieron mejorar mis calificaciones y comprender mejor cómo funciona mi cerebro. Empecé a hacer listas y a utilizar mi aplicación de recordatorios como si mi vida dependiera de ello. Creé una estructura que me ayudó a hacer mis tareas de manera eficiente y me permitió disponer de tiempo suficiente para estudiar. Mi motivación por alcanzar mi objetivo se intensificó y comencé a prepararme para el ACT y el SAT. Recuerdo que hice ambos exámenes para ver cuál me daba más posibilidades de obtener una calificación más alta. Al final, decidí estudiar y hacer el SAT, lo que me permitió obtener una puntuación lo suficientemente alta como para ganar una beca casi completa para la UAB. Una vez más, pude seguir adelante y fortalecer aún más mi núcleo, que había comenzado a brillar con fuerza.

Mi Creación

Al recordar mis años de preparatoria, me siento agradecida por no haber tenido ninguna orientación y por haber carecido de confianza en mí misma durante la mayor parte de ese tiempo. Cuando llegué al último año de preparatoria y empecé a reconocer mi potencial, me permití volar alto. Saqué calificaciones excelentes y finalmente comprendí lo que estaba aprendiendo. Había perfeccionado casi por completo mi rutina de estudio y los estilos de organización que mejor me funcionaban. El último año de preparatoria fue también el primero en el que elegí todas mis asignaturas para cada semestre y experimenté cómo sería la universidad. Mi horario se dividía en dos semestres diferentes que terminaban durante ese trimestre. No había ninguna clase que se repitiera, excepto mi curso de idiomas, que decidí continuar. Este año también reforzó la idea de que podía hacer las cosas por mi cuenta, no por rencor para ser diferente, sino porque se me permitía hacerlas por mi cuenta y disfrutarlas. Gané más confianza en mí misma y me permití experimentar estas clases sin la comodidad de tener un amigo en ninguna de ellas, excepto en mi clase de idiomas. Prosperé en

mis cursos y retuve la información, ya que disfrutaba de lo que estaba aprendiendo. Era la primera vez en Springs que sacaba todo sobresaliente, y no podía creer lo bien que me iba en mis cursos.

Mi primer semestre había terminado sin contratiempos, salvo por un pequeño problema en una de mis clases debido a que el profesor no sabía cómo manejar un posible caso de plagio. Al final, todo quedó en palabras y mi expediente quedó intacto. Por desgracia, pensé que ese sería mi último contratiempo, pero el mundo tenía otros planes. La pandemia de COVID-19 golpeó en mi segundo semestre. Nos fuimos de vacaciones de primavera antes de tiempo y nos dijeron que se prolongarían, pero nunca regresamos. Mi último año de preparatoria y todos los planes que tenía se esfumaron en un par de semanas. Reconozco la gravedad de esta pandemia, ya que muchas personas perdieron la vida, pero hay una pérdida muy real que mis compañeros de último año de preparatoria y yo experimentamos y que ninguno de nosotros podrá recuperar. Mi graduación no fue nada como esperaba, pero el lado positivo para mí fue que tuve la oportunidad de dar uno de los discursos finales de graduación. Eso fue muy importante, y si mi yo de octavo grado hubiera visto lo que hice, se habría avergonzado mucho. Incluso mencioné en mi discurso que fui a Springs con la firme intención de mantener la cabeza abajo y pasar desapercibida. Al final de mi último año de preparatoria, me había convertido en una persona nueva. Me había convertido en alguien mucho más segura de quién quería ser y de qué tipo de persona era.

En agosto de 2020, comencé mis estudios en la Universidad de Alabama, donde, sin saberlo, prosperaría y crecería exponencialmente más de lo que jamás hubiera imaginado. Empecé la universidad con un sistema híbrido, en el que solo la mitad de la clase asistía en persona algunos días, mientras que los demás participaban a través de Zoom. Mientras otros tenían dificultades, yo prosperaba. Había dejado de vivir en la residencia, por lo que estoy increíblemente agradecida, así que podía asistir a clase por Zoom desde la comodidad de mi propia casa, en mi lugar. Cuando construyeron nuestra nueva terraza, pude asistir a las clases por Zoom con una vista fantástica, pero con la comodidad de un ventilador y sin insectos. Esto me preparó aún más para el éxito, ya que descubrí lo bien que rindo

cuando creo mi propio horario. Podía motivarme para hacer el trabajo y no necesitaba que mis papás lo hicieran por mí. Me había acostumbrado tanto a este sistema que volver a las clases presenciales hizo que mi segundo año fuera todo un reto. Conducir me quitaba mucho más tiempo del que estaba acostumbrada a dedicar al trabajo escolar, y no me había dado cuenta de lo abarrotados y caóticos que eran los espacios universitarios. Recuerdo que entré en el salón de estudiantes y casi me da un ataque de pánico, abrumada por la gran cantidad de estudiantes que había en el pasillo. Era un zoológico.

Aunque me costó adaptarme a estar rodeada de tanta gente, me prometí a mí misma cumplir con mi compromiso de involucrarme y hacer más cosas, así que me uní a una organización llamada Second Year Experience. Permanecí en esta organización y participé activamente hasta mi último semestre, cuando ya no tuve tiempo para seguir participando. Esta fue una de mis mejores decisiones, ya que me permitió conectar con otros estudiantes, me ayudó a aprender a dirigir organizaciones y me brindó oportunidades para mejorar mi currículum. Me siento muy orgulloso de mi trabajo en esta organización, ya que llevaba varios semestres inactiva y conseguimos convertirla en una organización sólida que organizaba muchos eventos y servía como un verdadero recurso para los estudiantes de segundo año.

Por primera vez en mucho tiempo, sobresalí académicamente y finalmente me permití reconocer mi éxito. Prosperé en la universidad. Todo era mucho más fácil que en Springs, y las tareas no eran un problema para mí. Completaba mis tareas rápidamente y nunca me estresaba por entregarlas a tiempo, ya que lo tenía todo planeado al minuto. Estaba en la Escuela de Honor, y esas clases eran algunas de las más fáciles para mí, ya que disfrutaba de verdad lo que aprendíamos y las tareas. La mayoría de las tareas eran trabajos escritos o algún tipo de redacción, y siempre superaba a mis compañeros. Por fin descubrí una de mis fortalezas que, en última instancia, me fue muy útil en la universidad. Mientras mis compañeros se esforzaban por escribir trabajos de más de una página, yo era capaz de redactar fácilmente trabajos de cinco páginas. Al recordar mi época en Springs, me doy cuenta de lo bien que me preparó

para la universidad, y por eso estoy eternamente agradecida con mis maestros y la administración de entonces. Mi última clase de historia fue la que realmente me preparó para tener éxito en la redacción de trabajos, ya que tuve que escribir un trabajo de investigación de 25 páginas sobre un tema de mi elección, lo que hizo que cualquier otro trabajo que escribiera pareciera una tarea fácil en comparación.

A medida que seguía desarrollando y consolidando esta nueva identidad, me di cuenta aún más de lo poco importante y esencial que es pasar un buen rato en cualquier lugar, especialmente en la universidad. Afirmé mis gustos y lo que me gustaba como entretenimiento. Disfrutaba de mi propia compañía. Prefería los juegos de mesa o de cartas a salir de fiesta. Me gustaban las reuniones en grupos pequeños, tranquilas y sin alcohol. Beber y consumir cualquier tipo de sustancia se alejaba cada vez más de algo en lo que quería participar. Desafortunadamente, esto creó un nuevo problema con el deseo de seguir teniendo una vida social, ya que mucha gente a mi alrededor seguía bebiendo y fumando. Se volvió cada vez más complicado estar en un entorno así, ya que no me gustaba estar rodeado de gente borracha y mi tolerancia se fue agotando a medida que avanzaba en mis años universitarios. Esto limitó los espacios en los que me sentía cómoda. Sin embargo, mi decisión nunca vaciló y nunca sentí la necesidad de formar parte del ambiente de consumo de alcohol. Finalmente, encontré un espacio en el que podía formar parte de la vida universitaria sin consumir alcohol. Me involucré en la comunidad de recuperación de la UAB. Empecé a asistir a las reuniones de Collegiate Recovery, que estaban abiertas tanto a estudiantes en recuperación como a aquellos interesados en un espacio seguro y sin alcohol. Allí pude participar en diferentes eventos que eran increíblemente divertidos y en los que no se consumía alcohol. Incluso cuando se me presentaban oportunidades para beber y probar las bebidas, o bien odiaba el sabor o bien odiaba cómo me hacía sentir. Ser una maniática del control me resultó muy útil, ya que no me gusta sentirme fuera de control, así que eso era un gran no para mí.

Había florecido por completo y me había convertido en una persona nueva. No solo había tenido éxito al obtener buenas calificaciones

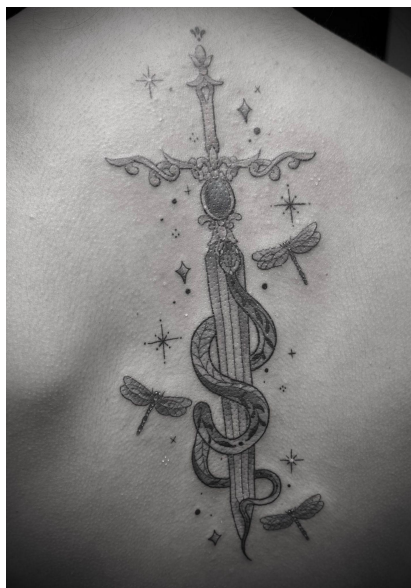
y terminar las tareas de manera eficaz, sino que también había terminado mis estudios un semestre antes. En mi tercer año, tras cuatro semestres, ya estaba pensando en la escuela de posgrado. Nunca en mi corta vida había pensado que tenía lo necesario para entrar en la universidad, y mucho menos en un posgrado. Sin embargo, ahora, en mi cuarto semestre, tras haber obtenido calificaciones excelentes, destacar en mis cursos de honor y participar en los eventos del campus, sabía que no solo tenía una larga lista de opciones, sino que también tenía las calificaciones y el currículum necesarios para ser admitida en una institución de la Ivy League. Por un momento, consideré la posibilidad de ir al Boston College. Había visitado el campus, asistido a una clase y me había reunido con un asesor de admisiones que me dijo que tenía muchas posibilidades de ser aceptada. Por primera vez en mi vida, me di cuenta de cómo había conseguido este éxito y me sentí orgullosa del trabajo que había realizado para llegar hasta allí.

Después de un largo periodo de deliberación, visitas al campus y asistencia a numerosas sesiones informativas por Zoom, decidí que el programa de Trabajo Social en línea de la Universidad de Kentucky era la opción adecuada para mí. Allí completé mi maestría en tres semestres, obteniendo otra ronda de calificaciones sobresalientes. Cuando me gradué con mi maestría, ya había comprado una casa, tenía una pequeña cartera de clientes y había indagado en mi persona. He logrado un progreso significativo en mi crecimiento personal y puedo escribir sobre los buenos resultados, pero pasé por muchas dificultades y luché durante años. Nada de esto fue fácil. Tengo que lidiar tanto con los efectos del abuso por parte del hijo de mi padre como con la disfuncional forma en que mis padres lo afrontaron cuando se descubrió. Pasé por muchas dificultades, sintiéndome como si no perteneciera a ningún lugar.

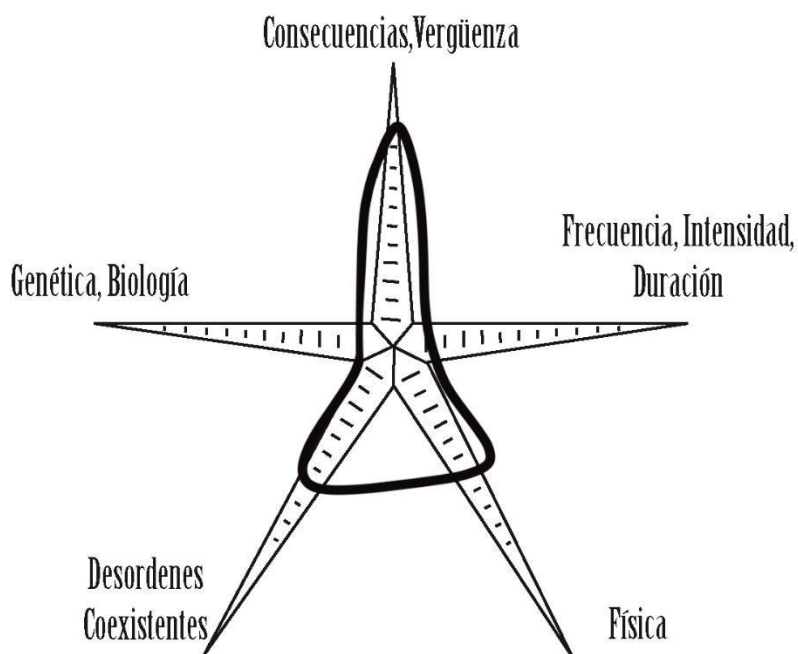
No era lo suficientemente asiática para ser asiática, pero tampoco parecía estadounidense. Era «la otra». A menudo era la rara o la última en ser considerada. Luché continuamente contra todas estas inseguridades, incluso cuando gané confianza en mí misma. Estaba segura de mi decisión de no consumir ni beber, pero eso dificultaba mucho mi vida social y me juzgaban por las actividades que prefería. Me sentía sola y había muchas

ocasiones en las que me sentía desconectada. No me arrepiento de ninguna de mis decisiones de no beber, pero una cuestión que no había pensado que se me plantearía es lo difícil que sería estar rodeada de otras personas que bebían. Era sensible a los olores y estar cerca de ellos me provocaba náuseas, lo que hacía que una pequeña parte de mí se sintiera como una perdedora. Había momentos en los que me preguntaba si no bebía solo porque tenía demasiado miedo o porque me preocupaba que, como no toleraba bien el alcohol, se burlaran de mí. Otra razón más para que me dejaran de lado y se burlaran de mí. Otro espacio en el que no encajaría. Sin embargo, cada día me recordaba que podía manejar cualquier cosa que la vida me presentara porque había pasado más de diez años en terapia y me había criado en una familia en la que no se evitaban los problemas. Fui capaz de crear nuevos mecanismos de defensa y construir una armadura diferente que no sentía que se me pegara. Podía quitarme las máscaras que había creado para seguir adelante.

Experimenté dificultades importantes y viejas heridas dolorosas volvieron a ocupar un lugar destacado en mi vida, pero en ningún momento sentí que esas experiencias me disuadieran de seguir mi camino. La vida me ha puesto algunos obstáculos importantes en el camino, pero nunca dejé que esas cosas me definieran o me impidieran convertirme en la persona que soy hoy. Tampoco lo haré en el futuro, porque sé que la vida es un ciclo continuo de destrucción y creación. La vida es compleja. Está llena tanto de luz como de oscuridad, lo cual es necesario para ser un ser humano completo. Aunque puede ser doloroso, quiero ser íntegra. Manejaré con confianza la espada de doble filo que es la vida, sabiendo que, pase lo que pase, contaré con el apoyo, el amor y el conocimiento necesarios para superarlo.



MATRÍZ de ESTRELLA



El baile de la luz y la oscuridad

Por: Pam Moore

No soy lo que me sucede, soy lo que elijo llegar a ser. - Carl Jung

¿Cómo se asimila la idea de haber sido concebida tras la violación de tu madre por parte de tu padre? Cuando mis padres me lo contaron, mientras yo estaba sufriendo la pérdida de mi primer hijo mientras discutían, sentí algo más que un puñetazo en el estómago; sentí que no había esperanza para mí como ser humano. ¿Era yo siquiera un ser humano, o algo más oscuro y siniestro? Al mismo tiempo, tenía sentido. Mi madre parecía odiarme toda mi vida, y parecía que nunca podía complacerla lo suficiente como para ser aceptable. Siempre me había preguntado por qué era la extraña de la familia. A mi mamá le parecía bonito nombrar a sus hijas con nombres que empezaran por «J» y a sus hijos con nombres que empezaran por «B». Así que, por orden de nacimiento, éramos: June, Judy, Jean, Billy, Pam y Bert. Había algo diferente en mi nombre que no encajaba con los demás. Ni siquiera tenía sentido; mi nombre era Pamella Joyce, así que fácilmente podrían haberme llamado Joyce o incluso Joy (el nombre con el que me gustaba que me llamaran), pero no, yo era la rara, Pam. (Pamella era una forma mal escrita de Pamela que nunca se molestaron en corregir, y que hoy me encanta, es una afirmación de quién soy, solo un poco diferente).

Esta es mi historia. Es una historia de luz y oscuridad. Esta es mi historia, tal y como la recuerdo y la proceso. Soy muy consciente de que todos tenemos recuerdos diferentes unos de otros. Mis hermanas tuvieron una infancia mejor que la mía y, por lo tanto, recuerdan nuestras vidas de forma diferente a como yo lo hago. Mi esposo, mi hija, mi hijastro y otras personas recuerdan nuestro pasado desde diferentes puntos de vista. Según

recuerdo, y creo que todos lo recordamos así, es la forma en que recordamos lo que nos convierte en quienes somos.

Mi consejero, Jim, me pidió una vez que hiciera un genograma del abuso sexual en mi familia. Lo intenté y fracasé porque había tantos casos entre tantas personas que se convirtió en un lío inextricable. Había demasiados incidentes de los que tenía conocimiento. Supongo que solo conozco una pequeña parte, pero lo que sé abarca varias generaciones e involucra a muchas personas. Un ejemplo de lo que intenté dibujar. Mi madre fue violada por su hermano a la edad de 3 años. Su hermana fue abusada sexualmente por su padre, y otra hermana fue violada por mi padre cuando tenía 12 años. Mi tía solía reunirnos en la habitación para que viéramos cómo torturaba sexualmente a su marido. Un primo violó a otro primo, que a su vez violó a otros primos. Tengo otra prima a la que nunca he conocido porque, cuando yo era muy joven, su padre, mi tío, la violó. El abuso sexual es la única constante en mi familia y se extiende a todo lo demás. Estaba presente en todas partes a lo largo del tiempo. Ocurría con tanta frecuencia que, al pensar en escribir esto, supe que llevaría demasiado tiempo y trabajo enumerarlo todo. Así que, en su lugar, les dejo con el ejemplo anterior. Sin embargo, lo que creó fue una vergüenza increíble. La vergüenza es una poción tóxica que, en mi opinión, creó toda la disfunción de mi familia. No podíamos escapar de ella. Lo difícil de la vergüenza es que, cuando hay tanta vergüenza en un sistema, no hace que la gente baje la cabeza, sino que la vuelve feroz. Hay una crueldad que proviene de tanta vergüenza, de la que no nos gusta hablar, pero ahí está. Así que, mientras cuento mi historia, ten en cuenta que está llena de la toxicidad de la vergüenza. No son personas terribles, solo personas vergonzosas.

Vergüenza interna

Siempre he sentido que tengo que disculparme por existir. A la gente le molesta que esté aquí, así que he intentado hacerme lo más pequeña posible. Supongo que mi mamá odiaba que existiera, por la forma en que fui creada. Mi papá se alegraba de que existiera, pero principalmente por su propia satisfacción. Al mismo tiempo, siempre se

enfadaba por mi aspecto, porque decía cosas incorrectas o porque no lo alababa lo suficiente. Mi papá tenía un ego muy pequeño y necesitaba que le reafirmaran constantemente que era guapo, varonil, inteligente, divertido, lo que fuera, etcétera. Cuando no lo conseguía, se enfadaba o se ponía de mal humor. Y cuando sucedían esas dos cosas, se desataba el infierno. Alguien tenía que pagar por ello. Era agotador. Mis sentimientos siempre se menospreciaban, ya que los sentimientos de los demás miembros de la familia eran más importantes y necesitaban ser atendidos. Incluso si estaban molestos por lo que me había pasado a mí. Esto se convirtió en un tema recurrente a lo largo de mi vida. Puedo decir que fue el universo y los demás quienes me enseñaron esto, pero también yo misma. Ha sido una lucha constante a lo largo de mi vida.

El comienzo

Mi madre, Eva, era pequeña y hermosa. Incluso a sus 80 años, tenía una figura esbelta y delgada y se la consideraba muy guapa. También era muy inteligente, a pesar de tener una educación formal limitada. Provenía de una familia muy pobre y numerosa de la Alabama rural. Se casó con Bill, mi papá, cuando ella tenía 16 años y él 21. Él era un chico malo. Salía con otras chicas y bebía, y eso debió de parecerle muy emocionante a mi madre. Se conocieron en una cita doble a ciegas, en la que había otras personas. Se sintieron atraídos el uno por el otro, y el resto es historia. No se les permitía tocarse, pero sentían una profunda pasión el uno por el otro. Querían estar juntos. Mi mamá me contó que se casó con mi papá después de salir con él durante unos meses porque se sentía atraída por él, y siempre tenían chaperones. Dijo que ojalá hubiera tenido relaciones sexuales con él, porque entonces quizá habría tomado otra decisión. Pero eran otros tiempos.

También dijo que lo hizo porque quería irse de su casa. Su vida familiar era difícil y abusiva. Allí no había nada para ella. Así que se fugaron y se casaron en el juzgado. Casi inmediatamente quedó embarazada de mi hermana. El matrimonio fue difícil desde el principio, mi padre nunca fue fiel y siempre estaba bebiendo. Muy pronto se volvió abusivo. Como le dijo su madre: «Tú te lo buscaste, ahora te toca

aguantar». Puedo entender por qué quería alejarse de mi abuela, que, aunque era una mujer fuerte (tanto física como emocionalmente), también era cruel. Y mi madre y todos sus hermanos eran alcohólicos. Sus hermanos eran abusivos. Se cuenta que, a los 6 años, corrió hacia su madre después de que mi tío Wesley, su hermano, la violara y le corriera sangre por las piernas, y lo único que mi abuela le dijo fue: «Así son los hombres».

Mi mamá creció en una choza de una sola habitación sin electricidad. Cuando su hermana menor alcanzó la edad adulta, mandó construir una casa para sus padres. Tenía tres dormitorios diminutos, una cocina, un comedor, una sala y un baño. No era un baño funcional, ya que no había agua corriente en la casa, sino un baño que mi abuela mostraba a los invitados para que vieran lo elegante que era. También tenía un porche trasero con mosquiteros. Ahí era donde nos bañábamos cuando visitábamos a mi abuela. Tenía una bomba manual en la cocina. Bombeaba el agua, la ponía en una olla, la hervía y repetía el proceso hasta que la tina galvanizada se llenaba. Luego, dos de nosotros nos apretujábamos a la vez para bañarnos. El retrete exterior estaba a pocos pasos de la parte trasera de la casa, cruzando el patio. Era una pequeña choza de madera con un banco y un agujero en el centro. Había un agujero excavado en el suelo donde iban a parar los fluidos corporales. Cuando el agujero se llenaba, se cubría con tierra y se trasladaba el retrete. Había un catálogo de Sears para leer y para limpiarse después de hacer tus necesidades. Siempre había grandes tábanos verdes revoloteando alrededor. Y te picaban y te mordían mientras usabas el retrete. Si te daban ganas de ir a mitad de la noche, era una aventura aterradora.

Sin embargo, lo que más me gustaba de aquella pequeña granja era levantarme temprano para ver cómo se abrían las campanillas. Nos despertábamos antes de que saliera el sol y nos sentábamos en el porche acristalado, esperando y observando cómo se abrían las campanillas blancas. Entonces, una a una, se abrían, casi como si estuvieran coreografiadas al son de la canción de la mañana... Era una vista preciosa. Las flores abundaban en el campo. Las zinnias crecían en la colina en la que vivían. Eran de todos los colores, y parecía como si hubieran sido

pintadas a la perfección por dioses mágicos. Había plataneros y manzanos. Y los campos donde crecían cultivos de todos los tonos de verde.

Había un «estanque de cemento». Un hoyo de 60 cm por 90 cm que había sido cubierto con cemento, donde mi abuelo tenía sus peces de colores. Naranjas y dorados, algunos con aletas rojas. Eran tan grandes y brillantes. Había un bosque entre la casa y los campos donde podíamos jugar, y había enormes trozos de mineral de hierro tirados por todas partes. Había hermosos trozos de cuarzo esparcidos por todas partes, como si alguien los hubiera tirado al bosque. El cuarzo me parecía diamantes por su brillo. Tenían un pájaro mynah muy gracioso. Parecía un cuervo, pero yo decía: «Sam es un pájaro bonito». Silbaba y hacía el mismo ruido que la gente cuando escupe tabaco masticado. Era muy gracioso. La comida del campo era la mejor. Podíamos recoger plátanos y hacer pudín de plátano, o manzanas y hacer pastel de manzana. Había gallinas en el gallinero a las que poníamos nombre, perseguíamos y alimentábamos. Recogíamos sus huevos todas las mañanas.

Sin embargo, al mismo tiempo, vivir día a día en esta zona suponía mucho trabajo. Mi abuela fabricaba sus propias escobas, enlataba sus alimentos y utilizaba sus gallinas tanto para obtener huevos como carne. Nada era fácil cuando se vivía en una granja de subsistencia. Y con la pobreza llegó la desesperanza, y con la desesperanza llegaron la crueldad y el maltrato. La familia de mi madre era cruel y se hacía daño mutuamente.

Los papás de mi papá vivían un poco mejor, pero no mucho. Mi abuelo era un alcohólico abusivo que aterrorizaba a su familia. Solo los valoraba por lo que podían producir para él. No los veía como personas, sino más bien como máquinas de trabajo. Tengo entendido que, cuando mi papá era joven, lo sacaba de la escuela para que trabajara en el bar clandestino que tenía en el granero. Mi abuelo fue un destilador ilegal durante mucho tiempo.

La vida rural es dura. Lo que mis papás hicieron bien fue dejar Troy, Alabama, de donde eran originarios, y mudarse a Montgomery,

Alabama. Allí había trabajos y oportunidades que nunca tendrían en la granja. Pero eso también significaba que vivíamos en la pobreza. Todo lo que teníamos era heredado de otras familias. Juguetes, ropa y artículos para el hogar, excepto la ropa que hacía mi mamá. Ella era una gran costurera. De hecho, ese fue su trabajo durante la mayor parte de mi infancia. Trabajaba en una fábrica de costura, mientras que mi padre, que sabía sobre todo de cultivar alimentos, era frutero en la tienda de comestibles. Probablemente la única persona que conocía que era más pobre que nosotros era la mujer que venía a limpiar, lavar, planchar, cocinar y cuidar de seis niños mientras mi madre trabajaba. No puedo imaginar cómo debía de ser su vida y las dificultades a las que debía de enfrentarse.

Yo estoy aquí

Nací como la quinta hija de mis padres. En el mejor de los casos, habría sido una decepción. Ellos realmente querían dos varones. Después de tres niñas —June, Judy y Jean—, finalmente tuvieron a Billy, el primer varón. Pero ahí estaba yo, una niña. De nalgas y con un parto difícil. Nací justo antes de medianoche. Mi madre me dijo (y mi padre no la contradijo) que fui concebida tras una violación que él le perpetró nueve meses y medio antes. Por supuesto, llegué tarde. Mi madre era una mujer menuda y yo pesaba más de 4 kilos. ¿Y ya mencioné que venía de nalgas? Según me contó mi padre, las primeras palabras que mi madre me dijo fueron: «¡Quita esa cosa de mi lado!». Al parecer, ella y mi padre estaban discutiendo porque, según ella, él llegó a la sala de partos «oliendo a vagina». Así que fui una gran decepción. Mi madre, cada año en mi cumpleaños (que celebrábamos un día más tarde, ya que ella insistía en que el parto duró mucho más de lo que los médicos registraron en mi acta de nacimiento), me recordaba el infierno por el que pasó para traerme al mundo. Mi madre exageraba cada año la duración de su parto como si fuera un acontecimiento. Yo pensaba que mi cumpleaños era el 16 de agosto, cuando en realidad nací el día 15. Pasé años creyendo algo que no era cierto y sin cuestionarlo nunca. Eso se convirtió en otro tema recurrente en mi vida.

La energía con la que nací me hizo sentir como una molestia durante toda mi vida. Hice un esfuerzo consciente por complacerla, tratando de compensar todo lo que le había hecho pasar ese día, sin ocupar demasiado espacio ni gastar demasiada energía. Me sentía como un error. Me sentía demasiado grande.

Mi primer recuerdo es de cuando tenía unos dos años. Estaba sentada en el regazo de mi madre en el asiento delantero del coche. Ella me dijo que estaba demasiado gorda para seguir sentándome en su regazo. Recuerdo que sentí mucha vergüenza. Me sentí sucia. Fue la experiencia de ser demasiado grande y pesada que comenzó desde mi nacimiento. Es solo un recuerdo fugaz, y lo que más me impactó fue la sensación de vergüenza. Recuerdo su disgusto por lo grande que era. En mi mente, era gigantesca. Yo también sentía disgusto, incluso a una edad tan temprana.

Necesitaba ocupar el menor espacio y gastar la menor energía posible. Durante años creí que era obesa. Lo curioso es que era más grande que casi todos los miembros de mi familia, más alta en general. Vengo de una familia muy baja; la mayoría de las mujeres miden menos de 1.50 m, y yo mido 1.60 m. Mi mamá compraba ropa para mis hermanas y luego me la pasaba a mí. Cuando me llegaba a mí, ya me quedaba pequeña. Internalicé esto como una cosa más que estaba mal en mí. Era demasiado grande. Nunca se me ocurrió que el problema era que ellas eran más pequeñas que yo. Era otra cosa que odiaba de mí misma y que nunca cuestioné. Solo escuchaba el cántico de mis hermanos: «Gorda, gorda, 2x4, no puede pasar por la puerta de la cocina». Mi siguiente recuerdo es de cuando tenía alrededor de 5 años, y es la misma sensación de vergüenza y de estar sucia. Tenía que tomar una medicina mezclada con puré de manzana debido a una irritación vaginal. Lo único que sabía era que mi mamá decía que todo era mi culpa. Estoy bastante segura de que ya había comenzado algún tipo de abuso sexual, pero no tengo un recuerdo claro.

Comienzos difíciles

Este periodo de mi vida estuvo lleno de violencia y vergüenza. Mis padres eran muy violentos el uno con el otro. Bebían mucho. Había veces

en las que nos acurrucábamos en la habitación de las niñas y rezábamos para que nuestro papá no matara a nuestra mamá. Los seis nos reuníamos en la habitación y nos tomábamos de las manos. Entonces mi hermana mayor, June, dirigía la oración: «Por favor, no dejes que papá mate a mamá». Estábamos aterrorizadas, oyendo cómo se rompían cosas. Se pegaban, tiraban objetos y gritaban. Era aterrador. Las peleas eran muy violentas.

Una vez, mi papá le apuntó con un rifle a mi mamá para matarla, y solo porque ella le quitó el arma de la cabeza pudo sobrevivir esa noche. Se rompió el brazo, pero le salvó la vida. Intentó llamar a la policía desde el teléfono de la cocina. Tenía un cable muy largo. Mi papá agarró el cable, se lo enrolló alrededor del cuello y empezó a estrangularla. No sé cómo se escapó, pero sé que nos mantuvimos unidos y rezamos. Sabíamos que no debíamos salir de la habitación, o nos pasaría lo mismo, y entonces él se enojaría aún más con ella y la golpearía más.

Entonces habría momentos de intensa atracción y pasión entre ellos. Se amaban tanto como se odiaban.

Mi papá empujó a mi mamá contra el vidrio de un armario de porcelana, y el vidrio se esparció por todas partes. Era su aniversario. Habían empezado a divertirse bebiendo con los vecinos. Todos se estaban riendo, y luego alguien decidió que harían una boda sin hombres. Nosotros mirábamos a escondidas toda la diversión desde debajo del armario de porcelana, que estaba sobre unas patas. Era más pequeño que la mayoría y probablemente ni siquiera era un aparador de verdad, sino más bien un armario con vidrio en la parte delantera, donde se exhibían los platos. Mientras observábamos, se tornó extraño, ya que nuestro vecino solo llevaba una toalla encima. Pero ellos parecían pensar que todo era divertido hasta que, de repente, dejó de serlo. No sé qué fue lo que cambió el rumbo, pero las cosas se pusieron feas, la gente empezó a discutir y los vecinos se marcharon. Mi papá acusó a mi mamá de coquetear con otros hombres, y mi mamá acusó a mi papá de coquetear con la vecina. Entonces él empezó a golpearla y a empujarla. Corrimos a escondernos en nuestra habitación para rezar, y lo siguiente que oí fue el sonido de

cristales rompiéndose, ya que pude oír el ruido sordo. ¿Seguía viva? Se hizo más silencio. Temblábamos de miedo pensando que había llegado el final. Finalmente, oí el llanto de mi madre. El sonido de los cristales rotos había puesto fin a la pelea, como si fuera una llamada de atención. Entonces ocurrió algo inusual. Mis padres nos llamaron para que saliéramos de la habitación y fuéramos al comedor. Estaban agotados y necesitaban que limpiáramos el desastre. Los niños pasamos el resto de la noche limpiando los cristales rotos.

Había ojos morados y palizas habituales que parecían ocurrir con demasiada frecuencia, especialmente después de episodios de borrachera. A mis padres les encantaba beber. Mi mamá descubrió las pastillas y las tomaba a diario. Nunca sabías lo que iba a pasar. En un momento estaban abrazándose con cariño y al siguiente volaban objetos por los aires.

Mi papá nos pegaba a todos. Era muy bueno usando el cinturón. A veces nos hacía sangrar, y otras veces nos dejaba moretones y marcas. A veces, mi papá entraba en nuestra habitación en medio de la noche (teníamos dos literas en la habitación de las niñas) y empezaba a golpearnos con su cinturón. Tenía tanta ira reprimida. Golpeaba salvajemente, una y otra vez, a todos los que estábamos en la habitación. A las cuatro. Yo intentaba acurrucarme junto a la pared en mi litera superior, pero nunca conseguía alejarme lo suficiente como para evitar los golpes del cinturón. No decía ni una palabra, solo golpeaba. Podía golpearnos a todas a la vez. Finalmente, se cansaba y volvía con mi mamá a su habitación. Me parecía normal. Eso es lo que hacen los papás.

SEXO

A mi papá también le encantaba el sexo y las mujeres. Y las mujeres lo amaban. Mi papá tenía relaciones sexuales con las amigas de mi mamá, nuestras maestras o las líderes de actividades, y realmente con cualquiera que pudiera. Él y mi mamá tenían relaciones sexuales ruidosas, muchas veces. Recuerdo despertarme con los ruidos de mis padres teniendo relaciones sexuales muy salvajes, o tal vez era mi papá el que tenía relaciones sexuales salvajes, porque era a él a quien oía gruñir

mientras los resortes chirriaban. Realmente no recuerdo haber oído a mi mamá. Una vez me dijo que cuando una se casa, simplemente tiene que «aguantarse». Hizo una mueca mientras me lo decía. Esa fue toda la charla sobre sexo que mi mamá tuvo conmigo. Era normal entrar en la sala y ver la mano de mi papá dentro de los pantalones de mi mamá. Parecía que necesitaba estar tocando su vagina (o la de otra persona) la mayor parte del tiempo, o se enojaba. Tenía un deseo que nunca podía satisfacer. Por eso, no es de extrañar que mi papá a veces no entendiera la diferencia entre no cruzar esa línea con sus hijas, o al menos con esta hija. Mis hermanas dicen que mi papá nunca las tocó. La hermana de mi mamá me contó que él empezó a violarla cuando tenía 12 años. Mi papá me tocaba sexualmente con frecuencia. No recuerdo que hubiera penetración, pero sí recuerdo que podía calmarlo siendo sexual con él desde muy pequeña. Como mencioné, necesitaba tocar una vagina la mayor parte del tiempo para calmar su ira. Mi papá era un hombre muy inmaduro que necesitaba que le reafirmaran constantemente que lo veían como un hombre. No recuerdo que me molestara cuando era joven. Mi madre parecía tener una ira ardiente hacia mí que nunca entendí hasta que fui mayor. Mi madre tenía que estar en constante competencia conmigo. Mi papá me utilizaba contra ella, ya que yo siempre estaba dispuesta a complacerlo. No tenía exigencias; me habría dado miedo tenerlas. Ella era una mujer adulta y estaba cansada. Yo iba a ganar esa competencia la mayoría de las veces. Entiendo la ira de mi madre. Si a eso le sumamos mi concepción y mi nacimiento, era demasiado para soportar. Pensé que también me odiaría a mí misma si me recordaran un trauma cada vez que viera mi rostro y, además, su esposo me utilizara como sustituta de su esposa.

Me resulta interesante que las personas no sean ni totalmente buenas ni totalmente malas. Mi familia no es ni buena ni mala. Son solo seres humanos que hacen lo mejor que pueden. Todos venimos de entornos disfuncionales, incluidos mis padres. La madre de mi mamá era una mujer cruel, especialmente con ella. Su papá, cuando lo conocí, era un abuelo encantador, pero cuando ella era pequeña, él era un alcohólico extremo. Sus hermanos eran los borrachos del pueblo, y Wesley la violó cuando ella tenía seis años. Todos eran muy violentos. El padre de mi padre también era un alcohólico cruel que rechazó a mi padre y lo

consideraba inferior a sus hermanos. Mi padre lamentó esta pérdida hasta su vejez y su demencia. Nunca olvidó la crueldad de su propio padre. Es difícil pasar del alcoholismo y la crueldad multigeneracionales.

RECUERDOS FELICES

No todos los días eran un infierno; también había días felices. Mi familia podía divertirse. Jugábamos juntos y solíamos reírnos juntos a menudo. Jugábamos a juegos de mesa, Trouble, Monopoly y Clue. Jugábamos al Rook y al penny poker. A los 6 años ya sabía jugar al póquer, al 5-card stud. Recuerdo la ropa que hacíamos para las Barbies, sobre todo vestidos cruzados sin tirantes, ya que eran los más fáciles de hacer. Hacíamos muebles para las Barbies con espuma y cartón. Disfrutábamos de los pequeños placeres de la vida.

Recuerdo que en Nochebuena colocábamos colchones en el piso de nuestra habitación para que nuestros hermanos pudieran dormir con nosotros mientras esperábamos a Santa Claus. Siempre nos regalaban una naranja, una manzana y nueces en nuestros calcetines, que estaban hechos con las medias de nylon de mi mamá y tenían nuestro nombre escrito con esmalte de uñas en la parte superior. Como éramos pobres, no teníamos muchas «cosas». Recuerdo que mi hermana Jean siempre recibía los mejores regalos de Santa Claus. Ella recibía a los novios, Barbie y Ken, y yo recibía a Midge, su amiga menos atractiva. Ella recibía tres o cuatro vestidos y yo solo uno. Mi mamá nos vestía igual a las dos, solo que a ella de rosa y a mí de azul. Lo curioso es que yo era tres años y medio más pequeña. No éramos gemelas ni teníamos la misma edad.

En verano, llenábamos tres botes de basura de diferentes tamaños con agua, llevábamos una escalera hasta ellos y saltábamos desde el bote más pequeño al más grande. Era toda una aventura. Había un bote de basura pequeño, el de la cocina y uno exterior. Los llenábamos de agua. Desde el segundo peldaño de la escalera, saltábamos al bote más pequeño, luego pasábamos al cuarto peldaño para el de la cocina y, por último, al último peldaño de la escalera para el exterior. Nos reíamos y lo pasábamos genial. Nunca nos pareció una carga ni algo inferior a la piscina o la

experiencia acuática de los demás. De hecho, nos veíamos como genios por haber tenido una idea tan grandiosa. Era despreocupado y lleno de alegría. También había un sauce llorón gigante en nuestro jardín delantero. Sus ramas llegaban casi hasta el suelo. Era precioso. Proporcionaba sombra y añadía diversión al agua. A veces, uno de nosotros se subía al sauce llorón que crecía en nuestro jardín delantero y hacía de «bruja». La bruja rociaba a los demás con la manguera y los congelaba. Tenías que quedarte inmóvil durante unos segundos antes de poder volver a correr y ser rociado por la manguera una vez más. Eso nos mantenía frescos y relajados. Cuando te daba sed, ahí mismo bebías agua. Todos nos llevábamos bien y nos reíamos durante estos juegos. Nos divertíamos. Guardábamos el dinero para los helados en medio del árbol, y el heladero venía en su bicicleta y nos compraba helados de naranja. A veces nos daba hielo seco de su carrito en la bicicleta, y nos perseguíamos unos a otros con él, ya que parecía que echaba humo. A veces recogíamos unos bichitos llamados cochinillas y nos los comíamos como reto. Eran crujientes, pero yo solía tragármelos enteros. Se preguntarán si me molestaba comer bichos. En absoluto. Lo veía como un acto valiente y audaz. No me pregunten por qué lo veía así, pero estaba muy orgullosa de mis habilidades en este ámbito.

Se podía oír nuestra casa desde la manzana de enfrente, porque éramos muchos jugando. Nos refrescábamos y jugábamos todo el verano bajo ese sauce llorón. Cuando no hay aire acondicionado en pleno verano en Alabama, se vuelve un verdadero lujo. Era el único alivio del calor estival. Esos momentos eran muy idealistas para mí. Simplemente eran momentos dulces y refrescantes. Pero luego ocurría algo y el ciclo de violencia volvía a comenzar. Uno de mis padres, o ambos, se enfadaban por incidentes muy leves. Viví aterrorizada durante la mayor parte de mi infancia, ya que nunca sabía cuándo iba a producirse una explosión.

VERGUENZA

Cuando estaba aprendiendo a andar en bicicleta, mi papá me gritaba para evitar que me cayera. Me asustaba y me caía una y otra vez. Finalmente, un día él entró a la casa y, tan pronto como lo hizo, yo me subí a mi bicicleta. Anduve por la calle y regresé. Él se enojó mucho porque no lo había hecho cuando él estaba presente. Pensó que estaba tratando de faltarle el respeto, se quitó el cinturón en la entrada de la casa y comenzó a golpearme. Estaba sorprendida y asustada. Recuerdo cómo me ardía con cada golpe del cinturón. Mientras me golpeaba las piernas por delante y por detrás, veía cómo se me formaban marcas rojas a lo largo de las piernas. Pasé de estar muy orgullosa de mí misma a sentirme devastada. No podía entender qué había hecho mal. Pensé que estaría muy orgulloso, pero ocurrió todo lo contrario. En esos momentos, sus ojos ardían de odio y rabia, y parecía casi demoníaco. Así era mi familia. Muy compleja. Muy unida y muy destructiva. También fue el comienzo de una creencia con la que todavía lucho hoy en día: «Hazlo tú misma». Esta creencia me ha ayudado a recuperarme, pero a veces me ha aislado. Me cuesta mucho hacer saber a la gente que estoy sufriendo.

Sentía tanta vergüenza por existir y saber que nunca estaría a la altura. Me sentí sucia por dentro toda mi vida. Mi primer recuerdo fue lo sucia que me sentía por dentro, y eso no cambió hasta mi recuperación. A veces oigo a la gente decir que no existe tal sentimiento como la vergüenza, pero no tengo otra palabra para describirlo. Es una profunda sensación de suciedad que me invade desde dentro. Va más allá de la tristeza o el miedo; es como una profunda impureza que nunca se puede limpiar. Sentía que se me enrojecía la cara constantemente, y esa sensación se extendía hacia abajo, hasta el pecho. Fruncía el ceño como si acabara de comer algo amargo y en mal estado. Vibraba de odio hacia mí misma.

Apenas hablaba con alguien. Era extremadamente tímida. Me resultaba doloroso hablar, incluso decir «hola» me provocaba una vergüenza inmensa. Me ponía roja como un tomate, lo que solo empeoraba las cosas. Esto hacía que la gente se burlara de mí por lo roja que me ponía, lo que aumentaba mi vergüenza. Mi cara roja era el símbolo externo de lo que ocurría en mi interior, solo que en mi interior era mucho más

tóxico y doloroso. Para mí, la vergüenza siempre ha estado acompañada de un profundo dolor. Creo que eso es lo que mucha gente, incluyéndome a mí, ataca cuando se produce la experiencia. En mi infancia, nunca me abandonó. La vergüenza era mi compañera constante. Se adhería a mí como una película aceitosa que nunca podía quitarme, por mucho que lo intentara.

También sentía vergüenza alrededor de mi vagina, pero me subía hasta el pecho y me bajaba de la cara hasta el pecho. Mi vergüenza subía y bajaba. Quizás se debía a mi padre y a su comportamiento sexual inapropiado conmigo. Mi padre era un abusador sexual por conveniencia. No le importaba dónde estabas de quién fuera el orificio, siempre y cuando tuviera acceso a él. El señor Carter, nuestro vecino, era diferente.

Pensándolo bien, el señor Carter era un auténtico pedófilo y sociópata. Me enseñaba revistas de pornografía infantil y me explicaba que le gustaban las vaginas de niñas pequeñas porque eran más limpias y no tenían vello. Era una persona muy intimidante, pero aún hoy sigo sin saber si pasó algo más allá de eso. Solo recuerdo que empecé a usar mi muñeco Ken para golpear y maltratar a Barbie. Fue una época aterradora. Los Carter parecían de otra especie. Robaban y se regocijaban de sus delitos. El Sr. Carter no ocultaba quién era; estaba orgulloso de ser la persona que era. Esa era la diferencia.

Por esa misma época, mi primo Rusty también abusó sexualmente de mí. Un día, me escribió desde la cárcel diciendo que solía abusar de mí por las noches, mientras dormía, cuando me quedaba a dormir en su casa. No recuerdo nada de eso. Me dijo que estaba seguro de que nadie me creería si contaba lo que había pasado, y que él podría decir simplemente que lo había soñado. Él, como muchos de mis familiares, era un abusador habitual. Rusty era una persona cruel. Es extraño no recordar haber sido abusada sexualmente por alguien, pero obtener los detalles del abuso de ellos mismos es un gran dato. Me dijo que cuando nos quedamos con mi abuela un verano, pasamos la noche en la casa de su mamá. Dormí con él. Dijo que en medio de la noche, me acarició y me desperté. Me dijo que me volviera a dormir. Terminó su carta diciendo que si decía algo a la mañana

siguiente, diría que estaba soñando. Si hubiera sabido que no estaba soñando, habría dicho que estaba mintiendo, sabiendo que le creerían a él y a mí no. Eso era porque él era hombre. Mi familia siempre creía lo que decían los hombres. A los hombres se les daba más valor y se les trataba con mucho cuidado. Me escribió desde la cárcel, donde cumplía condena por violación. Su hermana, Jeannie, tenía una discapacidad intelectual profunda y quedó embarazada mientras él cumplía condena. Su madre, mi tía, estaba contenta porque sabía que no era de Rusty. En realidad, la había dejado embarazada uno de nuestros tíos, que abusaba sexualmente de ella. Muchos hombres de mi familia abusaron sexualmente de ella porque era fácil. Tenía la mente de una niña de seis años. Quería complacer más que nada y ansiaba desesperadamente el amor. Así que simplemente les seguía la corriente. Recuerdo que cuando era niña nos decía que tenía un novio llamado Dean Martin, el actor. Así es como se imaginaba a todos los que abusaban de ella sexualmente. Eso le permitía mantener su mundo a salvo. Siento mucha tristeza por ella y por su vida. No era infeliz; de hecho, disfrutaba de su vida. Quería mucho a su hermano y a sus tíos. Permitía que cualquiera que quisiera abusar de ella lo hiciera sin decir nada, y los amaba con todo su corazón. Tenía un alma pura. Un alma tan pura que hubo maestros y otras personas que también abusaron sexualmente de ella. Nunca les guardó rencor por nada de eso. Vivía con tanta inocencia que cuando murió de un ataque al corazón a los 42 años, estaba esperando ansiosamente a Santa Claus. Sus últimas palabras fueron: «Ya quiero que Santa llegue en la noche». La amo mucho. Y lloro por su pérdida. Es una pena cuando el mundo pierde la pureza.

Cuando Jeannie murió, Rusty dejó una nota en su ataúd. Supuse que se arrepentía de las cosas terribles que había hecho. Y es que hizo cosas terribles. Cuando murió unos años más tarde, lo primero que pensé fue: «El mundo es un lugar mejor sin él». Sentía repugnancia por Rusty. Cuando me escribió desde la cárcel, donde estaba recluido en una unidad especial para delincuentes sexuales, seguía utilizando la manipulación y el control. Al principio no me di cuenta, pero buscaba excitarse sexualmente y controlarme al decirme. Algunas de sus cartas sobre lo que me hizo me hacían temblar y sentir náuseas. Había muchos casos que no recordaba, pero él me los describía con todo lujo de detalles. Cuando finalmente me

di cuenta de que estaba jugando un juego enfermizo, corté toda comunicación con él. Todavía me siento sucia y disgustada tanto por lo que me hizo cuando era pequeña como por cómo me ofendió de nuevo con sus cartas. Se me pone la piel de gallina solo de pensar en él mientras escribo esto. No es desgarrador, es indignante. Tiemblo de rabia cuando pienso en él y no lo perdono. Fue un lastre para la sociedad toda su vida y no trajo más que miseria a todos los que lo conocieron. Lo odiaba y lo sigo odiando hasta el día de hoy, por mí, por Jeannie y por todas las mujeres que tuvieron contacto con él.

DIFICULTADES DE APRENDIZAJE

Nunca fui una buena estudiante. Tenía TDA y dislexia antes de que fuera un término conocido. También tenía un problema de habla. No recuerdo bien, pero dijeron que no hablé hasta los dos años.

Como mencioné antes, no hablaba mucho cuando era pequeña. Y como mi familia era del sur, tenía lo que yo llamo un acento sureño. Me esforzaba mucho, pero parecía estar al borde del fracaso casi todo el tiempo. Dudaban mucho sobre si era «retrasada». Mis padres se preguntaban en voz alta de la posibilidad de que fuera «retrasada». Entiendo por qué esta palabra es tan ofensiva hoy en día, ya que siempre me ha hecho sentir inferior a los demás. Siempre sentí que todos los demás eran más inteligentes que yo y que había algo terriblemente malo en mí. Mi maestra de primer grado era muy mala y aterradora, y no me aprobaba. Tenía el pelo rojo y pecas por todo el cuerpo. Le tenía mucho miedo. Mi escritorio era un desastre y no podía mantener ordenados los papeles. Estoy bastante segura de que no le gustaban los niños, no solo yo, sino todos. Nos tapaba la boca con cinta adhesiva y hacía que los niños se sentaran en el bote de basura. Normalmente encerraba a un niño en el armario de los abrigos. Me obligaba a usar la mano derecha en lugar de la izquierda. Hasta el día de hoy, mi caligrafía deja mucho que desear. Le tenía miedo. Saqué mi primera F en colorear. Me salía de las líneas y era muy desordenada al colorear. Coloreaba de un lado a otro y en círculos. Ella quería que mi madre firmara la F que había sacado en colorear. Había visto a mi hermana mayor, June, falsificar la firma de mi mamá en sus

tareas. Ella era nueve años mayor que yo. Tomé mi lápiz grande con cuidado e intenté falsificar la firma. Como era de esperarse, la maestra Sexton no se creyó mi intento. Entonces quiso que mi mamá firmara tanto mi F como mi falsificación. Le pedí a mi hermana mayor que firmara. Una de las razones por las que esto se me quedó grabado es que vengo de una familia muy deshonesto y yo misma era una persona extremadamente deshonesto. Siempre me pregunté por qué, pero mentir me resultaba muy natural. Años más tarde me di cuenta de que no era solo un defecto personal, sino también un defecto familiar. Odiaba mi primer año de escuela y tenía un promedio de C. Tenía dificultades incluso con lo más básico. Me hacía pis en clase (no nos dejaban ir al baño excepto en los momentos establecidos) y me caía del pupitre, de tanto que me movía en él. Los papeles colgaban por abajo del escritorio. Era un caos y sabía que era diferente, pero no en el buen sentido. Creía que no era tan valiosa como los demás niños de la clase. Era una inadaptada.

Mi segundo año de primaria destaca en mi memoria por la amabilidad que recibí. Hubo ángeles que tocaron mi vida y me salvaron del odio hacia mí misma que parecía haber sentido siempre, y la señorita Bourdo fue uno de ellos. Era mi maestra de segundo grado. Hacía pequeñas cosas, como cepillarme el cabello y decirme con delicadeza: «Te mereces algo mejor». Repitió ese gesto de amabilidad una y otra vez. E hizo más cosas. Tenía un terrible problema de habla y ella me ayudó a superarlo. Me llevaba al cuarto del conserje a la hora del almuerzo. Sacaba su espejo compacto y me lo daba para que pudiera verme. Me hacía repetir «*How, now, brown cow*». Me enseñó a mover los labios y me ayudó con mi habla. No recibió ninguna recompensa extra por ello. Lo hizo porque era lo correcto y porque se preocupaba por mí. Prosperé en su clase gracias a su amabilidad. Mi vida en casa seguía siendo igual, violenta y caótica, pero la vida me resultaba más fácil gracias a esos sencillos gestos que ella tenía. Hasta el día de hoy, le agradezco que me haya dado un regalo que me salvó la vida. Intento recordar que no puedo cambiar las circunstancias de una persona, pero tal vez una caricia en la cabeza o unas palabras puedan darle la esperanza suficiente para seguir adelante, haciéndole saber que es importante.

En tercer grado me tocó otra maestra estricta, aunque no tanto como la de primer grado. Creo que era más estricta en el sentido de que tenía altas expectativas y creía que todos podíamos lograr cosas difíciles. Al mismo tiempo, nos enseñó a tejer con gancho y a desarrollar nuestra destreza manual. Un recuerdo que siempre he conservado, a pesar de su aparente insignificancia, es el de mi hermano Billy trayéndome dinero para el almuerzo. La señora Steel estaba molesta porque no organizamos eso de antemano. Era un niño normal de 11 años. Billy tampoco era el mejor estudiante. Quizás también tenía una desventaja de aprendizaje. No sacaba muy buenas calificaciones. Aunque, era capaz de construir una bicicleta para dos personas con piezas viejas. También se le daban bien las bromas. Nos lanzaba bombas fétidas a nuestra habitación o escondía cosas para asustarnos. Cosas que no esperábamos, como un cuadro aterrador, su favorito. También recuerdo vengarme de él de una manera infantil. Habíamos intentado salvar a un pajarito que se había caído del nido, pero, por supuesto, murió horas más tarde. Lo enterramos en el patio trasero junto con muchos otros animalitos que habían encontrado su último descanso en el fondo de nuestro jardín. Colocamos al pajarito sobre una toalla de papel, lo metimos en un bote de spray para el cabello y lo cubrimos todo con papel de aluminio. Dimos a ese pajarito, al que ahora llamábamos Twitty. Billy y su amigo, que vivía a unas cuantas puertas de distancia, desenterraron al pájaro y se persiguieron el uno al otro con él. Billy fue a casa de Bill y pasó allí la noche. Bill tenía una pequeña casita en su patio trasero, donde dormían él y sus amigos. Cuando oscureció, mis hermanas y yo nos colamos en la casa de Bill y empezamos a decir, con la voz más espeluznante que pudimos: «Soy el alma del pajarito Twitty y vine a atormentarte». Una y otra vez. Los asustamos a los dos. Billy corrió a su casa y Bill corrió a la suya. Nos reímos y reímos de lo gracioso que había sido.

LA MUERTE DE BILLY

Solo unas semanas después, nuestra vida cambió y nunca volvió a ser la misma. La vida dio un giro dramático para peor del que mi familia nunca se recuperó. Billy murió de leucemia. Un día, a principios de junio de 1966, llegó a casa con moretones por todo el cuerpo y dolor de

garganta. Mi mamá lo llevó al médico y le recetaron el medicamento habitual para la faringitis estreptocócica. Días después, estaba mucho peor. Mi papá, la noche antes de que nuestras vidas se vinieran abajo, lo golpeó con un cinturón por no hacer su tarea. Al día siguiente, volvió al doctor: el diagnóstico fue leucemia, y mis papás se fueron con él a la mañana siguiente al Hospital Hillman en Birmingham (ahora UAB). Nunca lo volvimos a ver. Tenía una amiga, Gail, que vivía al lado de nosotros. Su mamá me vio llorando porque mi hermano estaba enfermo y me prometió que se pondría bien. Mi abuela vino a quedarse con nosotros mientras le hacían estudios a mi hermano en el hospital. Iba a quedarse unos días. Una de mis hermanas y yo pasamos la noche en casa de Gail la noche antes de que volviera a casa. A la mañana siguiente, su madre entró corriendo a la casa llorando y dijo: "Tienen que irse a casa". Pero ¿por qué? Aún no habíamos desayunado. Estaba confundida. Cuando entramos en nuestra casa, mi abuela dijo: «Tu hermano murió, y tus papás están en camino. ¡No quiero ver a nadie llorar, ya que va a ser muy difícil para tu mamá!». Recuerdo sentirme muy confundida. No podía procesar lo que había pasado. ¿Quién había muerto? Mi hermana mayor llegó del trabajo, de donde alguien la había mandado a buscar. Mi abuela se lo dijo con la misma franqueza. Yo solo me sentía confundida. Me negaba a aceptar lo que había pasado. Era un caos y todo se veía borroso.

Poco después fue el funeral. Alguien me obligó a besar a mi hermano en el ataúd para despedirme. Cuando lo hice, me pareció ver un maniquí de cera en vez de a mi hermano. Parecía como si estuviera hecho de cera. En ese mismo momento, decidí que estaba viviendo con los clones de Jack y Jackie Kennedy, y que era feliz. Su nueva mamá llevaba un sombrero, un abrigo, zapatos, un bolso y guantes a juego. Eso parecía ser lo único que la convertía en una buena madre. Era guapa y vestía bien. No tenía que estar triste porque no había sucedido. Todo era una estrategia para que él pudiera tener una mejor vida. Qué suerte tenía, pensé.

Mi creencia me mantuvo a salvo, pero mi madre se estaba derrumbando. El médico de cabecera se sentía culpable por no haber diagnosticado a mi hermano, así que le dio sacos llenos de medicamentos

para que se sintiera mejor. Mi papá se sentía culpable y avergonzado por esa paliza y dudaba si había acelerado la muerte de mi hermano. (Mi hermano murió porque un coágulo de sangre se desplazó a su cerebro). Y tal vez así fue, supongo que eso es algo que nunca se sabrá. Nadie quería alterar a mi mamá, así que ella simplemente perdió el control. A veces se volvía insoportable.

Comenzó una larga serie de intentos de suicidio. Recuerdo que tomó pastillas para suicidarse y nos llamó a todos a su habitación mientras yacía moribunda para decirnos que quería tanto a mi hermano que no podía vivir sin él. Nos hizo alinearnos a todos en la habitación y nos dijo: «Billy era tan especial y lo quería tanto. No puedo vivir sin él. Voy a suicidarme para poder estar con él, y tu papá se encargará de ustedes». Lloré y le rogué que no se suicidara. Le prometí que sería mejor y que la haría sentir más amada. Sentí tanto pánico que me habría suicidado para mantenerla con vida. Me sentía tan responsable de asegurarme de que viviera. Le pintaba las uñas, le cepillaba el cabello y trataba de mimarla de todas las formas posibles. Estaba desesperada por que viviera.

Me sentía cada vez más responsable con cada intento de suicidio que ocurría con regularidad. Ella estaba decidida. Era como si ya nadie más importara. Tomó más pastillas y dijo que se había acabado. Lloramos. Nos sacaron de la habitación. No sé qué pasó después de esos intentos, pero al día siguiente nos levantábamos y no hablábamos de lo que había pasado la noche anterior. Fingíamos que no había pasado nada, pero luego volvía a pasar, una y otra vez. No puedo contar el número de intentos de suicidio que hizo mi madre por la muerte de mi hermano, pero la situación empeoró.

Para solucionar el problema, nos mudamos. Nos mudamos a otra parte de la ciudad. De alguna manera, las cosas mejoraron. La situación parecía haberse calmado de una forma u otra. En ese momento, otro ángel entró en mi vida. Allene, la mejor amiga de mi hermana mayor. Seguido me llevaba a su casa a pasar la noche, dándome la oportunidad de escapar. Jugaba conmigo y me decía que era valiosa. Su novio estaba en Vietnam, y le escribíamos cartas, y él me escribía muchas cartas. Estaban llenas de

la belleza y la amabilidad de Vietnam. Me sentía parte de ello. Hasta que un día, mis cartas empezaron a ser rechazadas. Nadie me decía por qué. ¡Malditas minas terrestres! Tardé años en enterarme de la tragedia que le había ocurrido. Un ángel que escribía y llevaba a una niña pequeña a vivir aventuras en Vietnam. Siempre me escribía sobre piñas, animales y árboles preciosos. Parecía tan mágico. También me escribía sobre todo lo que creía que yo podía llegar a ser. Él y ella me dieron esperanza.

En la escuela, mis dificultades continuaron. Creía saber la respuesta a un problema de matemáticas y resultaba ser incorrecta. Creía haber escrito correctamente un trabajo y me ponían una F por tantas palabras mal escritas. Lo curioso es que me encantaban las matemáticas. Jugaba con problemas matemáticos en mi cabeza como una forma de tranquilizarme. Miraba la matrícula de un coche o un buzón y sumaba, restaba, multiplicaba y dividía los diferentes números hasta llegar a cero. Era muy confuso para mí. Mis papás me dijeron que me iban a mandar a hacer unas pruebas para ver si era retrasada. Fue una prueba que duró todo un día y, cuando terminó, nunca más volví a saber nada al respecto. Supuse que los resultados debían de haber sido bastante malos para que se convirtieran en un tema tabú. Empecé a vivir mi vida con esa creencia.

NUEVOS COMIENZOS

Antes de entrar a sexto grado, mi papá obtuvo un ascenso y nos mudamos de Montgomery a Atlanta. En esos tiempos debo decir que éramos una familia muy racista. A los seis años ya me habían enseñado a gritarles a las personas negras que caminaban por la calle. Me enseñaron que todos los hombres negros eran depredadores sexuales (lo cual es interesante, considerando mi origen). Me enseñaron a tener mucho miedo. Vivía en la segregada Montgomery, Alabama. Íbamos a una escuela de ladrillo con varias aulas, mientras que los niños de color asistían a una escuela de madera de una sola aula situada al borde del patio de recreo. No nos mezclábamos entre nosotros. No hablábamos entre nosotros. Solo los juzgábamos. Yo no lo cuestionaba; simplemente era mi forma de verlo. En Atlanta, las escuelas estaban integradas, especialmente en las zonas de clase media-baja. Estaba aterrorizada porque había chicos negros en mi

clase y estaba segura de que me agredirían. Pero a ellos parecía no importarles lo más mínimo. Parecía que les daba igual que yo estuviera allí. Estaba al comienzo de la pubertad y ya me sentía insegura. Fue muy duro para mí, ya que empecé a creer que era tan repulsiva que hasta esos monstruos podían ignorarme fácilmente. Me llevó varios años darme cuenta de que me habían mentido. Me costó un tiempo aprender que las personas son solo personas. Pero en ese momento, solo me sentía más inadecuada.

Las cosas volvieron a empeorar en casa. Mi mamá bebía y tomaba pastillas. Aún así, durante ese tiempo, obtuvo su GED, asistió a la escuela y obtuvo un título de enfermera práctica licenciada. Pasó de trabajar en fábricas de costura a tener un trabajo decente por primera vez en su vida. Por fuera, las cosas parecían ir mejor, pero por dentro, la enfermedad mental y el abuso de sustancias nos estaban destrozando. Mi mamá no solo seguía intentando suicidarse, sino que también decidió que mi hermano menor tenía que irse con ella. Decidió que su amor por él era tan grande que él también tenía que morir. Mi mamá intentó asesinar a mi hermano menor cuatro veces como parte de sus intentos de suicidio. Lo primero que recuerdo es que intentó saltar por la ventana con él. Era la ventana de un dormitorio en el segundo piso, pero daba a una escalera de concreto que conducía a otro piso más abajo. Mi hermano tendría unos nueve años en ese entonces. Ella le puso la pijama de Billy, que olía mucho a naftalina. Estaba muy confundido. Abrió la ventana y lo agarró. Mi papá la atrapó antes de que logran saltar por la ventana. Ella se enojó porque mi papá había impedido el intento, lo que provocó más peleas. Intentó lanzarse con él desde un puente con el coche. Intentó volver a saltar por la ventana con él y conectó una manguera desde el tubo de escape hasta la ventana para matarlos con el gas. La última vez la enviaron a un pabellón psiquiátrico cerrado durante un tiempo. Eventualmente, volvió a casa con más pastillas.

Cuando cumplí 12 años, una amiga me invitó a pasar la noche en su departamento. Se mudaban al día siguiente. Yo estaba muy enamorada de su hermano de 20 años. Su tío también estaba allí. Fue la primera vez que bebí alcohol. Recuerdo que empecé a vomitar. Recuerdo que recuperé

el conocimiento y su hermano estaba encima de mí. ¿Qué había pasado? ¿Cómo? No tenía ni idea. Me quedé acostada hasta que terminó. Me sentía mal. A la mañana siguiente, le pregunté por qué había dejado que eso pasara. Ella me dijo: «A mí me pareció que lo disfrutabas». Yo no lo sabía porque no era consciente de lo que había pasado. Ni de por qué sentía tanta vergüenza. Estaba enferma de vergüenza. Empecé a beber a escondidas y, en séptimo grado, me recetaron por primera vez «medicamentos para la ansiedad». Me sentía tan ansiosa después de esta experiencia que tenía terribles dolores de estómago cada vez que ocurría algo nuevo. Librax parecía ayudarme mucho, así que rápidamente me di cuenta de que tomar dos eran mejor que uno. Intenté convencerme a mí misma de que era sofisticada y que por eso había ocurrido algo tan terrible aquella noche. Debía de haberlo deseado. ¿No?

Tenía dos mejores amigas, Scarlett y Gina. Éramos todas muy diferentes. Gina era muy marimacha y la persona más dura que he conocido. Venía de un hogar muy desestructurado. Scarlett parecía venir de la mejor familia del mundo. Quería mucho a su mamá, que era uno de los ángeles de mi vida. Ella me quería y me trataba con mucha amabilidad. Éramos inadaptadas y, como descubriríamos al crecer, las tres fuimos adictas.

Donde yo vivía en Atlanta, no había secundaria, así que la preparatoria comenzaba en octavo grado. Nos llamaban «subfreshman». En mi primer día de octavo grado, bebí vino Boone's Farm Strawberry Hill. En mi segundo día, fumé marihuana por primera vez. En mi tercer día, probé las anfetaminas por primera vez. En el cuarto día de octavo grado, probé el ácido por primera vez. Para el viernes, estaba exhausta y descansé. Lo que más recuerdo de la preparatoria son las drogas, el alcohol y el sexo. Sacaba malas calificaciones y no me importaba. No creo que a mis papás les importara mucho tampoco.

Asistí a tres institutos diferentes, tratando de encontrar una base estable, pero estaba muy perdida. No encajaba en ningún lugar. Apenas logré graduarme de la preparatoria. Cuando me gradué, fue porque estaba en lo que entonces se llamaba Escuela para Adultos; hoy en día, se

llamaría escuela alternativa. En la escuela regular, sacaba notas entre C y D. En la escuela alternativa, sacaba solo A. En la escuela alternativa no había presión social, ya que todos éramos inadaptados. Hice amistad con muchos chicos trans y gays. Parecíamos entendernos. Pasábamos las mañanas probando diferentes trucos de maquillaje que cada uno conocía y riéndonos. Era la primera vez en mi vida que sentía que encajaba. Nadie me juzgaba y yo no los juzgaba a ellos. Fue una época muy bonita. Nos drogábamos juntos casi todos los días, pero el verdadero vínculo estaba en el hecho de sentirnos aceptados. Odiaba la escuela normal porque era una marginada y era diferente. Aquí encajaba. Por primera vez en mi vida, tenía una comunidad. Me sentía muy bien por sentirme finalmente integrada. Sin embargo, la prepa terminó y entonces vuelves a estar desconectado del resto del mundo.

ESPIRAL DE PAM

Intenté suicidarme dos veces durante ese periodo. La primera vez, tomé tantas pastillas para dormir de mi mamá que, a día de hoy, sigo sin entender cómo sobreviví. Sé que esto va a sonar un poco loco, pero me tomé las pastillas y me senté en la mesa de la cocina a esperar a que hicieran efecto. Mientras estaba allí sentada, sonó en la radio la canción de James Taylor «You've Got A Friend in Me». En ese momento, supe que quería vivir. Luego me desmayé. Por lo que deduje, debí de estar en coma durante un par de días. Cuando finalmente recuperé el conocimiento, lo primero que pasó fue que mi papá me pegó. No me importó mucho, ya que apenas podía mantenerme en pie. Recuerdo que me miraba en el espejo mientras me pegaba, sintiéndome orgullosa de no mostrar ninguna emoción. Me parecía algo muy bueno. Me sentía invencible. Sabía que había tomado más de 30 pastillas para dormir, cuando en el frasco ponía que había que tomar $\frac{1}{2}$ de 1. Pensé que mi vida debía tener un propósito importante, ya que había sobrevivido. Sin embargo, en lugar de darme una dirección, esto me dio luz verde para consumir lo que quisiera. Y así fue.

En mi segundo intento de suicidio, me tomé las pastillas en la escuela e iba a caminar a casa. No recuerdo nada. Escuché que una amiga me llevó a casa para evitar que me metiera en problemas. Me dijeron que

estaba celosa porque ella estaba embarazada y yo quería tener un hijo, y que le lancé un cuchillo que estaba en la mesa de la cocina, luego me desmayé y mis labios se pusieron azules. En algún momento, le llamaron a mi mamá por teléfono porque tenían miedo. Alguien me hizo respiración boca a boca mientras me llevaban al hospital. A la mañana siguiente, cuando recuperé el conocimiento, todavía estaba conectada al monitor cardíaco. El médico me dijo que tuvieron que reanimarme dos veces y que el monitor empezó a pitar por el miedo que sentía. Entonces supe que en realidad no quería morir. Simplemente no quería vivir con el dolor que sentía. Se me ocurrió lo que me pareció un plan perfecto. Mantenerme drogada, y el dolor de la vida no parecería tan malo. Me sentía abrumada solo por estar viva.

Mi mamá tenía tantas pastillas que era fácil robárselas. Tomé muchas, sin tener idea del efecto tendrían en mí. Lo único de lo que estaba segura era de que mi mamá sabía cómo conseguir las mejores pastillas, así que no importaba si me daban un subidón o un bajón. A veces fumaba marihuana, pero odiaba lo paranoica que me ponía. La marihuana me provocaba ataques de pánico y me hacía esconderme de una persona misteriosa que creía que me seguía.

Durante ese tiempo, también bebía mucho, consumía muchas drogas psicodélicas, barbitúricos, quaaludes, speed y cualquier otra cosa que pudiera encontrar. Nunca me planteé si lo que tomaba podía provocarme una sobredosis porque no me importaba. Ya no tenía tendencias suicidas, pero tampoco me importaba vivir o morir. Y, en el fondo, sabía que no moriría por el intento de suicidio que tuve, ya que descubrí que era poco probable que muriera.

Salía de fiesta casi todos los días. En aquella época, en Atlanta había algunos bares con muy buena música, como Richard's y Electric Ballroom, de Alex Cooley, que era mi favorito. Algunas de esas experiencias fueron muy divertidas y geniales. Algunos de mis recuerdos favoritos son del Ballroom. Alex Cooley era promotor de conciertos, por lo que allí tocaban tanto artistas consagrados como otros que estaban empezando a subir la escalera del éxito. Vi a Billy Joel, Arrowsmith,

Badfinger, Kansas, Rush, Bruce Springsteen, Kiss y los Ramones, entre otros. Fue una época emocionante. Mi recuerdo más bonito de aquella época es cuando los Ramones tocaban allí y una de mis hermanas y yo tomamos ácido. Estábamos muy desorientadas y no teníamos ni idea de lo que pasaba. Joey Ramone nos llevó a su habitación en el Georgian Terrace, que estaba al lado. Nos cuidó toda la noche. Su único interés era mantenernos a salvo. Me encanta que se le considerara un tipo salvaje y alocado, pero en realidad era una de esas raras almas bondadosas que uno encuentra en la vida. Hubo muchas otras ocasiones en las que traté con gente famosa, pero nunca de una manera tan inocente. La amabilidad de su gesto lo hizo especial. En su mayor parte, fue como dice el viejo refrán: drogas, sexo y rock and roll. En general, esta época es borrosa en mi mente, ya que la mayor parte del tiempo estaba bajo sustancias de una forma u otra. Apenas recuerdo la época desde que empecé a ir a bares en décimo grado hasta mi primer matrimonio. No existían los días, meses ni siquiera años, como en la vida de la mayoría de los adictos. Todos los días eran iguales: «¿Cómo voy a ingerir una sustancia química que altere mi estado de ánimo? No me importa qué sea, siempre y cuando me altere».

Fui mesera durante un tiempo. Me mudé a Maryland para ayudarlo a mi hermana con un amigo. Vivía con él y su novia como guardia de ella. A ella y a mí nos encantaba beber, así que nos llevábamos de maravilla. Me aproveché de su amabilidad de él y le robé. Creo que las dos lo hicimos. Al cabo de un tiempo, él se cansó de cómo le tratábamos y nos pidió que nos fuéramos.

AMOR Y DESAMOR

Cuando regresé a Atlanta, no tenía ninguna habilidad, era una adicta y estaba sin trabajo. El trabajo más fácil de conseguir era trabajar en un bar, y eso fue lo que hice. Un club era el empleador perfecto para mí. A nadie le importaba si estabas borracha; podías beber en el trabajo y no había que pensar mucho. Trabajando en el club, conocí a un chico, David. Pensé que era mi salvador. Tenía su propia empresa, una cerrajería, y me trataba mejor de lo que nunca me habían tratado antes. Dejé de bailar, me mudé con él y rápidamente empecé a trabajar para él. Se me daba bien.

Era un trabajo de números. Resulta que una cerradura es esencialmente una serie de números (profundidades de corte) que se suman. Lo mismo que hacía de niña para calmarme. El orden de los números no importaba en la mayoría de las cerraduras. También empecé a administrar sus cuentas. Tenía problemas con el IRS por no declarar sus impuestos. Cuando llegó la auditora, no sabía que había que tenerle miedo. Era increíble. Me ayudó mucho a solucionar todos los problemas que había y me dejó con esto: «Aprecia tu inteligencia, pero sé lo suficientemente inteligente como para dejar a ese hombre». No le hice caso.

David empezó a volverse cada vez más violento conmigo, pero yo creía que mi amor lo solucionaría todo. Me era infiel con mis amigas y estoy bastante segura de que también con una de mis hermanas. Seguí pensando que podía amarlo y que las cosas mejorarían. Juntos consumimos muchas drogas hasta que un día quedé embarazada de nuestro hijo. Dejé de consumir porque no quería hacer nada que pudiera dañar a mi bebé. David no estaba feliz con mi embarazo. Mis papás se separaron cuando quedé embarazada por primera vez, y mi papá se fue a vivir con otra mujer. La llamábamos «la alemana». La vida se volvió más conflictiva con David. Empezó a decirme que iba a matar a nuestro bebé. Tenía miedo, pero aun así esperaba que las cosas se arreglaran. Fui a ver a un abogado que era amigo de mi papá para asesorarme sobre qué debía hacer. Me dijo que no me preocupara, que la gente normalmente solo habla y no hace nada. Lamentablemente, no fueron solo palabras.

Una noche, embarazada de seis meses y medio, David me golpeó. Me dio puñetazos en el estómago una y otra vez, diciendo que no iba a volver a ser padre. Me dijo lo mucho que me odiaba a mí y a mi embarazo. Yo estaba histérica. Una de mis hermanas fue a verme, me dio un Valium y me dijo que al día siguiente todo estaría bien. Esa mañana él se levantó y se fue a ver a otra mujer, una amiga mía, para tener relaciones sexuales. Me quedé en casa y empecé a tener calambres. Al mediodía, había sangre. Le llamé a mi mamá, que estaba en casa de mi padre discutiendo con él. Ambos se pusieron al teléfono. Les dije lo asustada que estaba y que pensaba que podía estar en labor de parto. Mi mamá me dijo que no podía quejarme, ya que su parto conmigo fue mucho peor y estuvo de parto más

de 24 horas, mientras mi papá estaba fuera «comiéndole la vagina a otra mujer». Me dijo que él olía a «vagina» cuando llegó al parto. Mi papá me dijo que mi mamá había dicho «Quita esa maldita cosa de mi vista» cuando me mostraron por primera vez después de nacer. Mi mamá me dijo entonces que era porque mi papá la había violado la noche en que fui concebida. Ese fue uno de los peores momentos de mi vida. En ese instante supe lo que siempre había sospechado. Que no era deseada. Nadie estaba feliz de que yo estuviera allí. Y, sobre todo, estaba sola. (De vuelta a mi falsa creencia fija de que debía ocuparme de todo por mi cuenta). Colgué, sin saber qué hacer, y el dolor se hizo más frecuente y más intenso. David llegó a casa poco después. Me llevó rápidamente al hospital, donde mi hijo se ahogó en mi sangre mientras estaba en el canal del parto. Tuvieron que transfundirme sangre de tanta que había perdido.

Mi bebé no sobrevivió. En el hospital me dijeron que fingiera que no había estado embarazada y que intentara olvidar todo lo sucedido. Pero yo no podía olvidarlo. Le llamé a Bobby, el abogado, y le dije que se había equivocado, que debí haberme ido. Le culpé por mi inacción. Al día siguiente, la policía se presentó en la cerrajería. Me llevaron a la comisaría y me interrogaron sobre lo sucedido. Me esforcé por contarles exactamente lo que había pasado. Fue una de las pocas veces que no exageré ni mentí.

Al día siguiente arrestaron a David por feticidio. Aunque parezca increíble, pensé que a pesar de todo podríamos arreglar las cosas. Al día siguiente, intentó estrangularme hasta matarme. Fue entonces cuando me enteré de que había intentado matar a su última novia. Me fui, pero seguí viendo a David. Mi familia me dijo que no testificara contra él porque mi cuñado trabajaba en su negocio y eso podría perjudicar a la familia de mi hermana. Estaba visitando a mi papá (él y mi mamá se reconciliaron tras superar la angustia que les causó la muerte del bebé).

El policía que había arrestado a David le llamó a mi papá para decirle que era un ser humano patético por no apoyarme. No sé qué más le dijo a mi papá ese día, pero sí sé que fuera lo que fuera, hizo que mi papá literalmente se cagara en los pantalones; lo asustó mucho. Pero no lo

suficiente como para ofrecerme ningún apoyo. Empecé a ir a terapia, pero la terapeuta me odiaba y solo me juzgaba. Me veía como una drogadicta de segunda que estaba recibiendo lo que se merecía. No me ayudó en absoluto.

Cuando llegó el momento del juicio, David me había convencido de que si me negaba a testificar en su contra, podríamos estar juntos y casarnos. Me negué a testificar en su contra e insistí en que me había caído por unas escaleras. Dije que le había mentado a la policía sobre lo que había sucedido. Cuando salimos del tribunal y nos quedamos parados en las escaleras, me dijo que me fuera al carajo. En ese momento, tuve que enfrentarme a mí misma. Había dejado que esta persona se saliera con la suya tras asesinar a mi hijo porque era más fácil para mí y para mi familia. Era una cobarde y ahora lo sabía. Había traicionado a mi hijo, a quien amaba, y nunca podría cambiar ese hecho. Me odiaba a mí misma con una pasión ardiente.

ODIO HACIA MÍ MISMA

Con el odio hacia mí misma surgió la necesidad de consumir drogas constantemente para poder vivir en un cuerpo que odiaba. Eso también significa que era un cuerpo por el que no sentía ningún respeto. Regresé a trabajar en bares y a maltratar mi cuerpo. No importaba, porque yo no importaba. Todo era confuso.

Acabé mudándome con un chico. La relación no significaba mucho para mí, más allá de proporcionarme una sensación de seguridad. Después de mudarme a un entorno más seguro y recuperar algo de autoestima, conseguí un trabajo como mesera en un bar local. Empecé a tener citas (y en mi caso, en ese momento de mi vida, eso significaba mudarme con alguien) con Melvin, el gerente del bar. Vivimos juntos durante unos años. Él era mucho mayor que yo (25 años más) y ambos sabíamos que esta relación era solo temporal. Era amable, y eso era algo a lo que yo no estaba acostumbrada. Hacia el final de esta relación, salía más a beber. Bebía todos los días en el trabajo y, en ocasiones, consumía cocaína, pero

me quedé ahí durante un tiempo. Era lo más estable que había tenido en la vida.

PRIMER MATRIMONIO

Por aquella época conocí a mi primer esposo, Don. Estaba conduciendo el coche de Melvin cuando golpeó una tormenta de nieve. Como mucha gente que iba manejando, tuve que orillarme. Fue muy aterrador. Mientras caminaba por la carretera, sin saber qué hacer, un hombre guapo en un Porsche se detuvo y me preguntó si necesitaba que me llevara, y luego me ofreció una botella de vodka. Aproveché la oportunidad. Pasamos varios días bebiendo juntos mientras la nieve se despejaba, y tuvimos claro que era una relación que debíamos seguir.

Me tomé un día libre de ver a Don y me fui a un bar. Ahí, un amigo me ofreció cocaína. Acepté encantada, pero primero tenía que ir al baño. Cuando salía del bar para buscarlo en su coche, un policía que estaba en la puerta principal me dijo: «Una chica inteligente no saldría en este momento». Le dije que no me iba a decir lo que tenía que hacer y me salí. Justo cuando acercaba la línea a la nariz, un grupo de policías abrió las puertas de un tirón. El policía de la puerta se limitó a mirarme y a encogerse de hombros. Yo le llamo mi a delito grave «estupidez». Me metieron en la cárcel de la ciudad de Atlanta. Era un lugar horrible donde veía cómo golpeaban a la gente en la zona de registro y había gusanos en la comida.

La cárcel, al igual que los clubes y bares, tenía una energía negativa que casi se podría calificar de maligna. Es como un poder dañino. Afecta a todas las personas que entran, independientemente del motivo por el que lo hagan. Ojalá pudiera explicarlo, pero sé que lo sentí. Le llamaba a Don todos los días desde la cárcel y fingía que mi abuela había fallecido y que estaba fuera de la ciudad atendiendo asuntos familiares. Finalmente, mi amigo, que había sido arrestado conmigo, delató a otra persona y nos liberaron en espera de juicio. Volví con Don, fingiendo que no había pasado nada. Cuando empecé mi relación con Don, me inventé una historia completamente ficticia. Él ni siquiera sabía mi edad real.

Probablemente lo único cierto que sabía de mí era mi nombre. Tenía que vigilarlo y asegurarme de que no hablara con nadie que yo conociera bien, para que no descubriera la verdad sobre mí. Mentí tanto que me costaba mantener el hilo de las mentiras. Por suerte, él también era un mentiroso. Nos casamos, pero sin una base sólida para nuestra relación. Ambos fingíamos ser personas funcionales.

Don era un banquero muy exitoso, así que económicamente estábamos muy bien. Éramos grandes compañeros de fiesta, ya que a los dos nos encantaba emborracharnos. Emborracharnos era la base de nuestra relación. Estábamos construyendo una casa y descubrí que estaba embarazada. Mi miedo era que Dios me castigara por no defender a mi hijo y, por lo tanto, perder también a este niño. Estaba más que asustada, estaba aterrorizada. Dejé de beber, de consumir drogas y de fumar cigarros cuando descubrí que estaba embarazada. Empecé a comer brócoli, aunque lo odiaba. Intentaba ser lo suficientemente buena como para no perder otro hijo. Sabía que no podía contárselo a nadie, así que tuve que manejarlo todo por mi cuenta.

Las cosas eran difíciles para Don y para mí, ya que nuestra relación se vio afectada por nuestras fiestas. Él siguió en ellas y yo lo dejé. Empecé a ir al terapeuta para lidiar con mi enojo por su adicción (¿celos?) y porque me aterrorizaba ser una madre como la que yo tuve. Tenía mucho miedo de hacerle daño a mi hijo también.

Cuando tenía entre seis meses y medio y siete meses de embarazo, Don estaba de fiesta y yo sentí los primeros dolores de parto. Llamé al médico y me dijo que probablemente fuera cosa mía. Quería creerle, así que no hice nada. Por la noche, los dolores eran regulares e insoportables. Primero llamé a una de mis hermanas para pedirle que me llevara al hospital. Me dijo que no podía, que estaba en una fiesta. Llamé a varias personas y finalmente conseguí contactar con un antiguo cliente del bar donde solía trabajar, que me llevó al hospital. Me administraron morfina para intentar ralentizar el parto, ya que en ese momento era demasiado tarde para impedir que naciera el bebé. Don llegó al hospital a medianoche. Insistió en que me ligaran las trompas, ya que no

volveríamos a pasar por lo mismo. El médico intentó disuadirnos, pero yo quería complacerlo y él no quería volver a pasar por algo así nunca más. Al día siguiente tuvieron que hacerme una cesárea. Él estaba conmigo en la sala de partos cuando nuestra hija nació el 18 de junio de 1983, a las 3:21 p. m. Estaba viva. Estaba emocionada y asustada, ya que era muy pequeña. Pesaba alrededor de 900 gramos. Me llevaron y él se quedó con ella. Los dos estábamos agotados, y él se fue a casa a dormir.

Me acosté en mi cama, temiendo que Dios fuera a castigarme quitándole la vida porque dejé que David se saliera con la suya tras matar a nuestro hijo. Creía que Dios me odiaba. Así que le rogué al diablo que dejara vivir a mi hija y a cambio le entregaría mi alma. Desgraciadamente, esto solo aumentó mi miedo y mi culpa, por lo que decidí que Dios me castigaría por intentar hacer este pacto y matarla, y que todo sería culpa mía. Entonces la enfermera entró en la habitación y me dijo que el médico quería hablar conmigo. Le dije que no, porque sabía lo que me iba a decir. Me llevó en mi cama a la unidad neonatal. Estaban tratando de salvar la vida de mi hija. Ella giró la cabeza, me miró y exhaló su último aliento. Pensé que me quería morir. La enfermera no dejaba de disculparse conmigo y decirme que era culpa suya por haber subido demasiado el ventilador. Ella también estaba llorando. Don llegó poco después de que me llevaran de vuelta a la habitación. Ella le entregó a nuestra hija, pero él estaba en estado de shock y no podía asimilar que ella se había ido, así que no dejaba de preguntar si estaba bien. La enfermera salió corriendo de la habitación y, finalmente, el médico entró y le informó de su muerte. Los dos estábamos desconsolados. Esa noche compartimos una verdadera intimidad en nuestro dolor y dormimos juntos en mi cama del hospital. Nos movíamos al unísono y éramos uno en el dolor. Finalmente, decidimos donar el cuerpo de nuestra hija a la ciencia. Fue un torbellino. Y fue lo más cerca que me había sentido de alguien en toda mi vida.

Mi mamá vino al día siguiente. Empezó a decirme que era importante que mantuviera la calma, ya que mi hermana Judy estaba embarazada y no queríamos que se alterara y se adelantara el parto. Me dijo que pensara en cómo mis sentimientos podían afectar a los demás. Dijo que para ella fue mucho peor cuando murió mi hermano, ya que «ella

sí lo conocía de verdad». Al parecer, yo había tenido suerte de no conocer a mi hija». Era insoportable, pero obedecí; tenía que contenerme para que nadie más se viera afectado. Tendría que lidiar con el dolor por mi cuenta. (Volviendo a mi gran creencia errónea). Hice precisamente eso, pero a un precio bastante alto. El hospital no quería lidiar con mi dolor, así que me administraron megadosis de analgésicos. Cuando salí del hospital, mi médico se ofreció a recetarme más analgésicos, pero me negué. Tenía miedo de volverme adicta.

Mi suegra se quedó conmigo cuando regresé a casa por primera vez, ya que mi madre dijo que estaba demasiado ocupada para hacerlo. Tan pronto como llegué a casa, el efecto de los analgésicos empezó a desaparecer y me enfermé. Pensé que era por el dolor. Mi suegra sabía que no era así. Mi suegra había venido a ayudarme cuando salí del hospital, ya que mi madre «estaba demasiado ocupada». Mi suegra era una mujer buena y cariñosa. Nuestra hija, que acababa de fallecer, llevaba su nombre. Sé que esto le causó mucho dolor. Yo estaba en abstinencia de opioides. Me sorprendió lo rápido que sucedió. Esa noche, mi esposo llegó tarde a casa y, cuando lo hizo, tenía la camisa llena de lápiz labial. Habíamos vuelto a donde estábamos. Solo que peor. Habíamos compartido esta intimidad a través del dolor. Ambos éramos demasiado superficiales para compartir algo tan profundo. Creo que nunca nos miramos a los ojos. Cuando mi suegra se fue, empezamos a mudarnos a nuestra nueva casa, que construimos mientras estaba embarazada.

La primera noche en nuestra nueva casa, Don trajo champán y cocaína. Dijo que pensaba que me haría sentir mejor. ¡Y vaya que lo hizo! Me hizo sentir mucho mejor. Se convirtió en un ritual diario para mí ir a comprar $\frac{1}{8}$ de onza (eight ball) de cocaína al día, beber champán en el desayuno y luego empezar con el vodka en el almuerzo. Todo se volvió borroso. No podía subir las escaleras por la noche porque estaba demasiado borracha. Me despertaba con temblores por la mañana y terminaba el día abrazada al inodoro mientras vomitaba. Hice esto durante más de un año. Hubo un día en que llevaba a mi sobrino de 3 años en el coche conmigo (el Porsche en el que vi a Don por primera vez). La entrada de mi casa era empinada y yo estaba intoxicada. Lo senté en el asiento del conductor mientras hacía algo

y él movió la palanca del auto. El coche empezó a rodar por la entrada y yo intenté detenerlo. Me tiró al suelo y me atropelló la pierna. Fui a un médico de guardia y trataron de llevarme al hospital, pero yo solo pensaba en volver a drogarme. Volví a beber después de dejar a mi sobrino y tenía toda la pierna negra. Todavía me duele el tobillo y nunca me lo revisaron adecuadamente. A Don tampoco le importaba, ya que estaba tan concentrado en seguir de fiesta como yo.

DESENREDANDO

Don empezó a notar que faltaba dinero. Un cajero del banco tuvo que informar al vicepresidente del banco que había sobregirado nuestra cuenta bancaria. Había retirado más de 100,000 dólares durante el año. Mi adicción tuvo consecuencias que no había previsto. Ni siquiera me di cuenta de cuánto dinero había sacado mientras compraba champán y cocaína todos los días. Así que mentí. Le dije que me habían diagnosticado cáncer y que estaba recibiendo tratamiento. Le dije que no quería preocupar a nadie, ya que su abuela había fallecido justo después de nuestra hija. Mi suegra estaba muy preocupada por mí. Se preocupaba mucho. Tardó meses, pero al final quiso acompañarme a mi tratamiento. Entré en pánico y bebí veneno para insectos el día que iba a acompañarme. Pensé que, con una emergencia médica, podría seguir con la farsa. No funcionó. Llegamos al hospital, pero no me enfermé a tiempo para que mi plan funcionara. Cuando empecé a vomitar, todos pensaron que era por los nervios de haber sido descubierta mintiendo, una mentira tan terrible.

La verdad es que ni siquiera me di cuenta de lo terrible que era mi mentira porque estaba demasiado desconectada. Solo pensaba en cómo mantenerla. Don le llamó a un amigo abogado ese mismo día y volvió a casa con los papeles del divorcio. Los firmé. Pero a la semana siguiente, fuimos al juzgado para llenarlos y yo iba con el brazo en cabestrillo. Con el único objetivo de preparar mi siguiente engaño. El secretario del juez temió que estuviera siendo víctima de maltrato y detuvo el divorcio temporalmente. Al final, tras todas mis mentiras, terminé con un pequeño acuerdo y un coche viejo que él había comprado. Estaba demasiado destrozada como para que me importara.

Mientras esperábamos que se concretara el divorcio, salí con unos «amigos». Me invitaron a una fiesta en casa de Tony, un traficante de cocaína cubano. Pero al llegar a su habitación, me di cuenta de que era la única persona en la fiesta. Tony me agarró del brazo y me jaloneó. Tenía una crueldad palpable. Tony me empujó sobre la cama y me dijo que lo haríamos por las buenas o por las malas; no le importaba, pero íbamos a «follar» de cualquier manera. Elegí la forma fácil. No quería que me hicieran daño. Así que me violó y luego se desmayó. No duró mucho, pero me sentí mal y confundida. ¿Cómo pudieron hacerme eso mis amigos? ¿Fue una violación? ¿Sigue siendo una violación si una mujer no se defiende lo suficiente?

No quería salir lastimada, y no había duda de que Tony me haría daño. Me sentía como un pedazo de basura desechado y una cobarde. Entonces vi su reserva de cocaína sobre la mesa. Robé un poco de cocaína de la mesa y luego me escabullí por la puerta mientras él roncaba. Estaba aterrorizada y molesta por lo que había pasado, así que, en mi estado de embriaguez, fui a la policía a denunciar mi violación. No sé muy bien por qué, pero tal vez por estar drogada o simplemente porque me veían como una mujer de mala vida, decidieron no creerme. Empezaron a amenazarme con internarme en un psiquiátrico y con asegurarse de que nunca saliera de allí si no decía que me había inventado toda la historia. Jugaron a los papeles del buen policía y al malo. Otro policía decía: «Las chicas guapas como tú pueden aspirar a algo mejor en la vida, así que firma esta confesión y te dejaremos marchar para que puedas seguir con tu vida». Este tira y afloja se prolongó durante horas. Estaba agotada y me sentía aún más maltratada por esta situación que por la violación. Solo quería irme a casa. Me arrepentí de haber intentado denunciarlo. Tampoco estaba segura de tener derecho a hacerlo. Al fin y al cabo, había elegido el camino más fácil, así que no me habían golpeado. Y entonces recordaba mi miedo. Los tres seguimos así una y otra vez. Me pidieron que hiciera un retrato robot de él, pero como no había rasgos hispanos disponibles, hice lo mejor que pude. Llamaron a Don y le pidieron que fuera a la comisaría, y los tres decidieron que yo estaba tratando de que arrestaran a Don. Decidieron que mi retrato robot se parecía demasiado a él. Esto me

confundió. En ese momento, solo tenían rasgos de personas blancas y negras entre los que elegir, y mi violador era un hombre hispano.

La policía seguía insistiendo en que yo estaba tratando de meter a Don en problemas. Era confuso, ya que yo no estaba tratando de acusarlo de haberme tocado ni siquiera de haber estado conmigo, les repetía que se trataba de un traficante de cocaína llamado Tony. Me dijeron que si no firmaba una confesión diciendo que lo había inventado todo, me llevarían al manicomio y no podría salir, así que firmé la confesión. Me metieron en la cárcel. Curiosamente, no me registraron y aún tenía la cocaína que había robado. Me senté en la celda y esnifé mi cocaína. Eso hizo que esa noche horrible, casi mañana, fuera soportable. No había nadie más en la celda conmigo, así que podía drogarme todo lo que quisiera. Más tarde ese día, me liberaron y me entregaron a Don. El trato de la policía fue mucho peor que una violación.

La fiscalía se negó rápidamente a presentar cargos, pero aún hoy me persigue, ya que es la razón por la que las mujeres no quieren denunciar violaciones. Nunca se nos cree. Como insulto añadido, esta detención sigue figurando en mi expediente hasta el día de hoy. Hoy, en 2025, han pasado 40 años y no se ha resuelto la acusación. Me ha causado múltiples problemas a lo largo de los años. Fue un delito menor, pero tiene la capacidad de interferir en mi vida en los momentos más inoportunos. Recuerdo la vergüenza de que no me creyeran cada vez que tenía que explicar lo que había pasado. En general, muchas mujeres lo entienden, ya que lo saben por sus propias experiencias, y los hombres me miran con cara de «no estoy seguro de que estés diciendo la verdad», en su mayoría.

ENORME ESPIRAL FUERA DE CONTROL

Después de eso, parecía que mi vida se descontrolaba aún más. Me presentaron a un chico llamado Richard. Su papá era piloto de carreras, y él vivía a costa del nombre de su papá. Nos presentó Charlie, un traficante de drogas al que conocía desde hacía años. Charlie nos retó a casarnos, así que lo hicimos poco después de conocernos.

En nuestra noche de bodas, llamaron a la policía a la habitación del hotel porque me estaba golpeando muy fuerte. La policía me sugirió que lo dejara, pero me pareció mal porque acabábamos de casarnos. Debería haberles hecho caso. Sus golpes eran muy fuertes. Empezamos a consumir cocaína juntos y, entre su paranoia por consumir cocaína y su enfermedad mental de paranoia, era aterrador. Al final, no estaba segura de si saldría con vida. Fue una unión muy efímera. Quizás dos o tres meses. Cuando lo dejé, conocí a una amiga que estaba tratando de escapar de su marido, un traficante de cocaína muy abusivo. Intenté ayudarla a ella y a su hija a escapar. Richard me llevó hasta él a cambio de un poco de cocaína y me golpeó tan fuerte que me dejó toda una parte de la cara negra. Pensé que me mataría.

Charlie me ayudó a ir a la casa de un chico, donde al menos estaba a salvo. Como dije, nadie es completamente bueno ni completamente malo. Incluso un traficante de cocaína puede tener buen corazón a veces. Me quedé con sus amigos durante un tiempo. Por supuesto, a cambio de un lugar donde quedarme, tuve que ofrecer sexo. El chico con el que me quedé me llevó a un campamento de personas sin hogar donde me inyecté metanfetamina por primera vez. El campamento era una casa abandonada y en ruinas a las afueras de Atlanta. Fue la experiencia más increíble de mi vida. Era una euforia auténtica. Tenía que volver a probarla. Volví por mi cuenta e intercambié sexo por metanfetamina, y pronto me encontré viviendo en ese campamento de personas sin hogar, y mientras tuviera algo en el brazo, sentía que por fin había vuelto a casa, a mí misma. Me convertí en la novia de Tommy; él estaba al mando. Estaba dispuesta a tolerar palizas y sexo violento a cambio de más droga. Pronto me desnutrí y terminé mendigando tanto comida como drogas. Fue una experiencia demencial en la que una vez luché con perros salvajes por un pequeño trozo de salchicha. Me moría de hambre, pero en general no me importaba, siempre y cuando pudiera conseguir más metanfetamina.

Solo había agua de pozo contaminada, que utilizábamos para mezclar drogas. En consecuencia, contraíamos fiebre de basura una y otra vez. (La fiebre de la basura es una enfermedad que se contrae al inyectarse agua contaminada en las venas). Había gente que se disparaba entre sí para

intentar convertirse en el rey de las personas sin hogar. Las palizas de Tommy eran extremas y, a menudo, me apuntaba con una pistola a la cabeza si se me ocurría mencionar irme. Me amenazaba con matarme a mí y a toda mi familia. Por alguna razón, yo creía que lo haría. Le decía a la gente que vivía una vida libre. Y a veces, cuando estaba drogada, hasta yo misma lo creía. Pero era una prisión, una prisión brutal. Cuando estaba drogada, no me importaba la locura, pero cuando se me pasaba el efecto, estar allí era un infierno. Intentaba seguir drogada todo el tiempo.

Una vez intenté convertirme en la reina de las personas sin hogar, así que decidí matar a Tommy. Llené una jeringa con suficiente metanfetamina como para matar a diez personas y se la di. Apenas le afectó. Apreció la buena dosis.

Después de vivir así durante unos ocho meses, me arrestaron de nuevo. Richard ofreció una recompensa a cualquiera que lograra arrestarme. Les daría una octava parte de una onza de cocaína. Un tipo vino al campamento e intercambió 10 dólares en metanfetamina por un coche robado. Dijo que podría conseguirnos más metanfetamina más tarde. Tommy y yo fuimos a cerrar el trato. Quería que nos reuniéramos con él frente a una pequeña tienda familiar de comestibles. Por supuesto, llevábamos un arma en el coche robado: una escopeta recortada. Esperamos mucho tiempo, pero no queríamos perdernos la oportunidad de conseguir algo bueno. De repente, la policía rodeó el coche y saltó de sus vehículos apuntándonos con sus armas. Golpearon a Tommy y me apuntaron con la pistola a la cabeza. El policía dijo: «Muévete un centímetro, perra, y te vuelo los sesos». Temblaba tanto que sabía que me estaba moviendo más de un centímetro. Fue aterrador. La policía había recibido una denuncia anónima de que alguien me había oído decir que iba a robar en la tienda esa noche. Era una trampa. Acabamos siendo arrestados por recibir vehículos robados y posesión de un arma ilegal. Esta cárcel era mucho más limpia y estaba mejor gestionada que la del centro de Atlanta. Al cabo de unos días, empecé a acostumbrarme a la rutina. Para ser sincera, no estaba tan mal. Había algunas mujeres con problemas de salud mental, pero yo me sentía más segura que nunca. Tommy informó a los demás y nos sacó de la cárcel. Así que volví a la prisión exterior de

consumir, sufrir abusos y esforzarme al máximo por mantenerme tan drogada como pudiera.

Había una mujer que venía todos los días a nuestro campamento para ver cómo estábamos, aunque ella no consumía sustancias. Decidió que quería salvarme, así que llamaba a la policía cuando veía que me golpeaban. La policía acudía, pero yo rechazaba su ayuda. Luego volvían a aparecer. Después de una paliza terrible, ella le llamó a la policía y les dijo que me habían secuestrado y retenido contra mi voluntad. Apareció todo el equipo SWAT con helicópteros y francotiradores por todo el patio. El helicóptero sobrevolaba la zona y Tommy salió con las manos en alto y llorando. La policía se burló de él. Me rescataron de allí para que yo sola regresara unas horas más tarde.

CAMBIOS

Todos ya estaban cansados, pero yo ya estaba en un proceso de cambio. Me miraba al espejo y veía la muerte. Antes me sentía orgulloso de mi capacidad para ayudar a los demás, pero ahora les rogaba que no acabaran como yo. Tenía una oración que al principio era larga y hablaba de mis deseos, luego de mis condiciones y, finalmente, la oración se reducía a un simple «¡Ayuda!». Me miraba en el espejo del baño e intentaba encontrar algún signo de vida en mis ojos, pero no quedaba vida alguna. Era como si ya no tuviera alma. Ni siquiera estaba segura de seguir siendo humana. Era una máquina consumidora de drogas. Eso era lo único que importaba y odiaba eso de mí misma. Quería un milagro que me salvara, pero el milagro no llegaba. En mi último día de consumo, Tommy se inyectó lo que quedaba de metanfetamina. Me enfurecí.

Quería que pagara por lo que hizo. Estaba tan perdida en mis delirios y mi locura que intenté asesinar a Tommy de nuevo. Tomé una de las armas que alguien tenía, le apunté y disparé. Pero el arma no se disparó. Él se enfureció y me golpeó terriblemente. Una vez más, llamaron a la policía, pero esta vez solo apareció un policía gordo que me detuvo. Mientras nos alejábamos, me dijo: «Pam, no vamos a volver. O buscas ayuda para tu problema con las drogas o mueres. Pero no vamos a volver».

Le respondí: «¿De verdad crees que tengo un problema con las drogas?». No se me había ocurrido. Él me miró como si fuera la persona más tonta del mundo. Hasta el día de hoy, agradezco lo brutalmente franco que fue conmigo. Nadie me lo había dicho así antes. Me dejó en la estación de autobuses con un boleto a Birmingham, Alabama, donde vivían mis papás.

VIDA NUEVA

Cuando llegué a Birmingham, no estaba segura de querer estar completamente sobria, pero tampoco quería seguir siendo como era. Medía 1,63 m y pesaba unos 40 kg. Si me hubieras visto pensarías que tenía cáncer. Era atractiva y joven, pero demasiado delgada. Siempre caminaba con los hombros caídos, lo que reflejaba mi baja autoestima. Se me notaba a simple vista.

Pensé que quizá volvería a consumir después de despejarme un poco. Fumar marihuana, y tal vez solo un poco. Mis papás y mi hermana Jean me ayudaron a ingresar en UAB Drug Free, un programa ambulatorio para personas sin recursos. Allí conocí a Tony Morris, mi nuevo consejero. Era una persona genuinamente buena. Lo que diferenciaba a Tony era que se preocupaba. No estaba en recuperación, así que no le importaba cómo lograra dejar las drogas. Pero le importaba que sucediera. Fue el primer hombre bueno que conocí en mi vida. Vi un anuncio en el tablón de anuncios sobre las reuniones de Cocaína Anónimos, así que mentí y les dije a mis papás que me habían dicho que tenía que ir. Recuerdo que sentía que encajaba. Me aceptaban. Al principio, pensaba que se trataba de idealizar el consumo y las sensaciones de euforia. Empecé a compartir con detalle lo que sentía al drogarme. Un chico me dijo que me callara, que me quitara el algodón de los oídos y me lo metiera en la boca. Me pareció un comportamiento grosero y no entendía por qué actuó así. Al mismo tiempo, me sentía querida. Al final de la reunión, salimos a la luz de la luna y nos tomamos de las manos, recitando el Padrenuestro. Nunca había sido una persona religiosa, pero sentía una conexión increíble con estas personas. Después, Stevo, el chico de la reunión, trató de explicarme por qué lo que estaba haciendo era una mala idea. Conocí a personas que se preocupaban por mí.

Uno de ellos era Mike McCurdy. Mike se ponía a hablar conmigo después de las reuniones y me sugería que fuera a tratamiento. Decía que algunos estaban más enfermos que otros. No sabía a qué se refería, pero agradecí su interés. Mike me ayudó a ingresar en Alpha House, un programa de 45 días para clientes sin recursos. Mi papá me llevó. En cuanto vio que había personas de color allí, me ofreció irme. Pensé en aceptar la salida fácil, pero decidí quedarme. Era la única mujer entre 25 pacientes. Me dieron una habitación para mí sola. Mi consejera era Ima Neuhauser. Era una mujer menuda pero poderosa. Todos los pacientes le tenían pánico. Ella podía ver a través de ti. Nunca maldecía, pero se sabía que se quejaba de todos fuertemente. Pero se preocupaba por todos. Cuando un cliente recibía la visita de un familiar, ella utilizaba la vergüenza sana para intentar motivarlos a cambiar. «Tu familia te quiere y tú los estás destrozando». Cuando vinieron mis padres, ella dijo: «A veces sabemos que no nos quieren y nos mantenemos sobrios por nosotros mismos». Quería que dijera lo contrario, pero sabía que lo que decía era cierto. Me instó a ir a St. Anne's, un centro de rehabilitación para mujeres. Acepté solo porque sabía que no tenían lugares libres y sabía que parecería que estaba intentando hacer más de lo que realmente estaba haciendo. Le daba mucha importancia a mi deseo de ir, pero como no había camas, era una pena.

EL TRATAMIENTO FUNCIONA

Después, el día antes de salir de Alpha House, hubo un festival de borrachos en St. Anne's y ahí tenían muchas camas libres. ¡Madre mía! Me convencí a mí misma para ir a un centro de rehabilitación. Cuando llegué a St. Anne's, una zona histórica de Birmingham, me impresionó la belleza de la casa. Era una gran casa de la década de 1920 que un médico le dejó a St. Anne's para proporcionarle a las mujeres un lugar digno donde vivir mientras se recuperaban de su adicción. St. Anne's era un lugar seguro, pero no realmente sanador, debido al caos abrumador que hacía imposible considerarlo un entorno propicio para la sanación.

Mientras estaba en St. Anne's, llegó la fecha de mi juicio por mi último arresto. Mi papá me llevó a Atlanta para comparecer ante el

tribunal. Me impusieron cinco años de libertad condicional. Me sentí muy aliviada. Mientras regresábamos a Birmingham, mi papá empezó a sobarme el cuello. Y hasta el día de hoy, no puedo explicar cómo sucedió, pero de repente, desde lo más profundo de mi ser, más profundo de lo que creía posible, supe que mi papá había abusado sexualmente de mí. Peor aún, supe que en ese momento no era lo suficientemente fuerte como para decirle que no. Me miró y me dijo: «¿Quieres ir a mi casa un rato antes de regresar?». Le respondí: «Claro». Cuando llegamos a su casa, lo único que pude hacer fue irme a otra habitación cuando él entró. Me avergonzaba saber que era demasiado débil para decir que no. Era lo mejor que podía hacer. Al final, le mentí y le dije que me metería en problemas si no regresaba en ese momento. Entré por las puertas de St. Anne's y no solo lloré, sino que lloré desconsoladamente durante las siguientes dos semanas. No podía contener el dolor que sentía dentro. Ese fue el comienzo de un viaje que duraría décadas.

En medio de mi dolor, me enviaron a Voc Rehab para que me evaluaran para recibir servicios educativos. Hablé con la consejera, quien coincidió conmigo en que estaba hecha un desastre. Me sugirió que tal vez podría aprender mecanografía o algo similar que me ayudara a encontrar trabajo. Me hizo unas pruebas para ver qué podían ofrecerme. Después de las pruebas, volvió y me dijo que me darían una beca completa para la universidad. Eso me dejó muy confundida, ya que apenas había terminado la preparatoria. Al mismo tiempo, estaba encantada. Empecé la universidad en marzo de 1988. Llevaba poco más de cinco meses sobria. Fue una época emocionante y saqué muy buenas calificaciones. Me costaba creerlo, pero sacaba sobresaliente en todas las asignaturas, excepto en ciencias. ¿Qué había pasado desde que terminé la preparatoria y la universidad? ¡El corrector ortográfico! No tenía una discapacidad intelectual, era disléxica.

DESTINADA A LA UNIVERSIDAD

Un día fui a casa de mis padres, enojada por haber vivido hasta ese momento creyendo que apenas era funcional. Le pregunté a mi papá cuál había sido el resultado de las pruebas que me hicieron cuando estaba en

sexto grado. Me dijo que era intelectualmente superdotada, pero que tenía una baja autoestima. No podía creer que me hubieran hecho creer que había algo terriblemente mal en mi cerebro. Mis padres nunca dejaron de tratarme como si fuera discapacitada; era la única forma en que podían verme. Pero, aun así, prosperé en la universidad. Me encantaba aprender y estaba dispuesta a dedicarle muchas horas. Mi primer trabajo sobria fue en Shoney's como mesera. Y asistía a las reuniones de Cocaína Anónimos casi todas las noches, y me uní a la gente. Y seguí en terapia con Tony.

Me mudé con Jerri y su esposo. Fue un gran error. Admiraba mucho a Jerri. Quería lo que ella había logrado en su recuperación, o eso creía. Jerri me enseñó más de una lección importante. La primera fue sobre la aceptación y la bondad. Nos encontramos con un mendigo en la calle y yo lo juzgué, pero Jerri fue amable. Le dio dinero y una tarjeta con información sobre dónde encontrar ayuda. No podía entenderlo. Ella me dijo: «No sabemos si una bebida podría salvarle la vida esta noche, para que pueda buscar ayuda mañana». Siempre he tratado de recordar esas palabras tan importantes. Y es una lección que me ha servido muchas veces. A veces, lo que parece incorrecto es correcto, y lo que parece correcto es incorrecto. No lo sabremos hasta más tarde. La otra lección, más triste, fue que con el alcoholismo nunca se sabe a quién o cuándo volverá a afectar. Jerri y su esposo bebían y se peleaban todas las noches. Era difícil mantenerme sobria estando con ella. Al final tuve que volver a vivir con mis papás, ya que se volvió peligroso quedarme, y cuando me robó dinero sentí que no tenía otra opción.

Era difícil seguir viviendo con mis padres después de saber lo que había hecho mi papá. Busqué ayuda en una comunidad de Alcohólicos Anónimos. Una amiga me ofreció un trabajo como subgerente en un complejo de apartamentos de bajo costo. Mi coche se descompuso de camino a la entrevista, pero logré arrancarlo y llegué tarde pero llegué. Por eso me dieron el trabajo. Perseveré a pesar de los obstáculos. Lo mejor fue que el trabajo incluía un apartamento pagado. Conseguí el lugar por mí misma. Pronto conocí a un chico del que me enamoré, Gary. Era amable, y yo no estaba acostumbrada a ver eso en un hombre. También le costaba

mucho mantenerse sobrio. Tuve que terminar con él y él entró a un espacio para desintoxicarse.

FUNCIONÓ

Seguí asistiendo a las reuniones de Cocaína Anónimos, viendo a Tony, y añadí las reuniones de Al-Anón y la terapia de grupo. Asistí a terapia de grupo en Montgomery, donde Bárbara, una consejera, dirigía una terapia de grupo experiencial. Consistía en prestar atención a tus sentimientos y estar presente contigo mismo. Nunca me había tomado el tiempo para sentarme conmigo misma y estar presente. Fue sanador.

Una de las dificultades a las que me enfrenté, y a las que se enfrentan muchas mujeres jóvenes en recuperación, son los hombres. A menudo me coqueteaban en las reuniones de los 12 pasos. Tanto de forma abierta como encubierta. Los hombres me hacían proposiciones y hacían cosas más sutiles, como ir a abrazarme, pero bajando las manos hacia mi trasero. Por un tiempo, no me molestó, ya que me parecía normal; sin embargo, a medida que empecé a desarrollar más autoestima, sí me molestó. Todo terminó una noche, ni siquiera sé por qué pero le di una bofetada a un chico cuando lo hizo. Su respuesta fue: «Debiste hacerlo desde hace mucho tiempo». Era cierto que debí haberlo hecho antes, pero no sabía. Por eso, si una mujer va a asistir a reuniones de 12 pasos, le recomiendo que vaya a reuniones de mujeres y construya una red sólida de mujeres en recuperación con las que crear vínculos. Las mujeres necesitamos otras mujeres para recuperarse.

CONFUSIÓN

Mi sobrina vino a quedarse conmigo durante ese tiempo. Tenía que estudiar mucho, así que la llevé a casa de mis papás para tener tiempo de estudiar. De salida, vi a mi papá frotándole los pies. En lo más profundo de mi ser, supe lo que algo iba a pasar. Aun así me fui. Una decisión de la que siempre me arrepentiré. Al día siguiente, me llamó muy asustada y me dijo que mi papá le había tocado los senos. Dijo que se asustó y se tiró al piso, donde se quedó dormida al instante. Ahora sé que se trata de una

respuesta traumática, pero en ese momento no tenía idea de por qué había sucedido eso. Dijo que cuando volvió en sí, mi papá estaba encima de ella y no estaba segura de lo que había pasado. Ll llamé a Tony, mi consejero. Habló con ella y conmigo, tratando de tranquilizarnos a ambas. Le conté lo que me había pasado con mi papá. Era similar. Él no llamó al Departamento de Servicios para Niños y Familias. Ella tenía 16 años en ese momento y se fue a vivir con sus papás al día siguiente. Movió muchas emociones. Mis padres se fueron con ella al día siguiente para reunirse con ellos en la playa e intercambiar la custodia. Cuando fui a mi siguiente cita, mi papá estaba allí. Tony me dijo que no sabía qué hacer, y yo tampoco, así que le dejamos participar en la sesión. Dijo que cuando estaban en la playa, mi sobrina lo enfrentó y le dijo que yo le había contado que a mí también me había pasado. Al principio, mi papá lo negó, pero después de un rato, terminó diciendo: «No quise lastimarte, y si lo hice, no fue a propósito». Tony se puso muy nervioso y dijo que era algo que nunca se sabrá, diciendo cosas como que quizá pasó, pero que tal vez no fue así. Fue una locura, y me sentí un poco desorientada.

La semana después, dudé de mí misma y me preguntaba si estaba cometiendo un error. ¿Me lo inventé todo? Cuando entré en la oficina de Tony, lo primero que me dijo fue que pensaba que había sido un pésimo consejero la semana pasada y que se había dado cuenta de que me había traicionado debido a su propia ansiedad. Me contó que caminó por mucho tiempo después de lo que pasó y que se sentía fatal consigo mismo. Eso hizo que confiara más en él. Nadie nunca había cometido un gran error en donde me hubieran hecho daño y luego había asumido la responsabilidad de lo que desencadenó. Hasta hoy, creo que fue por eso por lo que confié tanto en él. Me enseñó que estaba bien ser humano y que no tenía que ser superhumano para ser eficaz y un buen terapeuta. Solo tenía que mostrar que le importaba. Mi trabajo con Tony después de eso se volvió más honesto y fructífero. Fue un buen terapeuta.

DESESPERACIÓN POR LA ESTABILIDAD

Fui a muchas reuniones de autoayuda. Probablemente una vez al día durante unos años. Allí estaban todos mis amigos y me servía de

apoyo. Era un ancla. Sin embargo, al mismo tiempo, no encajaba del todo, aunque me encantaba asistir a las reuniones y ver a las personas que me importaban. Tuve nueve padrinos en dos años. Los nueve recayeron. Debido a que la última persona recayó, un nuevo padrino quería que empezara de nuevo con los doce pasos. Sin embargo, eso no me parecía correcto, ya que no era yo quien volvió a consumir, sino el padrino anterior. Luego, el siguiente recayó y todo se volvía a repetir.

Trabajé los 12 pasos mientras estuve en St. Anne's. Trabajé los pasos 4 y 5 varias veces. Completé la versión de AA, la versión de Al-Anon, la versión de ACOA y la versión de NA. Terminé haciendo mi quinto paso con mi consejero, Tony. Él no estaba en recuperación, pero yo confiaba en él. No confiaba en mucha gente en ese tiempo. Estoy muy contenta de haber confiado en mí misma y en él. Después de mi noveno padrino, renuncié al programa de apadrinamiento. Me parecía estupendo para algunas personas, pero a mí no me funcionaba bien. Me alegro de haber trabajado los pasos, pero también me alegro de haberlo hecho a mi manera. Participé en más sesiones de terapia individual y terapia de grupo.

La iglesia nunca fue un lugar reconfortante para mí. Creo que era porque, al crecer, siempre había considerado la iglesia como un lugar de muchos prejuicios. Con el tiempo, los programas de autoayuda dejaron de ser eficaces para mí. Probablemente debido al trauma que había sufrido en mi vida, necesitaba más terapia, y el programa de autoayuda solo iba a funcionar durante un tiempo. Permanecí haciendo eso por siete años. No he asistido a ninguna reunión, excepto para honrar a otra persona a la que amo desde hace más de treinta años. Veo claramente cómo los programas de 12 pasos ayudan a muchas personas, pero creo que algunas personas están tan traumatizadas que la terapia es la única salida. Sé que soy una de esas personas que desarrollaron un trastorno por consumo de sustancias no solo por la genética (que tengo en ambos lados de mi familia en múltiples casos), sino también por el trauma. No lo usaba solo para drogarme, lo cual hacía, sino también para alejarme del nivel de dolor que sentía.

CHUCK

Cuando llevaba dos años sobria, conocí al mejor amigo que jamás habría tenido. Se llamaba Chuck y nos hicimos amigos al instante. Lo conocí en una reunión de Alcohólicos Anónimos justo después de que él dejara de beber. Me comentó lo difícil que era mantenerse sobrio y empezó a hablar sin más. Le dije que no me interesaba y él se rió, diciendo que él tampoco estaba interesado en mí de esa manera. Terminamos teniendo una relación profunda y poco común. Chuck tenía sida, como muchos hombres gays de mi grupo social. (No éramos las personas más cuidadosas). Tenía una honestidad y un amor genuino que pocas personas tenían. Lo quería mucho porque era una de las pocas personas que había conocido a las que podía llamar y quejarme de algo, y él normalmente se reía y me decía cuál era mi parte en la situación. Siempre terminaba diciendo: «No seas tan perra». Suena cruel, pero no lo era. Nunca había ni una pizca de juicio en sus palabras. Siempre supe que hablaba por amor hacia mí. Era una de esas personas a las que quería profundamente, y sabía que él también me quería.

NUEVOS COMIENZOS Y FINALES

Cuando llevaba tres años sobria, mi trabajo en los apartamentos se redujo, y eso me asustó mucho. Por suerte, conseguí un trabajo en un centro de tratamiento que solo atendía a adictos que trabajaban en correos. También me mudé a un nuevo apartamento. El día que me mudé a mi nueva casa, Gary se mudó al otro lado de la calle, a su primera casa de vida sobria de Birmingham. Parecía una coincidencia divina que estuviéramos destinados a estar juntos. Y juntos nos quedamos. Nos casamos en menos de un año. Poco antes de casarnos, escribí en mi diario que pensaba que Gary era gay, pero que era una locura. Solo porque cortaba el césped con shorts muy cortitos. Pero había algo en ese día que no estaba lista para afrontar. Así que compré un diario nuevo y guardé el viejo en un lugar donde no lo viera. Gary seguía sin poder mantenerse sobrio. Luchaba por mantenerse sobrio y «recaía» seguido.

Durante ese tiempo, tuve muchos pensamientos y confusión emocional por el abuso que había sufrido durante mi infancia. Trabajar en un programa no parecía tener un impacto significativo en esto. Me sentía

tan en conflicto que, a veces, la única forma en que podía encontrar alivio era golpeándome la cabeza, no hasta el punto de dejar moretones o lesiones, sino hasta el punto en que me dolía, como si me hubieran lastimado. Sé que esto suena descabellado, y lo era. No es un método que recomendaría a nadie. Pero no puedo contar mi historia sin añadir esta verdad. Estaba tan herida por mi pasado que el alivio llegaba a través del dolor. Un dolor que yo controlaba. Es una de las formas más disfuncionales que se me ocurren para sanar el dolor y, sin embargo, fue parte de mi proceso de sanación. Tenía que controlar el dolor para ayudarme a mí misma a procesarlo.

Mientras cursaba mi licenciatura en trabajo social en la universidad, se desató un gran pánico hacia los demonios. Había muchas historias de adoradores del diablo que mataban bebés y bebían su sangre. Tenía mucho miedo de que eso le hubiera pasado a mi hija. Había donado su cuerpo y leía que se llevaban bebés de las morgues y los hospitales para beber su sangre. El miedo se apoderó de mí. Además, durante esa época, los terapeutas diagnosticaba a las mujeres con personalidad múltiple a cada rato. Por suerte, Tony no era uno de esos terapeutas, pero el decano del departamento de trabajo social y su esposa, que trabajaba allí, sí lo creían, y pasaron mucho tiempo tratando de convencerme de que tenía un trastorno de personalidad múltiple. A veces deseaba que fuera cierto, así tendría permiso para rendirme y no tendría que esforzarme tanto. Tony no estaba de acuerdo. Me ayudó a darme cuenta de que solo era una fase y que no se basaba en la realidad.

Tenía dos queridas amigas de St. Anne's, Kathy y Jeannette, y a todas nos habían dicho que teníamos un trastorno de personalidad múltiple. Lo charlamos en mi terraza, ya que las tres estábamos cansadas y parecía volverse más difícil recuperarse. Mientras lo hablábamos, tuve una revelación, y fue esta: vi que podía aceptar la etiqueta y fragmentarme en muchas personalidades (no fingirlo, realmente me fragmentaría), pero no había esperanza en ese camino, solo más desolación. Aceptarlo sería más fácil al principio, pero solo supondría dificultades al final. Vi que el camino por delante era difícil y lleno de obstáculos, lo que significaba asumir la responsabilidad de mí misma y estar dispuesta a atravesar cierto

dolor. Pero en ese camino había esperanza y luz al final. Les conté a mis amigas lo que acababa de experimentar y ese día todas tomamos nuestras decisiones. Yo elegí el camino difícil y mis dos amigas, a quienes quería mucho, estaban cansadas y dijeron que iban a asumir con el diagnóstico de personalidad múltiple. Creo que ese día cambió nuestras tres vidas para siempre. Yo empecé a mejorar muy lentamente, y mis dos amigas murieron trágicamente. Jennette se suicidó: se ató bolsas de basura a la cabeza y se asfixió. Creo que la forma cruel en que se quitó la vida se debió a las dificultades que le acarreó esa decisión, y Kathy murió de una enfermedad hepática y en la más absoluta pobreza, ambas a los cinco años de nuestra decisión. No sé muy bien por qué lo tuve tan claro en ese momento, pero así fue. Mis amigas eran buenas personas que estaban cansadas y querían que la vida les diera un respiro. Se merecían algo mejor.

Mi sobrino vino a vivir con nosotros y volví a aprender algunas lecciones muy importantes. Mi sobrino vino a vivir conmigo mientras mi hermana resolvía algunos problemas personales. Nuestra familia tenía problemas que nos afectaban a todos y los hemos resuelto en mayor o menor medida. Jason tenía 7 años y era el niño más dulce que se pueda imaginar, pero también era muy travieso. Era hiperactivo. Tenía dificultades en la escuela, no porque no fuera inteligente, ya que era muy inteligente, sino porque le costaba concentrarse en lo que tenía que hacer. Una vez más, lo más importante que aprendí mientras estuvo allí fue que no tenía ni idea de cómo ser madre, salvo de una manera brutalmente dura. Sabía cómo pegar o enfadarme, pero eso era todo. Sabía que no quería ser así con mi sobrino, así que él y yo fuimos a clases para padres. Eso me abrió los ojos al hecho de que realmente había una forma diferente de criar. Aprendí de él cómo educar a un niño sin utilizar el miedo. Cambié mi vida. Era feliz. Sin embargo, había corrientes en mi matrimonio que no quería admitir. Jason se quedó durante el año escolar antes de regresar a casa.

Me gradué con mi licenciatura en Trabajo Social y estaba emocionada, y más aún, porque me aceptaron en un programa piloto de Maestría en Trabajo Social Avanzado en la Universidad de Alabama.

Como era un programa piloto, solo aceptaron a 25 personas de entre 1,000 solicitudes. Estaba más que orgullosa. Mi papá se preguntaba si de alguna manera se habían enterado de mis «problemas» y sentían lástima por mí. Me dolió, pero seguí estando orgullosa de mi logro. Aún no era lo suficientemente fuerte como para dejar a mi familia, pero sabía que tenía que hacerlo. En ese momento era demasiado difícil para mí.

Mientras tanto, en mi terapia, me vi obligada a dejar mi trabajo con Tony y empezar a trabajar con una mujer llamada Dale. Le dijeron a Tony que él y yo éramos demasiado codependientes y que yo necesitaba trabajar con una terapeuta mujer. Fue difícil para mí, pero empecé a trabajar con Dale. Ella era muy religiosa y pronto se fue para dedicarse a la práctica privada con su esposo. Yo la acompañé, y ni siquiera sé muy bien por qué. Lo que apreciaba de Tony es que nunca dejó que las críticas de otras personas sobre nuestra relación profesional nos avergonzaran a él ni a mí. Seguimos en contacto a lo largo de los años e incluso habíamos planeado almorzar juntos unos días después de fallecer. Íbamos a almorzar un jueves, pero murió de un ataque al corazón el sábado anterior. Guardó una foto nuestra en su escritorio hasta el día de su muerte. Era de mi boda con Gary. Decía que le recordaba la esperanza y le ayudaba a seguir adelante cuando se volvía difícil ser terapeuta de personas adictas.

FIN

Dale empezó a vernos juntos a Gary y a mí. La idea de que Gary pudiera ser gay e infiel me rondaba cada vez más la cabeza. Algo que tenía que ver con cuando un hombre guapo pasaba por mi lado y lo veía por el rabillo del ojo. Algo que no lograba identificar con claridad. Entonces apartaba ese pensamiento de mi mente.

No puedo decir qué pasó, pero un día estaba de pie junto a la mesa del comedor. De repente acepté que era gay y que estaba teniendo una aventura con su amigo Tom. Las rodillas me fallaron. Lloré como había llorado en St. Anne's. Fue muy duro, pero también significaba que no podía quedarme. Deseaba con todo mi corazón que no fuera cierto, pero lo era. Él nunca podría amarme porque yo era mujer. Finalmente admitió que

no era gay, sino bisexual con una fuerte preferencia por los hombres. No podía mantenerse sobrio porque no podía aceptar quién era.

En medio de todo esto, Dale, mi consejera, me convenció de que me sometiera a un exorcismo. Me dijo que la razón por la que estaba pasando por tantas dificultades era porque había demonios dentro de mí y que teníamos que expulsarlos. Me llevó a un exorcista, y ambos rezaron por mí y me ungieron con aceite, pero no pasó nada. Yo deseaba de verdad que ocurriera algo profundo, y entonces ya no sufriría más, pero después de horas, no pasó nada. Decidieron que los demonios estaban demasiado arraigados en mí y Dale dejó de ser mi terapeuta. Probablemente fue una de las mejores cosas que me pudieron haber pasado. En retrospectiva, era una persona muy tóxica. Todavía no puedo entender que un terapeuta lleve a su cliente a un exorcismo. Es una locura. Fue una terapia terrible. Después de este episodio, dejé de ver a Dale y empecé a ver a Carol. Era una terapeuta excelente y me ayudó a recuperar el sentido de mí misma.

Durante mi matrimonio con Gary aprendí a no rendirme cuando la vida se pone difícil. Descubrí que era más fuerte de lo que pensaba. Contaba con un buen grupo de apoyo que me quería. Seguí trabajando duro en mí misma en reuniones de 12 pasos, terapia individual y terapia de grupo. Seguí escribiendo y me esforcé por aceptarme a mí misma y aprender un poquito a quererme. También descubrí que no tenía por qué consumir incluso cuando las cosas se ponían difíciles. Estaba hecha para afrontar la vida.

Mi ruptura con Gray fue muy dolorosa. Lo amaba y él había sido bueno conmigo. Era tan doloroso no poder ser lo que él quería. Después de nuestra separación, mis amigos gays comenzaron a decirme que no sabían qué hacer, ya que lo veían en clubes gay con hombres. Peor aún fue cuando descubrí que frecuentaba cines XXX para tener sexo anónimo con otros hombres sin protección en medio de la epidemia del SIDA. Me aterrorizaba haber contraído el SIDA. Ya había perdido a amigos y mi mejor amigo, Chuck, estaba cada vez más enfermo. Me hice tantas pruebas que el médico finalmente tuvo que decirme que dejara de hacerlo. Me había contagiado otras enfermedades de transmisión sexual, pero no

SIDA. Era un conflicto de sentimientos. Había sido tan bueno conmigo, pero estaba dispuesto a contagiarme una enfermedad de transmisión sexual mortal sin mi consentimiento. ¿Quién podría hacer algo así?

NUEVO AMOR Y NUEVA VIDA

Durante esa época tan turbulenta, conocí a Bonnie. Era divertida y un poco loca, vivía al límite. Unos cuatro o cinco meses después de mi divorcio de Gary, Bonnie quiso presentarme a un amigo suyo que también estaba pasando por un divorcio y estaba en el «programa». (Creo que estaba harta de oírnos a los dos quejarnos y llorar por haber sido abandonados). Se llamaba Steve. Era más conservador que yo. Siempre he dicho que parecía el anuncio perfecto de un político republicano. Cabello negro bien cortado, ni demasiado corto ni demasiado largo. Siempre vestía camisa Ralph Lauren y pantalones caqui durante la semana, y jeans azules los fines de semana. Camisas blancas durante la semana, a rayas los fines de semana. Nunca había conocido a nadie que se riera como él. Y se reía a menudo. También estaba muy abierto al debate y a ajustar su sistema de creencias cuando le parecía lógico. Éramos opuestos en muchos aspectos. Yo era liberal y él, un republicano conservador. Él se había criado en un hogar muy religioso y yo también (solo cuando era una ventaja, pero no por sus valores).

Steve estaba en medio de un divorcio después de que su esposa lo dejara por otro hombre y, en realidad, mi esposo también me había dejado por un hombre, así que teníamos eso en común. Bonnie le dijo a Steve que me encantaba tener sexo para asegurarse de que me llamara. Me sentí tan avergonzada que lo primero que dije fue: «¡No me gusta tener sexo!», y él respondió: «A mí tampoco». Eso nos hizo reír. Hablamos durante más de una hora. No tengo idea de qué hablamos aparte de lo del sexo, pero reí y reí. Quedamos en vernos en una reunión de Alcohólicos Anónimos como cita previa. Así fue. Él no me habló, así que al final me acerqué y le hablé. Dice que fue porque llegué tarde a la reunión y no estaba seguro de si quería o no hablar conmigo. Es un tipo muy puntual. Yo no. Cruzamos la calle y fuimos a comer algo. Nos divertimos mucho. Era todo un caballero. Salimos al día siguiente y prácticamente todos los días después

de eso. ¡Nos gustamos mucho! Él tenía un hijo de tres años. Steve y yo teníamos el corazón roto, y eso era parte de nuestra conexión, pero era más que eso. Disfrutábamos de la compañía del otro más que de cualquier otra persona que hubiéramos conocido. Dijimos que iríamos poco a poco, pero no lo hicimos. Lo que hicimos fue ayudarnos mutuamente a sanar. Ambos nos esforzamos por ser honestos y estar ahí el uno para el otro. Aprendimos a tener una relación abierta y honesta, ya que no queríamos hacernos daño ni sufrir nosotros mismos. Hablábamos de todo lo relacionado con nosotros. Nos esforzábamos mucho por no ocultar nada sobre nuestros errores del pasado, nuestras creencias descabelladas, nuestros miedos profundos y nuestras inseguridades. Fue un trabajo difícil, pero gratificante. Nunca había tenido a nadie en mi vida tan dispuesto como Steve a estar juntos.

Mi relación con Steve siempre ha sido de esas que nunca pensarías que funcionarían. Yo llevaba divorciada solo cinco meses, mientras que él todavía estaba casado, aunque su esposa lo había dejado dos semanas antes de conocernos. Era uno de esos casos en los que algo parecía muy mal, pero al final resultó ser lo correcto. Ha sido una relación buena y problemática a la vez, en parte por cómo empezó y en parte por cómo somos. Siempre he creído que Steve era la persona más amable y crítica que he conocido. Es capaz de animarme y destrozarme con la misma frase. Ambas cosas me han ayudado a crecer como persona. Creo que necesitamos a alguien en nuestras vidas que pueda ser ambas cosas. Sé que no es la forma políticamente correcta de ver una relación, pero en realidad, somos una mezcla de ambas cosas. Poco después de conocernos, encontramos un libro que cambiaría y profundizaría nuestra relación. Se titulaba «Centering and the Art of Intimacy» (Centrarse y el arte de la intimidad). Este libro aboga por la honestidad en todos los aspectos de una relación, lo que a veces puede llevar a la crueldad. Ambos nos comprometimos con este enfoque y seguimos adelante. No nos ocultamos nada el uno al otro, ni siquiera las cosas difíciles. Para ser sincera, Steve siempre ha sido mejor que yo en eso. Desde que tengo memoria, he vivido con miedo. Este miedo me ha llevado a guardar secretos, secretos emocionales. No quería que él supiera que me sentía enojada, asustada o triste.

Las únicas veces que recuerdo no haber visto a Steve es cuando Chuck estaba enfermo. Para entonces, Chuck tenía sarcoma de Kaposi y otros problemas relacionados con el SIDA. Steve había crecido en un entorno muy conservador y no había estado rodeado de hombres gays, por lo que le daba miedo el SIDA de Chuck. Nos reímos cuando llevé a Steve a una merienda que organizó Chuck, en la que éramos los únicos heterosexuales. Todos los hombres coqueteaban con él de una forma divertida. No estaba segura de cómo lo tomaría, pero cuando nos fuimos, se rió y dijo: «Si hubiera sabido que tenían tan buen gusto con los hombres, nunca habría tenido miedo». Después de eso, nunca volvió a ser un problema. Chuck fue un gran aliado y animador de mi relación con Steve.

Mi vida estaba cambiando, y parecía casi mágico. Lo amaba de verdad, y nos estábamos cambiando mutuamente para mejor. Me sentía más estable con él, y él se volvió más abierto a ser una persona más libre. En mayo de 1993, me había graduado con una maestría en Trabajo Social, me había mudado con Steve y había comenzado un nuevo trabajo como consejera en la Oficina de Correos. En mis seis años de sobriedad, había enfrentado mis cargos por delitos graves y cumplido cinco años de libertad condicional. Me había casado una vez y estaba buscando volver a casarme, fui a la universidad e hice un posgrado, todo mientras trataba de lidiar con los problemas de abuso de mi infancia. Había estado en terapia durante toda mi sobriedad. Asistía a una reunión de autoayuda casi todos los días. Allí estaban todos mis amigos.

AFRONTAR LAS DIFICULTADES CON SOBRIEDAD

A medida que mi vida se iba enderezando cada vez más, el abuso sexual, físico y emocional de mi infancia se volvió tan doloroso que ya no pude ignorarlo. Llegó a su punto álgido cuando, durante una visita a mis padres, no podía dejar de sentir náuseas. Tenía náuseas por la traición que me hacía a mí misma cada vez que iba a casa de mis padres y fingía, sobre todo para que nadie más se sintiera incómodo. Sabía que esas náuseas se debían a que mi cuerpo no me permitía seguir traicionándome. Le escribí una carta a mi papá y le dije que ya no podía seguir fingiendo. Era

demasiado difícil para mí. Necesitaba alejarme y cuidar de mí misma. Fue una de las cosas más difíciles y necesarias que he hecho. El resto de mi familia dejó de hablarme como represalia. Esto me obligó a trabajar en mí, pero también me dio el espacio que necesitaba para trabajar en crecer. A veces me sentía increíblemente sola y sufría mucho, pero también me dio la energía para cuidarme. Mi relación con Steve también me brindó una oportunidad para crecer. Agradezco el tiempo que pasé lejos. Empecé a ver a un nuevo terapeuta que me ayudó a trabajar para ser más fiel a mí misma.

Durante ese tiempo, Chuck falleció. Llevaba mucho tiempo enfermo, y en aquella época no existían los inhibidores de la proteasa. Cada vez estaba más débil. Lo visité poco antes de que falleciera. Al final, pasaba la mayor parte del tiempo durmiendo. Le salía un poco de sangre por la oreja derecha. Le leí un poema que había escrito sobre él y lo mucho que había significado en mi vida. Él se rió y dijo: «Es un bonito elogio fúnebre, Pam, pero aún no estoy muerto». Nos reímos, pero pude ver en sus ojos lo mucho que él también me quería. Me metí en la cama con él y me acurruqué a su lado. Sabía que nunca volvería a tener una relación como esa. Mi alma gemela: teníamos una cercanía muy especial. Conocí a su hermana Judy durante su enfermedad. Ella pasaba la mayor parte del tiempo cuidando de él y de su madre, que padecía demencia. Era más de lo que una persona podía soportar. Durante sus últimas 24 horas de vida, fue al médico como de costumbre y este le pidió que fuera al hospicio. Él les dijo que aún no estaba listo para rendirse. Pero estaba tan cerca de la muerte que al día siguiente ya no estaría con nosotros. Esa noche lo llamé y estaba tirado en el piso junto a su cama. Me dijo que estaba aterrorizado. Tenía miedo de que, por ser gay, fuera a ir al infierno. Me dolía que fuera a morir con miedo, siendo un hombre tan bueno. Sus últimas palabras para mí fueron «Te quiero». Mi respuesta fue: «Yo también te quiero». Tuve un presentimiento terrible. A la mañana siguiente, su sobrino me llamó poco después de llegar al trabajo para decirme que Chuck había fallecido esa mañana. Recuerdo haber gritado «¡NOOOOOOOOOO!» como si fuera a caer en un vacío. El tiempo se ralentizó. Fue como si no hubiera tiempo durante un breve periodo. Mi ancla había desaparecido. Fue devastador para mí. Su amistad y nuestra

relación significaban más para mí de lo que puedo expresar con palabras, incluso a día de hoy. En cierto modo, reconocimos nuestras almas. Él me vio y me aceptó. Yo lo vi y lo acepté. Lo sigo extrañando hasta el día de hoy. La tarde del día en que murió, respiré su miedo a lo que ocurre después de la muerte. No podía explicarlo, pero era como si tuviera que resolverlo por él. Fue un momento muy árido espiritualmente en mi vida, y me llevó años llegar a la conclusión de que, si existe Dios, probablemente la sexualidad de una persona sea la menor de sus preocupaciones. Sin embargo, la lección más importante que aprendí es que nunca haría lo correcto por miedo, sino porque es lo que hay que hacer. No necesito el miedo al cielo y al infierno para hacer lo correcto. Debo tratar a las personas con respeto y amarlas como me amo a mí misma, simplemente porque es lo correcto. Si después hay un cielo, estupendo, pero ese no debe ser el objetivo para intentar vivir una vida llena de valores. Para mí fue liberador y, debido a mi miedo, entonces me pareció más lógico. Fue el último regalo que me hizo Chuck: la capacidad de aclarar mi propio sistema de valores.

Cuando Chuck falleció, dejé de asistir a las reuniones de autoayuda. No hubo ninguna gran explosión ni nada por el estilo. Simplemente sentí que había terminado esa etapa de mi vida y había pasado a otra. Seguí con la terapia y asistía a retiros, pero dejé de ir a las reuniones porque sentía que no encajaban conmigo. Definitivamente tengo y he tenido un trastorno por consumo de sustancias. Es solo que las reuniones ya no encajaban con quien era yo. En aquella época tenía un mentor, Trevor. Trevor era un hombre mayor jamaicano encantador, optimista y muy religioso. Había dejado de asistir a las reuniones muchos años antes y había logrado mantener su sobriedad. Quedábamos cada pocas semanas para almorzar y hablar de mis miedos a recaer. Me apoyó emocional y espiritualmente mientras cambiaba el camino que estaba siguiendo. Su apoyo fue inconmensurable. Me enseñó que yo era dueña de mi recuperación y que era capaz de encontrar el camino que mejor se adaptaba a mí.

NORMALIDAD

Trabajé para ayudar a Steve a criar a su hijo A. Lo di todo para criarlo. Lo amaba, lo apreciaba y le dediqué una enorme energía durante sus años de formación. Al mismo tiempo, la familia de Steve, que es muy religiosa, me trataba como a alguien inferior. Me veían como un impedimento para la salvación de Steve y me trataban en consecuencia. Me sentía como una huérfana en el mundo. Al mismo tiempo, la aceptación de Steve me quitaba gran parte del dolor.

Después de casarnos, Steve fue a la universidad y obtuvo su licenciatura y su posgrado. Se dejó crecer el cabello para reflejar el cambio que había experimentado en su sistema de creencias. Ambos estábamos desarrollando más confianza en nosotros mismos. Nos sentíamos bien. Yo terminé consiguiendo excelentes trabajos en empresas. Me sentía orgullosa, pero mi trabajo me parecía vacío y carente de sentido. El dinero ayudaba mientras Steve estaba en el posgrado, pero yo realmente quería trabajar directamente con personas. Otra cosa que aprendí es que no me gusta dirigir a personas. Prefiero escuchar y ayudar, no revisar tarjetas de control horario y asegurarme de que «hagan lo que tienen que hacer».

La vida siguió y Steve se graduó con una maestría en Trabajo Social. Abrimos una consulta privada y, durante años, la vida parecía casi perfecta. Estábamos criando a A, trabajando y también ejerciendo juntos. Compramos nuestro primer coche y luego nuestra primera casa. Empezamos a madurar. Comenzamos a crecer juntos y a formarnos juntos. Disfrutábamos de convertirnos en adultos juntos. En un taller al que asistimos en California, conocimos a otra pareja que más tarde se convertiría en parte de nuestra familia: Jackie y Carol. Aunque vivíamos en extremos opuestos del país, nos mantuvimos en contacto y desarrollamos un fuerte vínculo. Nos han marcado de muchas maneras, incluso cuando, como en la obra de piedra, tuvimos un hijo al que ayudamos a traer al mundo. Conocimos a otros amigos que se han convertido en amigos de toda la vida. Sam y Rene son los más cercanos a nosotros. Conocimos a Peter y Paula en un club de cena. Mis amigos han estado ahí en los buenos y en los malos momentos. No hablamos todos los días, pero sé que siempre estaremos ahí el uno para el otro. Cuando nos

conocimos, éramos recién casados con creencias similares y compartíamos el amor por la risa y los juegos.

Unos siete años después de que Steve y yo nos casáramos, volví con mi papá y le dije que estaba lista para retomar nuestra relación, pero que nunca más quería fingir. Mi papá le dijo una vez a una de mis sobrinas que yo era la persona en la que más confiaba porque lo veía tal como era y lo aceptaba tal como era. Para entonces, llevaba casi 12 años sobria. Cinco años después de que mi papá y yo reanudáramos nuestra relación, él me pidió perdón. Fue interesante, porque pensé que eso me daría paz, pero en cambio me sentí un poco estafada. Fue en ese momento cuando me di cuenta de que el ego controlaba mi perdón hacia mi papá. Me sentía mejor que él. Fue una revelación dolorosa. Al mismo tiempo, ver ese lado oscuro de mí misma también me ayudó a crecer. Empecé a darme cuenta de que tenía muchas facetas. Algunas son muy luminosas, mientras que otras son oscuras. Ambas facetas me hacen ser quien soy: yin y yang.

La vida era buena. A se estaba convirtiendo en un joven excelente. Creía que habíamos hecho un buen trabajo criándolo. Steve y yo tuvimos nuestros altibajos, pero en general nos llevábamos bien y trabajábamos juntos, tanto en nuestra consulta privada como en casa. Parecía que la vida se había encajado a la perfección. Me consideraba la mujer más afortunada del mundo. Tenía un hijastro al que quería mucho, un esposo al que amaba profundamente y grandes amigos. Alrededor del año 2000, me di cuenta de dos cosas. Estaba lista para dejar la seguridad de un trabajo y centrarme en la práctica privada, y también quería tener un hijo propio. Sabía que no era la madre de A, que él quería a su madre biológica y que me querría, pero con la distancia habitual entre un padrastro y un hijastro. Steve tenía miedo, pero apoyó mi deseo. Encontramos un lugar, donde seguimos viviendo hoy en día, en una pequeña comunidad llamada Cahaba Heights, y nos mudamos allí. Estaba llena de emoción. Teníamos un matrimonio sólido con pocos contratiempos. Teníamos desacuerdos, pero nunca nada significativo. Por primera vez en mi vida, me sentía segura del amor y la lealtad de alguien. Eso significaba mucho para mí, ya que nunca lo había experimentado con nadie más. Los amigos iban y venían, y mi familia era

tan caótica que no se podía confiar en ella. Pero Steve estaba ahí, un hombre bueno y confiable. Mi vida parecía normal.

LÍMITES

No tenía una relación cercana con mi familia directa, ya que podían volverse contra mí en cualquier momento. Eran violentos y podían destrozarme emocionalmente en un instante. Mi familia no tenía ningún problema en atacarme directamente, aprovechando cualquier debilidad o fragilidad que tuviera, y utilizaban eso para destrozarme. Con Steve, podía contarle cualquier cosa, y él hacía lo mismo conmigo. Una de las reglas más importantes de nuestra familia era no tener secretos, así que cada día nos asegurábamos de aclarar cualquier cosa que pudiera obstaculizar la intimidad entre nosotros. Me sentía la mujer más afortunada del mundo. Sabía que otras mujeres envidiaban la cercanía que compartíamos, y era algo de lo que me sentía orgullosa. Nunca tuve que preocuparme por atrapar a Steve en una mentira porque él nunca mintió. Ambos consideramos nuestro matrimonio como un matrimonio modelo durante muchos años.

LLEGA SHAUNA

Lo único que faltaba en mi vida era tener un hijo propio. Esa pieza que me faltaba había creado un vacío en mi corazón que ni siquiera el amor de mi esposo podía llenar. Sabía que mi hijastro me quería mucho, pero él tenía a su propia madre. Yo sentía un deseo intenso de ser madre. Tenía todo lo que cualquiera podría desear, pero anhelaba tener un hijo propio. Así que fui a ver a Steve y le dije que había pensado que no tendría problemas si no tenía un hijo propio, pero que me había equivocado. Él se mostró amable y abierto, y me dijo: «Hagámoslo», «Intentémoslo». Me alegró mucho que estuviera abierto a tener otro hijo. No estaba entusiasmado, pero le costaba; sin embargo, siempre estaba dispuesto y abierto a seguir adelante. Empezamos a tramitar los papeles de la adopción en 2001. Mientras llenábamos los papeles, comencé a pintar ángeles, pinté y pinté y pinté. Steve tuvo un sueño durante ese tiempo, y en parte del sueño, un ángel se le apareció y le dijo: «Mi nombre es

Shauna, se escribe S-H-A-U-N-A». Decidimos que ese sería el nombre de nuestra hija. Nos pusimos de acuerdo en Camboya, y sentimos que era la elección correcta.

Pero poco a poco surgieron problemas. Mi pasado se convirtió en un problema y, al día siguiente de que finalmente nos aprobaran para ir, se suspendieron todas las adopciones en Camboya. Había problemas relacionados con los facilitadores de adopciones que les compraban los bebés a las madres. Esto dio inicio a una larga saga de dos años sobre qué hacer. Cuando decidimos adoptar en Camboya, sentí como un rayo de conciencia que mi hija estaba allí y que estaba destinado a ser así. Fue muy poderoso, pero ahora parecía que estaba mal. Fue duro y doloroso. Intenté dejar de creer que mi hija estaba en Camboya, ya que me decían que estaba mal.

Pasó un año de dificultades. Carol vino a mí y me dijo que quería dar a luz a un bebé para nosotros. No quería perderme lo que se suponía que debía ser porque estaba necia en Camboya, así que ella comenzó a venir aquí cuando ovulaba, e intentábamos que quedara embarazada. Steve producía el esperma, yo se lo llevaba y se lo insertaba con una pipeta. Finalmente, llegó Jackie, y fue ella quien la fecundó. Estaban todos acurrucados, y en lo más profundo de mi ser, supe que era su bebé. Efectivamente, seis semanas después, Carol llamó, embarazada y con dudas. Por esa época, y antes de que ella llamara, descubrimos que iban a permitir que nuestra adopción siguiera adelante a través de un caso de canalización. No podía explicarlo, pero me parecía bien, aunque pareciera muy mal. Sabía que serían unos padres estupendos y sabía que mi hija estaba en Camboya. A veces me enfadaba, sobre todo porque parecía que debía enfadarme, pero me parecía bien que ellos fueran los padres. Tardó mucho tiempo en ponerse en marcha el proceso de adopción. En agosto de 2022, recibimos información sobre nuestra hija. Su nombre camboyano era Diamond Angle o Pich Davy. Su nombre pasó a ser Shauna Davy. El ángel nos había dicho su nombre, y parecía que su nombre, Davy, era perfecto. Era preciosa. Decía que había llegado al orfanato dos días después de que anunciaran que los casos en trámite podían seguir adelante. Su historia parecía inexacta, pero me dijeron que no me preocupara por

ello. Llevaba poco más de un año en el orfanato cuando finalmente pudimos llevarla a casa. Fue un momento muy feliz para nosotros cuando por fin la trajimos a casa. Fue fácil, pero también difícil. Parecía adaptarse y encajar en la familia. Carol y Jackie tenían un niño pequeño, Avery, y criamos a nuestras familias al unísono. A veces, lo que no parece correcto es lo correcto.

EL DECLIVE DE PAPÁ

Mi papá, entre 2005 y 2007, empezó a volverse más paranoico. Siempre había sido extremadamente celoso de mi mamá, pero parecía que la situación se estaba saliendo de control. Habíamos estado en paz el uno con el otro durante mucho tiempo. Ya no tenía que fingir ante él que mi infancia había sido feliz. Simplemente estábamos bien tal y como éramos. Creo que lo que mi papá me enseñó y que me ha ayudado a lo largo de los años es que hay maldad en los mejores y bondad en los peores. La línea divisoria no es tan rígida y en blanco y negro como nos gustaría. Somos tecnicolor. Todos nosotros. Pero esos celos no tenían sentido. Y entonces empezó a sacar armas, pensando que había hombres entrando a escondidas por la noche.

Tuvimos que internarlo involuntariamente en la unidad cerrada del hospital. Era peligroso. Siempre había sido peligroso cuando bebía, pero había dejado de hacerlo muchos años antes, de forma espontánea, sin explicación alguna. Mientras estaba en la unidad, le diagnosticaron un trastorno delirante.

Por fin, mi infancia cobró más sentido. No era solo el alcoholismo, sino una enfermedad mental que afectaba a toda mi familia. Resultó que el trastorno delirante era hereditario en su familia. Sus primos podían identificarse con él, ya que sus padres luchaban contra los mismos problemas que mi padre y mi abuelo. Así era como el abuso se transmitía de generación en generación: la enfermedad mental y el abuso de sustancias.

Durante ese tiempo, el abuso de sustancias de mi madre se descontroló. Bebía, tomaba sus medicamentos y los de él. Se convirtió en un peligro para él y para ella misma. Steve la llevó a tratamiento y diría que tuvo éxito, pero no de la forma tradicional. Le pidieron que escribiera una carta de disculpa y ella me pidió que la escribiera por ella. Por vergonzoso que parezca, lo hice. Le dije todas las cosas que me hubiera gustado que ella me dijera, pero nunca lo hizo. Me pidió que la copiara y la enviara a mis hermanos, pero no lo hice. La dieron de alta y no bebió ni consumió tanto como antes. Tenía recaídas de vez en cuando, pero nada comparado con lo que había sido. Odiaba los programas anónimos, así que su programa de recuperación consistía en leer libros de meditación por las mañanas. Debo decir que su consumo mejoró drásticamente. Yo lo llamaría recuperación.

Me convertí en la apoderada fiduciaria y médica de mi padre. Le ayudé a obtener los beneficios del Departamento de Asuntos de Veteranos, ya que había servido en la Segunda Guerra Mundial. Mi padre también padecía demencia, lo que empeoraba sus delirios. Su deterioro mental fue muy lento y doloroso de ver. Pero habíamos avanzado tanto y habíamos sanado tanto que le dijo a mi sobrina que la razón por la que quería que yo hiciera estas cosas por él era porque yo veía quién era realmente y lo aceptaba de todos modos, y eso era amor. Sé que en eso consiste la recuperación. En la capacidad de ver mis defectos y los tuyos, y aceptarlos en ambos. En 2013, acabé siendo yo quien asumió la responsabilidad de ingresar a mi padre en una residencia de ancianos del Departamento de Asuntos de Veteranos. Él era incapaz de valerse por sí mismo y mi madre no podía cuidar de él.

LAS COSAS DAN UN GIRO TERRIBLE

Noté a A celoso, pero ya tenía 15 años y estaba empezando a centrarse más en su grupo de amigos. Intenté asegurarme de hacer cosas especiales solo para él y pensé que todo estaba bien. Shauna empezó a odiar a A y a menudo hablaba de su ira hacia él, lo que parecía irracional. También lloraba hasta quedarse dormida casi todas las noches. Se acostaba sobre mi pecho y solo gemía y lloraba. Esperaba que estuviera liberando

todo el dolor de su adopción y de dejar atrás todo lo que conocía. Poco a poco, nos adaptamos y la vida volvió a la normalidad. Tenía una hermosa familia y éramos felices.

Steve y yo maduramos y progresamos en nuestra vida profesional y personal. Me sentía muy orgullosa de quiénes éramos y de lo que representábamos. La mayoría de las mujeres envidiaban mi relación con Steve. No era perfecta, teníamos conflictos, pero estábamos comprometidos el uno con el otro y con el crecimiento mutuo. Teníamos un matrimonio sólido como una roca. La alegría de tener a Shauna en nuestras vidas nos unió aún más. Organizamos nuestras vidas para que yo pudiera salir temprano cuatro días a la semana para recoger a Shauna del colegio, y Steve salía un día a la semana. Ella parecía estar mayormente feliz. Seguíamos topándonos con problemas de racismo en nuestra zona de la ciudad, que era muy blanca, pero creía que estábamos manejando bien los obstáculos que se nos presentaban.

Algo parecía estar mal en el fondo. Pero no lograba identificarlo. O tal vez la verdad es que me resultaba demasiado difícil identificarlo. Temía que A estuviera lastimando a Shauna, pero luego me avergonzaba por ser tan negativa. Le daba vueltas al asunto, pero nunca confiaba en mí misma. ¿O acaso quería que otra persona se hiciera responsable?

A se graduó de la preparatoria y se fue de casa muy pronto. En la universidad no le fue bien; primero lo expulsaron de su dormitorio por fumar marihuana (tal vez por venderla) y regresó a casa por un corto tiempo. Steve le dijo que tenía que ir a la escuela si quería vivir con nosotros. En mayo, descubrimos que fingía asistir a clases, pero no lo hacía, así que le hicimos las maletas y las dejamos en el porche. Rápidamente se mudó con un amigo y siguió adelante. Se mudó a Washington D. C. después de algunos problemas legales por vender marihuana. La vida volvió a la normalidad después de que se fuera. Sin embargo, a veces me despertaba a mitad de la noche con angustia y miedo de que le hubiera hecho daño a Shauna. Shauna no encajaba en la escuela. Quizás era porque era adoptada, quizás porque era morena en un mundo de blancos, pero nunca llegó a tener una relación profunda con sus

compañeros, excepto con una, Jada. Shauna quería mucho a Jada y Jada quería mucho a Shauna. Eran las mejores amigas. Jada se quedaba a dormir a menudo y se iba de vacaciones con nosotros. Fueron años fáciles y tranquilos.

LA VIDA SE DESVUELVE DE NUEVO

A se casó con una joven de Centroamérica y las cosas se complicaron de nuevo. Se mudaron a nuestro sótano en cuanto regresaron a Estados Unidos. Las cosas no se sentían muy bien. Todo parecía difícil.

En 2014 celebramos nuestro vigésimo aniversario. Steve había organizado en secreto que renováramos nuestros votos en el mismo lugar donde nos habíamos casado. Yo temía que algo malo fuera a suceder. Creía que si necesitabas renovar tus votos, significaba que algo no iba bien en la relación. Sin embargo, fue un gesto tan romántico que no quise decir nada para no estropearlo. Fue muy romántico. Shauna nos acompañó a Gatlinburg para renovar nuestros votos y fue un viaje maravilloso. Volvimos a casa y las cosas parecían más caóticas entre A y su esposa. Él la había engañado y estaban pasando por dificultades, pero parecía que había más.

Entonces Steve le preguntó: «¿Alguna vez le hiciste daño a Shauna?», y él respondió que sí. Steve decidió esperar a que no estuviéramos en el trabajo y lejos de Shauna para contármelo. Íbamos a ir de picnic con el coro de la iglesia; Steve iba a cantar con ellos esa noche y Shauna iba a estar en el grupo de jóvenes. Era un hermoso día de primavera en abril. El día era tan agradable que llenaba a uno de esperanza. Fuimos en coche a la iglesia, hablando y riendo, pero Steve parecía distante. Pensé que probablemente era algo del trabajo. Tenía ganas de comer, ver a mis amigos y escucharlos cantar. Esa noche iba a ser una noche de diversión y comida. La necesitaba. Habían sido unos meses difíciles con A. Tenía el presentimiento de que algo no iba bien, pero al mismo tiempo, podía esperar.

Dejamos a Shauna y, en lugar de irnos al picnic, Steve prácticamente me gritó: «Lo hizo. Le hizo mucho daño. Es muy grave, Pam. Dios mío, no puedo creerlo». Sentí que mi cabeza daba vueltas. ¿Qué estaba diciendo? Durante años había tenido miedo, pero la gente que me rodeaba me decía que estaba loca. Había hablado con el médico y quería que la examinara. Noté marcas azules en ella, algo común en los niños asiáticos, ya que a veces tienen manchas mongólicas. Su pediatra me dijo que era una madre sobreprotectora que necesitaba relajarse. Hablé con Steve y él me preguntó cómo podía pensar algo así de nuestro hijo. Me preguntaba cómo podía pensar algo así. Sin embargo, durante años, me despertaba sobresaltada y volvía a tener esa sensación.

Hace muchos años que dejé de permitirle que la cuidara, pero cuando ella tenía 2 o 3 años, él seguía haciéndolo. ¿Cómo pude dejar que se acercara a ella? Sentí tristeza y miedo, pero lo que más sentí fue rabia. Rabia hacia el chico que había criado. Lo había amado y cuidado, y lo veía como a mi hijo... hasta ese momento, Steve luchaba por mantenerlos a ambos, y yo solo quería que se pudriera en el infierno. Pensé que nunca lo perdonaría. Lo odiaba. De repente, la vida se ralentizó. Íbamos conduciendo por la calle, pero apenas avanzábamos. Ambos dijimos que no sabíamos qué hacer. No podía sentir nada más que rabia, e incluso eso parecía ir a cámara lenta. Siempre tuve la extraña sensación de que esto era una línea divisoria en mi vida, antes y después. Me di cuenta de que pensar y creer eran muy diferentes de tener la confirmación sobre algo. Sabía que mi vida nunca volvería a ser la misma. Perdí mi equilibrio. Perdí quién creía que era. Me enorgullecía de mi familia. Éramos cercanos y leales, y siempre estábamos ahí para apoyarnos unos a otros. Muy lejos de mi infancia y de todo el abuso que había sufrido. Esta era mi familia sana. ¡Habíamos hecho el trabajo, maldita sea! Esto no podía estar pasando. Daba vueltas y vueltas y vueltas. Quería recuperar mi otra vida. Quería mi mundo, pero ese mundo se había acabado, para no volver jamás.

Lo que sucedió y lo que él hizo es algo de lo que Shauna debe hablar, así que yo hablaré de las consecuencias. Steve y yo no nos poníamos de acuerdo sobre qué hacer. Steve se sentía dividido entre sus

dos hijos, y yo estaba enojada y quería que A se fuera. Solo quería proteger a mi hija para que nunca más la volvieran a lastimar. Pensaba que Steve y yo estábamos conversando y resolviendo las cosas, pero no era así. La vida en casa era difícil. Estaba llena de dolor y rabia. Yo había criado a A, y lo que oía era que el dolor que él le había infligido a Shauna se debía a su enojo conmigo. Estaba enojado porque pensaba que yo la quería demasiado. Mi familia me decía lo mismo: que la había querido demasiado, por lo que él había tenido que hacerle daño. Toda la culpa parecía recaer sobre mí. Luchaba y me esforzaba por superar los días. Las noches eran peores. Me sentía tan responsable de todo lo que había pasado. Debería haber sido una mejor madre. Debería haber estado más atenta. Debería haber dado más. Sentí que mi vida se desmoronaba y luchaba por mantenernos juntos. Empecé a creer que si hubiera sido una mejor persona, nada de esto habría pasado. Me preocupaba que lo que me decían fuera cierto: si yo hubiera sido mejor, él habría sido mejor.

OBTENER AYUDA

Volví a empezar terapia y a escribir. Escribir era lo único que me mantenía entera. Steve parecía distraído y distante. Me sentía muy sola atravesando el dolor. Sabía que estábamos en páginas muy diferentes. Empezó a tomar una siesta todos los días cuando llegaba a casa del trabajo. Sentía que estaba actuando de forma mecánica.

Jim, un terapeuta muy atento y excelente, y yo terminamos haciendo uno de los trabajos más difíciles que he hecho en terapia. La terapia no se trata solo del trauma, sino de mirarme en el espejo y ver mi papel en los altibajos de mi vida. Y reconocer que hay momentos en los que somos responsables y hay momentos en los que nos suceden cosas y nos afectan acontecimientos. No los causamos nosotros, pero aun así tenemos que lidiar con las consecuencias.

MÁS DESVELACIONES

Durante ese tiempo, me di cuenta de que Steve había empezado a ayudar a una joven con gran interés. Le enviaba mensajes de texto y la

ayudaba a superar los días difíciles. Sus días difíciles eran todos los días. Él odiaba que yo me sintiera necesitada, pero parecía sentirse cada vez más atraído por la necesidad de ella. Debí haberme dado cuenta de que estaba enamorado de ella. Yo estaba absorta en mi propio dolor desgarrador. Le dije a Steve varias veces que me parecía excesivo y que probablemente debería alejarse. Él no parecía pensar lo mismo.

Estaba llevando a Shauna a la escuela y, de repente, empezó a hiperventilar y dijo: «Puedo oírlo... Me dice que si se lo cuento a alguien, me matará... Tengo mucho miedo de que pase algo terrible si lo cuento». Intenté mantenerme en tierra firme. No sabía qué hacer. Ojalá pudiera decir que manejé la situación con cuidado y tranquilidad. Pero no fue así. Le dije que podía hablar sin peligro y luego me concentré en la carretera. Cuando llegamos a la escuela, ya se había calmado un poco. La dejé allí como si fuera un día cualquiera. Tenía demasiado miedo como para reconocer lo que estaba pasando. Hablé con Steve al respecto, pero parecía que no le importaba. Parecía estar en otro mundo. Me sentí aún más sola.

Me sentía muy sola al atravesar el dolor. Sentía que estaba actuando de forma mecánica. No sabía que mi mundo estaba a punto de convertirse en un infierno, y no estaba segura de poder encontrar la manera de salir de él.

Una mañana, revisé el recibo del celular, algo que nunca hacía. Pero ese día, y solo ese día, lo revisé. Al abrir el recibo, apareció en la pantalla el número de mensajes de texto. Steve tenía más de 1,000 mensajes de texto. Algo que nunca había sucedido antes ni ha vuelto a suceder desde entonces. Le dije: «Sé que eran mensajes para ella», la joven a la que estaba «ayudando». Él asintió y luego dijo: «Acordamos que le enviaría más mensajes para ayudarla». Le respondí: «No, esa fue tu decisión». Más tarde ese mismo día, lo vi mirando fijamente su celular. Solo estaba desplazándose por la pantalla y mirando. Me pareció extraño. Parecía estar en trance mientras miraba el teléfono. Sin embargo, yo estaba ocupada y no tuve tiempo de pensar en lo que estaba haciendo. Canceló una cita diciendo que necesitaba hablar conmigo y luego me llevó a recoger a nuestra hija al colegio. Me sentí aterrorizada.

Cuando nos subíamos al coche, soltó: «He mantenido una relación inapropiada con ella». Sentí que me daba vueltas la cabeza. Le pregunté: «¿Tuvieron relaciones sexuales?», y él respondió: «No». Dijo: «Sabía que ella estaba enamorada de mí y yo lo fomenté porque me gustaba cómo me miraba». Seguí sintiéndome mareada. Tenía la cabeza confusa. Pensaba que podía confiar en él, pero aparentemente no era así. Seguí con mi rutina el resto del día, recogimos a Shauna y la llevé a su clase de piano como si fuera un día cualquiera. Pero yo estaba aturdida. Él le dijo que yo lo sabía. Le dijo que ya no podía enviarle mensajes todos los días. Cuando llegué a casa, revisé los registros del celular y vi que durante los últimos dos meses había habido mensajes de texto y largas llamadas telefónicas todas las mañanas y todas las tardes. No podía creer que esto estuviera pasando. Estaba furiosa. Grité, chillé y lloré. No solo mi hijastro no era quien yo creía que era, sino que tampoco lo era mi esposo. Pude ver cómo se había inflado su ego con la atención que recibía de ella. Le llevó semanas superar ese enamoramiento.

Mi amiga Renee estaba conmigo cuando Steve hizo su «confesión» principal unos días después. Tenía pensado ser fuerte y madura, pero en lugar de eso, intenté huir. Mi amiga me agarró, se acostó encima de mí y me rogó que le pegara para que me quedara. Sé que suena como la cosa más loca del mundo, pero cuando recuerdo ese día, pienso en lo afortunada que soy por tener una amiga que me quiere tanto. Ella estaba dispuesta a intentar absorber lo que yo no podía en ese momento. Eso es lo que aprecio de la recuperación: las personas increíbles que te quieren incluso cuando tu vida está explotando.

Mientras tanto, yo estaba actuando como una loca. Gritaba y gritaba y gritaba. Mi mundo se había desmoronado por completo. No quedaba nada de la vida que había conocido. No me adaptaba bien a los cambios. Me encantaba mi vida y cómo veía a mi familia. Ahora, todo me parecía una mentira. Era tierra quemada. Sabía que no debía gritar delante de Shauna, pero no podía evitarlo. Quería recuperar mi antigua vida. No quería esta. Esta era horrible.

Alternaba entre la rabia y la devastación. Todo lo que había creído sobre mi vida y mi familia era una ilusión. Nada era lo que yo creía que era. Steve alternaba entre la rabia y la vergüenza. Parecía culparme a mí. Parte del dolor proviene de la confianza que tenía en él, y parte de que fue una gran traición. Dijo que estaba confundido y que estaba enamorado de la idealización que ella tenía de él. Dijo que sentía que las cosas en casa eran irremediables, y que ella le parecía remediable. Lo que sé es que, a partir de ahí, entramos en un lugar muy oscuro durante mucho tiempo. Ese no fue el comienzo de la sanación, sino el comienzo de un largo descenso. Era un descenso del que no estaba segura de poder sobrevivir. Era un infierno. Apenas podía funcionar. Trabajábamos juntos y, para ser sincera, apenas podía trabajar. Durante las primeras semanas, había días en los que cancelaba todas mis citas porque sabía que no podría atenderlas. Mi esposo estaba enojado, y yo también.

Tenía otra amiga que me apoyó mucho durante ese tiempo, Beppy. Cuando me iba por los aires con historias descabelladas, ella me traía de vuelta a la tierra y me hacía ver la realidad. No estoy segura de si habría superado mi locura sin ella y sin Renee.

Steve se fue a un retiro y yo me quedé en casa para ocuparme del negocio y de nuestra vida cotidiana aquí. El dolor por la ruptura de mi familia era casi insoportable.

Steve me decía que acudiera a él día y noche si lo necesitaba, y algunas veces lo hice, despertándolo con mis insistentes preguntas. Creo que, en retrospectiva, quería que él me asegurara que siempre había sido solo yo. Pero no era así. Se enojaba porque lo despertaba y me decía con ira que me fuera. ¿Quién era ese hombre? No conocía ni me gustaba la persona en la que se había convertido mi esposo. Las cosas parecían ir de mal en peor hasta convertirse en un infierno.

Steve y yo estábamos enojados, y a veces sentíamos que estábamos al borde de la ira. Pensé en consumir. Una noche, fui a buscar consuelo y él me dijo que me fuera. Estaba tratando de dormir. Salí corriendo por la puerta, decidida a consumir de nuevo después de todos estos años. Me

subí al coche y me fui. Mientras conducía, me di cuenta de dos cosas: cuando no has consumido en años, no sabes dónde conseguir drogas, y que en realidad no tenía ganas de consumir. Quería dejar de sentir tanto dolor. Estaba cansada de sufrir todo el tiempo. Me di la vuelta y volví a casa. Me di cuenta de que tenía que empezar a cuidarme mejor. Así que empecé a trabajar en mis límites. Empezamos una terapia matrimonial, pero nuestro terapeuta parecía intimidado y sobrecogido por Steve. Steve tiene una gran personalidad y es conocido en la ciudad por ser un excelente terapeuta. Poco a poco fui perdiendo el respeto por nuestro terapeuta y acabé sintiéndome ignorada. La mayoría de las personas que nos rodeaban se centraban en lo mucho que Steve estaba sufriendo. Me sentía apartada en favor de su dolor. Nuestra hija también empezó terapia.

Después de un tiempo, sentí que ya no estaba tan atrapada en ese ciclo como antes, y empecé a pensar en el divorcio. Me llevó mucho tiempo trabajar en mí misma para decidir volver a comprometerme. Y lo hice. Aprendí que superar los momentos difíciles, así como los fáciles, desarrolla un vínculo más fuerte que cuando todo es siempre fácil. Una de las lecciones más importantes para la recuperación que terminé aprendiendo es que tengo que estar dispuesta a atravesar el dolor. La evasión es lo que más daño me ha causado en la vida. La voluntad de enfrentarlo es lo que más me ha ayudado a sanar.

ATRAVESANDO UN DOLOR EXTREMO SOBRIA

Esta etapa de mi vida me causó más dolor del que creía poder soportar. Me sentí atrapada por sorpresa. Pensaba que ya había superado las pruebas y que a partir de entonces todo sería coser y cantar. En cambio, había mucho trabajo por hacer. Steve y yo nos esforzamos mucho por mejorar como personas y por reparar el daño que le habíamos causado a nuestra hija. Mientras que él optó por un camino más tradicional, volviendo a las reuniones y a la terapia, yo me centré en la terapia, la escritura y el aprendizaje. Empecé a estudiar los lados oscuros y luminosos de la humanidad. Al principio, era para entender por qué Steve había llevado una vida secreta, aunque fuera brevemente, y luego evolucionó hacia un mejor entendimiento de mí misma. Me di cuenta de

que soy muy reservada y siempre he hecho las cosas por mi cuenta. Aprendí por mi cuenta a andar en bicicleta, a manejar un coche e incluso a recuperarme. Y esta sanación fue de nuevo más personal e interna. Trabajé en la sanación, pero principalmente de una manera muy interna. Steve y yo tuvimos que aprender a estar juntos de una manera completamente diferente a como lo habíamos hecho antes. Además, estábamos lidiando con el dolor de la traición que había ocurrido con A. Fue un camino largo y difícil. Lidar con los errores de Steve parecía más sencillo que lidiar con el dolor de un niño lastimando a otro. Esta recuperación fue un proceso muy metódico y lento. A veces, parecía que se estaban sanando nuestros corazones rotos por la traición de A, que nos estábamos recuperando de nuestra relación destrozada. Nos esforzamos por estar ahí para Shauna, ya que estaba herida, asustada y confundida, no solo por las acciones de A, sino también por las nuestras. Pasamos por períodos de gran sanación, seguidos de retrocesos y luego más períodos de gran sanación. Fue un trabajo arduo y requirió la voluntad de soportar un dolor increíble. Pero, año tras año, la vida no solo mejoró, sino que desarrollamos una relación en la que gran parte de nuestra necesidad poco saludable de cercanía se sanó. Ambos aprendimos a valernos por nosotros mismos en lugar de apoyarnos tanto el uno en el otro. Tuvimos que recorrer dos caminos diferentes, y así lo hicimos. No me gustaba enfrentarme al dolor o la incomodidad, pero puedo.

FALLECIMIENTO DE LOS PADRES

Cuando llegó la COVID en 2020, mi papá llevaba siete años en una residencia de personas mayores. Mi mamá vivía con mi hermana, que nunca volvió a hablarme por eso. Mi mamá era insensible con mi hija, igual que lo había sido conmigo. Mi hermana quería que compartiéramos el tiempo con ella, pero yo sabía que tenía que proteger a mi hija de lo que yo había vivido. Mi madre apoyó esta decisión porque tampoco quería vivir conmigo. Mi hermana no pudo perdonarlo. Mi padre murió, estoy bastante segura de que de COVID al principio, antes de que hubiera pruebas. No fui, porque no quería que acabara mal. Sabía que mis hermanas iban a ir y sabía cómo éramos juntas.

También le debo mi recuperación a esta decisión. Mi recuperación me ha enseñado a cuidarme mejor y a saber que mi amor por mi padre o el suyo por mí no dependía de mi presencia física, sobre todo sabiendo que habría sido perjudicial para mí y para los que me rodeaban. Mi familia puede ser muy desagradable emocionalmente. Mi regalo para él, mi madre y mis hermanas fue mantenerme alejada. Aunque mi padre había perdido hacía tiempo cualquier capacidad de razonar, lloré cuando murió. Seguía siendo la única persona de mi familia, durante mi infancia, que sabía que me quería. La persona que más me había hecho daño, pero que más me quería, se había ido. Mi madre murió en casa de mi hermana un par de años después. Mi hermana no se molestó en decírmelo, pero cuando me enteré, no sentí nada especial, ya que mi madre y yo no teníamos una relación muy estrecha. He llegado a comprender que, debido al abuso que sufrió en su infancia y al hecho de que fui concebida cuando mi padre la violó, le resultaba demasiado doloroso quererme. No le guardo rencor ni a ella ni a mí por haber vivido nuestras vidas sin mucha conexión. Ella hizo todo lo que pudo, pero eso no implicaba aceptarme, lo que significaba que no formamos un vínculo fuerte.

REGALOS DE CONMOVIMIENTO

Las dificultades por las que Steve y yo pasamos trajeron muchos cambios positivos a nuestra vida juntos y a mi recuperación. Creía que había hecho el trabajo necesario, pero de repente me di cuenta de que aún me quedaba mucho por recuperar dentro de mí misma. Descubrí que ser capaz de aceptar tanto mi lado luminoso como mi lado oscuro me ha aportado una gran sanación. Cuando acepto todo lo que soy, me siento más fuerte y más sabia. Aceptar todo mi ser me ayuda a juzgar menos las dificultades de los demás. Aceptarlo todo me ha ayudado a desarrollar más empatía por las dificultades de otras personas. Aceptar mis dos lados ha aumentado mi capacidad para hacer lo correcto, ya que puedo ver mis motivaciones alternativas. No tengo que fingir que no cometo errores. Me ayuda a ser más indulgente conmigo misma y con los demás. Ambos lados pueden ser sanadores o crueles, dependiendo de mi voluntad de ser consciente de ellos. Un regalo que nos trajo toda esta confusión fue una nueva intensidad en nuestro trabajo con otros adictos. Un regalo que tengo

es que no juzgo el trastorno por consumo de sustancias y el dolor que conlleva, ya que sé que todos hacemos lo mejor que podemos en cada momento. Sin embargo, también sé que, en mi caso, debo seguir creciendo y reconociendo los lugares oscuros que hay dentro de mí para que no me controlen. Lo que no veo es lo que más control tiene sobre mí en este momento.

PERDÓN

Estoy agradecida por haber perdonado a A, a Steve, a mi papá y a muchas otras personas que me han traicionado a lo largo de mi vida. Perdonar no es una tarea fácil. Perdonar es reconocer el daño. Si «olvidas», no hay nada que perdonar; solo puedo perdonar si asumo el daño, lo que significa que siempre lo asumo. Algunas personas, como AI, tuvieron que perdonar y liberarse. Esto significa que él ya no forma parte de mi vida. Sabía que tenerlo en mi vida sería una traición a Shauna. Amo a la persona a la que ayudé a criar, lo perdono, pero no como parte de mi vida. A Steve lo perdono y renové mi relación con él, tal como hice con mi papá. He aprendido que, para mí, esto ha sido un regalo increíble de mi sobriedad. Al mismo tiempo, no creo que tenga que perdonar ni que, sin perdón, una persona no pueda sanar. Sé que la sanación ocurre de cualquier manera. Así es como funcionó para mí.

OTRO NUEVO COMIENZO

Es a través de este dolor que nacieron C3, la Addiction Research Foundation y The Intensive. Sin el dolor, no hay creación de lo nuevo. Mientras navegábamos por los desafíos, nuestro arrendador nos ofreció el espacio detrás de nuestras oficinas, donde habíamos estado durante mucho tiempo. Era un antiguo almacén que no se había limpiado ni renovado en más de 20 años. Era un desastre. No se había limpiado en más de 20 años. Lo lavamos una y otra vez. Lo limpiamos, pintamos y diseñamos. Pasamos meses trabajando en ello. Creo que, mientras lo limpiábamos, también estábamos limpiando nuestras almas. Nos dio un propósito común en un momento en el que estábamos desorientados. Volcamos nuestro dolor en la creación del espacio. Fregamos el lugar hasta dejarlo limpio.

Lo decoramos y luego lo abrimos al público, ofreciendo alternativas a los programas anónimos. No para sustituirlos, sino para complementarlos y reconocer que hay más de una forma de recuperarse. Llevamos más de una década celebrando reuniones. Nuestro dolor creó un espacio en el que ahora miles de personas han encontrado la sanación. De nuestro dolor surgió una gran alegría para muchos.

En la Addiction Research Foundation, estamos explorando e investigando enfoques alternativos para la recuperación. Buscar formas alternativas de recuperación nos motivó a abrir The Intensive, donde nos centramos en la persona interna en lugar de ayudar a las personas a asistir a las reuniones. Nos dimos cuenta de que las comunidades de recuperación ayudan a atraer a las personas a las reuniones, y nuestro trabajo es abordar las partes de la vida que no se discuten en las «salas». De nuestro dolor ha nacido mucha recuperación. Tanto interna como externamente. Sé que, debido al dolor, no solo de nuestra adicción, sino también de nuestra recuperación, hemos podido ayudar a muchas más personas de las que hubiéramos ayudado de otra manera. Por eso, estoy eternamente agradecida.

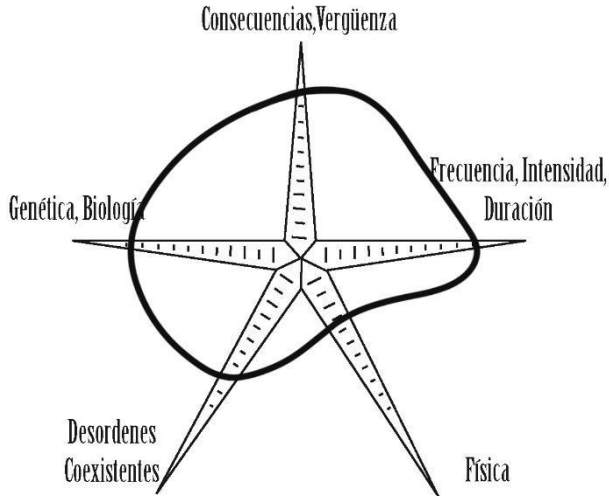
He trabajado muy, muy duro en mí misma durante los últimos 11 años de terapia. No había ningún lugar dentro de mí al que no estuviera dispuesta a ir. Aprendí lo complaciente que había sido en mi trabajo interior. Me di cuenta de que, al igual que los demás, necesito continuar con el proceso de autodescubrimiento. El autodescubrimiento y el crecimiento son las claves de mi recuperación. He aprendido que, sin importar cuánto tiempo lleve una persona sobria, la vida siempre le depara sorpresas. El don que estoy segura de haber recibido es la resiliencia. Sé que es una palabra que a menudo se utiliza mal, pero que desempeña un papel fundamental en mi camino. No estoy segura de qué pasará en el futuro. Puede que sea feliz o triste, intenso o no, pero no dudo de que, gracias a mi recuperación personal, seré capaz de afrontarlo todo, ya sea alegre, triste o mundano. Sigo siendo una chica que «lo hace todo por sí misma». Y he aceptado que quizá siempre lo sea, pero a mí me funciona. Sé que la recuperación no es una vida de felicidad eterna, sino que, como el resto de la vida, tiene sus altibajos. Lo importante es mantenerse

presente con uno mismo. El espíritu humano es más resiliente de lo que creemos. La vida a veces será soleada y otras veces tormentosa, pero, en cualquier caso, es importante mantenerse presente con quien soy.

Es a través de la destrucción que nos abrimos a la creación. Cuando repaso mi vida, empezando por la forma destructiva en que fui concebida, siempre hubo creación detrás. A través de la violación de mi madre, fui creada. Me he preguntado si haber sido creada a través de la violencia me convirtió en una persona más buscadora en la vida. Quizás lo hemos visto mal; eso es lo que consideramos una víctima de algún acto, y en cambio, somos los más fuertes de todos. Hemos tenido que crear un significado y un nuevo yo con cada tragedia. Se convierte en una vida muy triunfante. No cambiaría ningún acontecimiento de mi vida, ya que todos ellos me han creado. Sé que soy fuerte y poderosa. Sé que puedo manejar cualquier cosa que suceda en el futuro, y ese es mi camino hacia la recuperación. Sé que la vida sigue después de la recuperación. A veces es un triunfo y otras veces es una tragedia, pero, en cualquier caso, todos estamos preparados para afrontarlo.

He aprendido que cuando trabajas en tu recuperación y en tu vida, funciona como las muñecas rusas. Haces el trabajo, y es un buen trabajo. Luego hay un espacio, y entonces vuelves a trabajar en tus problemas fundamentales. A la siguiente vez, no hay tanto en lo que trabajar, pero se profundiza más. Encuentro esperanza en esto, ya que reafirma el viaje y el proceso. Hay gracia y aceptación en estos espacios y lugares.

MATRÍZ de ESTRELLA



«Un solo paso no traza un camino en la tierra, así como un solo pensamiento no traza un camino en la mente. Para trazar un camino físico profundo, caminamos una y otra vez. Para trazar un camino mental profundo, debemos pensar una y otra vez en el tipo de pensamientos que deseamos que dominen nuestras vidas».

— Henry David Thoreau

Reflexiones Finales

Lo que esperamos que este libro demuestre es que hay un camino único para cada individuo único. Que las personas son resilientes y encuentran el camino que les funciona. Incluso las personas que parecen estar haciendo lo mismo —90 reuniones en 90 días, llamar a tu padrino, leer el libro grande— lo hacen a su manera individual. Que cuando una persona entra en recuperación, la vida no se detiene. Sigue habiendo altibajos que tenemos que ser capaces de sortear sin volver a los mecanismos de defensa destructivos. Y eso es lo que hace la gente. No siempre avanzamos en línea recta hacia arriba y hacia adelante. Todos somos humanos y algunos días nos va mejor que otros a la hora de afrontar la vida. A veces estamos en nuestro mejor momento y otras veces en nuestro peor momento. El objetivo de la recuperación es que, cuando estoy en mi peor momento, me levanto y sigo adelante. Nos tranquiliza mucho saber que la mayor parte de nuestro trabajo consiste en aceptarnos a nosotros mismos. La autoaceptación me da la oportunidad de aceptarte a ti también. Qué alivio saber que no tenemos que esforzarnos por lograr una recuperación perfecta y que todo —los altibajos, el manejo bueno y malo de la vida— es recuperación. La recuperación ocurre, pero no de la manera en que pensamos que va a ocurrir.

Hemos incluido un resumen de algunas de nuestras investigaciones para Addiction Research Foundation que refleja la diversidad de las historias que aparecen en este libro. Esperamos que le resulte útil y esclarecedor.

Como un roble gigante cubierto de flores de manzano es el hombre vasto que hay en ti. Su mente te ata a la tierra, su fragancia te eleva al espacio, y en su durabilidad eres inmortal. Te han dicho que, al igual que una cadena, eres tan frágil como tu eslabón más débil. Esto es

solo la mitad de la verdad. También eres tan fuerte como tu eslabón más fuerte. Medirte por tu menor acción es como calcular el poder del océano por la fragilidad de su espuma. Juzgarte por tus fracasos es culpar a las estaciones por su inconsistencia. Sí, eres como un océano, y aunque los barcos anclados esperan la marea en tus costas, sin embargo, al igual que un océano, no puedes acelerar tus mareas. Y también eres como las estaciones, y aunque en tu invierno niegas tu primavera, la primavera, que reposa en tu interior, sonríe en su somnolencia y no se ofende.

Kihlal Gibran - The Prophet - Farewell

Muchos caminos hacia la recuperación: Síntesis de cuatro encuestas sobre la recuperación de la adicción

Extracto

Este documento sintetiza los datos de cuatro encuestas realizadas por Addiction Research Foundation: Cuéntenos sobre mi vida desde el tratamiento/autoayuda,

Evaluación Star Matrix y ¿Qué le está funcionando en su recuperación?

En conjunto, las encuestas recopilaron respuestas de casi 700 personas sobre temas que iban desde el consumo de sustancias y el estado de recuperación hasta los diagnósticos de salud mental, las prácticas de autocuidado y el trabajo social. Al agregar los resultados de múltiples instrumentos, nuestro objetivo es ofrecer una visión holística de los diversos caminos que siguen las personas hacia la recuperación e identificar temas comunes que puedan servir de base para futuras investigaciones y el diseño de programas. Entre las principales conclusiones se encuentran la prevalencia de trastornos de salud mental concurrentes, la gran variación en la duración de la sobriedad,

la importancia del apoyo social y el autocuidado, y el uso limitado de los programas tradicionales de 12 pasos. Los datos se presentan tanto en forma narrativa como con visualizaciones para facilitar su interpretación.

Introducción

El trastorno por consumo de sustancias (SUD, por sus siglas en inglés) es una afección compleja que se entrecruza con la salud mental, los factores socioeconómicos, los traumas y el apoyo social. Cada vez se reconoce más que la recuperación no es un proceso lineal y que las personas pueden seguir múltiples caminos hacia el bienestar.

Addiction Research Foundation (ARF) realizó cuatro encuestas entre 2023 y 2025 para recabar opiniones de personas en diversas etapas de recuperación:

- Tell Us About (n = 424) preguntó a los participantes sobre el consumo actual de sustancias que alteran el estado de ánimo, los antecedentes de adicción y la asistencia a reuniones de 12 pasos.**
- My Life Since Treatment/Self-Help (n = 100) encuestó datos demográficos, asistencia al tratamiento, participación en reuniones de autoayuda, conductas de consumo de sustancias, compromiso con la terapia, prácticas de meditación y oración, ejercicio, satisfacción con la vida y creencias sobre el consumo controlado.**
- La evaluación Star Matrix (n = 91) evaluó el historial de salud física y mental, los patrones de consumo de sustancias y el impacto de acontecimientos pasados en la satisfacción con la vida.**
- What Is Working? (n = 34) se centró en las prácticas actuales de recuperación de los participantes, incluyendo diagnósticos de salud mental, tiempo de sobriedad, patrones de sueño, prácticas espirituales, actividades familiares y trabajo de servicio.**

Al combinar estos conjuntos de datos, este artículo explora cómo los factores demográficos, las condiciones de salud mental, los antecedentes de consumo de sustancias, las prácticas personales y la participación en la comunidad dan forma a la experiencia de recuperación. El análisis utiliza estadísticas descriptivas, ya que solo se disponía de datos agregados. El debate hace hincapié en los patrones más que en las relaciones inferenciales.

Métodos

Recopilación de datos

Las encuestas se realizaron en SurveyMonkey y se distribuyeron a través de las redes de ARF.

La participación fue voluntaria y anónima; los encuestados podían omitir cualquier pregunta.

Cada encuesta contenía una combinación de preguntas cerradas (de opción múltiple o con escalas de valoración) y preguntas abiertas. Para este artículo, solo se analizaron los resultados agregados y anonimizados. No se disponía de datos individuales sin procesar, por lo que no se realizaron pruebas estadísticas más allá de recuentos y porcentajes simples.

Medidas y codificación

Tell Us About recopiló datos sobre el consumo básico de sustancias y el estado de recuperación. Las preguntas incluían el consumo actual de sustancias que alteran el estado de ánimo (sí/no), la frecuencia del consumo de alcohol, el consumo de sustancias recetadas y no recetadas, la autoidentificación como adicto/alcohólico, el estado de recuperación (en recuperación, recuperado, en recaída), la asistencia a los 12 pasos y los valores importantes para la recuperación (por ejemplo, la familia, la espiritualidad, el ejercicio, el asesoramiento).

My Life Since Treatment/Self-Help recopiló información demográfica (edad, género, raza/etnia), asistencia a reuniones de tratamiento y autoayuda, comportamientos relacionados con el consumo de sustancias, participación en terapias, prácticas de meditación y oración, ejercicio físico, satisfacción con la vida y creencias sobre el consumo controlado.

La evaluación **Star Matrix** incluyó un amplio conjunto de preguntas sobre el historial de salud física y mental, los antecedentes familiares de abuso de sustancias, la edad en la que se comenzó a consumir sustancias de forma habitual, los tipos de sustancias consumidas durante más de seis meses, las experiencias de ansiedad y tolerancia, las consecuencias negativas del consumo, el impacto de los acontecimientos importantes de la vida y la inestabilidad, los cambios en la autoimagen y los esfuerzos actuales para cambiar los comportamientos relacionados con el consumo de sustancias. Los encuestados también seleccionaron de una lista las herramientas de autocuidado y recuperación que utilizaban.

¿Qué te está ayudando en tu recuperación? Se analizaron los diagnósticos de salud mental y si los participantes seguían recibiendo tratamiento, la duración de la sobriedad, las dificultades para dormir, las prácticas espirituales/meditativas, los tipos de música que ayudan a la recuperación, las actividades familiares que apoyan la recuperación, la participación en trabajos de servicio y los tipos de actividades de servicio.

Síntesis y visualización de datos

Los recuentos y porcentajes de cada encuesta se introdujeron en marcos de datos utilizando Python, y se generaron gráficos sencillos con matplotlib para ilustrar las distribuciones clave. Cuatro gráficos destacan (1) los diagnósticos de salud mental autoinformados que aún reciben ayuda, (2) la duración de la sobriedad, (3) las herramientas de autocuidado y recuperación, y (4) los tipos de trabajo de servicio. Estas cifras respaldan el análisis narrativo. Debido al redondeo y a las

pequeñas diferencias en el número de encuestados por pregunta, es posible que los totales no siempre sumen el 100%.

Resultados

Datos demográficos e historial de consumo de sustancias

Los participantes en las encuestas abarcaban un amplio rango de edades, con una representación aproximadamente igual entre los 25 y los 64 años en My Life Since Treatment/Self-Help. Las mujeres constituían alrededor del 55 % de la muestra de esa encuesta. La muestra era predominantemente blanca/caucásica (85 %), con proporciones menores de otros grupos raciales/étnicos.

En «Tell Us About», algo más de la mitad de los encuestados (52,6 %) afirmaron consumir actualmente sustancias que alteran el estado de ánimo, mientras que el 47,4 % dijo que no lo hacía. El consumo de alcohol era menos frecuente: de los 219 que respondieron a la pregunta, el 53 % bebía actualmente y el 47 % no. Cuando se les preguntó sobre otras sustancias, el 52 % afirmó tomar medicamentos que alteran el estado de ánimo recetados por un médico y el 57 % admitió consumir sustancias sin receta o ilegales (incluida la marihuana). La frecuencia de consumo variaba mucho: el 43 % consumía sustancias a diario, el 15 % varias veces a la semana y el 23 % afirmó no consumirlas. Dos tercios se identificaron como adictos o alcohólicos.

La evaluación Star Matrix reveló que el 92 % de los participantes tenía antecedentes familiares de abuso de sustancias. La edad promedio reportada para comenzar el consumo constante de sustancias fue de 18 años, con un rango que abarcaba desde la adolescencia hasta la edad adulta temprana. Entre los encuestados que mencionaron sustancias consumidas durante más de seis meses, las más comunes fueron el alcohol (89 %), la marihuana (55 %), la cocaína/crack (44 %) y los opioides o benzodiazepinas (30 %). Casi el

97 % afirmó que actualmente estaba tratando de cambiar sus hábitos de consumo de sustancias.

Diagnósticos de salud mental y comorbilidades

En la encuesta «What Is Working», el 52 % de los participantes declararon tener un diagnóstico de salud mental, frente al 48 % que no lo tenían. Entre los que tenían un diagnóstico, los trastornos más frecuentes eran la depresión (78 %), el trastorno de ansiedad generalizada (62 %), el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (31 %), el trastorno por estrés postraumático (16 %) y otros trastornos como el trastorno obsesivo-compulsivo y el trastorno bipolar. La mitad de los encuestados señaló que seguía recibiendo ayuda para su diagnóstico. Número de encuestados que siguen recibiendo ayuda para cada diagnóstico de salud mental.

En la Star Matrix, el 78 % de los participantes informaron tener antecedentes de problemas de salud mental y el 74 % habían consumido medicamentos o sustancias para tratar esos problemas.

Además, más del 93 % reconoció que el consumo de sustancias tenía efectos negativos en su salud física y el 88 % informó de consecuencias negativas para su salud mental.

Estos hallazgos subrayan la alta comorbilidad entre los trastornos por uso de sustancias y los trastornos de salud mental.

Estado de recuperación y tiempo de sobriedad

La encuesta Tell Us About preguntó a los participantes si se consideraban en recuperación, recuperados o en recaída. De los 369 participantes, el 39 % dijo que estaba en recuperación, el 13 % se consideraba recuperado, el 22 % informó estar en recaída y el 26 % eligió «otro». Solo el 25 % asistía a reuniones de 12 pasos, mientras que el 46 % no lo hacía y el 21 % solía hacerlo pero había dejado de

hacerlo, lo que sugiere que muchas personas buscan sistemas de apoyo alternativos.

En What Is Working, casi la mitad de los encuestados llevaban sobrios 10 años o más, mientras que grupos más reducidos declararon periodos más cortos: 0-6 meses (16 %), 6 meses-2 años (10 %), 2-5 años (13 %), 5-7 años (10 %) y 7-10 años (3 %).

Bienestar, afrontamiento y prácticas de autocuidado

En todas las encuestas, los encuestados informaron sobre diversas estrategias para apoyar su recuperación y bienestar. En Tell Us About, los valores más importantes considerados fueron la familia (69 %), la espiritualidad (57 %), los amigos (56 %), el asesoramiento (34 %) y el ejercicio (42 %). Solo el 16 % mencionó específicamente la religión, lo que pone de relieve un énfasis más amplio en la conexión espiritual que en la práctica religiosa formal.

La encuesta My Life reveló que aproximadamente una cuarta parte de los encuestados estaba en terapia en ese momento, el 42 % había estado en terapia anteriormente y el 32 % nunca lo había estado.

Las prácticas de meditación variaban: alrededor del 19 % meditaba con regularidad, el 21 % lo hacía ocasionalmente, el 26 % lo había hecho en el pasado y el 35 % nunca había meditado. La mitad de la muestra recurría a la oración y aproximadamente la mitad afirmaba hacer ejercicio con regularidad. Cuando se les preguntó sobre su nivel de satisfacción con la vida, el 48 % se mostró algo o muy satisfecho, mientras que el 40 % se mostró algo o muy insatisfecho.

La encuesta Star Matrix pidió a los encuestados que seleccionaran herramientas de autocuidado y recuperación de una larga lista. Entre las actividades más populares se encontraban escuchar música (79 %), asistir a grupos de autoayuda o de apoyo (69 %), hacer planes con seres queridos (68 %), hacer ejercicio (66 %), meditar (63 %) y acudir a terapia individual (59 %). Otras prácticas menos comunes, pero

dignas de mención, fueron el senderismo (30 %), el yoga (27 %), la terapia de grupo (25 %) y tocar un instrumento (13 %). El siguiente gráfico ilustra las herramientas seleccionadas con mayor frecuencia.

Actividades familiares y participación en la comunidad

Los participantes en What Is Working identificaron actividades familiares que les ayudaban a mantener los pies en la tierra. Las más comunes eran cocinar juntos (80 %), irse de vacaciones (71 %), ver programas de televisión o películas (63 %) y hacer manualidades o tareas domésticas (44 %). La mayoría de los encuestados (53 %) afirmaron participar en algún tipo de trabajo de servicio. Al especificar los tipos de trabajo de servicio, destacaron el voluntariado individual (74 %), la tutoría o el entrenamiento de otras personas (59 %), la donación de suministros o dinero (67 %) y la participación en eventos puntuales (59 %).

Debate

Diversidad de vías de recuperación

Los datos agregados confirman la premisa de ARF de que hay muchos caminos hacia la recuperación.

Los encuestados variaban mucho en cuanto a su historial de consumo de sustancias, su estado de salud mental, el tiempo que llevaban sobrios y su participación en tratamientos formales o programas de 12 pasos. Aunque casi todos los participantes en Star Matrix intentaban activamente cambiar sus hábitos de consumo de sustancias, solo una cuarta parte de los encuestados de Tell Us About asistía a reuniones de 12 pasos. Del mismo modo, la mitad de los encuestados de My Life no seguían ninguna terapia y una parte importante no meditaba ni hacía ejercicio. Estos patrones sugieren que la recuperación es algo profundamente personal y puede implicar una combinación de tratamiento profesional, apoyo de compañeros, prácticas de autocuidado y redes informales.

Trastornos mentales concurrentes

Las altas tasas de depresión, ansiedad y otros diagnósticos de salud mental resaltan la importancia de la atención integrada. El hecho de que más de tres cuartas partes de los participantes en Star Matrix informaran de dificultades de salud mental y uso de medicamentos subraya la necesidad de contar con servicios psiquiátricos accesibles. En What Is Working, la mitad de las personas diagnosticadas con un trastorno de salud mental seguían recibiendo ayuda, lo que indica que siguen existiendo retos. Los programas que abordan tanto el consumo de sustancias como la salud mental podrían mejorar los resultados de las personas con diagnósticos duales.

Importancia del apoyo social y el autocuidado

La familia, los amigos y la comunidad se revelaron como pilares fundamentales. En todas las encuestas, los encuestados identificaron sistemáticamente las relaciones familiares y sociales como elementos centrales para su recuperación. Actividades como cocinar juntos, viajar y pasar tiempo con los seres queridos eran más habituales que las prácticas solitarias. Escuchar música, hacer ejercicio, meditar y acudir a terapia también eran herramientas de autocuidado muy importantes. Dado que los participantes informaron de diversas combinaciones de estas actividades, los servicios de recuperación deberían ofrecer programas flexibles que permitan a las personas elegir lo que más les convenga.

Servicio y propósito

La participación en labores de servicio fue una característica distintiva de los participantes en What Is Working: más de la mitad se dedicaba al voluntariado o a la tutoría. Las actividades de servicio pueden aportar sentido, responsabilidad y oportunidades para establecer relaciones de apoyo. La prevalencia del servicio sugiere que los programas que fomentan el apoyo entre pares y la participación comunitaria pueden ser especialmente eficaces.

Limitaciones

Este análisis tiene varias limitaciones. En primer lugar, se basa en datos autoinformados, que pueden estar sujetos a sesgos de recuerdo o efectos de deseabilidad social. En segundo lugar, dado que solo se disponía de resultados agregados, no pudimos realizar análisis inferenciales ni examinar las asociaciones entre variables (por ejemplo, si determinadas prácticas de autocuidado se correlacionan con una mayor sobriedad). En tercer lugar, el tamaño de las muestras variaba entre las encuestas y era modesto en el caso de What Is Working, lo que reducía la generalización. Por último, los participantes procedían de la red de la ARF y pueden no ser representativos de la población general que padece trastornos por consumo de sustancias.

Conclusión

Al sintetizar los datos de cuatro encuestas distintas, este artículo ofrece una visión multifacética de la recuperación de la adicción. Los resultados respaldan la idea de que la recuperación no es un proceso único para todos, sino más bien un mosaico de experiencias moldeadas por las historias individuales, las condiciones de salud mental, las estrategias de afrontamiento y la participación en la comunidad.

El apoyo continuo a la salud mental, la programación flexible, el énfasis en la familia y la comunidad y las oportunidades de realizar trabajos de servicio parecen ser componentes vitales para el éxito de los procesos de recuperación. Las investigaciones futuras deberían vincular las respuestas individuales para explorar cómo las prácticas específicas influyen en los resultados a lo largo del tiempo y deberían dar prioridad al muestreo inclusivo para captar la diversidad de las experiencias de recuperación.

Acerca de los autores

*Pam, Steve y Shauna tienen un máster en Trabajo Social. Pam y Steve llevan más de 30 años trabajando en el campo de los trastornos por consumo de sustancias, mientras que Shauna está interesada en el trabajo con traumas. Pam y Steve son cofundadores de Addiction Research Foundation y del Instituto Moore. Crearon el programa intensivo del Instituto Moore para ofrecer a las personas una alternativa al tratamiento tradicional. Shauna creció cerca del Instituto Moore y de Addiction Research Foundation, lo que despertó su interés por trabajar con el consumo de sustancias. Se ha especializado en el trauma y el consumo de sustancias en la familia. Trabajan juntos como un equipo, aprovechando las habilidades de cada uno. Pam es autora de cuatro libros, entre ellos *The Natural Pathways of Recovery*, escrito junto con Steve. Steve es un conferencista de renombre nacional sobre la recuperación desde hace 30 años.*

