



El
*Sendero
Espiritual*

de la
Adicción
a la **Recuperación**

unity
Sede Central
en Unity Village

1901 NW Blue Parkway
Unity Village, MO 64065-0001
unityenlinea.org

G1671
Canada BN 13252 9033 RT
Printed U.S.A.

**PARA LOS
RECIÉN
LLEGADOS**

*Afirmación:
¿Tienes esperanza?*

Cuando dejo de insistir en “cómo es que las cosas tienen que ser”,
yo encuentro esperanza.
Mi perspectiva cambia y veo que,
sin importar qué,
es posible tener un día lleno de sol.
¡Le digo que sí a mi alegría hoy!

Reuniendo el Valor



Cada momento de mi vida, estoy ya sea viviendo más plenamente o retrayéndome hacia algo menor. Puedo desafiar a mis miedos o creerles. Puedo expandir mi punto de vista o tratar de protegerlo. Puedo trabajar con las circunstancias de la vida o luchar contra ellas. Puedo creer en mí mismo o encontrarme en mis carencias.

¡Es un proceso! Tengo más valentía ahora que la que solía tener antes. Cada vez que establezco un límite saludable, o digo lo que necesito, o me pongo de pie firme por aquellas cosas que son importantes para mí, mi valentía crece. Incluso si mi estómago está revuelto cuando yo dé ese

paso, ¡me siento valiente! ¡Soy mi propio héroe! Ni siquiera tengo que hacerlo bien; sólo tengo que hacerlo.

Durante años, utilicé el sueño para escapar. Mi vida no estaba bien y yo temía mirar las razones, así que me escondí de ellas. Por supuesto, las cosas solamente empeoraron. Finalmente, comencé a confiar en mí mismo lo suficiente como para hacer cambios. Me dio temor y ello me llevó a algunas noches sin sueño, pero valió el esfuerzo. Al dar un pequeño paso a la vez, creé la vida que siento que es correcta para mí. Merezco una vida de la cual no tenga que esconderme.

Atravesar mis miedos me ayuda a despertar a esa fortaleza inesperada que he tenido durante todo este tiempo. Al reunir valor mientras continúo, gano impulso con cada paso audaz, no importa cuán pequeño sea. Hoy me muevo hacia adelante, convirtiéndome más en lo que quiero ser. ♥



Encontrando a Dios en la recuperación

No me quité la vida esa noche pese a que esa era mi intención. Como casi todas las noches, me senté en el sótano con la única amistad que me quedaba, una decadente caja de vino tinto. Aún recuerdo el dolor y el arrepentimiento, la vergüenza el odio hacia mí misma, el completo aislamiento de los demás, el coraje con mi esposo y mis hijos, los trabajos que había perdido y las amistades arruinadas. No podía mirarme a mí misma en un espejo. Lloré imaginando que no habría nada bonito en mi funeral. Incluso Dios estaba disgustado conmigo.

Mientras me preguntaba si a alguien le importaba, un rayo de luz se coló por la pequeña ventana del sótano y se posó en la copa de vino en mi mano. Miré el líquido brillante y tuve un despertar repentino acerca de mí misma: *Esto es lo que haces durante toda la noche, cada noche y algunos días también.* No. No quería estar muerta. Quería que todo fuera diferente.

En algún lugar dentro de mí una pequeña voz apacible dijo: “Mañana no vas a beber”. No bebí al día siguiente, y dejé en agenda una cita para almorzar con una persona que había conocido recientemente. Apenas la conocía, y, sin embargo, sollocé durante el almuerzo, pues no era posible para mí aguantar

más la miseria. Ella fue a su vehículo a buscar algo y regresó con una copia usada de un libro que había conseguido el día anterior en una venta de garaje.

Había leído la mitad de ese libro, *Volver al amor*, de Marianne Williamson, cuando encontré la valentía para llamar a Alcohólicos Anónimos. Tal vez Dios no había terminado conmigo después de todo.

No había pensado en Dios durante los años en los que bebí. Mi esposo había sido mi poder superior, la fuente de mi bienestar físico y emocional durante 30 años. Yo no sabía que yo era codependiente ni tampoco que era abusada emocionalmente; tampoco tenía el valor para irme. Nadie sabía del caos y la

violencia que se vivía dentro de nuestro hogar.

De manera instantánea, sentí como si me liberara de un peso de mi alma. Yo no tenía que hacer esto sola. Comencé a entender a Dios como un amor incondicional y como una sabiduría siempre apacible, la cual yo era digna de recibir.

No había considerado que yo tenía un lado espiritual o que yo fuese algo más que un ser físico. Había sido religiosa a veces, pero nunca había

tenido una consciencia de Espíritu ni me había sentido guiada.

Aun así, luché en contra de la idea de un Poder Superior. No iba a entregar mi voluntad tan rápidamente. Cuando alguien sugirió que pensara en Dios como si fuera una “dirección ordenada del bien”, lo acepté, aprendiendo así a hacer “la próxima cosa correcta”; comiendo cuando tenía hambre, durmiendo cuando estaba cansada, e incluso recordando que debía lavar la ropa, alimentar a mis hijos o pagar una factura. Estaba volviendo a aprender lo más simple para que mi vida pudiera ser manejable en las cosas más pequeñas.


Tenía problemas enfocándome y no pude leer de inmediato. Aun así, la curación estaba ocurriendo porque hacía lo que podía. Las promesas que leí en el libro grande de *Alcohólicos Anónimos* me daban la seguridad de que si dejaba de beber, un día a la vez, no tendría que “lamentar el pasado ni desear cerrarle la puerta”. Quería eso más que cualquier otra cosa. Había gente a mi alrededor que me apoyaba y animaba. Me apoyé en su fe, aun cuando yo no tenía ninguna.

Entonces, un día ocurrió. ¡Mi despertar en Dios se manifestó en un momento de luz cuando entendí el tercer paso! que dice: “Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios de cualquier forma en la cual lo entendamos a ÉL”.

Esto llegó con el conocimiento de que Dios me perdonaba. El juicio había provenido de mí misma, no de Dios. Ahora tenía que tomar una decisión. ¿Acaso iba a depender sólo de mí misma, de la personalidad narcisista y egoísta que había dejado a Dios fuera (EGO acrónimo en inglés de “Edged God Out”), ¿o escogería vivir escuchando la voluntad de Dios para mí? Fue ahí que escuché la voz apacible decir: “Si Dios es tu copiloto, ¡deja que vuele el avión!”.

De manera instantánea, sentí como si me liberara de un peso de mi alma. Yo no tenía que hacer esto sola. Comencé a entender a Dios como un amor incondicional y como una sabiduría siempre apacible, la cual yo era digna de recibir. Pude otra vez mirarme al espejo. Y cuando lo hiciera diría en voz alta, “Dios te ama, todo va a estar bien”.

He estado mejor que bien. La persona que sostenía la copa de vino en el sótano sí murió. Nació una persona nueva. Con Dios, he superado los desafíos más difíciles de la vida —muertes, el divorcio, comenzar un negocio y perder un negocio, el desempleo y el cáncer— sin beber y convirtiéndome en una persona más útil.

Todas las promesas se han cumplido, un día a la vez. Ha sido una evolución, pero Dios cada día sólo se vuelve más grande y esencial en mi vida. 

¿Cuál es la parte ESPIRITUAL de la recuperación?

¿Acaso estás tratando de mantenerte limpio y sobrio y te preguntas por qué todo el mundo sigue diciendo que la espiritualidad es necesaria para la recuperación? Tal vez te preguntes: “¿Por qué no puedo tan solo dejar de usar o de beber? ¿Acaso ese no es el punto?”

La respuesta a esa pregunta está en la naturaleza misma de la adicción, ¡y a lo mejor te sorprenda! La conclusión es que la abstinencia no es lo mismo que la recuperación. Tras haber abusado del cuerpo, la mente y el espíritu con alcohol o drogas, el simplemente quitar las sustancias no repara el daño. El cuerpo está enfermo, la mente está confundida, y el espíritu está golpeado. La recuperación es el movimiento hacia la reunificación de todas las partes que se han dañado. Esta reunificación puede entenderse como un regreso a la plenitud.

Mi propia recuperación ha comprendido los tres aspectos del ser: el cuerpo, la mente y el espíritu. En esencia, mi experiencia es que este viaje hacia la plenitud es un viaje espiritual. Sígueme a través de ello durante unos momentos y luego determina lo que piensas.

La abstinencia retira el veneno. Esto eventualmente hará que el cuerpo físico regrese a un estado más normal, aunque la abstinencia sola ignora los problemas mentales y espirituales que también están presentes. La abstinencia de por sí es lo que llamamos “sobriedad auto-forzada”. Es agarrarse fuerte para evitar reincidir pero sintiéndose atormentado por los síntomas aún sin tratar del deterioro mental y espiritual.

Mentalmente, podríamos estar atascados en viejos patrones de pensamiento que nos mantienen enfermos. Por ejemplo, es posible que no sepamos cómo llevar efectivamente nuestras relaciones con los demás. Tal vez seamos deshonestos, nos tomemos las cosas de una manera demasiado personal, encontremos que no tenemos paciencia ni tolerancia, o que pensemos que las únicas ideas correctas son las nuestras.

Podemos trabajar con nuestro comportamiento, solamente “dejando de hacer eso”, y ver como nuestras vidas mejoran. Pero aun así, tal vez seamos todavía abatidos por la depresión o por un sentimiento de desvalorización. De igual forma que la abstinencia es sólo parte de la solución, lo es también cambiar nuestros comportamientos. Aún falta algo, y podemos sentirlo.

Espiritualmente, podríamos sentirnos perdidos en el mundo, sin tener un sentido de quienes somos y de lo que es importante en la vida. Podríamos comenzar a darnos cuenta de que tenemos ideas acerca de Dios, el universo y el mundo a nuestro alrededor, del bien y del mal, de cómo nos adaptamos en el entorno, y así sucesivamente. Ideas que ahora nos cuestionamos.

Podríamos preguntarnos si hay una mejor manera de ver estas cosas. Es aquí cuando el verdadero poder de la sobriedad entra en acción. Es solo mediante la exploración de estas preguntas profundas y el hallazgo de un nuevo entendimiento que obtenemos la paz y la serenidad que tanto deseamos.

Quizás puedas evaluar tu programa de recuperación. A lo mejor sientas como si algo faltara. Tal vez sean necesarias nuevas ideas, herramientas y/o técnicas para reparar éstas tres áreas de tu vida.

Si estás enfocado en la abstinencia, eso es bueno. Es el primer paso esencial. Pero cuando puedas hacerlo, piensa acerca de lo que puedes agregarle a eso para atender tus otras necesidades. Habla con amigos en quienes confías y amplía tu zona de confort. ¡Pronto estarás caminando en la luz del Espíritu como el ser único que eres! 