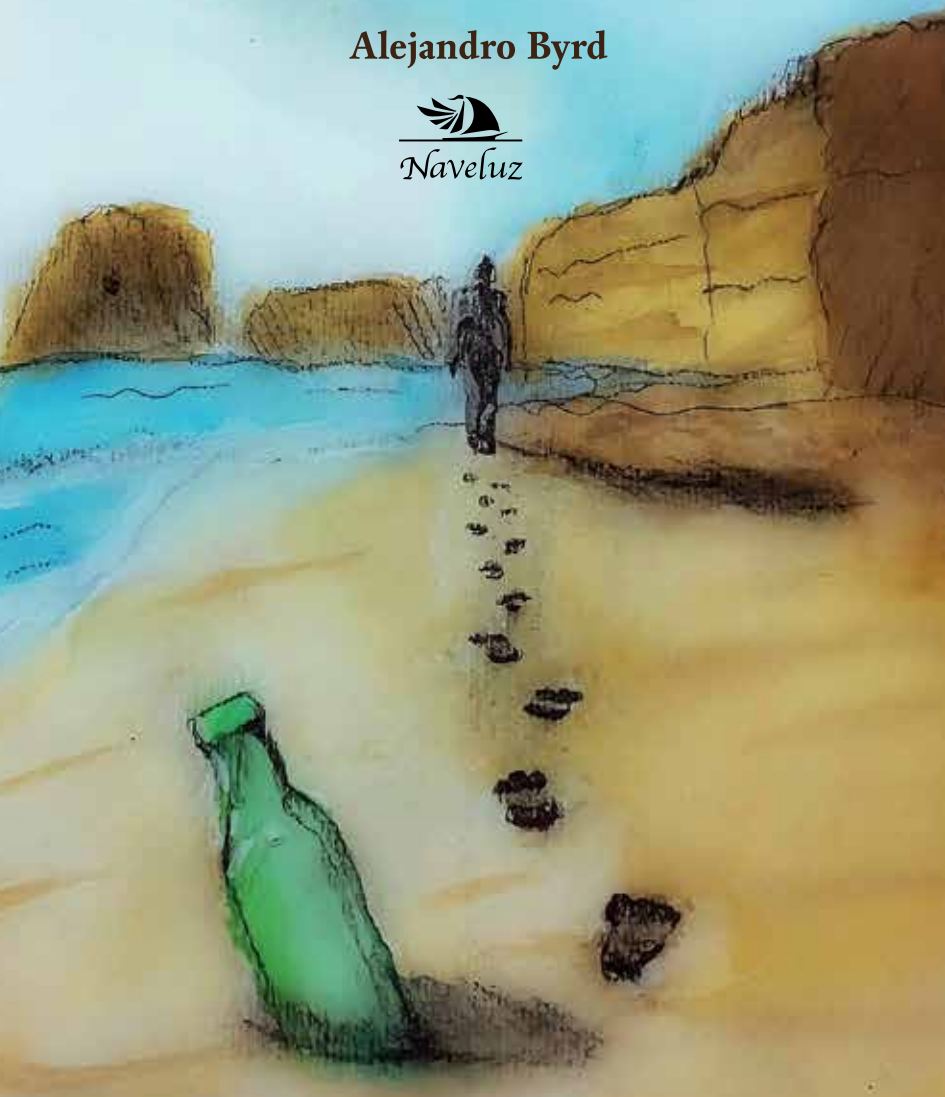


*Hoy ya no quiero
saborear mi dolor,*
ni robarle inspiración **a mi tristeza**

Alejandro Byrd





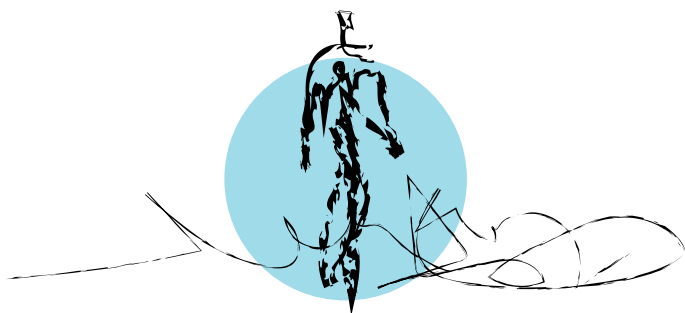


Naveluz

Naveluz

Keshava R. Quintanar Cano,
Director de la colección
Reyna I. Valencia López,
Dirección de arte y
Diseño editorial

Departamento de Impresiones y Proyectos
Editoriales de CCH Naucalpan
Calzada de los Remedios 10, Colonia Los
Remedios, Naucalpan, Estado de México,
CP 53400



*Hoy ya no quiero
saborear mi dolor,*
ni robarle inspiración **a mi tristeza**

Alejandro Byrd

Primera edición en Razón y Palabra,
Sello Editorial, 2024.

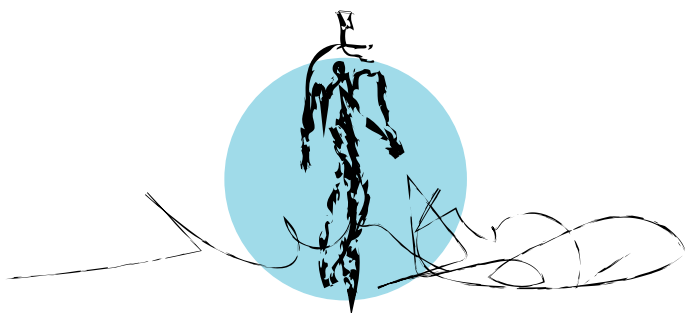


Segunda edición, Colección Naveluz, octubre 2024.

DR (2024), UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO
Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán, CP 04510,
México, Ciudad de México.

ISBN de volumen: En trámite
ISBN de colección: 978-607-02-7693-4

"Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, sin la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales".



*Hoy ya no quiero
saborear mi dolor,*

ni robarle inspiración **a mi tristeza**

Alejandro Byrd



Naveluz

Índice

Presentación	10
Introducción	13
Enero en Al-Anon	17
Febrero en Al-Anon	33
Marzo en Al-Anon	47
Abril en Al-Anon	63
Mayo en Al-Anon	79
Junio en Al-Anon	93
Julio en Al-Anon	107
Agosto en Al-Anon	123
Septiembre en Al-Anon	139
Octubre en Al-Anon	155
Noviembre en Al-Anon	171
Diciembre en Al-Anon	187
Referencias	202



Presentación

Escribir es la forma más profunda de leer la vida
-Alberto Manguel

El día de hoy me gustaría hablar desde el escritor que me habita y me ha habitado desde hace ya varios años. Quiero decir que no encuentro otra manera más genuina de compartirme ante los demás que la escritura misma, pues es través de la palabra que las vivencias que me conforman permanecen como un recordatorio constante de quién soy, incluso en los momentos de soledad se han convertido en un norte.

En este sentido, me identifico con mi compañero y amigo, Alejandro Byrd, investigador y docente en la Facultad de Estudios Superiores Acatlán, quien nos comparte su libro más reciente titulado *Hoy ya no quiero saborear mi dolor, ni robarle inspiración a mi tristeza*, texto que hoy, con mucha emoción y con las puertas abiertas, se suma al proyecto editorial del Colegio de Ciencias y Humanidades, plantel Naucalpan.

Hoy ya no quiero saborear mi dolor, ni robarle inspiración a mi tristeza es un texto que mezcla la narración, la autobiografía y el diario personal, se trata de un interesante ejercicio literario que realiza el autor para ver reflejada su historia de vida en las páginas de este libro, así como explorar las posibilidades de su futuro. Una de las características de la obra en cuestión que, sin duda, le aporta originalidad y lo hace aún más disfrutable es la presencia de canciones de época, de todos los géneros desde los boleros hasta una que otra cumbia.

Ahora bien, sin olvidarnos de mencionar la pertinencia literaria y académica del presente libro en el proyecto editorial del CCH, es posible decir que la publicación de este texto es una manera de darle seguimiento a la interdisciplinariedad entre las instituciones de la UNAM; de igual manera, estoy seguro de que las profesoras y profesores del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, específicamente en el TLRIID I encontrarán en él un valioso material para ejemplificar los contenidos curriculares de la escritura autobiográfica. Asimismo, se trata de un texto digno de leerse por mero gusto y disfrute.

Finalmente, quiero externar mis más sinceras felicitaciones al Dr. Alejandro Byrd por este trabajo creativo y por vulnerarse ante la mirada del lector, un ejercicio que no es sencillo, pero que cuando sucede se percibe de corazón a corazón. De igual manera, gracias a la Universidad Nacional Autónoma de México y al Colegio de Ciencias y Humanidades por promover espacios no sólo académicos sino genuinamente literarios, para compartírnos a través del arte de la palabra.

Mtro. Keshava R. Quintanar Cano
Director del CCH Naucalpan



Introducción

Del diario de la codependencia nuestra de cada día: Ansiedad. Belicosidad. Coraje. Desesperación. Envidia. Frenesí. Gula. Horror. Ira. Juicio. Lástima. Miedo. Necedad. Opresión. Pena. Ruindad. Soledad. Tristeza. Victimización y las que se le ocurran al alfabeto inagotable de la codependencia. El asunto es que de forma manifiesta o latente, en silencio o estridencia, vivimos presas de un cóctel emocional que se llena con nuestras ideas, palabras y acciones negativas. Incapaces de dejar de juzgar, de querer controlar, dominar, transformar, lastimar, damos tumbos de aquí para allá, sin dirección, cual títeres de un infortunio que construimos sin descanso, porque de alguna manera pensamos que nos lo merecemos. De la ideación a la acción suicida, nos enfermamos de nuestro ser y estar. Sin tregua y sin sentido.

Los pasajes siguientes se derivan de la reflexión cotidiana de la literatura Al-Anon, editada con la bitácora extensa de los padrinazgos a personas que padecen adicciones; a familiares vinculados a ellas, a los servicios y compartimentos, a los que he sido invitado. Es probable que encuentres algún escenario familiar o te identifiques con situaciones que, si bien expreso en primera persona, suelen ser comunes en las condiciones de adicción y codependencia. El propósito de la compilación es extender el mensaje de recuperación en una narrativa coloquial, basada en experiencias compartidas. Este proceso se padece día a día pero, por penoso que parezca, es una oportunidad para encontrarnos con nuestra esencia, caminar 12 pasos para salir de la oscuridad y encontrar una nueva forma de vivir. Hay una reflexión para cada día del año, acompañada de algún fragmento derivado de la música popular o de la literatura, en el entendido de que, por diversas vías, construimos y alimentamos nuestra percepción fatalista del ser y estar. Y ello no tiene que ser, ni necesaria ni obligadamente, así. La tranquilidad, la serenidad y la felicidad, son opcionales. Es posible vivir de una forma diferente. ¡Que empiece por mí!

“-¿la vida, cuándo fue de veras nuestra?,
¿cuándo somos de veras lo que somos?,
bien mirado no somos, nunca somos
a solas sino vértigo y vacío,
muecas en el espejo, horror y vómito,
nunca la vida es nuestra, es de los otros,
la vida no es de nadie, ¿todos somos
la vida? pan de sol para los otros,
¿los otros todos que nosotros somos?,
soy otro cuando soy, los actos míos
son más míos si son también de todos,
para que pueda ser he de ser otro,
salir de mí, buscarme entre los otros,
los otros que no son si yo no existo,
los otros que me dan plena existencia,
no soy, no hay yo, siempre somos nosotros,
la vida es otra, siempre allá, más lejos,
fuera de ti, de mí, siempre horizonte,
vida que nos desvive y enajena,
que nos inventa un rostro y lo desgasta,
hambre de ser, oh muerte, pan de todos,
Eloísa, Perséfone, María,
muestra tu rostro al fin para que vea
mi cara verdadera, la del otro,
mi cara de nosotros siempre todos,
cara de árbol y de panadero,
de chofer y de nube y de marino,
cara de sol y arroyo y Pedro y Pablo,
cara de solitario colectivo,
despiértame, ya nazco...

Octavio Paz, Piedra de Sol





Enero en Al-Anon

1. Propósitos y despropósitos

“Para empezar el año, voy a cantar una canción que te haga daño”.

Si bien se vive un día a la vez, aprovecho el pretexto en el calendario para diseñar escenarios sobre mis “¡Basta!”, “¡Es suficiente!”, “¡No más!”. Y mis “¡Venga, quiero más!”. Es decir, eliminar la parte accesorio de mi viejo ser y reemplazarla por la sustancial del nuevo. Defecto a defecto, fragmento a fragmento, pensamiento y acción. Afortunadamente cuento con una colección amplia de fallas para ocuparme diario en la construcción de la persona anhelada y con un Dios amoroso, sin plazos fijos ni cansancio. Cada día es posible renacer. Escribamos con buena letra palabras de verdad, bondad y belleza, en estas páginas aún sin estrenar. Cantemos sólo canciones que no hagan daño.

2. Mi nuevo yo

“Siempre caigo en los mismos errores”.

¿En quién me quiero convertir? En un ser pacífico, solidario, amistoso, amable, servicial, en paz consigo mismo. ¿Cómo hacerlo? Dejar de juzgar, regañar, reaccionar, buscar la perfección, esperar a que las demás personas sean como yo quiero; por el contrario, aceptarlas, amarlas. Cambiar mis percepciones deformadas; encontrar la raíz de mis emociones; sacar a la luz mi mundo de sombras, evitar cometer los mismos errores. Amanece.

3. Paz en medio de la tormenta

“Me estoy volviendo loco, sin saber por qué”.

¿Cómo convierto un “problema”, “conflicto”, “mala actitud”, “agresión”, “descalificación”, “decepción”, “pérdida”, etcétera, en una bendición? Con la modificación de mi percepción y mi actitud. Si acepto, agradezco, lo veo como una oportunidad para aprender, crecer, aproximar, unir; hago lo que me corresponde sin expectativas ni preocupaciones, la serenidad fluye de forma lógica. Al equilibrar mi mundo interior, el universo cobra sentido; la serenidad pasa del anhelo declarado a la realización vivida.

4. No hay codependencia solitaria

“...solo, solo y triste, por tu amor...”.

Por más que el pensamiento melancólico diga lo contrario, no estamos sol@s. Contamos con un arsenal a nuestra disposición: reuniones, literatura, recaídas que sirven para tocar fondo; historias compartidas de recuperación y progreso; instrumentos; múltiples oportunidades de aplicación para cobrar conciencia del valor que significa vivir y dejar vivir; un momento a la vez, presencia total. Tampoco hay amargura permanente. En la diaria conquista de la alegría y la serenidad, tenemos a un Dios de imposibles, amoroso, permanente, nuestro.

5. Preceptos amorosos

“Porque Dios me hizo quererte, para hacerme sufrir más”.

En realidad Dios me hizo quererme, con todo y mis imperfecciones, para hacerme quererte aún más. Esto no significa, sin embargo, vivir o morir por ti. Es algo mucho más profundo y al mismo tiempo sencillo: vivir mi vida y dejarte hacer lo propio, desde el amor y la compasión. Gracias por mirarme en tu reflejo. Estuve donde estás ahora, déjame contarte de la esperanza y de cómo un simple cambio de

percepción, convirtió mi sufrir en bendición y construcción, en un andar de 12 pasos.

6. “¿Por qué estás tan triste si tienes todo?”

“Pero cuando amanece y me quedo solo, siento en el fondo un mar vacío, un seco río que grita y grita, que sólo soy un hombre solo”.

Nos amanecía en una de tantas jornadas sin tregua y sin sentido; mi amigo soltó la sentencia ante mi otro yo, cabizbajo, con el espíritu derrumbado en la mesa, la mirada extraviada en mis nostalgias habituales. ¡Qué lejos estaba de la comprensión y la gratitud! De haberlo sabido habría dejado entrar la luz en aquella densa oscuridad, para darme cuenta de que nunca han sido las situaciones en sí, sino mi percepción de las mismas. Separar a la persona de la enfermedad, mueve a la compasión, evita enfrentamientos, resentimientos, rencores. He empezado por mí. Me abrazo sin victimizarme, sonrío a la vida y cobro conciencia de las bondades del amor: darlo para recibirlo, sentirlo para expresarlo.

7. No lo causé, no lo puedo controlar, no lo puedo curar

“¿Y qué hiciste del amor que me juraste? ¿Y qué has hecho de los besos que te di? ¿Y qué excusa puedes darme si fallaste y mataste la esperanza que hubo en mí?”.

Las 3C marcan nuestros límites y responsabilidades, respecto a cualquier enfermedad o condición ajena. Su equivalente positivo es: Sí, soy responsable por mis acciones. Sí, hay solución a mis problemas. Sí, es posible alcanzar la serenidad. Mi paz espiritual es una bendición cuya consecución no depende de otra relación que no sea con Dios. Lo demás es lo que es. Cuanto más pronto lo acepte, el agradecimiento relevará a la queja en mi repertorio emocional.

8. ¿Y si le doy a Dios mis problemas?

“Ya no creo en nada, hasta dudo de ti, siento desconfianza ya no creo ni en mí. Mi mente se ofusca, ya no sé qué decir, me enloquecen los celos que yo siento por ti”.

Me libero para recibir las bendiciones que Él me ofrece. El pensamiento obsesivo nubla la mente e impide ver las bondades en cada persona y situación. Fortalece nuestra codependencia, fatiga mente, cuerpo y espíritu. Disfrutar la vida día a día es una elección personal y la medida de nuestra felicidad. Creo, existo.

9. ¿Cuál es mi patrón?

“Pobrecito mi patrón, piensa que el pobre soy yo”.

Es decir, ¿cómo he pasado de la casualidad y la coincidencia a la repetición automática? Ciertamente por un comportamiento inercial: reacción y repetición de pensamientos/palabras/ acciones, sin el filtro del pensamiento constructivo; el desprendimiento; el impulso del amor; la vocación por la unidad, el comportamiento fraterno. Por ejemplo, si busco la aprobación del mundo, convertiré cada día en una cuesta arriba, imposible de transitar. Si me enfoco en hacer lo correcto para mi progreso personal, la jornada se presenta como un libro abierto, lleno de lecciones por y para el crecimiento. Riqueza espiritual

10. Ayudar: antídoto al pensamiento egótico

“Se vive solamente una vez, hay que aprender a querer y a vivir”.

Para ponerme en “modo ayuda” inicio con oración y meditación. Reflexiono sobre cómo llegué en búsqueda de sobriedad física/emocional. Encontré paz, serenidad, la certeza de la necesidad de la presencia presente, la inevitabilidad del ser. Siento la responsabilidad de compartir el mensaje de aliento/esperanza, no importa cuán grave parezca cualquier situación; escucho, abrazo. Procuro palabras de ánimo y

ocurre el milagro, se detiene el reloj de mi parálisis mental, me identifico, te identifico. Nos veo. Aprendo a vivir

11. ¿Cómo quiero sentir?

“Como quien pierde una estrella que se le va al infinito”.

El pulso de mis pensamientos se refleja en mi decir y en mi actuar. Si persisto en la constante auto compasión, el sufrimiento o la necesidad de que el mundo se entere de mi infinito padecer, mis gestos son agrios, lastimosos, añejos; mi hablar lúgubre, mi caminar pesado. Si confío en que todo pasa por algo, me concentro en lo que tengo, sin quejarme de lo que me falta; me empeño en ser yo mismo; agradezco las pruebas: sonrío en paz serena, incluso en las partidas, pues en mi interior circulan los buenos momentos, los aprendizajes, el tiempo y espacio compartidos; mi rostro se ilumina, miro al cielo, siento mis pasos en la tierra, camino ligero, sin cargas, con la esperanza de encontrarte y contarte las buenas nuevas. Como quien gana una estrella.

12. Sana distancia, distancia sana

“Ya todo lo llenas tú, yo no soy nada en ti y te voy a dejar al fin tú eres feliz, ni lo vas a notar. Soy dolor que nunca te ha dolido soy, amor que a fuerza se ha metido soy, una simple comparsa y por eso me voy”.

¿Algo o alguien amenaza mi seguridad física, mental o espiritual? Necesito desprenderme con amor. Es decir, amar a la persona pero alejarme de su enfermedad para no alimentar la de él o ella y la mía. Tal es el mecanismo de la codependencia, hacer que nuestros padecimientos se nutran: mal por mal para incrementar la ira, el resentimiento, el rencor. De tal manera hacemos más fuerte a un enemigo, de suyo, invencible. Nos aniquilamos, dejamos de disfrutar las bendiciones de cada día; en el deporte universal de dañarnos mutuamente, nos olvidamos de Dios. Nos sana la distancia, para seguir de viaje.

13. Firmeza

“¡Ay, cómo es cruel la incertidumbre!”

“En medio del invierno, finalmente aprendí que había en mí un verano invencible” (Albert Camus).

¿Cómo decido, qué factores tomo en cuenta, cuáles son mis motivos? ¿Recurro a la fuente inagotable de serenidad, valor y sabiduría o a mis temores e inseguridades ancestrales? Usualmente lo hago desde la cruel incertidumbre. Pregunto aquí y allá hasta que alguien me diga exactamente lo que quiero oír o, al menos, me permita echarle la culpa si las cosas no salen como espero. Una compañera Al-Anon solicitó hace tiempo no se escribieran mensajes en un grupo compartido, pues estaba en el extranjero. Como administrador, le dije no era posible hacer eso pues el espacio era justamente para compartir; le sugerí se saliera temporalmente o silenciara los mensajes. Al día siguiente, con matiz colérico, me dijo que ahora debía pagar una fortuna a la compañía telefónica por haberme hecho caso. Todavía no comprendo del todo el reclamo, pero traslado la anécdota a mi propia experiencia. Cuántas veces he hecho algo similar: buscar culpables de mi falta de firmeza o seguridad. Hoy asumo las consecuencias de mis decisiones, no más, no menos. Certidumbre.

14. Ser sincero conmigo mismo

¿Qué sabes tú lo que es llorar igual que un niño? ¿Qué sabes tú, lo que es pasar la noche en vela? ¿Qué sabes tú lo que es querer sin que te quieran? ¿Qué sabes tú lo que es tener la fe perdida?

La sinceridad bre la senda del progreso en la recuperación. Tengo la costumbre de llenar poco a poco mi cáliz de amargura, beberlo y resentirme. Justifico mis fallas y, en lugar de reconocerlas, proyecto culpas. Si me examino de forma honrada, encuentro la génesis y desarrollo de mi sentir y actuar. Es entonces posible empezar a sustituir una a una mi colección de manías; establecer límites sanos, flexibles, amorosos; procurar la mejora mutua sin intervenciones

forzadas. Acepto mis incapacidades, las entrego a Dios y me preparo día a día para ser mejor persona. Saber ser.

15. Una vida aplazada.

“Le he preguntado a Dios cuál pudo ser la falta mía, y no me contestó, tampoco él sabe el motivo. Tal vez fue que te amé con más amor del que debía, tal vez fue que te di más que mis besos, toda mi vida. Si por lo menos tú me devolvieras mi alegría, pero no puede ser te has ido lejos, lejos de mi vida”.

Al ayer que fue o al mañana que no ha sido. Una de las pulsiones de la infelicidad descansa en el pensamiento condicionante: “habría sido feliz si..., seré feliz si...” El punto es no aceptar ser feliz hoy; única forma de serlo, por cierto. El pasado es inalterable y el futuro imposible. Sin embargo suelo facturar mi serenidad en proyecciones que sólo me alejan del presente. Resentimientos o temores danzan en frenesí en mi alocada mente y dan pie al impacto devastador de la enfermedad. Tengo un programa sencillo, flexible, práctico, para detener los efectos dañinos. Estoy preparado ante cualquier adversidad; al final, como siempre ha sido, esto abonará también en mi crecimiento. Nadie se llevará mi alegría.

16. Marioneta de la enfermedad

“Y soy en verdad una marioneta que tiene careta de felicidad y sale a la escena con el alma muerta, pero tiene oficio de saber cantar”.

Me dejo arrastrar de aquí, para allá; me engancha, reacciono, incremento la ira, la tristeza; me sujeto a los designios del mal. ¿Hasta cuándo seré mi propia víctima? Hoy me comprometo a ser un mediador de paz. Pensar, hablar y actuar con humildad. Erradicar la amargura. Aquí voy, tengo oficio de saber amar.

17. ¿Sano juicio?

“...tuve entre mis manos el universo e hicimos del pasado un verso, perdido dentro de un poema. Y entonces llegaron ellos, me sacaron a empujones de mi casa y me encerraron entre estas cuatro paredes blancas, donde vienen a verme mis amigos, de dos en dos y de seis a siete”.

Las evidencias más significativas de mi andar codependiente, están acompañadas por determinadas ideas, palabras, acciones, actitudes. No me daba cuenta por estar empeñado en detallar la locura del mundo, sin reparar en mi generosa e interesada contribución a la misma. Mientras las demás personas estén igual o peor que yo, puedo seguir en la ruta de la destrucción propia y compartida. Vivir matando, morir viviendo. En el imperio del caos, usamos nuestras armas de destrucción, lucimos nuestro lado oscuro, mientras asustado, tembloroso, vulnerable, abandonado, nuestro niño interior, clama por bondad, atención y un abrazo. Lejana pero cierta imagen de esperanza por un mundo nuestro, diferente, amable, cariñoso, fraterno, cuerdo.

18. ¡Déjame vivir, déjame ser feliz, déjame en paz!

“Déjame vivir, por qué no me comprendes que tú y yo no tenemos ya nada que decirnos sólo adiós, así es que déjame y vete ya”.

¡DéjaTe vivir, déjaTe ser feliz, déjaTe en paz! Mi vida es mi responsabilidad, mi serenidad también. Pretender encontrar la paz en personas, situaciones o escenarios externos, es colgar ganchos en las nubes, evadirnos, querer tomar vidas prestadas. Una mente calma, propicia la aceptación propia y ajena. Así cedemos a Dios lo que no podemos cambiar, nos concentramos en lo que somos y hacemos. Vivimos y dejamos vivir.

19. La tiranía del tiempo

“Reloj no marques las horas, porque voy a enloquecer”.

¿Y si en lugar de invocar la piedad del reloj, que al final marcará las horas como le dé su regalada pila o mecanismo, me libero de sus cadenas y lo uso a mi favor? Por ejemplo, en cuidar mi salud mental, física y espiritual; cultivar y procurar afectos, caminar en la dirección correcta, sin prisas ni preocupaciones, contemplar la magnífica belleza de la naturaleza, darme cuenta de mi ser y estar, amar sin condiciones. Vivir con la certeza de que sólo cuento con este día y este preciso instante, para contarte un cuento que fluye sin reloj de otro despertar espiritual.

20. Aceptación, rendición y encuentro

“En un rincón del alma, donde tengo la pena que me dejé tu adiós”.

En la batalla cotidiana del control extraviaba la cordura, reaccionaba, quería dañar en pensamientos, palabras y acciones...y salía dañado. Era un instrumento del mal. Me agoté física, mental y espiritualmente. Al rendirme y aceptar las pruebas con las que Dios fortalecía mi ser, pude rescatar mi alma maltrecha y abandonada en aquél rincón, para transformarla en instrumento del bien. Un día a la vez.

21. “Descansa un poco pa”, le sugerimos en coro

“Yo te recuerdo, aunque al hacerlo me haga daño”.

“Ya descansaré cuando me muera”, nos dijo. Como en otras ocasiones, tomé la declaración de mi padre como norma de vida. Más por compulsión que necesidad, me hice adicto al trabajo. Como miembro activo de Al-Anon, asumí como propias las vidas ajenas; me entregué con frenesí al rescate de almas, aunque no se me pidiera hacerlo. En mi alocada cabeza, hice mi propia fraternidad: “Ale- non//Almanon”. “¿Te puedo ayudar?” se convirtió en mi lema habitual, máscara de mi verdadera intención controladora: “Te debo

ayudar”. Antes de terminar una tarea, ya me había puesto encima otras. En consecuencia, no hacía bien las tareas, ni brindaba la ayuda necesaria. En tal ajetreo, me convertí en padrino Alateen. Y se hizo el milagro: me descubrí en el espejo franco y abierto de mis apadrinad@, a través de sus reflejos, comprendí el impacto destructor de la sentencia paterna. No es necesario morir para descansar. Aún ahora me descubro en el frenesí laboral y ayudador, pero me basta saber que no estoy a cargo del universo. He de dejar a cada cual cumplir su propósito. Te recuerdo papá...y ya no me hago daño.

22. Caminar contigo

“Caminante, no hay camino”.

Por favor ayúdame a caminar contigo para amar a quienes no me amen, progresar en mi imperfección, aceptar sin condiciones, tratar con amabilidad y respeto a todas las personas, ser instrumento de tu paz, vestirme de tu amor, cumplir tu voluntad. Caminante, sí hay camino.

23. Aplicación diaria

“Gracias a la vida que me ha dado tanto”.

¿Pero gracias por qué, no te acabo de decir que mi vida es un desastre? Parece que tú necesitas más ayuda que yo”. Palabras más/menos, en un apadrinamiento emergente. En efecto, no parece fácil agradecer en medio de la estridencia de la enfermedad, cuya misión es deshacernos, destruirnos, derrumbarnos. Irónicamente, justo cuando lo logra, se abre la posibilidad de rehacernos, construirnos, levantarnos. Pero no es posible sin la aceptación y el agradecimiento. Al principio parece una broma cruel pedir gratitud ante un problema, conflicto, pérdida o crisis, sin embargo, el cambio de percepción es central para poner los pensamientos en orden. Si creo con firmeza que Dios está a cargo y todo obra en mi beneficio, le arrebato la bandera derrotista a la

enfermedad e inicio el camino de la recuperación. Rendirse no es un fracaso, es la llave de la admisión. ¡Gracias por tanto!

24. Serenidad, Identidad, Fraternidad

“Qué difícil se me hace, mantenerme en este viaje sin saber a dónde voy en realidad”.

En la secuencia está el secreto. Al conservar mi serenidad, evito reaccionar o querer “hablar” con la enfermedad; fortalezo mi identidad. Con ello me permito ser, vivir, sentir y otorgar el mismo privilegio a las demás personas. Se aclara la mente, la mirada; se posibilita apreciar la belleza universal en fraternidad y el amar sin restricciones. Ya sé quién soy y a dónde voy en realidad.

25. RECREACIÓN

“Su filosofía de la libertad fue ganar la suya sin atar a otros...”.

El fatigoso oficio de controlar, invadir vidas ajenas, juzgar, chismorrear y corregir a la humanidad entera, deja poco tiempo y energía al esparcimiento. El mal lo sabe y procura que no nos demos permiso: “no te lo mereces”, “primero cumple con tus obligaciones”, “eres un irresponsable”. Afortunadamente, mi *Puma* (una labrador) tiene otros datos: brinca, baila, sonrío, se tira para que la rasque, me pide le aviente la pelota, corre por ella; nos abrazamos, río como niño y en ese instante percibo la felicidad; por un momento apuesto al querer sobre el deber. Todo pasa, hasta mi mente frenética descansa. El sendero es apacible. Soy libre, sin atar a nadie.

26. Un despertar espiritual

“Luna que se quiebra sobre las tinieblas de mi soledad, dime si esta noche tú te vas de ronda, como ella se fue...”.

Un día como hoy, hace muchos años, se fue mamá, víctima del alcohol. No lo asimilé hasta que descubrí el fundamento

del doceavo paso, como una promesa a construir en los 11 previos. Sólo hube de caminar uno a uno, para mirar a mamá compasivamente, en medio de las garras de la enfermedad. Encontré luz en la oscuridad, virtud en la maldad. Aprecié su alcoholismo como una más de las innumerables bendiciones dispuestas cada día para mi crecimiento. Dile que la quiero.

27. ¿Qué tan importante es?

“Yo tenía una esperanza, en el fondo de mi alma, de que un día te quedaras tú conmigo”.

La *pre-ocupación* es uno de los efectos más nocivos de la codependencia. Nos roba la tranquilidad, el presente. Nos lleva al ayer trágico o al mañana temible. Nos llena de angustia, ansiedad y genera ambientes de tristeza y desolación, si se lo permitimos. Ocuparse un día y de un asunto a la vez, separando lo que no se puede controlar, facilita el desprendimiento. Al reducir la situación a su mínima expresión, desmontamos la trampa del mal; aceptamos, agradecemos y continuamos. Tengo una esperanza.

28. ¿La noche de la codependencia quedó atrás?

“No quiero ni volver a oír tu nombre, no quiero ni saber a dónde vas. Así me lo dijiste aquella noche, aquella negra noche de mi mal”.

En secuencia al dicho universal de Manuel Otero, un nuevo día se anuncia en el dintel de mi ventana y no dejaré que escape mi alegría; no viviré de ayeres ni de lamentos, ya no tocaré mis notas discordantes. Dejo la ilusión de controlar y las expectativas; me libero de la preocupación; me desprendo con amor, para despertar espiritualmente. Nos amanece, la noche de mi mal quedó atrás.

29. Esperanza en la desesperanza

“Desesperado, decidido a aceptar lo que sea, tú has ganado. Ya lo ves que sin ti soy un hombre acabado, sin ganas de vivir”.

¿Cómo alcanzar la anhelada serenidad en medio de la desesperación, cuando parece que Dios nos ha abandonado y todo se vuelve en nuestra contra? Pongamos en perspectiva la situación: ¿Qué tan importante es? ¿Nos corresponde resolverla? ¿Es estrictamente de nuestra competencia? ¿Cuáles son nuestros motivos para intervenir? ¿Estamos en posibilidades de actuar sin reaccionar, con madurez y sentido propositivo? ¿Cuál es nuestra parte en el asunto? ¿Tiene solución? Probemos la Fe: ¿Creemos con total convicción en el poder de Dios? ¿Sabemos que esto también pasará? ¿Tenemos certeza de que Dios no nos lleva a donde su amor no nos alcance? Apliquemos el programa a cabalidad: ¿Asistimos regularmente a las sesiones? ¿Leemos y seguimos en el día a día los preceptos de la literatura? ¿Nos examinamos con frecuencia y trabajamos en la erradicación de un defecto de carácter a la vez? La desesperanza es el grito ahogado de nuestro ser que clama por ayuda, la antesala de la disposición, la oportunidad de nuestro Poder Superior para obrar a favor de nuestra recuperación. La esperanza es el soplo de la libertad, el avivamiento del espíritu. Soy un hombre renovado, con ganas de vivir.

30. Paz en medio de la tormenta

“Hasta que me olvides, voy a intentarlo”.

¿Cómo convierto un “problema”, “conflicto”, “mala actitud”, “agresión”, “descalificación”, “decepción”, “pérdida”, etcétera, en una bendición? Con la modificación de mi percepción y mi actitud. Si acepto y agradezco, lo veo como una oportunidad para aprender, crecer, aproximar, unir; hago lo que me corresponde sin expectativas ni preocupaciones, la serenidad fluye de forma lógica. Al equilibrar mi mundo interior, el universo cobra sentido; la serenidad pasa

del anhelo declarado, a la realización vivida. Hasta que no lo olvide, voy a intentarlo.

31. Sobriedad física, mental y espiritual

“A la primera persona que no me quiera juzgar [...] El oro pa’ quien lo quiera pero si hablamos de ayer, es tanto lo que he bebido y sigo teniendo sed. Al menos tú lo sabías, al menos no te decía que las cosas no eran como parecían”.

¿Será posible desarraigarse de la angustia, la ansiedad, la preocupación, el sufrimiento, la vocación de mártir, la afición al dolor? ¿Modificar hábitos que son parte de mi ser y estar? ¿Convertir en posible lo imposible? Él sí puede, yo no. La tarea consiste en aplicar los principios en todas mis acciones, ir uno a uno por mis defectos de carácter y en el camino ser un ejemplo de paz y serenidad. Ya no sigo bebiendo, ya no tengo sed.



Febrero en Al-Anon

1. El reflejo de la predisposición

“No te asombre si te digo lo que fuiste, un ingrato con mi pobre corazón”.

Llegar a creer que un Poder Superior nos puede devolver el sano juicio, es abrir una rendija a la entrada de la luz para disipar las sombras. Es dar pie al abandono de las amonestaciones controladoras e ignorantes: “es que no le echas ganas”; “aplicate, hazlo por tu familia”; “eres un (a) irresponsable”, etcétera. Palabras vacías e hirientes, sólo muestran nuestra falta de disposición, alimentan a la enfermedad. Una actitud serena es un espejo que refleja una nueva forma de vida; nutre la recuperación propia y ajena. No seamos ingrato@s con nuestro bendecido corazón.

2. Las raíces de la ilusión de controlar

“Close your eyes, have no fear. The monster’s gone, he’s on the run and your daddy’s here”.

Se plantan en nuestras percepciones, convertidas en pensamientos obsesivos por la falta de aceptación y agradecimiento. Crecen en nuestras palabras, cargadas de murmuraciones y juicios sumarios sobre el acontecer, personas, situaciones. Se multiplican en nuestras reacciones, autoritarias, voluntaristas, irracionales, incomprensivas. Disminuyen en la admisión de nuestra incapacidad. Se arrancan de raíz, en la rendición a la voluntad de un Poder Superior, independientemente del resultado, sea, o no, como yo quiero. El monstruo se ha ido. Papá está aquí

3. Pasión serena ¿Es posible?

“¡Doña Inés! Sombra querida, alma de mi corazón, ¡no me quites la razón si me has de dejar la vida! Si eres imagen fingida, sólo hija de mi locura, no aumentes mi desventura burlando mi loco afán”.

La pasión fuera de sí, es estridencia, locura, desvarío. Se deriva de los desusos de ciertas capacidades, por ejemplo, tener buena memoria, pero sólo recordar los infortunios a detalle; capacidad de razonar para articular discursos ofensivos, perfectamente estructurados para dañar; agilidad mental proyectada en reacciones sarcásticas, hirientes, burlonas. Tomar decisiones, correr riesgos, amarnos, aceptarnos, es parte de una vida impetuosa. Oro por sabiduría y comprensión, para reconocermé piel adentro, sin máscaras ni ataduras, y así llenar de serenidad mi entusiasmo por ser y estar, sin sombras ni locura.

4. El cruel engaño de la auto justificación

“Se te olvida que me quieres, a pesar de lo que dices, pues llevamos en el alma cicatrices, imposibles de borrar”.

Nos impide vernos tal cual somos, pues nos la pasamos entre el resentimiento por lo que nos hicieron, o la ansiedad por lo que nos harán. El punto es NO lograr la serenidad a toda costa, aun cuando ella se pasea tranquilamente entre nos: en la madurez de la aceptación de nuestras fallas, en la fe, la esperanza y el amor, sobre todo en la contemplación de la obra perfecta de Dios, donde cada persona y situación tienen un sentido, un propósito. Sólo he de dejar de buscar culpables y no olvidar que Dios me guía a las aguas de reposo y a los verdes pastos donde me hará descansar, sereno y en paz, sin cicatrices en el alma.

5. “Piensa”

“Estoy pensando en ti, llorando, la noche es bella, llena de estrellas, más que me importa; estoy pensando en ti, llorando tanto, que a dónde vayas te ha de seguir lo amargo de mi llanto”.

Es el más breve de nuestros lemas, encierra un cúmulo de aprendizajes. Tiene el propósito de aportar paz y serenidad. Sin embargo, si mis pensamientos son tormentosos, generan tormentos. Pensar una y otra vez en mis “tragedias” pervierte la idea en: “Piensa en los problemas hasta agotar tu existencia”. La claridad mental permite observar de forma distinta. Si sencillamente reflexiono sobre mi historia de vida como una serie de pruebas para traerme hasta aquí y poder ayudar a quien lo pida, ya no hay llanto amargo que persiga a nadie. Estoy justo donde y como quiero estar.

6. Letra viva

“Que anduve por ahí de bar en bar, llorando queriéndola olvidar, gastándome la piel en recordar su juramento. Perdón, no la quisiera lastimar, tal vez lo que me cuenta sea verdad, lamento contrariarla pero yo, no la recuerdo”.

Permitan compartir el cruce de las lecturas de hoy con múltiples apadrinamientos de la semana previa. Tuve la bendición de escuchar a familiares y a personas con la condición del alcoholismo y/o la adicción, reiteré lo que hoy nos dicen los libros en distintos planos. Tres personas me dijeron palabras más, menos: “en verdad no puedo, ya no quiero consumir pero me supera; gracias por no regañarme ni amenazarme, eres la primera persona que lo hace en estos días”. Justo anoche que cerré las conversaciones referidas, pensé en cómo obra Dios en nuestras vidas para mejorar: nos llama a la humildad, a no forzar soluciones, a comprender y compadecer, a amar. ¿Le escucho y actúo en consecuencia o sigo de bar en bar, codependiente, el oficio universal de denostar, acusar, destruir?

7. Hoy

“Porque te quiero andaré, el camino que camines”.

¿Cuál y cómo será mi andar? Con disciplina cultivaré y renovaré mi espíritu, a través de acciones nobles y constructivas. Aceptaré y agradeceré por cualquier prueba y bendición. Seré humano, es decir, dejaré de intentar ser perfecto para ser amado. Tomaré lo bueno, desecharé lo malo. Veré con los ojos de Dios. Escucharé con atención e interés genuino. Hablaré sólo lo necesario. Atenderé cualquier petición de ayuda. Olvidaré agravios y resentimientos. Abrazaré la vida. En el camino andaré.

8. ¿De qué se ríen si están tan mal?

“Tristeza, por favor vete lejos que mi alma que llora, me está viendo sufrir”.

Pensé en una de mis primeras reuniones Al-Anon. Sencillamente no entendía cómo, en medio del caos, mis compañeras podían ser amables, comprensivas, alentadoras. ¿Por qué no tenían el semblante demudado, triste, desesperado y acongojado como yo, evidencia de mi terrible padecer? Me explicaron qué era el alcoholismo y la codependencia. “Tengo ambas”, dije y pensé me sacarían a patadas. “Eres un doble ganador”, me contestaron con una sonrisa. Me explicaron que no había situación irremediable, que se trataba de aprender a ser yo, trabajar en mi recuperación día a día, paso a paso. Me quedé por curiosidad, permanezco por convicción, esperanza y sanidad. Gracias por tanto, la tristeza se ha ido lejos.

9. Dar tiempo al tiempo

“Sabia virtud de conocer el tiempo, a tiempo amar y desatarse a tiempo”.

Darme tiempo para mi salud emocional y espiritual, es una regla básica en la recuperación. Me descuido por un mo-

mento y ya estoy otra vez saturado de ocupaciones y, peor aún, preocupaciones. Es el momento de simplificar; voltear a ver la imagen proyectada en el espejo de la vida cotidiana. ¿Llevo a cabo actividades vinculadas a mi salud física, mental y espiritual, o todo lo contrario? Sugiero aquí, allá y en todas partes, el descanso, el divertimento, la meditación, pero no lo practico. Hoy lo haré con el ente obsesivo-compulsivo que me habita cual fantasma, para liberar al niño amante del juego sencillo, la sonrisa franca, el amor compartido. Mejoraremos situaciones con la poderosa pedagogía del ejemplo. El liderazgo personal es lo primero. Sabia virtud de desprenderse a tiempo.

10. Escuchar

“Listen, do you want to know a secret, do you promise not to tell?”

Con la mente, el corazón y el espíritu. Distinguir las voces constructivas, aun en medio del ruido enfermizo. Saborear la pausa del silencio, sin distracciones de ninguna especie. Acompañar el dolor sin dejarse seducir por el sufrimiento. Pensar detenidamente en cuál es la respuesta de carácter amoroso, no reaccionar ni dejarse vencer por el impulso de demostrar tener razón y perderla justo por lo mismo. Reconocer y usar los dones recibidos, para hacer el bien, sin invadir, controlar, sojuzgar. Escuchar bien, para pensar y actuar igual. No es un secreto, prometo escucharlo, compartirlo.

11. Merezco amor y respeto

“Pero nadie comprendía que si yo todo lo daba, en cada paso dejaba pedazos de corazón”.

Necesito actuar en consecuencia: amar y respetar, establecer límites, pedir ayuda. Aquélla sensación, propia de un buen tango, de estar destrozado por dentro, vacío, ausente, era la falta de amor. No lo comprendía porque no lo daba, no lo

daba porque no lo tenía. El dilema se resuelve al prodigar el amor, más que predicarlo. Se vuelve parte de nuestro sentir, se proyecta. Es cuestión de admitir mis incapacidades con humildad en el primer paso, reconocer mis límites, restaurar el corazón que, no obstante se cante lo contrario, no está hecho pedazos.

12. Bien pensar

“Si tienes un hondo pensar, piensa en mí, si tienes ganas de llorar, piensa en mí, ya ves que venero tu imagen divina...”

Con claridad, sin prisas, resentimiento o ansiedad. Buscar unidad de mente, cuerpo y espíritu, para llevar tal sentido a donde vaya. Calmar mis pensamientos para proveerme de serenidad y lograr desprenderme de cualquier toxicidad. Estar conmigo, para ser con Dios y contigo, sin veneraciones, ni acusaciones. Nos pienso, luego existo.

13. Estoy dispuesto

“Quiéreme tal como soy, con mis penas y alegrías”.

Dispuesto a ser como soy, con agradecimiento y humildad. Corro el riesgo de dejar de actuar, para ser aceptado. Expreso mi sentir, sin afán alguno. Reconozco los avances, trabajo en los retrocesos, sin culpas ni juicios. Pienso antes de hablar, expreso para edificar, afirmar, avanzar. Actúo con coherencia y consistencia. Pido reconocer la voluntad de Dios y fuerzas para cumplirla, en toda situación. Me quiero tal como soy.

14. Seguir el programa

“Y le pedimos al amor, que siendo deseo, es hambre de comunión, hambre de caer y morir tanto como de renacer, que nos dé un pedazo de vida verdadera, de muerte verdadera”.

En una vorágine reciente de recaídas, analizamos las causas de las mismas; el factor común fue la falta de aplicación: inasistencia a las reuniones, lectura superficial o

inexistente, dejarnos vencer por el mal, deseos de controlar, victimizarnos, reaccionar y similares. Al-Anon es para siempre, no es un día del amor, sino una vida para el amor.

15. “Somos lo que repetidamente hacemos.

La excelencia no es, pues, un acto, sino un hábito”. (Aristóteles). *“Soy ese vicio de tu piel, que no se puede desprender, soy lo prohibido”.*

La lectura, el compartir, la oración y la meditación, entre otros aspectos formativos, son básicos en la recuperación, pero insuficientes. El modo de vida Al-Anon, es un proceso, no un suceso, implica paciencia; aplicación constante de la aceptación, la gratitud, la sustitución de hábitos dañinos; el servicio y, una Fe a prueba de todo. No importa cuánto crea saber si no actuó en consecuencia, para erradicar lo prohibido y quitar vicios de mi piel.

16. “¡No para de beber, qué hago!”

“No me cansaría de decirte siempre, pero siempre, siempre, que eres en mi vida, ansiedad, angustia y desesperación”.

Para tu ansiedad. Comprende que su compulsión es una manifestación externa de su angustia interior y que tu ser amado padece una enfermedad física, mental y espiritual de la que sólo puede liberarse, hasta hartarse de estar así. Si te destruyes, fomentas su enfermedad, si te reconstruyes en amor, rompes la cadena del mal. Al ayudarte le ayudas. Desprendimiento amoroso de la ansiedad, la angustia y la desesperación. Nada terrenal es para siempre.

17. “Esto también pasará”

“Todo pasa y todo queda, pero lo nuestro es pasar, pasar haciendo camino, camino sobre la mar”.

¿Es una situación gozosa? Disfrutar y agradecer. ¿Es una situación adversa? Aceptar y agradecer. De ello va la vida,

el milagro de la existencia. Si me enfoco en lo transitorio de cualquier prueba y la uso para mi crecimiento, se torna en bendición. Esto permite mantener la cortesía, la humildad, la mansedumbre. Y se atisba el milagro: nos descubrimos caminando en calma, sobre la mar procelosa.

18. No es como quiero...pero es

“...pero si yo ya sabía que todo esto pasaría, cómo diablos fui a caer, me re lleva la tristeza, qué desgracia, qué torpeza, qué manera de perder”.

No satisface mis anhelos, no cumple los deseos de mi corazón, no es lo que esperaba, no lo imaginaba así...pero es. Toda negativa codependiente se derrumba con un simple cambio de percepción. Al aceptar que fue, es y será la voluntad de Dios, no la mía, fluyen las bendiciones aún en la mayor adversidad. Sólo he de ajustar la mira en lo alto y dejar de darle importancia a la banalidad terrenal. ¡Qué manera de ganar!

19. Borrachera emocional

“La utopía está en el horizonte. Camino dos pasos, ella se aleja dos pasos y el horizonte se corre diez pasos más allá. ¿Entonces para qué sirve la utopía? Para eso, sirve para caminar.” (Eduardo Galeano).

Inicio con una copa de angustia. Una no es ninguna. Sigo con otras de ansiedad; tomo vuelo y pido de una vez las botellas de resentimiento, temor, celos, tristeza. Veneno puro para aniquilarme, despacio o de prisa, da lo mismo. ¡Si tan sólo comprendiera que ninguna situación es irremediable y que sólo Dios puede aliviar mi sufrimiento! Pero es imposible, pienso. Llega la inevitable resaca, una vez más, como tantas otras, sin embargo, ésta en particular viene con algo diferente: estoy cansado de vivir así; no quiero más estar en las sombras; ser un fantasma de mí, agorero de las desgracias, los infortunios, controlador insaciable. He tocado fondo, el piso es duro, frío. Me levanto, camino 12 pasos hacia la salida, la recuperación no se aleja, es mi horizonte, mi utopía posible.

20. Auto control emocional

“Todo se derrumbó, dentro de mí, dentro de mí”.

El poner en sintonía pensamientos, palabras, acciones y actitudes, permite armonizar con la vida que anhelo tener. Noto cómo mi mente empieza a obsesionarse, incluso con lo más nimio e intrascendente, y sé que tengo que hacer un paro de pensamientos, respirar, sentir de nuevo la amabilidad para conmigo y llevarla a donde vaya. Cada instante tengo la oportunidad de aprovechar lo aprendido y seguir la ruta del progreso imperfecto. Todo se construye dentro de mí.

21. Sobriedad mental

“Yo que ni un momento puedo estar lejos de ti, cómo soportar la vida entera ya sin ti”.

Un don, una bendición, haz de luz, un tesoro incalculable ¿Y entonces porqué la arriesgo con dudas, sospechas, reiteración de mis malos hábitos? Quizá porque no la he valorado lo suficiente, por mi imperfección humana, o sencillamente porque estoy creciendo espiritualmente. Practicaré mi fe sin tregua y con sentido, amor, tolerancia, respeto a la diferencia. En efecto, no puedo estar lejos de ti: indispensable sobriedad mental.

22. Independencia es libertad, codependencia es esclavitud

“Para no ser esclavo tuyo, soy el esclavo de mí mismo”.

El grado de dificultad para tomar decisiones es la medida de mi autonomía. ¿Qué es y qué no es mi responsabilidad? ¿Se trata de un deber, un tener o un querer hacer? La terapia de intercambio de Al-Anon, me ha enseñado las bondades de tomar riesgos, atreverme, desafiarme, renovar mi ser a partir de corregir mis defectos. Hoy apuesto por la libertad; tengo la certeza de poder vivir de mejor manera. Dios conoce mis necesidades. Estoy en Sus manos. Ya no soy esclavo.

23. No interferencia

“Soy sinceramente tuyo pero no quiero mi amor, ir de visita por tu vida, vestido para la ocasión, preferiría con el tiempo, reconocerme sin rubor”.

En el doble vínculo de controlar/cuidar, perdí la noción de mí mientras perfeccionaba mi entrometimiento. Quise vivir a través de mis seres queridos, amistades y hasta de personas desconocidas que tenían el infortunio de cruzarse con “SuperAlex, su seguro salvador”. Nos hacemos daño al interferir. Hoy me ocupo de mí, sirvo por el placer de hacerlo, atiando peticiones de ayuda, sin obstaculizar aprendizajes y me libero de mi afán perfeccionista, pidiendo a Dios me muestre el camino y caminando de Su mano. Soy sinceramente mío, para dejarte ser.

24. Saber hacer

“Te está llamando el camino, y no le gusta esperar”.

En un compartir comentamos la importancia de vivir el programa más que declararlo. ¿Qué hago ante el acoso de un pensamiento negativo y el acelere mental que le acompaña? Ahora tengo certeza de lo correcto e incorrecto en mi recuperación. Evitaré reaccionar, resentirme, sufrir. El sendero de la aceptación, la serenidad y la vida plena, está a mi disposición, sin embargo, me corresponde recorrerlo; dejar de lado mi colección de manías, sustituirlas por buenos hábitos. Me está llamando el camino, y no le gusta esperar.

25. “Que empiece por mí”

“Si no te hubieras ido, sería tan feliz”

a) ¿Por qué no puedo ser feliz si ya no toma? 1. Porque insisto en que las personas sean como yo quiero y no les acepto como son. **2.** Porque mientras yo no logre la sobriedad mental, sólo cambiaré los motivos para preocuparme, pero a toda costa buscaré sentirme intranquilo.

b) ¿Cómo aprender a ser bueno conmigo? **1.** Al comprender el descuido como un reflejo del espejo en el caos familiar en que crecí: ya no quiero ser así. **2.** Al no exigirme sobre el límite de mis capacidades. Tiempo de trabajo y de descanso.

c) ¿Cuáles son los alcances y limitaciones del lema “Que empiece por mí”? **1.** Alcances: Me hace parte del cambio positivo, anima, libera, construye. **2.** Limitaciones: si intento forzar pensamientos o acciones, controla, limita, estorba. He de tener presente la fuerza poderosa del ejemplo para atraer y, sin duda, que empiece por mí. Soy feliz, sin hubieras, pretextos, ni adicciones.

26. Bien por mal

“Hoy sé, que mi vida no era tan mía, también era de él. Y mi orgullo se empieza a caer, y de nuevo se empieza a encender, esa llama que quise apagar y que nunca podré”.

Y bien por bien, para que el resultado sea la bondad en todas nuestras acciones. Eliminemos la vergüenza, el resentimiento, el rencor, la preocupación y demás familia del malestar, con el perdón. Construyamos un presente permanente de amor total; adiós al ayer y esperanza en el mañana. Acompañemos nuestro día con abrazos, sonrisas, buen humor. Si resulta como espero, bien. Si no, excelente: tengo otra oportunidad de crecimiento y venzo al mal con el bien. Hoy sé que mi vida es tan mía.

27. DECLARACIÓN

“Hoy voy a cambiar, preparar bien mis maletas y sacar mis sentimientos y resentimientos todos”.

O “de clara acción”, como te parezca mejor. Pasé de anhelar la serenidad en repeticiones automáticas de la oración, a la construcción de la misma con el cuidado de mí, la aplicación responsable de los pasos y demás instrumentos del programa, es decir, con el seguimiento del Plan Maestro de Dios para

mí persona. Por ello mantengo el contacto consciente con Él, pero hago mi parte para darle sentido a mi existencia. Hoy voy a cambiar.

28. Di no a la enfermedad

“Vete de aquí, no sé qué ganas con herirme”.

Distinguir entre la persona y la enfermedad, es *des-ligar-me*: quitarme ataduras. Amo a la persona y le acompaño en su padecimiento. No le juzgo, controlo, ni puedo vivir su vida, en consecuencia, mis emociones y sentimientos tampoco se derivan de lo que él o ella haga, sino de mi forma de ver la vida. Si no estoy bien, ¿quién ha de cambiar? Por ello es básico practicar la fe; ejercitar el espíritu a través de conversaciones diarias con Dios; estar receptivo a sus señales, confiarle mi vida entera. Vivir a su manera. Como con los hábitos, esta práctica lleva a la excelencia existencial. Disciplina y paciencia: en cualquier momento se ve la luz. Esta actitud es para siempre. Quizá sólo por hoy, no cohabite con la enfermedad, sin embargo sus efectos están en mí y a mi alrededor. No puedo bajar la guardia. El programa implica seguir los pasos como medida preventiva y restauradora. Además, tengo sobrada evidencia de sus bondades y de las bendiciones derivadas de su aplicación, ante cualquier conflicto. Es una guía para el ser y estar. No sé qué gano con herirme.

29. ¿Es posible cambiar?

“¡Cómo quisiera poder vivir sin aire!”.

Sí, pero únicamente al propio ser. El miedo y las dudas se sustituyen por la fe y la confianza. ¿Cómo? A través de la aceptación, el agradecimiento y la certeza de que vivir es una aventura con aciertos y fallas. No puedo controlar nada ni a nadie. Estoy pleno de dones y bendiciones. Tengo lo necesario y más. No me falta nada ¿Para qué desperdiciar un tiempo irrecuperable en intentar convertir el universo a mi

manera, en ser perfecto, en esperar se cumpla mi voluntad encima de la de Dios? Es equivalente a colgar ganchos en el aire, vivir sin aire, dormir despierto.



Marzo en Al-Anon

1. Sustituí mi obstinación por Su Voluntad

“Vanidad, con las alas doradas, yo pensaba reír y hoy me pongo a llorar”.

Dejé de pelear batallas perdidas, con humildad acepté la dependencia total a Dios y milagrosamente mi codependencia y sus secuaces —vanidad, soberbia, control, automartirio y demás—, se redujeron a su mínima expresión. Es cierto, aún están en mí y alrededor pero esto sólo confirma mi permanente necesidad de ayuda. Ya no intento entenderlo sino vivirlo. Es como es: hoy me pongo a reír, antes pensaba llorar.

2. ¿Por qué me siento así?

“El 7 de septiembre es nuestro aniversario”.

El detenerme a pensar en la raíz de mis emociones, abre la puerta a la comprensión de las mismas, resta fuerza a la negatividad y facilita el examen de conciencia. Oriento mis pensamientos y actitudes a lo que puedo cambiar y acepto con valor, serenidad y buen humor lo que no. Aprender y desaprender. Diario es nuestro aniversario.

3. Preguntas y respuestas

“Dejen que el llanto me bañe el alma”.

¿En qué situaciones he logrado superar mi orgullo? ¿Cómo pasar de la desesperación a la esperanza y la confianza? ¿Qué es para mí la madurez? La literatura ofrece algunas opciones:

Conocerme. Pedir ayuda cuando la necesito y actuar por mi cuenta cuando no la necesito. Reconocer mis errores, reparar daños. Aceptar el amor de otras personas, aún si me es difícil amarme. Reconocer que siempre tengo alternativas, soy responsable por mis decisiones. Reconocer que la vida es una bendición. Tener una opinión, sin insistir en que sea compartida. Perdonarme, perdonar. Reconocer mis defectos y cualidades. Tener valor para vivir un día a la vez. Admitir que mis necesidades son mi responsabilidad. Querer, sin tener que cuidar o controlar. Aceptar que siempre habrá algo por hacer.

Si se entiende la responsabilidad como la habilidad de respuesta, ¿Cómo la aplico? ¿Ante qué y cómo respondo? Ya no dejo que el llanto me bañe el alma.

4. Advertencias

“Nosotros que nos queremos tanto, debemos separarnos, no me preguntes más”.

Es necesario reconocer las señales de peligro, pues la enfermedad no baja la guardia, tampoco *nos* debemos hacerlo. Independientemente de que nos acompañe el don de la sobriedad, la observación permanente de nuestro comportamiento y la aplicación constante de los principios, serán el herramental para resistir el próximo ataque. El problema se instaló a través de los años, contrarrestemos sus efectos día a día, para sentirnos en paz y en armonía. El tan breve como poderoso lema “Piensa”, permite prepararnos para la ocasión. Quizá has escuchado la popular sentencia: “no te preocupes, ocúpate”. Creo que es incorrecta: sí debemos *pre-ocuparnos*, es decir, prepararnos para la acción: PENSAR, no reaccionar. Por ello sé que pertenezco aquí. Cuando recién ingresé, no sabía que el alcoholismo en mi familia era, incluso, ultramarino. Las historias que escuchaba y leía, eran asombrosamente cotidianas. ¡Cómo nos parecemos! Lejos del asombro, ahora sé que nuestras respectivas debilidades son también nuestra fortaleza. Estamos junt@*s* en este viaje,

Dios nos acompaña. Queremos y podemos, no debemos separarnos, preguntémosnos más.

5. Amanecer con la expectativa de que estaré bien es un sentimiento derivado de la espiritualidad adquirida

“Pues bien, yo necesito decirte que te quiero, decirte que te adoro con todo el corazón, que es mucho lo que sufro, es mucho lo que lloro...”.

Poco a poco se desdibujan los pensamientos funestos y dan paso al credo firme del saber ser. ¿La clave? Caminar a pesar de las dudas y temores. Una vez instalada la fe, deshacerse de los defectos de carácter para dejar espacio a las virtudes y cualidades. Se llama trabajo amoroso, es continuo, venturoso, nuestro. Y después aplicar el programa con alma, vida y corazón; vivir a plenitud cada instante bajo el filtro del amor por mí y por las y los demás. Dar importancia a lo importante, y no a lo que me roba la tranquilidad. Nunca gané tanto con tan poco. Necesito decirte que me quiero, ya no sufro ni lloro por vocación.

6. Necesito ayuda

“Para la libertad, sangro, lucho, pervivo”. (Miguel Hernández).

Pasar del ofrecimiento de ayuda a la petición, genera interdependencia, disminuye la codependencia y la independencia egocéntrica; facilita la comunicación y la asertividad. Dejamos de esperar que se adivine nuestro pensamiento y de adivinar los de las demás personas. Además, es una declaración de humildad que detiene la soberbia auto suficiente. Nos aproxima, para la libertad.

7. Expresar belleza

“Voy caminando sin rumbo, sin ballar en la vida, un consuelo a mis penas”.

Y bondad, verdad, amor. Tal es nuestro ADN, esencia e identidad. Entresacar de cualquier escenario, la belleza

escondida, las bendiciones; convertir aquel ayer de pretexto para sufrir, en agradecimiento y anhelo para seguir. Caminar día a día por fe esta vida bella. Tal es nuestro andar. Vamos caminando con rumbo, hay esperanza, hay consuelo.

8. Ansiedad, Angustia, Confusión, Desesperación

“Cruz de navajas por una mujer, brillos mortales despuntan al alba. Sangres que tiñen de malva el amanecer”.

Es momento de calmar la mente. Tenemos lemas para toda situación —*Hazlo con calma, vive y deja vivir, Piensa, Suelta las riendas y entrégaselas a Dios, Escucha y aprende, Sólo por hoy—*; reuniones que se ajustan a nuestras necesidades espacio/temporales; una familia amorosa que nos alienta a seguir; personas que siempre están cuando les necesitamos. El filtro del tranquilizante emocional se refleja en nuestra postura y gestos. Dejamos de encorvarnos como si cargáramos al mundo (muchas veces es lo que pretendemos hacer) y nuestro rostro, otrora agrio y oscuro, se llena de luz. Sonreímos desde adentro, sin cruces, sin sangres. Ya se pagó el precio.

9. Algunas letras

“Estoy en el rincón de una cantina”.

A) Los ataques de ira son desperdicios de vida. Nos hacen perder la calma y multiplican el sentido del mal. Nadie, sino la enfermedad, gana esta cruel batalla. La calma es un síntoma de bondad y grandeza.

B) “Tú que todo lo sabes” ¡En absoluto! Si lo llego a pensar, estoy perdido. Prefiero la sabiduría de Sócrates: “sólo sé que no sé nada”. La incertidumbre es normal y no tiene que ser angustiada. Si me siento ansioso y reactivo, estoy bajo el comando de mi voluntad; si estoy sereno, estoy bajo el manto amoroso de la voluntad de Dios y predispuesto a escuchar su respuesta.

C) Me dijo que no sirvo para nada ¿Quién lo dijo? Darle voz y crédito a la enfermedad es engrandecer el mal. Convertir insultos estridentes en hechos, es nutrir la insania. Escucho la voz proveniente de la conciencia clara y en beneficio de mi recuperación. Sé que Dios elige múltiples formas de hablarme —incluso el silencio— pero éstas no son las descalificaciones de personas tristemente enfermas. Evitar el eco dañino es otra forma de ayudarnos. Ya no estoy en rincón alguno.

10. Vivir a plenitud

“Vida nada te debo, vida estamos en paz”. (Amado Nervo).

Implica concentrarme en mi persona y en las amplias áreas de oportunidad de mejorar cada día, a cada instante. Enfrentar con fe viva, situaciones atemorizantes. Sea cual sea el resultado, saldré fortalecido. El ser es hoy, aquí y ahora, me pertenece, así como la responsabilidad de vivir y dejar vivir. La preocupación y la ocupación son un lastre para la paz mental. Nos aíslan de la vida verdadera, nos condenan al dictado de un modelo centrado en el hacer automático, descarnado, inhumano, egoísta. Es posible la liberación, estamos en paz.

11. Sin temor a equivocarme

“Y aunque fui yo quien decidió que ya no más, y no me cansé de jurarte, que no habrá segunda parte, me cuesta tanto olvidarte”.

Tomaré riesgos, afrontaré retos, me atreveré, concentraré esfuerzos en mi persona, en la sustitución de mis defectos por virtudes, pensaré en lo que digo y diré lo que pienso en tiempo y forma. Aceptaré los errores como parte del proceso, con conciencia de mi imperfección pero también de mi progreso. Me alentaré a continuar y haré lo propio con quien pida ayuda. Proseguiré a la meta de la mano de Dios. Soy y seré. Habrá segunda parte, será mejor que la primera. No cuesta nada aliviarse.

12. Tormenta en medio de la paz

“Yo no sé mañana, yo no sé mañana, si estaremos juntos, si se acaba el mundo”.

Sólo se necesita escenificar la tragedia codependiente en 3 actos:

Primer acto: “¡Ay, no deja de beber!”. [La persona en cuestión deja de beber, drogarse o compulsarse de cualquier forma]. Segundo acto: “¡Ay, siempre está de malas!”. [La persona en cuestión equilibra su estado de ánimo]. Tercer acto: “¡Ay, ya no sé cómo va a estar mañana!”.

El arte de encontrar lo malo de lo bueno, quejarse por todo y sufrir por vocación, es una disciplina milenaria que requiere esfuerzo y dedicación. ¡No deje que nadie se interponga en su camino, ni crea que sólo se puede salvar a usted mism@ o que Dios está a cargo! Defendamos nuestro legítimo derecho al padecimiento. ¡Faltaba más, nuestra codependencia ha sido ganada con sangre, sudor y lágrimas! (literalmente). Yo tampoco sé mañana, pero sé que hoy es todo lo que cuenta: basta de padecer gratis.

13. Del diván de mis apadrinamientos y la literatura:

“Ese amor llega así, esta manera. No tiene la culpa, amor de compra y venta, amor de en el pasado”.

“¿Entonces no puedo hacer nada para ayudarle?”. Mucho: ayudarte

a) “Lo noto raro, otra vez llega tarde y tiene comportamientos extraños, se me hace que recayó”. No sé él pero tú bien que has recaído. Otra vez futurizamos problemas y convertimos el hoy en después. ¿La solución?: Amorosa compasión y de vuelta a los principios. Siempre se puede volver a empezar.

b) “¿Es decir, según tú y tus pasos me tengo que humillar para que Dios me perdone?” No necesariamente. Tienes que potenciar tu humanidad, a través de la humildad, para

disminuir tu soberbia. Ésta es una lápida que sepulta lo mejor de ti.

c) “¿Por qué repito tanto los comportamientos nocivos de mi niñez?”. Porque los repites. Es decir, los has convertido en un hábito. Hemos de tomar uno a uno y desterrarlos poco a poco. Si queremos resultados diferentes, hemos de usar métodos diferentes, (lo dijo un tal Einstein). Si no conseguimos deshacernos del mal hábito, al menos no lo fortalecemos. El amor llega así, de esa manera, sin bamboleos ni estridencias.

14. Acepto la libertad

“La otra noche te esperé bajo la lluvia dos horas, mil horas, como un perro. Y cuando llegaste me miraste y me dijiste ‘Loco, estás mojado, ya no te quiero’ ”.

Rompo las cadenas del temor, la indecisión, la indiferencia, la ansiedad, la depresión, la ilusión de controlar, dominar, obligar, de creer que el universo es a mi manera. Con humildad y agradecimiento, acepto la ayuda de Dios, siempre a mi disposición, y le entrego todos mis imposibles para que los convierta, según Su voluntad. Me levanto, cuido mi mente, cuerpo y espíritu en la ruta de la renuncia, admisión, reparación y mantenimiento de los 12 pasos. ¡Soy salvo y libre! Ya no hay lugar para el lamento, ni para esperar bajo la lluvia.

15. Hay tiempo para hablar y tiempo para escuchar

(Alateen). *“No vale nada la vida, la vida no vale nada”.*

Intentar dialogar con alguien fuera de sí, es subir al carrusel de la locura. Problemilla, problema, PROBLEMOTA. ¿Cómo hago CRECER mis dificultades? Al pensar en ellas, repetirlas de forma incesante y con tintes dramáticos “¡Ay amigo! ¿Qué crees que pasó?”. Así me persuado de que vivo una tragedia única, irreparable, predestinada. Como podemos apreciar,

el camino de la victimización pasa por varios senderos. Otro muy común en el infierno de la codependencia, es el de sentirse juez. (*Entra música de escena climática, en película dramática*): “Te perdono”. Dicho así, con aire superior y abnegado al mismo tiempo, es una súper vitamina para la víctima que habita en mí. Cuidado. No he de juzgar a nadie. El perdón es un bálsamo para mis propios malestares emocionales. Lo doy y lo tomo, justo porque ya no quiero sufrir. No estoy solo, nunca lo estuve. Este otro acoso del pensamiento sufriente, también ha actuado como un motor de mi autodestrucción. Cada vez que regrese, sólo he de concentrarme en la bendita omnisciencia de Dios y usar cualquiera de nuestros lemas con decisión constructiva. Ser feliz siempre es una opción. La vida vale todo.

16. Aceptación y entrega

“Ya está cerrada con tres candados y remachada la puerta negra”.

Sin drama, negación ni obstinación; con sincera humildad y fe auténtica. Acepto mi incapacidad ante lo que no puedo cambiar (todo, excepto a mí), entrego a Dios mi vida con anhelos, tristezas, preocupaciones, esperanzas. Suelto las riendas para que Él las tome y ya sin cargas, camino ligero cada día, libre y en paz serena. Si una puerta se cierra, otras se abren. Siempre hay salida.

17. El sentido del dolor

“Voy buscando la razón de tanta falsedad. La mentira es obsesión y falsa la verdad. Qué ganarán, qué perderán, si todo esto pasará. Es más fácil encontrar rosas en el mar”.

Ante lo inevitable o incontrolable, ¿qué hacer? Fortalecer nuestra fe y valor. Como todo, esto también pasará, pues no hay nada imposible para Dios. Ciertamente no es como yo quiero, pero bien sé que es parte de mi crecimiento. Es, lo entienda o no. Somos espíritus en tránsito. Todo esto también pasará. Hay rosas en el mar.

18. Huir y apartarme de mis problemas nunca me ayuda a enfrentarme a la verdad (Alateen)

“...entendió que la vida es un juego que es muy difícil jugar. Ese niño no conoce el amor”.

a) Sólo hay algo peor que el engaño: el autoengaño. La madurez se alcanza con el reconocimiento de nuestras responsabilidades. Es tiempo de liberarme de esta adolescencia tardía.

b) Licenciatura en experiencia, Maestría en fortaleza y Doctorado en Esperanza. Te esperamos. Al ingresar a Al-Anon descubrí, con la invaluable ayuda de mis pares, que mi formación académica era un estorbo en mi crecimiento pues creía saber. Abrir mi mente y mi corazón me permitió estar en este plan de estudios de vida permanente. Ahora disfruto volver a las bases mediante el compartir, fortalecerme a través de la aplicación y brindar esperanza al pasar el mensaje.

c) “Hoy tomo la decisión de tratarme bien a mí mismo y amar incondicionalmente, mientras me desprendo del pasado”. (Esperanza para hoy, p. 78).

Sin desperdicio. Tengo un caudal de instrumentos para lograrlo. Depende de mí. Un poco cada día en tal dirección. Lo hago sólo por hoy...y mañana también. Este niño ya conoce el amor.

19. Lecciones de Dios

“Amanece tan pronto y yo estoy tan solo, y no me arrepiento de lo de ayer. Sí, las estrellas te iluminan y te sirven de guía. Te sientes tan fuerte que piensas, que nadie te puede tocar”.

En la partida reciente de una querida amiga, pensaba que mi cielo perdía otra estrella. Sin embargo, en un diálogo con Dios, cambió mi percepción. ¡Contrario a mi pensamiento doloroso entendí que ella sencillamente trascendió, como los demás seres amados que se han adelantado! Ahora les contemplo en nuestro cielo y su fulgor llena mi espíritu para

siempre. Hijas e hijos de la luz. Gracias Dios por la guía. Me fortalezco en mi debilidad.

20. Mi capacidad de amar

“Le pido al cielo, que se sequen los magueyes. Esos magueyes son causa de mi desgracia, soy muy borracho y a naiden le caigo en gracia, porque no me ama, la mujer que tanto amé”.

Crecí en la trampa de la comparación, me solazaba con los defectos ajenos, sin mirar los propios, para sentirme mejor y disminuir el riesgo de ser reprendido, acusado, ignorado. Buscaba reconocimiento por mis “logros” estudiantiles, deportivos, laborales, sociales, pues esto me hacía sentir querido, aceptado, amado. En mi ignorancia funcional, perdía de vista que el amor estaba en mi ser, por y para Dios. Hoy vivo día a día en bendición, con la certeza espiritual, de que es el principio y el fin de mi recuperación. En gracia.

21. ¿Cómo deseo sentirme hoy?

“Por ti, yo dejé de pensar en el mar, por ti yo dejé de fijarme en el cielo. Por ti, me ha dado por llorar como el mar, me he puesto a sollozar como el cielo, me ha dado por llorar”.

¿Seguiré en la zona familiar, sufrida, costumbrista, de la queja, la preocupación, la acusación; o escucharé y seguiré la voz de Dios a través de la aceptación, amabilidad, gratitud y servicio? La vida es tan hermosa, fascinante, intensa, como yo decida hoy, en este preciso instante. Por mí.

22. Muy lejos de aquí

“Sin ti que me puede ya importar, si lo que me hace llorar está lejos de aquí”.

a) Nuestra fraternidad AA aplica el “sólo por hoy no beberé”. ¿Cuál es mi sólo por hoy? Es decir, ¿qué evitaré? Es posible seleccionar un defecto de carácter y únicamente proponerme evadirlo este día. La sola disposición es señal de luz. Pruebo.

b) Aislé a mi niño interior, lo escondí y negué en medio de una adultez temerosa, controladora, sufriente. Aquél de la sonrisa pronta, del soñar permanente, del dormir tranquilo, de las canicas y la pelota. Sin duda era feliz. Le buscaré con renovado afán, sé que está por aquí.

c) Mi plan de comunicación con Dios se da en oración y meditación. En la primera hablo, en la segunda escucho. Elegir un momento en el día para atender su llamado se ha convertido en parte vital. Si bien cualquier escenario puede servir al propósito, busco los paseos al bosque con Puma. Si no es posible, el denso tránsito también ayuda. La cuestión es prepararme para recibir orientación. ¿Cuál es tu diálogo con Dios?

Lo que me hace llorar está muy lejos de aquí.

23. La ira es una señal

“Hoy te quiero preguntar, por qué motivo las madres amenazan a sus hijos con ese estribillo fijo de: “¡ah cuando venga tu padre!”. Y con tu padre de aquí, y con tu padre de allá, resulta de que al final, al verme llegar a mí, lo ven entrar a Caín y escapan por todos lados”.

Una señal de mi necesidad de hacer cambios. Primero identifico sus raíces. Encuentro defectos de carácter cultivados desde hace tiempo: deseo de controlar, poseer, temor al cambio, al dolor, apego al sufrimiento, obstinación, voluntarismo. Comprendo las bondades de la sustitución de defectos por virtudes, la inevitabilidad del dolor y las ventajas de fortalecimiento que trae consigo. Me aplico en el diseño de la persona que quiero ser; sin amenazas, miedos, castigos, acusaciones.

24. EXAMEN DE CONCIENCIA.

“Yo soy el que siempre he sido, no me hago ni me deshago y en este ser nomás vivo”. (Facundo Cabral).

1. ¿Cómo contribuyo a hacer un universo mejor?
2. ¿Tengo algún temor? ¿Por qué?
3. ¿Ante qué soy incapaz?
4. ¿Un defecto de carácter que quiera reemplazar?
5. ¿Quién soy? ¿En quién me quiero convertir?

25. Silencio

“Vete de aquí, no me supiste entender, yo sólo pienso en tu piel, no es necesario mentir”.

¿Por qué callo? ¿Para hacer manifiesta mi amargura, castigar, herir, desencadenar mi malestar, o para encontrarme, analizar mis comportamientos, meditar, estar en paz? Mi semblante demuestra los motivos de mi silencio: el rostro agrio o amable. Hoy quiero conversar con Dios y dejar de vigilar al universo. Silencio mental, despertar espiritual. Quédate aquí, no es necesario mentir.

26. Tres ecuaciones Al-Anon:

“Decir amigo se me figura, que decir amigo es decir ternura. Dios y mi canto, saben a quién nombro tanto”. (Serrat).

a) Aceptación + Decisión = Acción. Asumo mi incapacidad, decido la recuperación y recorro los pasos. En otras palabras: pongo en orden mis pensamientos, apuesto por la vida y hago mi trabajo.

b) Perfeccionismo + Dilación + Parálisis = Anulación. Retardo o saboteo mi progreso por nunca estar conforme, en consecuencia, elimino mis posibilidades de bien ser para mejor estar.

c) Escuchar ≠ Expresar + Respetar = Construcción. Converso con la certeza de que mi opinión será atendida, hago lo

propio con los puntos de vista divergentes, así, contribuyo al bienestar general y a hacer más habitables y amables los espacios comunes.

Te nombro en mi canto.

27. Paciencia

“Amiga mía, no sé qué decir ni qué hacer, para verte feliz. Ojalá pudiera mandar en el alma o en la libertad...”

Me suena a “ciencia de la paz”. Es un puente para pasar de la autocompasión a la compasión, de la irritación a la comprensión, de la animadversión a la amistad, de la locura a la sanidad mental. Al aceptar a personas y situaciones como son, abro la posibilidad de amar sin condición, es decir, por Gracia, tal y como he sido aceptado y amado. Al ser y dejar ser, fluyo con la existencia, dejo de contribuir al conflicto, no creo ni engrandezco problemas. Busco sentido, me entrego, me encuentro. Me sabes contigo.

28. Solo tuve que soltar

“Imagínate, que yo no soy yo, que soy el otro hombre que esperabas ver. Un desconocido que te ha escrito un verso y te dibujó la luna, en un trozo de papel”

Dejar de aferrarme, sujetarme, condenarme a mi “fuerza de voluntad”, a la imposición de un modelo basado en la competencia feroz, la comparación, el individualismo, el egoísmo, la egolatría, el egocentrismo; a la falsa ilusión de controlar, dominar, a mis lamentos cotidianos; a hacer a las demás personas a mi imagen y semejanza, a creer y querer tener siempre la razón. ¡Qué esfuerzo más agotador, desgastante, contaminante, inservible! Al desprenderme con y por amor, permito a Dios hacer su tarea, me concentro en mi diseño personal y en el propósito vital. Renazco, me imagino que ya soy el hombre que esperaba ser.

29. Aprender a amarme

“No se puede corregir a la naturaleza, palo que nace doblado, jamás su tronco endereza”.

Cuento con una guía infalible, amorosa, fiel, de tiempo completo presente. ¿Por qué no la sigo? ¿Por qué pienso y actúo para dañarme? Estoy a cargo de mi cuidado espiritual, mental y físico. En primera persona, sólo así es posible conjugar el verbo amar con las y los demás. En el taller de reparación de almas, hay una por ahí pidiendo ayuda: es la mía. Voy por ella. Siempre es posible corregir.

30. Una buena noticia

“Oye, abre tus ojos, mira hacia arriba, disfruta las cosas buenas que tiene la vida”.

a) **Estoy muy lejos de ser autosuficiente y ello es una buena noticia.** Me permite dejar mis cargas a la vera del camino, evitar proyectar o tener expectativas que me frustren por no verlas cumplidas y, en una palabra, vivir. La supervivencia es para los súper héroes, la sobrevivencia para quienes carecen de fe. Ya que cuento con tan bendito don, lo aprovecharé.

b) Ser yo mismo, independientemente de la respuesta ajena. Hacer por ser, pero no hacer por hacer. Evitar la rutina y la mecanización. Querir sin restricción...sólo es posible si logro comprenderme. Esto me lleva al descubrimiento de mis motivaciones e impulsos y me permite hacer los ajustes necesarios para amar con pleno sentido.

c) Aproximarme a mi esencia es como sumergirme. Riesgo necesario para encontrarme. El programa me da el oxígeno necesario para hacerlo. Esta expresión mayúscula de la intimidad (relación con uno mismo) deriva en auto confianza y propicia extensiones en las que es posible confiar en alguien más. Es otra bondad de la fe: sólo creer que es posible lo convierte en realidad. Abro mis ojos, disfruto la vida.

31. Llenar mi vida

“No...no te debía querer pero te quise, no...no te debía olvidar y te olvidé. Me debes perdonar el mal que te hice, que yo...yo de corazón te perdoné”.

Lo intentaba pero el vacío interior persistía. Mis compulsiones y obsesiones lo alimentaban. A la satisfacción momentánea de mis adicciones, le seguía una sequía espiritual, depresión, abatimiento, angustia, ideación suicida. Completamente derrotado y harto de mi no ser, puse mi vida en manos de Dios. Con la aplicación de los pasos empecé a eliminar defectos de carácter para liberar espacio y dejar ser a mis virtudes. Entonces mi vida se empezó a llenar con lo bueno. Bella tarea cotidiana. Cesó el naufragio. Espero me quieras perdonar el mal que te hice.



Abril en Al-Anon

1. “Yo estoy a cargo de mi persona. ¿Deseo que otros se lleven mis buenos sentimientos del día de hoy?”. (Alateen).

“¿Quién me ha robado el mes de abril?”.

a) El desamor produce lo mismo. Esto resulta porque al concentrarnos en los defectos y no en las virtudes, hacemos crecer el malestar. Lo nutrimos y desarrollamos. La vida puede ser tan amable o tormentosa, como yo decida. Cada persona tiene cualidades, aunque yo no pueda apreciar, basta con creer.

b) Conciencia, aceptación y acción. En ese orden. Si me apresuro a la acción, estaré poniendo parches en las heridas; tarde o temprano se caen y nos vuelve a doler. ¿Por qué? Aunque comprenda que tengo un problema (conciencia), si paso a la acción sin aceptar mi condición, seré una máquina generadora de conflictos. La asunción de quién soy me da la posibilidad de trabajar en mis áreas de oportunidad y esto facilita la recuperación. Es una forma excelente de invertir el tiempo...una pausa en el camino.

c) ¡Qué difícil tarea la de dejar de controlar! Inmiscuirse en las vidas ajenas bien podría considerarse un deporte nacional. ¡He entrenado tanto para ello que podría ser medallista olímpico, si lo incluyen en las próximas competencias! No sabía qué hacer con tanto tiempo libre. Aburrimento total hasta que descubrí el total estado de abandono e indefensión en que estaba mi mente, cuerpo y alma. Excelente forma

de aprovechar el tiempo. (¿Sabía virtud, Maestro Leduc?): Reconstruirme en todos los aspectos para vivir de la única forma posible: a plenitud. Es nuestro el mes de abril...y todos los demás.

2. “Hazlo con calma”

“Tanto la quería que tardé en aprender a olvidarla, diecinueve días y quinientas noches”.

Es un lema integral. Permite calmar la mente y abrir el corazón. Frena el egocentrismo que nos lleva a magnificar situaciones hasta convertirlas en tragedias, sufrir por todo, resentirnos por el ayer y abrumarnos por el mañana. Tomar cada circunstancia con paz, serenidad, sentido del humor y del amor, nos ayuda a valorar la belleza, la verdad y la bondad. Nos transforma en mejores personas, poco a poco, paso a paso. Ello permanece, mucho más que 19 días y mil y una noches.

3. El regalo de la esperanza

“Cuando veo a través del vaso, veo a través del tiempo, donde los sentidos se dislocan, donde los temores se evaporan. Y aprovecho para desdoblarme, para salir del vaso”.

Lo recibimos al ingresar a Al-Anon, envuelto en una atmósfera de amor y buena voluntad. Lo extendemos al compartir nuestros logros, al escuchar, al servir, al atender las peticiones de ayuda. Es entonces que comprendemos la bendición de la riqueza espiritual, derivada de la conversación diaria con Dios a través de la oración y la meditación. Nos encontramos y crecemos al mirarnos, a través del tiempo y el espacio, fuera, lejos del vaso.

4. Hablar con la enfermedad

“Estoy tan enamorado de la negra Tomasa, que cuando se va de casa, triste me pongo”.

Una insensatez. Imposible pero lo intento: reclamo, amenazo, victimizo...sólo la alimento y hago crecer. Contribuyo a em-

peorar el ambiente. Ante el acoso de la enfermedad propia y/o ajena, es necesario soltar las riendas y entregárselas a Dios. Callar para pensar y actuar de forma constructiva, aceptar y agradecer. Estoy tan enamorado de la vida preciosa, por ello no se va de casa, ni triste me pongo. ¡Amanece!

5. Culpa y castigo

“Ayer me dijo un ave que volara por donde no hay ardor. Que lo sufrido no resucita en sueños, ni en rezos nunca murió”.

Las situaciones que me preocupan toman su cauce, desaparecen si son imaginarias o se resuelven si son reales. Busco de inmediato otros pretextos para atormentarme. ¿Por qué me habitan deseos oscuros de culpa y castigo? Es una de las armas de la codependencia. Ahora lo entiendo: si no hay culpa, no hay castigo. Me sujeto a la bondad espiritual de los 12 pasos en mi pensamiento y acciones. La vida fluye plena. Hago lo propio, vuelo donde no hay ardor.

6. Aunque mis ojos se nublen, el sol está ahí (Alateen).

“Por la avenida va circulando, el alma obrera de mi ciudad. Gente que siempre está trabajando y su descanso lo ocupa pa’ soñar”.

a) Disposición, positividad, escuchar y hablar. Como en una reunión de Al-Anon, intentar construir en cualquier espacio, es una apuesta por la edificación de ambientes habitables, amorosos, comprensivos. Ni siquiera hemos de estar de acuerdo, es sólo la idea de compartir y crecer en comunidad, al amparo de nuestras historias personales y colectivas.

b) Medicina para cuerpo y alma. Prevención de los primeros síntomas. “No permita que la enfermedad avance”, trato de pensar así, como en dictado médico, cada vez que aparece una señal de recaída. Ahora veo con mayor claridad y cuanto más lo practico, mejor lo hago. Prevenir también fortalece mi sistema inmunológico espiritual, retarda y podría llegar a desaparecer los síntomas codependientes. ¡Vaya aliciente!

c) El sentido del humor: destrucción o construcción. Depende de cómo lo uso. Si es defensivo, siempre estaré a la guardia pensando que todo es una amenaza; lo mismo si es un fingir cotidiano. Si es espontáneo y parte integral de mi persona, sólo lo dejaré ser en la sencilla procuración de las sonrisas compartidas con el cuidado elemental de no zaherir a nadie. Contra el alma obrera de mi ciudad, el universo infinito de los sueños en la espiritualidad.

7. El plan de Dios

“Hoy mi alma sabe que estás bien, pero tú dime quién estará para aliviar mi dolor, si ya no estás tú”.

¡Cuánto me he aplicado en boicotarlo! Le doy instrucciones como si yo supiera lo que necesito. Le pido ayuda para hacer al universo a mi manera, en mis tiempos. Le exijo, le reclamo y mientras pasa la vida sin darme cuenta de las abundantes bendiciones. Desperdicio tiempo y energía con mis constantes preocupaciones. Ahora comprendo la perfección de su plan. Sonríe en paz, en medio de la tormenta. Siempre está para aliviar mi dolor.

8. Dejé de ser un personaje y me convertí en persona (Alateen). *“Ya lo pasado pasado, no me interesa”.*

a) Me gusta mucho nuestro modelo de comunicación. Es más sencillo y profundo que el aprendido en la universidad y por supuesto del bipolar de mi hogar alcohólico:

1. Claridad en la estructura del mensaje.
2. Certeza de ser escuchado.
3. Desprendimiento de las reacciones.

b) Ponerme bien conmigo, es decir, trabajar en mis defectos, controlar mis pensamientos, palabras y acciones. Cualquier avance en esta dirección es ganancia, la mínima es evitar el impulso de controlar otras vidas.

c) ¿Ya lo pasado, pasado? No estoy seguro. Si no enfrento heridas abiertas del ayer, sangran, tarde o temprano, mi presente. Si no actualizo los muchos instantes de felicidad, bloqueo la memoria feliz, necesaria para agradecer tantas bendiciones. Construiré un presente de pasados con valor y amor, perdón y comprensión. El futuro, si es, sea siempre nuestro.

9. ¡Vive!

“Acábame de matar, no me dejes levantar, si ya acabaste con mi corazón, da igual que muera lo demás”.

Yo también lo haré. Encaro las pruebas con la mira en la bondad de cada una. Rediseño mi ser a diario. Corrijo, comprendo, perdono, amo. Sigo el propósito vital de convertirme en mejor persona. Renazco.

10. ¿Por qué soy como soy?

“...déjame que yo no tengo la culpa de verte caer. Sí, yo no tengo la culpa de verte caer”.

El tránsito hacia el progreso personal pasa por el auto descubrimiento. Encontrar los motivos de mis pensamientos y acciones, me ayuda a separar lo accesorio de lo sustancial; eliminar defectos, practicar virtudes. He notado, por ejemplo, la tendencia al malestar cuando me oriento a lo material, en contraste con el bienestar que me produce lo espiritual. Si busco agradar a las demás personas, en perjuicio de mis valores, fracaso tarde o temprano. Si procuro el bien común, sin invadir vidas ajenas o querer controlarlas, percibo la presencia de Dios en mi ser y estar, sin caídas, sin culpas.

11. Para toda la vida

“Rayando el Sol, rayando por ti. Esta pena me duele, me quema, sin tu amor. No me has llamado, estoy desesperado, son muchas lunas las que te he llorado”.

a) Tener en la misma canasta emocional la alegría y la tristeza, la tranquilidad y la ira, la bondad y su ausencia, sólo es evidencia irrefutable de mi naturaleza humana. Sé que Dios me quiere tal cual soy, por ello río hasta que duela y lloro hasta que sane. Sólo evito ponerme la careta para el aplauso de mi público conocedor. Quien me quiere y quien no, tiene sus legítimas razones para hacerlo. He de dejarme ser.

b) Llevo varios años y contando en el programa ¿Aún lo necesito? ¿No sería bueno tomarme un sabático, alguna vacacioncilla, un recreo? Permítanme compartir una anécdota: un sábado previo a una reunión Alateen, un señor pintaba la pared externa del salón. Era AA y cuando me lo dijo, le contesté con orgullo desmedido —¡Llevo 3 años sin beber! —Ah, yo llevo 30, pero esto es de diario. Me lo dijo con sencillez arrolladora, sin asomo de ironía, como maestro sabio que ve en el aprendiz un hueco por llenar. Entendí. Esto es, felizmente, para toda la vida. Vamos por más.

c) ¿En serio quieres ayudarlo? Pregunto con calma. “Sí, todo mi empeño en que deje de beber”, responde apresurada mi interlocutora. “Bien, deja de querer ello con todo tu ser y cámbialo por el anhelo comprometido y responsable por dejar tu codependencia”, agrego aún tranquilo....después viene, en el mejor de los casos, un penoso silencio y algo como “el número que usted marcó está fuera del área de servicio o se encuentra apagado, le sugerimos intentar más tarde”, y reflexiono: ojalá más tarde no sea demasiado tarde. Si contara los años mal empleados en querer cambiar al mundo, mientras perfeccionaba mi malestar, me daría cuenta que una centésima parte bastaría para recuperarme si la usara en eliminar mis defectos. Aún hay tiempo. La esperanza también es asunto de Dios, como el amanecer, después de sola una luna de haber llamado.

12. No des-esperes

“Y si alguien pregunta por mi pasado, les diré que llegué de un mundo raro”

“...un mundo nuevo, lleno de amistad y confianza..”. (Alateen).

a) ¿Por qué me *des-espero*? Porque dejo de esperar. Pierdo la paciencia por falta de fe; por apostarle a mis muy limitadas capacidades y a mi voluntarismo extremo. Un instante de reflexión, de claridad sobre mi condición humana, puede abrir horizontes infinitos, esperanzadores caminos de Dios y camino con Él. No he de soltar su mano.

b) ¿Cómo se libera el espíritu? De cierto, no por decreto ni en automático. ¿Son malas noticias para ti? No necesariamente. Nos llevó mucho tiempo enfermar. La cura ha de ser también gradual para mostrar su efectividad y permanecer. Un poco aquí, un poco allá. Con la conciencia, el convencimiento y la acción de querer cambiar. Si, por ejemplo, descubro que sigo un patrón para recaer, es momento de romper la cadena: hacer algo diferente o de plano no hacer nada, el punto es NO repetir los pensamientos y hechos que me han llevado siempre al mismo lugar oscuro.

c) ¿No te abruman tantas historias de terror? Me pregunta un apadrinado. En absoluto le digo. En principio porque una vez filtradas con la lupa Al-Anon, dejan de ser historias de terror y descubren nuestra exageración y dramatismo. Enseguida, porque son mosaicos multicolores de aprendizaje. Cada relato viene envuelto en papel de regalo, aunque a veces no me dé cuenta. Si lo anterior no fuese suficiente, ¿con qué pagar la generosa confianza de mis pares o la bendición de la propia recuperación? El padrinazgo es responsabilidad y afecto compartidos, parece asunto de un mundo raro pero es increíblemente cotidiano, basta querer percibirlo así.

13. ¡Presente Maestro!

“Yo soy ratón de tu ratonera, trampa que no mata, pero no libera. Vivo muriendo prisionero”.

Sólo por hoy. Único tiempo posible. Los recuerdos me sirven para crecer a través del tiempo vivido, corregir errores, moverme desde y para el amor, la bondad, la cortesía, la alegría. ¿Y el mañana? Pues ya veremos cuando sea presente. Ahora sólo existe en mi mente y me gusta imaginarlo como una consecuencia de lo que hago hoy. Ya sabes quién es el Maestro y cómo libera. Vivo viviendo

14. Planteamiento del problema

“Y el tiempo se escurrió, y sus ojos se le llenaron de amaneceres, y del mar se enamoró, y su cuerpo se enraizó en el muelle”.

Es un asunto básico en metodología de la investigación, también en la recuperación. Una descripción honesta de mis pensamientos y actitudes, trazan el rumbo de la recuperación. Identifico mis fallas y me dispongo a corregir. Acepto lo que no puedo cambiar, desde los eventos más dolorosos hasta situaciones cotidianas. Me sumerjo en la atmósfera cálida y amorosa de mi familia Al-Anon, agradezco las tantas bendiciones en el día a día, el amanecer en la mirada, el tránsito permanente al sentido de la vida, fresco, despejado, sin muelles esclavizadores.

15. Estoy aquí para ocuparme de mi (Alateen).

“Ay amor, apareciste en mi vida y me curaste las heridas. Ay amor, eres mi luna, eres mi sol, eres mi pan de cada día”.

a) “La blanda respuesta quita la ira; más la palabra áspera hace subir el furor” (Proverbios). ¿Por qué olvido algo tan sencillo y práctico? Quizá he encontrado cierto gusto perverso en las confrontaciones iracundas, o bien, por irónico que parezca, tales arranques me hacen desear la tranquilidad posterior. Es como tragar sal para tener más sed y después

apaciguarla con agua fresca. Enfermizo en cualquier caso. La vida equilibrada es la respuesta. No hay sentido en provocar sufrimiento para después dar o hallar consuelo...es demencial y una de las artimañas de la enfermedad para victimizarme.

b) He sentido la tentación de poner el *Waze*, *Google maps* o cualquier otra aplicación, para encontrar la salida a mis dilemas. A alguien tan distraído como yo, le resulta cómodo que una voz metálica le dicte el rumbo. Sin embargo, encontrar una dirección vial es muy diferente a la búsqueda existencial. Cuando se manifiestan tales extravíos, sólo me atrevo a sugerir la invaluable ayuda de Dios, a través del programa. No hay mejor brújula. Sus destinos son perfectos. ¿Vamos?

c) Por ello el desprendimiento es vinculante con mi Poder Superior: me permite decidir por la sanidad, aunque cientos de demonios tiren en sentido contrario. ¿Qué decisiones van en la ruta de mi bienestar? Éstas son las importantes, las otras son trampas del incansable mal. El cuarto oscuro no es más para mí. Gracias amor, apareciste en mi vida, sin ‘ayes’, sin lamentos, sin ayeres, sin mañanas.

16. No está en mis manos

“Aquí me tiene bien clavado, soltando las penas en un bar, brindando por su amor; aquí me tiene abandonado, bebiendo tequila pa’ olvidar y sacudirme así el dolor”.

Está en manos de Dios. Hoy es un buen día para dejar la obstinación, el control, el resentimiento, el temor. ¿Busco afecto, aceptación, cuidado? ¡Ya lo tengo y es incondicional! Dios me ama, sólo necesito amarme, aceptarme, cuidarme y seguir la ruta de mi recuperación. Todo pasa. No estoy clavado en ningún bar, ni necesito tequila alguno pa’ olvidar.

17. Soy una persona especial. Soy único (Alateen).

“Bendito Dios, por encontrarnos en el camino y de quitarme esta soledad, de mi destino”.

a) Recordar mi naturaleza en momentos difíciles: soy un amado hijo de Dios, hijo de Dios, hijo de Dios...es decir, hecho a su imagen y semejanza. TODO fluye de su voluntad, lo que es y lo que no es. Estoy en sus manos. ¿De dónde el temor y el desaliento?

b) El bienestar común y el progreso individual de la mayoría es mi visión y mi misión. Participo de tal y no dejaré de expresar mis necesidades pero seré vigilante de que esto contribuya en forma y fondo a la comunidad: en casa, en la calle, en el trabajo.

c) Anteponer los principios a las personas, es decir, dejar de juzgar y esperar recibir. Valorar las cualidades ajenas y aprender de ellas con respeto y afecto. La mueca de dolor se torna de poco a poco en sonrisa. ¡Cuánto por aprender! Cascada de bendiciones.

18. Dominio propio

“Cómo quisiera poder vivir sin aire, cómo quisiera calmar mi aflicción. Cómo quisiera poder vivir sin agua, me encantaría robar tu corazón”.

¿Por qué pierdo el equilibrio y me invaden ideas destructivas, tristes, iracundas? Por la autocompasión vecindada en mí desde la infancia. Alimentar la autoimagen del “pobrecito” requiere vocación por el sufrimiento. Hoy identifico las raíces de mis carencias emocionales y las recupero con el efecto multiplicador del dar, la aceptación y la gratitud. Es cierto, son muchos mis defectos pero el taller del Maestro siempre está abierto, por si decido reparar mi alma. Imposible vivir sin aire, pero siempre posible calmar la aflicción.

19. Compartimos experiencias, fortaleza y esperanza
“Hay mentiras en los labios, hay mentiras en la piel ¡Qué dolor!”.

Llegamos con cargas, angustia, desolación. Encontramos un clima amistoso, fraterno, alentador. Entendimos que había situaciones como las nuestras o de mayor calado. Aprendimos a dejar de lado expectativas vanas o controladoras. Nos dedicamos a crecer espiritualmente. Por ello seguimos aquí. Hay verdades en los labios, hay verdades en la piel.

20. Hoy voy a concentrarme en mí (Alateen).
“Y me estarás llamando cada 20 de abril y te dirán que no hay nadie, que estoy lejos de aquí y te pondrás muy triste, pensando en lo que hiciste y no podrás fingir”.

a) Intenté con una pócima milagrosa y metí mi saber de enciclopedia Al-Anon en la misma. No funcionó, seguía desesperado. Recordé entonces, hazlo con calma. Al poner cada cuestión en su lugar, la montaña se hizo montículo: hasta pude subir en el y hacer unos cuantos lanzamientos. ¿Quién dijo imposible?

b) De cuando en cuando viene a mi memoria un cuento de libro de texto de primaria: un venado se quejaba de sus patas flacas y se enorgullecía de su osamenta. Cuando estuvo en grave peligro de ser cazado porque los cuernos se le atoraron, sus patas le salvaron. Soy un compendio de características físicas y espirituales y todas son valiosas. Valorarme es también un gran primer paso.

c) Suelta las riendas y...” ¡pero qué dices, es mi hijo/ esposo/ padre...!”. El lema no se refiere a soltar a las personas, sino a los viejos y perniciosos hábitos: frustración, ira, paranoia, odio...ya no más, al bote de la basura y a sustituirle por nuevos pensamientos y comportamientos de la mano protectora de Dios. El lío es con la enfermedad. Sin tregua, contra ella, sin fecha para llamar a un pasado o a un futuro imposibles.

21. Justificación y santurronería

“Abrázame fuerte, ven corriendo a mí. Te quiero, te quiero, te quiero y no hago otra cosa que pensar en ti”.

Jinetes de mi apocalipsis. Creer tener siempre la razón y/o ser mejor que las demás personas, ha bloqueado mi crecimiento. Examinaré mis motivos, escucharé con atención y vocación de aprendizaje, buscaré la bondad en y por principio, viviré y dejaré vivir. Estamos unid@s en la diversidad. Me quiero, me quiero, me quiero, y no hago otra cosa que pensar en mi recuperación.

22. Amo al ser, odio su enfermedad

“Y llorando, me había jurado que nunca iba a llorar. Escuchando cada palabra que no quiero escuchar. Desgarrándome, suplicándote, intentando hacerte recordar pero tú solo dices: ‘Voy a colgar’”.

“¡Pero cómo, si es él quien me provoca, miente, insulta, daña!”, grita mi codependencia. Separar a la persona de la enfermedad implica amarle por vocación, no alimentar su malestar y el mío con gritos, chantajes, lamentos, amenazas, silencios soberbios, indiferencia, resentimiento. Compacer, acompañar, estar dispuesto a ayudar, sanarse para sanar. Sólo voy a escuchar palabras de aliento. Dios nunca dice: “voy a colgar”.

23. Para ti, que percibes la luz en las sombras

“Estoy llorando en mi habitación. Todo se nubla a mi alrededor”.

La paz que acompaña al perdón es el filtro de la serenidad. La armonía que sustituye el efecto destructivo. La comprensión de nuestra naturaleza amorosa. La aceptación de lo que no podemos cambiar. Un despertar espiritual. Estoy soñando en mi habitación, todo es luz a mi alrededor. Amanecemos.

24. Con la literatura Al-Anon, “Podemos transformar una vida aparentemente aburrida y sin atractivo, en algo realmente hermoso” (Alateen).

“Tú fumas bastante, dime si me equivoco ¿Pero qué te pasa, te estás volviendo loco? Chico tienes que cuidarte. ¿Cuánto crees que durarás así?”.

a) La fuente de mis amarguras es también la de mi superación. Cambiar mis normas rígidas sobre lo que creo el DEBER SER de las y los demás, por principios de auto evaluación flexibles y comprensivos, es la fórmula para vivir y dejar vivir. Insisto: basta una probadita para ya no querer regresar al desierto existencial.

b) Hacerlo con calma es pensar antes de actuar. Entender la naturaleza del problema antes de forzar una solución. Planear de acuerdo a una estrategia de vida y cambiar el impulso compulsivo de hacer por hacer bajo los dictados de la reacción.

c) Sé que estás conmigo, hoy como ayer y como siempre. No comprendo porque, a pesar de sentir tu amorosa presencia y tener incontables evidencias personales de tus milagros, vuelvo a dudar y a reeditar temores. Supongo que es por la costumbre codependiente. Tú lo sabes y bien sé lo comprendes. Gracias también por ello y por tu bondadosa guía. Lo sé, tengo que cuidarme.

25. Introspección y meditación

“Que tu pena fuera sólo por mi culpa, que mi culpa fuera sólo por amor, que los besos flores negras de la Rambla son”.

Claves de la paz mental. Primero viaje a mi interior con respiración pausada, desprendimiento del agobio material/terrenal, prisa funcional, distractores. Una vez ahí, identifico los patrones de comportamiento del extravío de mi serenidad; les observo sin juzgar, sin culpas ni remordimientos.

Son parte de mi ser. A través de la fe en oración, pido, con humildad y disposición, orientación para cambiar lo que puedo. Pongo todos mis sentidos en escuchar la respuesta de Dios para actuar en consecuencia. Abro los ojos y veo cielos abiertos. Las sombras se disipan. Todo cobra sentido, lejos de la culpa, percibo la fragancia de la flor.

26. Humildad

“Me quieren agitar, me incitan a gritar. Soy como una roca, palabras no me tocan. Adentro hay un volcán, que pronto va a estallar, yo quiero estar tranquilo”.

Aceptación de mi ser y circunstancias. Reconocimiento de mis fallas y defectos. Conciencia de mis limitaciones. Disposición al aprendizaje en cualquier situación. Certeza total de quien está a cargo. Progreso, no perfección. No más cambiar la paz por la razón. Yo también quiero estar tranquilo.

27. ¿Y cómo voy con mi rareza, malignidad y fatalidad?

“Rara, maligna y fatal, como una perla negra eres tú, no puedo vivir sin tu cariño, sin tu mirar”.

El entretenido oficio de meterme en vidas ajenas, me aleja de la posibilidad de conocerme, de vivir y dejar vivir. No se trata de auto flagelarme, sino de aceptarme y aceptarte como amado@ hij@ de Dios. Reconocerme, y reconocerte, como un ser en construcción constante, que merece amor y respeto. He de orar, meditar, aplicar, hasta convertir pensamientos en palabras y acciones de crecimiento y superación personal. Es un buen momento para comenzar.

28. A mi codependencia

“Vete de mí”.

“Tengo las manos tan desechas de apretar que ni te puedo sujetar...”. Así le canto a mi codependencia, compulsión, obsesión, necedad, temor, manía, autocompasión, etcétera.

Para que se vayan de mí, necesito soltar, abrir mis maltrechas manos para recibir el infinito amor de Dios, confiar mí vida a Él y supeditar mi voluntad a la suya. No hay más.

29. Reparar el mal

“Voy cortando cadenas, estoy creciendo contra la miseria y alguna que otra pena”.

Perdonarnos por haber juzgado y creer que debíamos perdonar a otr@s. Sustituir la culpabilidad por la responsabilidad. Vivir de forma íntegra y honesta. Combatir al mal con el bien. Amar como nos amamos. Erradicar rencores, resentimientos, angustias. Un instante a la vez. Comenzar de nuevo. Estoy creciendo.

30. En todo y en nada

“Porque quiero que sepas que vivo pendiente de todo, (egoísmo, egoísmo)”.

Habría que contarle a “Joselito” sobre el egocentrismo y la egolatría, como contrarios al darnos para enriquecer nuestras vidas en comprensión y confianza, para ayudar al prójimo de la mejor manera posible. El estar pendientes de todo, es control obsesivo/compulsivo, un bache en la ruta de la serenidad. Delirio, locura, para convertir situaciones cotidianas en tragedias inenarrables.



Mayo en Al-Anon

1. Incondicional

“Tú, la misma de ayer, la incondicional, la que no espera nada”.

Uno de los bloqueos más persistentes en mi crecimiento espiritual son las hipótesis existenciales. “Si tal...entonces...”. Si, y sólo si, pasa esto o aquello, estaré bien, seré feliz, me realizaré. Las condiciones pueden ser tan diversas como la sanidad propia o ajena; unas vacaciones, la ausencia de tránsito, el sol, la lluvia, que no pierdan siempre los mismos o, peor aún, querer cambiar el ayer. Trampas de mi pensamiento codependiente. Puedo ser tan feliz como me lo proponga, sólo necesito dejar de poner condiciones, aceptar, agradecer y seguir el sendero.

2. Oración ≠ Orientación para la acción

“Ella existió sólo en un sueño, él es un poema que el poeta nunca escribió. En la eternidad los dos unieron sus almas, para darle vida a esta triste canción de amor”.

Tenía las respuestas ante mis ojos pero no las veía. Seguía con mis lamentos y reclamos como poseído. Me afanaba por todo. Orar permite calmar pensamientos, desprenderse por un instante del problema, disponer el ser y estar a la aceptación, recibir la ayuda necesaria para actuar. Cae el velo de la mirada. Se percibe una paz interior. Vemos. Vamos. No más canciones tristes.

3. Te dejo ser...

“Podría gritar, que me dejes beber de tu sangre”.

...para poder ser. Perdóname por interrumpir tu aprendizaje con mis constantes intervenciones, rescates, amonestaciones, súplicas, lágrimas, amenazas, chantajes. Ahora comprendo mi incapacidad de cambiarte y lo injusto de intentarlo. Nos dejo vivir, trabajo en mis defectos de carácter y recuperación, por si alguien pide ayuda, poder brindarla. Sea mi forma de gritar “te amo”, sin la menor intención de beber de tu sangre.

4. Autoestima, clave de la conciencia del ser y estar

“Espera un poco, un poquito más, para llevarte mi felicidad”.

Así le canto a mis proyecciones futuristas y problemáticas, para dejar en escena a mi nuevo yo: un ser consciente del único tiempo posible (hoy), agradecido incluso por los infortunios forjadores de carácter, en aceptación, propositivo, empeñado en no volver a los hábitos de un ayer situado en la nave del olvido. Me he encontrado, con ello recupero mi esencia, me pertenece, así como la voluntad de conseguir la serenidad, sin batalla alguna, a través de la rendición de mi voluntad. La vida no sólo es bella, sino encantadoramente sencilla. ¿Para qué complicarla?

5. Negatividad

“Laura no está, Laura se fue, Laura se escapa de mi vida. Y tú, que sí estás, preguntas por qué, la amo a pesar de las heridas”.

¿Por qué me concentro en las carencias, en los defectos, las amarguras, las quejas, los lamentos, en vez de las bondades y bendiciones? ¿Qué gusto perverso le he encontrado a enturbiar el agua clara, qué beneficios? En verdad ninguno. Todo lo contrario. Hoy trabajaré con humildad y sentido en mis posibles y dejaré a Dios mis imposibles, mis ansiedades y demás lastres inútiles y destructivos. Laura si está, tú también.

6. Miedo

“Tengo miedo desde el día que dejé atrás mi infancia”.

La capa de la culpa y la hostilidad. Empieza en mis pensamientos: recreo sufrimientos y proyecto desastres. Continúa en mis palabras: agredo, provocho, lamento. Sigue en mis actitudes: me muevo sin rumbo, culpo, actúo mal. También funciona a la inversa si filtro pensamientos de fe, bondad, belleza, verdad; hablo para conciliar, animar; actúo para servir, edificar, mejorar. Creo, luego existo.

7. Ayuda sin interferencia

“Y soy en verdad una marioneta que tiene careta de felicidad, que sale a la escena con el alma muerta...”.

Entre la tenue frontera del deseo de controlar y la oferta legítima de auxiliar, se puede atisbar el acoso de la codependencia: “Pero si lo hago por tu bien”. “Si me amaras, como dices, no seguirías tomando”. “¡Mira cómo nos tienes!” Y un etcétera más largo y denso que una noche oscura. Otra forma de interferir es asumir responsabilidades ajenas, “para llevar la fiesta en paz”; rescatar una y otra vez a la persona enferma, “para que no pierda, su trabajo, su familia, su dignidad”, sin darnos cuenta de cómo contribuimos a que se pierda del todo, sin tregua y sin sentido. Con la vestidura de una falsa bondad, máscara de nuestro miedo por lo que le pueda pasar al ser amado, nos extraviamos también: vivimos como autómatas, dando tumbos de aquí para allá, como marionetas del mal compartido. No es posible asistir, sin asistirnos en mente, cuerpo, alma y espíritu. La única recuperación a nuestro alcance es la propia, lo demás es circunstancial.

8. Construcción existencial

“...pero lo nuestro es pasar, pasar haciendo caminos...”

Para hacer caminos acordes a la belleza de la vida, se necesita convertir la hostilidad en perdón; nutrir mente, cuerpo y alma con agua viva; desprenderse con amor; disfrutar el tiempo presente; agradecer las experiencias, y poner cimientos firmes a la esperanza. Dios nos concede serenidad, aceptemos lo que no podemos cambiar. Nos llama la vida.

9. En tercera persona

“Por tu maldito amor, no puedo terminar con tantas penas, quisiera desgarrarme hasta las venas, por tu maldito amor, por tu maldito amor”

Si el oficio de encontrar culpables fuera una carrera profesional, rompería récords de graduación. Tú, el, ella, quienes fueron, serán y quienes no han sido. Alguien, o de plano todas las personas —excepto yo, por supuesto—, son culpables de mis desgracias. Empeñado en juzgar al universo, descuido mi ser y estar. La recuperación se conjuga en primera persona. Empieza por mí. Soy a través de la liberación de las garras del resentimiento, no de las venas, como sugiere el cantor en turno.

10. Sospechosismo

“Tengo celos, soy culpable de sentirlos, porque sé perfectamente que el pasado ya se ha ido”

“¿Qué está haciendo, dónde, cómo, para qué? Seguro recayó, Dios mío: ¡ya no más por favor!”. Cualquier relación con la realidad es pura codependencia. Un leve cambio gramatical, me pone en la perspectiva correcta para soltar las riendas y entregárselas a Dios, ocuparme de mí y valorar lo que tengo: ¿qué estoy haciendo, para qué? Dios mío: tengo cielos abiertos, soy bendecido por sentirlos. El pasado ya se ha ido. ¡Gracias por tanto!

11. Mi vieja naturaleza

“Ya te olvidé, vuelvo a ser libre otra vez”.

¿Por qué regresa mi otro yo cargado de autocompasión, gusto por el martirio, vocación de mártir, resentimiento? Por bajar la guardia; la satisfacción momentánea pero condenatoria de la venganza; falta de fe; orientación a lo material, baja autoestima. He sido liberado de mis culpas, tengo a mi alcance las herramientas para vivir por y para el bien. Está en mi naturaleza. Es tiempo de saberlo para hacerlo saber. Ya me olvidé de mi viejo yo, vuelvo a ser libre.

12. Ataques del enemigo

“A los que al contemplarme rodando en el fango quisieron llorar, los que se pregunten por qué mi talento no pudo triunfar, a los que me juzgaron sin darme derecho siquiera de hablar: a todos los que quieran saber mi tragedia, la voy a contar”.

Es sencillo culpar al aparato del mal de nuestros infortunios. Es una forma de victimizarnos para justificar nuestro comportamiento, ya sea reactivo o pasivo. Si escudriño un poco, encuentro los límites de mi responsabilidad en cualquier situación. ¿Cuántas veces he generado conflictos por querer cambiar a alguien y hacerle a mi manera, en pensamiento, palabra y/o acción? ¿Cuánto tiempo he desperdiciado en asumir tareas ajenas, en vez de trabajar en mi mejora? Es cierto, el mal no descansa. Sin embargo, las raíces del bien están por doquier. Si miro con los ojos de Dios, encuentro bendición, verdad y belleza, aún en escenarios de apariencia maligna. A quienes quieran saber de mi despertar espiritual, les voy a contar: apuesto por el bienestar común, con la certeza de que no manda nadie, nos regimos por un Dios de bondad, nos habita, nos reclama, nos sublima.

13. Abono espiritual

“El licor que bebo abre mis heridas, me emborracha y más te quiero todavía”.

Buscaba con desesperación el despertar espiritual, pero sólo encontraba desvelos terrenales envueltos en temores, angustias, desasosiego. Me había olvidado de los cimientos para edificar. Empecé por mí: me amé, perdoné, abracé, reconocí mis logros y áreas de oportunidad. Pedí se me concediera serenidad para aceptar lo que no podía cambiar (nada, nadie, fuera de mí) de lo que sí (mis percepciones, palabras, actitudes) y sabiduría para distinguir. Aparecieron las respuestas con nitidez y transparencia. Ya no se abren las heridas, ya no bebo licor, más me quiero todavía. Desperté.

14. “No te resistas a lo que es, acepta sin condiciones”

“Toda mi esperanza eres tú, eres tú, como lluvia fresca en mis manos, como fuerte brisa eres tú, eres tú. Así, así eres tú”.

Lo repetía para convencerme y agregaba: “suelta las riendas y entrégaselas a Dios”. Sin embargo aún regateaba mi voluntad con la de Dios. Seguía con mis reclamos: “por qué a mí”, “no es justo”, “dónde estás en medio de tanta maldad e injusticia” y muchos más. Es decir, no aceptaba ni soltaba nada. Me escondía en el caparazón de la amargura para no vivir y no dejar vivir. Acepto. Suelto. Me rindo y te entrego mi voluntad. Gracias por tu guía amorosa y el cuidado permanente, soy contigo. Eres tú.

15. Los infortunios pueden ser dones instructivos.

Mi sufrimiento podría ser el resultado de mis propias actividades, de mis acciones o de mis descuidos

“¿Dónde estás, corazón? No oigo tu palpar, es tan grande el dolor que no puedo llorar. Yo quisiera llorar y no tengo más llanto, le quería yo tanto y se fue, para nunca volver”.

Por otro lado, Dios se fortalece en nuestra debilidad. Equivocarme, pasarlo mal, preocuparme, lamentar y demás, son instancias para hacer crecer mi fe y el conocimiento de mí. Dejaré de juzgar, acusar y condenar y empezaré a ver mi papel en el conflicto. Corregiré mis fallas y agradeceré a Dios por tanta bendición. Ya siento el palpitar de este nuevo corazón.

16. Así sonaba el lamento, en uno de aquellos discos del ayer

“¡Oh gran Dios cuánto sufro en esta vida!”

Quizá de forma involuntaria, el cantor nos dejaba oír que en medio de la aflicción, clamamos a Dios. La aceptación va más allá de la tolerancia, es una actitud interior que nos satisface. Nos liberamos al otorgar la libertad de que cada cual sea tal como es, no como quisiéramos fuese. Así dejamos de esperar palabras o acciones a nuestra conveniencia o parecer, y nos dedicamos a vivir en paz, sin sufrimiento.

17. El programa es para siempre

“¿Quién tachará mi dirección de tu libreta azul, archivando mi historia en un cajón? Y tú ¿qué harás, a dónde irás?, tal vez me olvidarás y pondrás mi guitarra en un rincón”.

Al escucharlo me estremecí; tenía la esperanza de completarlo en breve, como si fuera un plan de estudios, y graduarme con honores. Cambié mi percepción errónea por la bendición de saber que puedo experimentar alivio al aplicarlo en todos los lugares, en todas mis acciones y con todas las personas. Al-Anon es una terapia espiritual. Medicina para el alma. Las personas y situaciones son transitorias, el vivir para el bien es para siempre.

18. “No hay ningún problema que no te ofrezca un regalo”. (Richard Bach).

“Tú me admiras porque callo y miro al cielo, porque no me ves llorar. Y te sientes cada día más pequeño, y esquivas mi mirada en tu mirar”.

Si el día a día se deslizara suavemente sobre mis anhelos, expectativas y fuese tal y como lo imagino en mi limitado horizonte, ¿todo sería perfecto? No. En principio porque es imposible por mi propia naturaleza. Tampoco lo sería porque no tengo la mente de Dios, ni la de las demás personas; estoy lejos de saber qué nos conviene a cada cual. Ahora sé de las infinitas posibilidades de usar los problemas para mi propio bien. Cada uno representa una lección por aprender. Lo que derive de tales pruebas dependerá de estar, o no, en modo Al-Anon. ¡Vengan los retos! Miro al cielo.

19. Deshacerme de mi vergüenza y sentimiento perpetuo de fracaso

“¿Quién quiere vender conmigo, la paz de un niño durmiendo, la tarde sobre mi madre y el tiempo en que estoy queriendo?”.

Me he acosado y acusado con sentimientos de culpa y éstos han frenado mi recuperación al traducirse en proyecciones pesimistas sobre un mañana incierto. El temor bloquea los pensamientos edificantes pues los cubre con la penumbra del pesimismo deprimente. “Mantenerlo simple”, como sugiere nuestro lema, permite vivir el hoy sin la losa del ayer, de la mejor forma posible y con la mira en el bien, abre el camino a un futuro posible desde la perspectiva del amor. No sé si llegará, pero concentrarme en un día pleno de luz y sentido, despeja las nubes negras para ver cielos abiertos. Nos regalo paz de un niño durmiendo...y todo lo demás.

20. ¿Cuán importante es?

“No vendrá, él la espera en sus nubes al sol. En ese mundo que ayer tan sólo fueron dos; en ese mundo que triunfó el amor. Y los muchachos del barrio le llamaban loca”.

La compulsión mental se alimenta a sí misma: los pensamientos obsesivos van de lo insignificante a lo demoledor. Tristeza, desolación, cansancio, depresión, frustración, son parte del impacto. Basta con poner cada situación en la perspectiva correcta, reducirla a su mínima expresión, aceptarla y vivir el momento sin mayor preocupación. Es un cambio de la mente *egotista*, a la mente sana. La locura también se disfraza de ilusión.

21. ¡Aconséjenme!

“¡Ay!, amor de hombre, que estás haciéndome llorar una vez más. Sombra lunar, que me hiela la piel al pasar, que se enreda en mis dedos, me abrasa en su brisa, me llena de miedo”.

Mi mente atribulada clamaba por ayuda para encontrar la respuesta a mis dilemas diarios. Esto mostraba mi falta de fe y, en consecuencia, de seguridad. Vivía colgado de opiniones ajenas porque mi enfoque era terrenal e inseguro: creía tener problemas porque no creía en Dios y pensaba que las demás personas podían resolverlos porque no creía en mí. Ambas trampas de pensamiento se resuelven al *soltar las riendas y entregárselas a Dios*. En cuanto me libero de las ideas obsesivas, aparece la serenidad. Nada, nadie, me hace llorar, ni me hiela la piel al pasar, una vez más, si yo no lo permito.

22. Lemas, lee más, piensa más, actúa más

“Déjame vivir, porque no me comprendes que tú y yo no tenemos ya, más nada que decirnos sólo adiós, así es que ¡déjame y vete ya!”.

“Vive y deja vivir”. “Piensa”. “Primero lo Primero”. “Hazlo con calma”. “Suelta las riendas y entrégaselas a Dios”, son algunas de las breves perlas de sabiduría del programa, conocidas como “lemas”. Constituyen una guía basada en la experiencia, pero sólo cobran sentido si nos aplicamos en su concreción en el día a día. Memorizarlos o decirlos, equivale a la vana repetición y ésta es una ficción dañina, pues nos hace pensar que avanzamos, sin hacerlo. Un buen examen de conciencia, en compañía del Dios de nuestro entendimiento,

nos permite visualizar lo necesario para vivir de acuerdo a estos valiosos preceptos, en paz interior y compartida. Al practicarlos en todas nuestras acciones, contribuimos con la poderosa pedagogía del ejemplo. Quédate, tenemos mucho que decirnos.

23. Sin temor

“¿Qué pasará mañana cuando te hayas ido, a quién podré contarle que te siento lejos?”

La máquina del miedo opera sobre un futuro imaginado desde el derrotismo, la tragedia, la tristeza, la vocación por el sufrimiento. Es el motor de la desolación, funcionando con el combustible del desconsuelo. Convierte rosas en espinas, aire fresco en asfixia, sonrisas en lágrimas, afectos en rencores. No obstante, es posible apagarla con la aceptación y el desprendimiento. Liberarse, soltar las riendas, reparar, compartir nuestro sentir, sin exageraciones ni victimización, en el escenario adecuado, nos convierte en instrumentos de Dios para generar círculos de sanidad. No te siento lejos.

24. Hágase tu voluntad y no la mía

“Y en mi jardín pequeño, de sueños y esperanzas, hay un rumor a invierno amor. Sin ti no tengo nada”.

Lo contrario (hágase *mí* voluntad), me ha llevado al desencanto, a la frustración, a vivir con frenesí e insatisfacción. Ignoro completamente qué es lo más conveniente para mí o para cualquier persona. A lo largo del tiempo vivido, he visto cómo mi colección de “tragedias” se ha transformado en bendiciones. Por ello, pido orientación, guía y fuerza para caminar en Sus caminos. Sin amor, no tengo nada.

25. ¿Por qué soy como soy?

“Soy así, así nací y así me moriré, con todos mis defectos ya lo ves, nunca te mentí, nunca te engañé, nunca lo negué”.

Encontrar las raíces de mis comportamientos posibilita la comprensión de mi ser y me orienta hacia la forma en que quiero ser. Si hago una lectura honrada de mí mismo, sin culpar, victimizar, proyectar tristezas o resentir, abro las puertas al rediseño existencial que tanto anhelo: evitar dejarme llevar por mi ego; vivir en el “sí” y en el presente permanente, esto es, sin negaciones, con aceptación y rendición completa de mi voluntad a la de Dios; en calma, en amor, con amabilidad, respeto, cortesía, buen humor. Sólo necesito cambiar las preguntas de siempre: “¿por qué yo?, ¿por qué a mí?”, Soy así, pero no quiero morir con todos mis defectos.

26. Mis borracheras emocionales

“¿Me estás oyendo inútil?”

“¡Recayó, no lo puedo creer, vaya falta de voluntad, tan bien que íbamos, ya no sé qué hacer!”. Tal la declaración telefónica, en secuencia al mensaje escrito: “me urge comunicarme contigo”. La tragedia se podría llamar: *recaídas juntas, pero no revueltas o a guayaba y la tostada en busca de justificación*. Es casi irónico señalar la paja de la recaída en el ojo ajeno, pero no ver la viga de la misma en el propio. Quien solicitaba auxilio, no se daba cuenta de que estaba en el mismo trance de la persona alcohólica a quien acusaba.

Dialogamos sobre el reto de adaptarnos para vivir situaciones inéditas o repetidas, sin sobresaltos, con autosuficiencia emocional y la certeza de lo andado, para comprender que al final de una falla nos espera un nuevo aprendizaje, el amor y la comprensión, para intentar de nuevo. Estoy oyendo la voz de la recuperación, no la de la estridencia. Siempre es posible.

27. Sí, acepto

“Hipocresía, morir de sed teniendo tanta agua; morir de amor fingiendo estar alegre; queriendo amar y estar indiferente, indiferente”.

Hoy hago un compromiso permanente con la felicidad. Me dispongo física, mental y espiritualmente. Sustituyo “NO” por “SÍ”. Me amo y te amo. Elimino la autocompasión para dar espacio a la aceptación. Recibo toda prueba consciente de mi capacidad para enfrentarla. Entrego mi voluntad a Dios. Siempre puedo empezar de nuevo. No quiero morir de sed, con tanta agua de vida a mi disposición.

28. “En la naturaleza, no hay recompensas ni castigos: hay consecuencias”. (Robert G. Ingersoll).

“El carnaval del mundo engaña tanto, que la vida son breves mascaradas; aquí aprendemos a reír con llanto, y también a llorar con carcajadas.” (Juan de Dios Peza).

La comparación es una de las variadas formas de generar culpa. Ésta empieza por mí, para después dispararla sobre las demás personas, evitar reconocerla y erradicarla de mis pensamientos y acciones. Al compararme con las demás personas, me concentro en fallas, carencias, defectos, en vez de aciertos, tenencias, virtudes. En consecuencia, lesiono mi autoestima, me victimizo, nutro al “Frankenstein” destructor que me habita, para predisponerlo al mal. Lo curioso es que me pregunte después, a dónde fue a parar la serenidad o dónde la encuentro. ¡Todo el tiempo está conmigo! Sólo necesito dejar de enjuiciar al mundo, concentrarme en mí, valorar las bendiciones presentes, en vez de añorar las ilusiones ausentes.

29. Un día a la vez desprendo la mente del problema

“Ya no creo en nada, y hasta dudo de ti, siento desconfianza, ya no creo ni en mí”.

Vivo sin lamentar el pasado ni preocuparme del futuro, sigo Su voluntad en oración y meditación pues bien sé que toda prueba es para verla cumplida en mi vida, día a día, cada instante. Los retos de ayer son bendiciones hoy y, si hay un mañana, lo serán también. Dios me prepara, sólo he de seguir dispuesto y buscarle en todos mis caminos. Creo en ti, en mí, en *nos*.

30. ¡Manifiéstate!

“Una oración, que tiene mucho amor, como el que yo te tuve alguna vez, tanto amor que no puedo explicar, porque ya no estás aquí”.

Exclamé en un momento de duda. No vi un rayo ni escuché un trueno. Bastó observar cómo las personas se ayudan entre sí, la magnificencia de la naturaleza, el amor maternal y paternal en distintas estampas, el cuidado de una mascota, una pareja extraviada felizmente en mutua sonrisa, sin embargo, el niño que me habita aún abría los ojos en busca de una respuesta para calmar su angustia. Sentí de inmediato la anhelada señal: le abracé, nos abrazamos, sonreímos. Dios con nosotros, como siempre, le dije. Comprendí en gratitud total: siempre has estado aquí.

31. ¡¿Y sí le pasa algo?!

“Y tendrás que responder, ante el tribunal de Dios, no se mata impunemente y tú mataste mi amor”.

Esta exclamación de apariencia piadosa podría traducirse en ¡¿Y sí me pasa algo?!. Es decir, el fondo de mis temores es mi sensación de incapacidad para aceptar aquello fuera de mi control. “No podré vivir si él/ella se muere”, es una declaración sincera en mi enfermedad pues he vivido *colgado* de vidas ajenas. De ahí la necesidad de tener conciencia de mi propio ser.

Las consecuencias de las acciones ajenas son eso, no importa qué tan cercana sea la persona en cuestión. Crear una crisis o interrumpirla, es acrobacia de mi codependencia. A través del viaje espiritual implícito en los pasos, me preparo en todas mis acciones, con humildad, para vivir libre de preocupaciones y recibir con una sonrisa las bendiciones implícitas en la adversidad y manifiestas en la diversidad. Ni se mata, ni nos mata el amor, todo lo contrario: es el asidero de la salvación.



Junio en Al-Anon

1. Presente es presencia; pasado y futuro, ausencia

“Pintor, si pintas con amor, por qué desprecias su color, si sabes que en el cielo también los quiere Dios”.

Es posible vivir sólo por hoy si tengo conciencia plena de mí, del inalterable hecho de la caducidad del ayer, la inexistencia del mañana. Soy, no “fui”, ni “seré”. Por ello abro mi ser al darme y dar: amor, alegría, bendición, cariño, felicidad, paz, serenidad, tranquilidad. El secreto de la aceptación es no esperar en absoluto y recibir tal cual. Es lo que es y como es. Somos lo que somos. Hoy es un gran día, el mejor de mi vida; está con los colores de Dios, pintado con amor.

2. Propósito para hoy: SERENIDAD

“Con la paz de las montañas, te amaré, con locura y equilibrio, te amaré. Con la rabia de mis años, como me enseñaste a ser, con un grito en carne viva, te amaré”.

¿Y qué hago con mis angustias, ansiedades, conflictos, ira, miedos y similares? Es decir: ¿dónde pongo mi codependencia cotidiana? En el depositario de la admisión de mi derrota ante ella: Dios. Es insuficiente pedir serenidad en una oración pero es un principio estar dispuesto a recibirla. Tengo además instrumentos sembrados en una fe comprobada a través de las pruebas, nunca he recibido más de lo que puedo enfrentar. Agradezco las crisis por las invaluable lecciones implícitas en las mismas. Analizo la raíz de mis emociones; detrás de cada malestar emocional hay un origen. No nací

con defectos de carácter, los aprendí, en consecuencia, soy capaz de desaprenderlos. Uno a la vez. Me amo, te amaré.

3. Fanático del sufrimiento

“Sufrir me tocó a mí en esta vida, llorar es mi destino hasta el morir”.

¿Porqué me complazco en padecer o siento merecerlo? Llevo años en el programa y aún quiero *saborear mi dolor*, creo *matarme suavemente con su canción* y les pido *dejad que llore, y en lágrimas desflore esta pena letal que me asesina*, entre otras tantas perlas de mi collar del martirio. No soy yo, en sentido literal y metafórico, es el poderoso adversario revestido de enfermedad. ¿El remedio? Cambie su brindis del bohemio por el agua de vida contenida en los 12 pasos; analice sus hábitos y sustituya los que le hacen daño con disciplina y perseverancia; busque dentro y fuera la fuente de luz inagotable que es Dios. Poco a poco sentirá *la paz que rebasa todo entendimiento*.

4. Diamantes envueltos

“¿Qué es morir de amor? Morir de amor por dentro, es quedarme sin tu luz, es perderte en un momento”.

Querido Dios, sé bien de tus milagros, te pido sabiduría para ser paciente, amable, generoso, humilde, amistoso, comprensivo, vivir en aceptación y agradecimiento, *desenterrar los diamantes envueltos en mis problemas*, conocer tu voluntad para conmigo, guía y fuerza para cumplirla. No quiero perderte en un momento.

5. Con fe ≠ Confiar

“Abora estoy solo, francamente solo. Antes de volver a mis lóbregos cuarteles de invierno, miro cómo te vas adentrando en la niebla y empiezo a recordarte”. (Mario Benedetti).

Se necesita valor para ser un@ mism@, abrir el corazón, creer sin reparos. Es más difícil si queremos hacerlo en nuestras fuerzas, sin pedir ayuda. Nos empeñamos en alimentar

la sensación de soledad, por todos los medios posibles, en la recreación de nostalgias, abandonos, partidas. Dudamos de Dios, en favor de nuestra vocación de martirio condenatorio, culposo y culpable. En cuanto dejamos de resistirnos a lo que es, comprendemos, cedemos, llegamos a creer. De ahí en más, todo es un camino abierto a la recuperación. ‘Con fe, lo imposible soñar’, sin ella, imposible avanzar.

6. Preparo el escenario para el milagro nuestro de cada día *“Si tú no vuelves, no quedarán más que desiertos. Y escucharé por sí, algún latido le queda a esta tierra”.*

Oro y medito. Busco las causas de mi sentir y mi hacer ¿Cómo soy?, ¿por qué soy así? Elaboro un plan de restauración existencial, a partir del examen honrado de mí mismo. Descubro la verdad sobre mis comportamientos sin justificaciones atenuantes ni culpas vergonzantes, es decir, me acepto. Oriento mi ser a Dios, esto es, abro las puertas de par en par, para dejar que ocurran los milagros. Ahora puedo creer, tal es el sustento de la fe. Sé que volverás, no habrá más desiertos.

7. Disposición y cortesía

“Aire soy y al aire, el viento no, el viento, el viento no. Que sin ti soy nadie, sin ti yo no. Sin ti, sin ti, yo no”.

La primera surgió de haber tocado fondo con mi alcoholismo y codependencia, el agobio, el cansancio, el hartazgo de aquél ser que no era yo sino un títere de la bebida y de las emociones destructivas, me llevó a estar dispuesto. La segunda fluyó de forma lógica de la primera: ya no bebía pero me emborrachaba emocionalmente, ira, resentimiento, rechazo, maledicencias contra todo y contra tod@s; esto me hizo pedir ayuda y la respuesta fue practicar la cortesía. Más allá de las frías lecciones de urbanidad, esta actitud es brisa suave en nuestras relaciones, sonrisas del alma y una forma de hacer saber que aire somos. Respiremos otra vez.

8. La fugaz y perversa satisfacción del mal

“¿Si es duende qué será? ¿Vivirá en anónimo deseo? Si es ángel, cantará ¿De no ser por qué cayó del cielo?”.

Si ya sé, los seres malvados tienen destinado el infierno pero, ¿¿por qué no darles de una buena vez un fuego abrasador y contemplar alegremente cómo arden?? Tal es la voz de la venganza, la recompensa de mi sufrimiento para todas aquellas personas que me han hecho daño, incluso sin darse cuenta. Sin saberlo, multiplico el mal pues agregó acciones dañinas a las existentes. La antítesis es dar amor sin restricciones, ni esperar retribución o cualquier recompensa; pedir y brindar ayuda para cambiar mi modo de sentir, pensar, hablar y actuar. Poco a poco, mano a mano, “verso a verso”. Si es ángel, cantará.

9. Lo siento (pero no tanto)

“Entre la bella y la bestia, no hay superioridad. Su olor atrae a la ciencia, su carne al predador”.

Exclamaba lo primero, en una falsa declaración de perdón, pero pensaba lo segundo en la costumbre de justificar mi comportamiento. ¿Por qué es tan difícil aceptar mis errores? Me trasladó al ayer y encuentro miedo a equivocarme por temor a las represalias, perder afectos, reconocimiento, aceptación. Justifico mis fallas con argumentos inmaduros, falsos, irresponsables, es decir, lejos de reconocerlas, se las endoso a alguien o a algo. Sin embargo, en el fondo sé que faltas son más. Entonces me asalta la culpa. Tan sencillo aceptar, dejarme ser en mi perfecta imperfección y pedir ayuda. “Humildemente pedimos a Dios nos librase de nuestras culpas”. Ni bella, ni bestia, ni carne, ni predador.

10. Cambié mis historias de terror y desamparo por cuentos infantiles

“Olvidame tú que yo no puedo, no voy a entender el amor sin ti. Olvidame tú que yo no puedo dejar de quererte. Por mucho que intente no puedo, olvidame tú...”.

Acostumbraba relatar mis “tragedias” desde el proyector codependiente, las dramatizaba con efectos visuales y sonoros dignos de cualquier joya de la época de oro del cine nacional. Pensaba que esto les haría comprender y aplaudir mi sufrimiento infinito y reafirmar mi papel de víctima inigualable. En algún momento me cansé de tal teatro, respiré, pedí y otorgué perdón, reparé el mal causado. Al cambiar mi percepción, se modificó mi forma de sentir, pensar, hablar actuar. Entonces comprendí que aún en las pruebas más difíciles siempre está presente Dios. Ello me permite ver el mundo con el espíritu franco, alegre, bellamente ingenuo de la niñez: como un juego permanente para disfrutar y sonreír. Por favor, no permitas que se me olvide. Recuérdame.

11. ¿Cómo obtener dirección?

“Morir de amor, despacio y en silencio sin saber si todo lo que he dado, te llegó a tiempo. Morir de amor, que no morir solo en desamor, y no tener un nombre que decirle al viento”.

1. Deshacerse del ego monumental, estorboso, y sus secuaces: la egolatría y el egocentrismo. Entregarse totalmente
2. Tener fe en y a toda prueba, de dicho y hecho. Es insuficiente declararla, es indispensable vivirla.
3. Caminar diario los pasos, en todas nuestras acciones. Afortunadamente la codependencia nos regala oportunidades de aplicar por doquier. Andemos.
Vivir de amor, para no morir por dentro.

12. Y con ustedes, el trío malestar: manipulación, ansiedad, perfeccionismo

“No es falta de cariño, te quiero con el alma. Te juro que te adoro, y en nombre de este amor y por tu bien, te digo adiós”.

Sólo déjese llevar por el deseo de controlar, aléjese de inmediato de cualquier zona de serenidad, jamás, pero jamás, se atreva a perdonar sus fallas. ¡Tiene que ser un perfecto destructor! Así que no pierda tiempo en admitir errores,

calmarse y, por favor, no se le ocurra sonreír, celebrar, querer mejorar ambientes. No ha sido fácil llegar hasta aquí. Ha dedicado su vida a complicarse la existencia y las de quienes han tenido el infortunio de cruzarse en su camino. ¡No nos falle! ¡Usted es uno de nuestros activos más potentes! Atentamente, Su Codependencia.

13. Limpiar la mente de pensamientos obsesivos e inútiles

“No pretendo ser tu dueño, no soy nada, yo no tengo vanidad. De mi vida, doy lo bueno, soy tan pobre, qué otra cosa puedo dar”.

Es como arreglar la casa para recibir a Dios. Recién me dijo un ser querido, en medio de una crisis: “¡No sé cómo creer en Dios!”. Es imposible sin rendirse. Mientras haya la más mínima idea de que es en nuestras fuerzas, nos sujetamos a las cadenas de lo imposible. Amarme para amar, darme para dar, derrotarme para ganar, buscarme para encontrar. Ahí aparece Su poder sin restricción y la sensación inigualable de paz. Sobrada riqueza espiritual.

14. ¿Cómo quiero vivir?

“Estás perdiendo el tiempo, pensando, pensando. Por lo que más tú quieras, hasta cuándo, hasta cuándo”.

Se me ofrece libertad, autoconocimiento, crecimiento espiritual, serenidad, fraternidad, plenitud, alegría. Sólo se me pide soltar mis resentimientos, negaciones, lamentos, miedos, dudas. Caminar 12 pasos en una cesión total de voluntad a Dios, confiar sin restricciones para aceptar que todo es como es. Ya no quiero perder el tiempo pensando, quiero vivir mis pensamientos, no extraviarme en ellos.

15. ¿Por qué atacar, zaherir, humillar, acosar, perseguir o denostar, a un ser ya de suyo atormentado?

“Perdida, te ha llamado la gente, sin saber que has sufrido, con desesperación. Vencida, quedaste tú en la vida, por no tener cariño, que te diera ilusión”.

No hay suficiente codependencia para justificar tales acciones. El mal, como el bien, se multiplica al ejercerlo. Ya sea que la agresión sea contra *nos* o contra alguien más, sólo agrava las situaciones y fortalece las enfermedades; hace más pálida la sombra del amor, indispensable en la recuperación. Mi ira, frustración, depresión o desencanto, son asunto personal. Tengo a la mano el 4º paso para trabajar en mis motivaciones ocultas, identificar su origen y trabajar en la solución. Desquitarme con las y los demás es inhumano. Venzamos al mal con el bien.

16. “Un poco de consideración de lo que ocurre cada día a nuestro alrededor, nos mostrará que existe una ley superior a nuestra voluntad que regula los acontecimientos; y nos revelará que nuestros incidentes dolorosos son innecesarios. Un amor excelso nos aliviará de un cúmulo de preocupaciones. ¡Oh, hermanos míos, Dios existe!”. (Ralph Waldo Emerson). *“Se vive solamente una vez. Hay que aprender a querer y a vivir, hay que saber que la vida, se aleja y nos deja llorando quimeras. No quiero arrepentirme después, de lo que pudo haber sido y no fue”.*

Desprendimiento con amor significa no interferir. Aceptar la idea de que la mejor ayuda es dejar que cada cual sea responsable de sí. Así los logros y las consecuencias también serán propios y podremos saber que vivimos la única vida posible: la nuestra.

Poder salir de la prisión emocional es reconocer nuestras virtudes y defectos. Aceptar los elogios con agradecimiento y amabilidad y trabajar en los errores con agradecimiento

y amabilidad. Así es: en ambos casos la gratitud y el amor son indispensables. Lo que no me gusta de mí, me da la gran oportunidad de ocuparme sin abrir el siempre repleto taller de reparación de almas ajenas, y me hace aceptar mi humanidad plena y feliz: el “polvo enamorado”, que bien sugiere Quevedo. La partícula del cosmos que me pertenece de la mano de Dios.

17. Mi persona y mis defectos de carácter

“Lo tuyo es capricho, pura vanidad, lo de ella es cariño, cariño y verdad”.

Necesito distancia espiritual entre ambas instancias. Así puedo concentrarme en mi diseño existencial mientras erradico mis defectos uno a uno. El proceso implica humildad suficiente para reconocer que nunca ha sido ni será en mis fuerzas. Dios sabe lo que necesito; sigo su guía con fe, con confianza. Es cierto, habrá retrocesos para tomar de nuevo el rumbo. Estoy preparado. Vivo sin vanidades, busco cariño y verdad.

18. ¡Transfórmame!

“Tengo todo excepto a ti”.

Una vez encontradas las raíces de mis defectos de carácter, supliqué por ayuda para desarraigarlos. La sinceridad humilde, permitió reconocermé y dejar de lado una vocación destructiva, equiparable a la de manejar motocicleta sin casco; auto alcoholizado, sin cinturón de seguridad y con el uso del celular, o a la de salir a tronar cohetes para exorcizar sabe Dios qué demonios; como prófugo de la realidad, con el consecuente deterioro del ambiente y la tranquilidad. Soy una mezcla de sentimientos y emociones, instalados desde la temprana infancia. Decido en qué convierto el temor, la negatividad, la ira y demás. Tengo todo lo que necesito, excepto a ti, afortunadamente. ¡Imposible vivir otra vida si no es la de cada cual!

19. Conocer y reconocer mis errores.

“Ya es, muy tarde, para remediar, todo lo que ha pasado”.

Acechan en todo tiempo y circunstancia, en pensamiento, palabra y acción. Hemos caminado tanto tiempo juntos, que he llegado a creer en la imposibilidad de separarnos. Sin embargo han sido adoptados y han crecido al amparo de la enfermedad. No nací así, no tengo ni quiero seguir así. Busco su árbol genealógico, descubro sus raíces, uso el instrumental del programa para sustituirlos por comportamientos virtuosos. Estoy dispuesto, acepto, lo haga o no, es como es, pero sufro gratis si me resisto a la inmodificable realidad, mejor la uso en provecho de mi serenidad. Nunca es tarde.

20. Entera disposición

“Oye esta canción que lleva alma, corazón y vida”.

Lo que creí defectos de mis padres, fueron lecciones de vida. Sobran las virtudes, las enseñanzas, las bendiciones. Los hechos son los mismos, sólo he cambiado mi percepción de los mismos, al admitir que tenía un problema, aceptarme, aceptar y entregar a Dios. Hoy respondo con amor, cariño y respeto, al temor, la ira y la confusión. Alma, corazón y vida.

21. ¿Cómo quiero ser hoy?

“Te seguiré, hasta el fin de este mundo, te seguiré, con este amor profundo. Sólo a ti entregare el corazón, mi cariño y mi fe”.

Tolerante, bondadoso, paciente, cortés, servicial. ¿Qué lo impide? Mi caos mental y el extenso tiempo de habitar en la zona oscura, la costumbre de sufrir, el adormecimiento espiritual, la artritis emocional. ¿Qué necesito hacer? Ser tolerante, bondadoso, paciente, cortés, servicial. Es decir, no sólo querer convertirme en tal persona, sino en **usar** todos los dones recibidos para lograrlo; practicar tales preceptos en todas mis acciones; despejar la mente de la obsesión compulsiva y esclavizadora, para identificar el punto de luz aun en la más densa oscuridad. Te seguiré.

22. Ya no soy una víctima

“Si perdiera el arcoíris su belleza y las flores su perfume y su color, no sería tan inmensa mi tristeza, como aquélla de quedarme sin tu amor”.

La declaración implica ordenar la mente. Cambiar los pensamientos revoltosos, inflamables, destructivos, por los de paz y edificación. Es posible mediante la oración y la meditación pues ello propicia mi encuentro con Dios. En tan amorosa relación no tiene cabida el resentimiento. Soy consciente de mis fallas; me dispongo a reparar el mal causado; bebo el bálsamo del perdón y experimento el gozo de la libertad emocional, es decir, la capacidad de decidir cómo me quiero sentir. Me importo, me importas.

23. Ahora soy libre

“Qué feliz sería yo, si tú te fueras, pero más lo sería sin tu amor. Yo quiero ser como el ave sin una preocupación”.

Las paredes de mi prisión eran de odio, vergüenza, envidia, celos; las rejas de adicciones de todo tipo y de la gigantesca cadena codependiente. Un poco cada día, a través del examen honrado de mí mismo; la aplicación del programa en todas mis acciones; la autocorrección; el respeto a las demás personas, a sus decisiones y formas de vivir; la reparación del mal causado, directa o indirectamente, y la bella misión de pasar el mensaje, abrieron las puertas a la liberación. Amada familia Al-Anon: cualquiera que sea nuestra esclavitud, hay una forma diferente de vivir, sólo se requiere buscarla de la mano de Dios. No importa quién se quede, ni quién se vaya, siempre que nos sepamos encontrar.

24. La ira es un sentimiento aterrador

“Porque nunca habrá nadie que pueda llenar, el vacío que dejaste en mí. Has cambiado mi vida, me has hecho crecer, es que no soy el mismo de ayer. Un día es un siglo sin ti”.

Tanto por su relación intrínseca con el miedo, como por el riesgo potencial de mal usarla. Es posible prevenirla con el décimo paso, al reconocer de forma espontánea nuestras faltas, vivir en serena aceptación, con la certeza de que nunca recibimos más de lo soportable y de que Dios está a cargo. También se puede desahogar de forma que no dañe a más personas, concentrándose en actividades físicas para darle salida. Mientras más tiempo estemos en tranquilidad, más fuerza adquirimos para soportar las pruebas. Quiero crecer por mi propia cuenta.

25. El Dios de mi entendimiento

“Como la lluvia, en pleno desierto, mojaste de fe mi corazón, ahogaste mis miedos. Como una dulce voz, en el silencio, así nos llegó el amor, amor del bueno”.

Inicio cada jornada con la oración y la meditación, incluso la adelanto en los desvelos. Conversar con Dios se ha vuelto un hábito para disponer el alma y relajar el espíritu. Sin embargo aún necesito calibrar mi fe en las pruebas. Si declaro con vehemencia en una reunión Al-Anon: **“Todo lo dejo en manos de mi Poder Superior”**, quizá me sienta un ejemplo de recuperación. Pero si a las primeras de cambio me asalta el temor, la autocompasión, la duda, el resentimiento, se cae mi declaración. Si todo resulta según mi limitada e ignorante voluntad, alabo a Dios y pienso en mis adentros: **“Qué obediente y sabio eres Señor, hiciste lo que te indiqué”**. Si, por el contrario, no se cumple mi voluntad, reclamo: **“¡Por qué a mi Señor!”**. La oración es petición; la meditación, escucha atenta a Su Voluntad; la evidencia de fe es la aceptación y la obediencia, certeza absoluta de que siempre está aquí, allá y en todas partes, amor del bueno.

26. **“Perdonar no es olvidar, es liberar el dolor”.** (Mary McLeod Bethune).

“Me dediqué a perderte, me ausenté en momentos que se han ido para siempre, me dediqué a no verte, y me encerré en mi mundo, y no pudiste detenerme”.

El despertar espiritual es conciencia de acompañamiento, luz en la oscuridad. La idea queda clara en mi mente, sin embargo, la pierdo de vista por estar constantemente a la espera del próximo problema. Es decir, vivo de *pre-ocupación* en preocupación. Puede ser con algo de mayor calado, como cuando la muerte empezó a llamar a la puerta de mis vecinos varones, de casa en casa y la siguiente era la nuestra. O bien, con asuntos nimios, como amenazas del imperio de la burocracia, si habrá o no tránsito, si alcanzará el dinero, podré conciliar el sueño, llegaré a tiempo, lloverá, no lloverá, hará calor, etcétera. El punto es tener de qué angustiarme, pues no sé vivir en paz, sin dolor. Me he dedicado a perderme.

27. Dar sin esperar nada a cambio

“Sabes que estoy colgando en tus manos, así que no me dejes caer”.

¡Qué bendición! Ayudar, amar, procurar el bien por el simple hecho de actuar conforme a dios, sin expectativas, ni búsqueda de reconocimiento alguno. Hay tantas posibilidades: el servicio, el padrinazgo, el auxilio, el perdón, una sonrisa, un abrazo, un beso. La recompensa está implícita en la actitud generosa, el bienestar es inmediato. Desde nuestra pequeña parcela construimos y fortalecemos la espiritualidad, ponemos nuestro granito de arena en la edificación de un mundo mejor. ¿Qué tengo hoy para dar, sin colgarme de nadie?

28. Si ríes, río, si lloras, lloro, si juegas, juego, si vives, vivo

“Muero de amor, muero de ti”. (Sabines).

Vivir tu vida es matar la mía. No importa cuán cerca te sienta, cuánto crea amarte o la dimensión de mi responsabilidad y cuidado por ti. Colgarme de tus emociones es lo más lejano a amarnos. No puedo respirar por ti y sin aire propio, tampoco te puedo ayudar de forma alguna. Este traje de fantasma diseñado por mi codependencia ya no me queda.

Va la muestra de mi gran amor por ti: me desprendo para ser bueno conmigo y poder serlo contigo, al vivir y dejarte vivir.

29. “¡No le aguanto más!”

“Siempre, con miradas, siempre nos damos todo el amor. Hablamos sin hablar, todo es silencio en nuestro andar. Amigos, simplemente amigos y nada más”.

Si cambiamos “le”, por “me”, nos queda una declaración de rendición honesta: “¡No *me* aguanto más!”. El asumir mi incapacidad, me permite dejar de culpar y auto engañarme. Es decir, resto fuerza a la codependencia, tan propensa a alimentarse de pensamientos enfermizos, culposos. Al tocar fondo, estoy listo para dejar obrar a Dios: mi debilidad es su fuerza. De ahí inicia o reinicia el viaje hacia la recuperación. Cedo mi voluntad a la de Dios, me examino y, en el reconocimiento de mis virtudes y defectos, propicio el encuentro con mi ser para procurar el bienestar propio y ajeno. Adiós a la desesperanza, soy mi propio amigo. Hoy he vuelto a vivir.

30. Recuerda hoy

“Yesterday, all my troubles seemed so far away”.

¿Cómo quiero recordar el día de hoy? Como una colección de pensamientos y acciones de bendición, disfrute por lo sencillo, aceptación y gratitud total, crecimiento espiritual, buenas obras, sonrisas, abrazos, alegría, tranquilidad, contacto consciente con Dios en todo momento, paz serena. Como una jornada sin resentimientos, lamentos, tristezas, frustraciones, culpas. Con tal intención llevo cada una de estas 24 horas en la oración y la meditación, pido orientación y abro mi mente y mi corazón a la guía suprema. Mañana también.



Julio en Al-Anon

1. La adaptación es la arquitectura de la aceptación

“Perdona si te estoy llamando en este momento, pero me hacía falta escuchar de nuevo, aunque sea un instante, tu respiración”.

La forma de vida que propone el programa implica dejar de obstinarse, resistirse y amoldarse a personas y situaciones, sin perder identidad y procurando la mejora continua. En otras palabras, ser uno mismo en cualquier escenario, no una marioneta de voluntarismos, reacciones o provocaciones. Al sabernos libres de la obligación auto impuesta de ser amos del universo, nos disponemos a vivir como habitantes del mismo en armonía y paz. No es casual que una de las sugerencias para **calmar la mente** sea dejar de juzgar, sólo contemplar. Tan extraña como sencilla acción, ayuda a dirigir la mirada y el sentido al único lugar posible: nuestro ser, lejos del dolor, para sentir nuestra respiración, sin puro dolor.

2. Una palabra amiga

“Llorando, siempre por la vida llorando, yo quiero oír una palabra amiga. Preciso oírla antes que yo siga amando, siempre por su nombre gritando, oh no, no”.

Buenas prácticas por todos lados. En la literatura Al-Anon, en los testimonios (incluso cuando son *tristemonios*), en las reuniones, en conversaciones constructivas, en mensajes de sanidad. Sobran evidencias de la posibilidad de alcanzar el bienestar. Basta buscar en las fuentes de la serenidad para sentar las bases de eliminación de los malos hábitos

con disciplina, constancia, convicción, un día a la vez, un defecto a la vez. Al compartir logros o fracasos, diseñamos escenarios de aprendizaje; al practicar el programa en todas nuestras acciones, comprobamos la eficacia del mismo. Hay una forma diferente de vivir, está a nuestro alcance en este preciso y precioso instante.

3. Una mirada diferente

“A ésa, que cuando está contigo, va vestida de princesa. A ésa, que no te hace preguntas y siempre está dispuesta”.

El buen humor, como el buen amor, cambia la perspectiva. Ante el asalto de las preocupaciones, busca lo jocoso, lo divertido. Ayuda recordar las situaciones aparentemente sin salida y vernos aún de pie con una sonrisa de aceptación y agradecimiento, por aquellas pruebas que nos han traído hasta aquí. Los obstáculos se transforman en peldaños, si tan solo observamos desde un ángulo distinto o buscamos soluciones, en lugar de reeditar problemas. Al poner la mirada en positivo, es posible disfrutar las reuniones, aun cuando se salgan del guion preestablecido. ¡Bien! La novedad es augurio de que algo bueno pasará. Dile a la serenidad, siempre vestida de princesa, que venga.

4. Valor para ser yo mismo

“Ya lo ves, la vida es así, tú te vas y yo me quedo aquí. Lloverá y ya no seré tuya, seré la gata bajo la lluvia. Y maullaré por ti”.

No lo encontraba, tampoco lo buscaba. Sentía que el ser complaciente con todo el mundo me garantizaría fondos afectivos suficientes. Decía lo que creía querían oír, no lo que pensaba, por el miedo a perder vínculos familiares, amistosos o laborales. El programa me enseñó que subsidiar mi voluntad a la de Dios y reconocerle en todos mis caminos me daba el valor necesario para decir *sí* o *no*, sin temor, y reconocer las distintas formas de pensar o actuar, incluso si las considero opuestas a las mías. Amar a las demás personas

como a mí mismo, implica no hacernos daño. Si digo o hago algo para satisfacer, o no digo ni hago para no molestar, aun cuando es mi deber hacerlo, pierdo el valor de ser yo, y la oportunidad de dejarte ser tú. Seamos también bajo la lluvia.

5. De la autocompasión a la compasión

“Hoy ya no quiero que pasen los años porque mi padre ya está viejo. Se la han cubierto de arrugas sus manos y de nieve sus cabellos”.

Atizar a un alma atormentada es inhumano. Vociferar amenazas, palabras hirientes, chantajistas, sarcásticas y/o agredir de cualquier forma a quien ya tiene una dosis tremenda de culpa, nos mata en vida. Concentrarnos en nuestras faltas, asumir las consecuencias de nuestros actos, eliminar las culpas, comprender la enfermedad, lo perversamente inútil de los malos pensamientos y la agresión, nos mueve al amor compasivo, nos enaltece y alienta a vivir en plenitud. Una pequeña acción amorosa cada día, se suma a la indispensable ingeniería del bien ser para el mejor estar.

6. Ser un instrumento de la paz de Dios

“Abrazame fuerte, muy fuerte, más fuerte que nunca. Siempre abrazame”.

¿Cómo lograrlo? estar en modo Al-Anon, es decir, vivir en el presente sin ayeres ni mañanas quejumbrosos o angustiantes. Vaciar la mente de pensamientos obsesivos, frenéticos, preocupantes. Poner en perspectiva personas y situaciones con la certeza de que no son los hechos en sí, sino mi percepción de los mismos: el mundo es como lo miramos. En la sesión de ayer analizábamos nuestros logros; las problemáticas parecen ser siempre las mismas pero hemos cambiado nuestra percepción de las mismas y ello nos permite entender que no hay situación superior a nuestra capacidad para enfrentarla. La fe nos mueve, el amor nos salva. Nos abrazo y bendigo.

7. De la negación a la aceptación

“¿*Nooo porque TUS errores me tienen cansado*”.

¿No sería más honesto: “Sííí, porque *mis* errores me tienen cansado”? Tomo el enunciado de este famoso himno codependiente, que he cantado y actuado muchas veces, para describir la sencilla complejidad del cambio. Al negar, me empeño en buscar culpables; al aceptar, dirijo mis fuerzas a la solución. La negación es evasión condenatoria, reacción, multiplica el conflicto, alimenta la ira, el resentimiento, la noción de víctima perpetua. Vivir en aceptación tranquiliza, nos coloca en el presente, disminuye tensión, da esperanza, nos permite mirar nuestras faltas, pedir ayuda en oración y recibir respuesta en meditación. Transforma el gesto iracundo en sonrisa: señal universal del bienestar.

8. Déjalo ser

“Let it be”.

Somos seres hechos para comunicar pero nuestros quehaceres suelen orientarse a controlar, basados en dominar a través del egoísmo, la egolatría y el egocentrismo. En la naturaleza todo es como es, a pesar de nuestra intromisión, por ejemplo, el agua corre por donde “piensa” debe correr pero se nos ocurrió asentarnos en sus cauces. No hay invenciones temporales, abusos, culpas, resentimientos, intromisiones, venganzas. Es lo que es. Apuntar a nuestra esencia implica comprender de qué estamos hechos y vivir en consecuencia. “Conócete a ti mismo”, es de urgente actualidad. Aún hay tiempo, es sólo por hoy: déjate ser, déjanos ser.

9. Sensación de vacío

“Son aquellas pequeñas cosas, que nos dejó un tiempo de rosas, en un rincón, en un papel, en un cajón”.

¿Te ha pasado? La ausencia de sentido es una ola del auto sabotaje. Ácido capaz de corroer al espíritu. Si bajamos la

guardia, interrumpimos el proceso, nos descuidamos. ¿Por qué cuesta trabajo vivir en armonía, serenidad, fraternidad, aceptar la felicidad? Porque hemos transitado más por el valle de sombras y resentimientos. Lo diferente, aunque sea bondadoso, agradable, nos parece extraño. Es como salir de una urbe frenética, contaminada en variadas formas; llegar a un campo limpio, despejado, bello y sentir como una parte de nuestro ser quiere volver al caos, al hacernos sentir tedio, incapacidad de usar el tiempo a nuestro favor o de merecer algo bueno. Y entonces aplicamos la sentencia incomprensible, pero cotidiana de: “más vale malo por conocido”. El gozo por la vida ha de ser una adaptación ante cualquier situación, una costumbre, para hacernos sentir que no podemos vivir sin él e incomodarnos con la toxicidad, la maldad, la oscuridad. Así, cuando aparezcan de nuevo, será nuestra prioridad regresar a las bellas pequeñas cosas, en un presente permanente de rosas.

10. ¿Hacia dónde y cómo miro?

“Hoy los buenos recuerdos, se caen por las escaleras, y tras varios tequilas, las nubes se van, pero el sol no regresa”.

Al entrar en desánimo mis ojos, como mi sentir, van al suelo. Si yergo un poco la cabeza, dejo de engrandecer los problemas. El cambio de vista me permite apreciar escenarios diversos, seres, objetos, la naturaleza, sus variantes y regalos. Me distrae del conflicto, le resta fuerza. Aprecio a personas en sus propias circunstancias, logros, fracasos; aquí están, aquí estamos. Somos. Pertenece. Caminamos. Entonces levanto más la mirada y veo claro en un disparo de luz: a pesar del tiempo nublado o de la tormenta, hay cielos abiertos en mi vida, soy capaz de decidir cómo quiero vivir. ¡Sólo por hoy seré feliz! Lo único por hacer es cambiar el suelo por el cielo. El sol no se ha ido.

11. La tristeza de mi felicidad

“Amo el canto del zenzontle, pájaro de cuatrocientas voces. Amo el

color del jade y el enervante perfume de las flores, pero más amo a mi hermano: el hombre". (Nezahualcóyotl).

No sabía ser feliz. Al sentir un despertar espiritual, un momento de paz serena o alegría desencadenada, me invadían ideas como: "esto es un sueño, despertaré en cualquier momento a mi cruel realidad; "no puede durar demasiado"; "la felicidad no es para mí", entre otras. Aves negras revoloteaban en mi cabeza acompañadas del pasado doloroso y del futuro incierto y, en efecto, el momento mágico desaparecía. Lo había logrado de nuevo: lloraba por mi alegría, me auto saboteaba, regresaba a la oscuridad. Al cansarme de tal situación, empecé por agradecer lo agradable y lo desagradable. Lo primero es fácil; lo segundo implica certeza de que cada prueba me fortalece. Los conflictos son regalos, el punto es qué hago con ellos. Poco a poco aprendo a vivir en pastos verdes y aguas de reposo. No me falta nada. El Señor es mi Pastor. Se disipan las sombras. Amo a mi hermano.

12. Un primer paso extenso y *uni-versal* (uno y diverso)

"Detente, sombra de mi bien esquivo, imagen del hechizo que más quiero, bella ilusión por quien alegre muero, dulce ficción por quien penosa vivo". (Sor Juana Inés de la Cruz).

Detener la sombra de nuestro mal, admitir la incapacidad ante el alcohol, la codependencia, cualquier tipo de adicción, patología, condición y/ o defecto de carácter, proyecta al desprendimiento. Es imposible sin amor. De ahí la necesidad de soltar las riendas y entregárselas a Dios. Amar al prójimo como a mí mismo, implica amarme para amar y ser amado. Este doble vínculo deriva en compasión por quienes padecen, empieza por mí y se extiende en una red fraterna, sin perder la conciencia de que sólo puedo cambiar mi ser y hacer, dejar al mundo girar en sus múltiples direcciones, cohabitar en la diversidad, vencer mi necia e inútil obstinación por querer tener la razón o la cédula de comportamiento de la humanidad, convertirme cada día en la persona con quien quiero vivir cada instante y pasar el mensaje.

13. ¿De qué están hechas las sombras?

“La tierra hecha impalpable silencioso silencio, la soledad opaca y la sombra ceniza caerán sobre mis ojos y afrentarán mi frente” (Xavier Villaurrutia).

De buscar culpables sin tregua y sin sentido, generar conflictos, creer saber lo que me conviene, controlar, victimizar, ver la paja en el ojo ajeno y no la viga en el propio, solazarme en la tristeza, resentir, lamentar. “Sombras nada más”. ¿De qué está hecha la luz? De fe a toda prueba, amor incondicional, perfecta imperfección humana, libertad de ser y dejar ser, esperanza en acción, dar sin tregua y con sentido, servir por el simple hecho de ser parte de la solución, escuchar con respeto y atención, alentar, sonreír. ¿Cómo estás, cómo quieres estar?

14. “¿Pero entonces cómo le ayudo?!”

“Eres, amor, el brazo con heridas y la pisada en falso sobre un cielo. Eres el que se duerme, solitario, en el pequeño bosque de mi pecho. Eres, amor, la flor del falso nombre. Eres el viejo llanto y la tristeza, la soledad y el río de la virtud, el brutal aletazo del insomnio y el sacrificio de una noche ciega”. (Efraín Huerta).

Calma la mente, el “pero entonces” es muestra de desesperación. Deja de reaccionar, prueba la libertad de la inacción para darle tiempo de experimentar las consecuencias de sus actos, déjale respirar, respira. Sálvate para salvarle, ayúdate para ayudarlo. Serena el alma en medio de la tempestad. Tu tranquilidad, alegría, gozo, paz, son nutrientes ejemplares de sanidad espiritual. Eres amor.

15. “A mi manera”

“Ya ves, yo he sido así, te lo diré sinceramente”.

El título de la multiplicada balada, contiene las consecuencias del voluntarismo autoritario. Pensar que estoy siempre en lo correcto me convierte en acusador, juez y verdugo. Repaso

vidas ajenas en tribunales de conciencia, mientras queda la mía en el abandono. Es momento de pedir ayuda y empezar por mí. Dios sabe lo que necesito. Acepto Su Voluntad, reparo de forma gradual y progresiva mis errores, trato a las personas con el respeto, la paciencia y cortesía que quiero para mí y siento la serenidad derivada de la aceptación. A su manera.

16. Sin rumbo

“No es agua ni arena la orilla del mar. Yo sólo me miro por cosa de muerte; solo, desolado, como en un desierto. A mí venga el lloro, pues debo penar. No es agua ni arena la orilla del mar”. (José Gorostiza).

Corro sin descanso, no sé a dónde voy y no me puedo detener. ¿Qué oculta mi adicción frenética al trabajo? *Pre-ocupaciones*, para evitar ocuparme de mí y mis obsesiones inmaduras y destructivas, como discutir con la enfermedad o querer controlarla, carencia de aceptación, desconfianza. Termino agotado pero no importa (no importo, dice mi inconsciencia); en la primera oportunidad vuelvo a la carga con prisa, cualquier descanso o divertimento es un delito. Una pausa proviene de lo alto: medito sobre el absurdo de mi ser, busco actividades constructivas, relajantes, divertidas. Confío. Crezco. Maduro. Soy, ni agua, ni arena.

17. Planteamiento del problema

“Lleva siempre un frasquito del aire de la luna para cuando te abogues, y dale la llave de la luna a los presos y a los desencantados. Para los condenados a muerte y para los condenados a vida no hay mejor estimulante que la luna en dosis precisas y controladas”. (Jaime Sabines).

Desde aquéllas clases de física, hasta las de metodología de posgrado, plantear el problema era básico para resolverlo. En la didáctica Al-Anon, he aprendido unas cuestiones previas: ¿Es mío el conflicto?, ¿Querer resolverlo oculta mi afán por controlar o es un deseo legítimo de ayudar? ¿Mi auxilio es

tal o puede ser un estorbo para el aprendizaje de otras personas? ¿Mi intervención esconde una postura mesiánica de “salvador del mundo”? ¿Lo hago para agrandar, caer bien, ser reconocido? La respuesta honesta a estas interrogantes me convierte en parte de la solución; posibilita obrar conforme a Dios, echar mano de los instrumentos del programa; poner alma, vida y corazón en mi hacer, y soltar las riendas de los resultados. Aire de la luna.

18. Yo soy, tú eres

“Eres tú, como el agua de mi fuente”.

Nuestros seres están unidos por circunstancias *espacio-tempo-existenciales*; separados por la cualidad inherente de nacer, crecer y morir de forma individual. Vivimos al mismo tiempo en comunidad y en soledad. Esta dicotomía propia de nuestra naturaleza, propicia el enlace de historias y aprendizajes, sin perder identidad. Es probable que tu circunstancia sea la lección que necesito aprender y viceversa. Por ello la conversación y aceptación nos aproximan; la animadversión y la negación nos separan. Si escucho con atención, captaré el mensaje. Por favor, cuéntame tu historia.

19. Los límites, de muros oscuros, a puentes de luz sin sombra

“Fue de sombra. Aquí no está sino la sombra de la sombra de un hueco que una vez cavó buscando el alba. (Jardín pleno de luz le fue vedado). Se devolvió a la sombra”.

En mi afán de protegerme, busqué el aislamiento, la cerrazón enmoheció mi alma; sufría encerrado en paredes de angustias, ansiedades, temores, depresiones. De a poco descubrí el sin sentido de estar así. Derribé los muros, extendí las manos en signo fraterno de pedir y dar ayuda, visualicé los problemas como instancias de crecimiento, armonicé, pensamientos, palabras acciones y actitudes, vivifiqué el espíritu. Nos encontré.

20. Los ruidos del silencio

“No importa que sea falso: cuando tú quieras verme unos minutos vive conmigo para siempre”. (Eduardo Lizalde).

El no hablar para hacer saber nuestro malestar o saborear nuestro dolor, equivale a gritar, más aún si acompañamos el gesto con portazos, movimientos bruscos, apresuramiento o cruel indiferencia. La quietud del silencio es de provecho si la convertimos en escucha atenta, contemplación, paseo por nuestra casa interior, sobre todo la azotea: ¿Hay aún heridas abiertas?, ¿estoy dispuesto a cerrarlas?, ¿cómo ser parte de la solución? La paz serena alejada del barullo, propicia vivir el hoy con “aquéllas pequeñas cosas”, que según Serrat, nos deja un tiempo de rosas; llenarnos de presente, le resta tiempo a lo extemporáneo, nos da conciencia del aquí y ahora, del ser y estar.

21. Vida, sentido y significado

“Perdona si te hago llorar, perdona si te hago sufrir; pero es que no está en mis manos...”.

Coexistimos en una fraternidad diversa. Nos aproximan historias y circunstancias en tiempos y espacios separados pero comunes. Aprendemos a soltar las riendas y entregárselas a Dios. Dejamos de luchar contra lo imposible. Cambiamos nuestros dichos acerca de las demás personas —“no pueden, no saben, no quieren”—, por la libertad de vivir y dejar vivir. Sustituimos la negación por la aceptación; el lamento por el agradecimiento. Nuestra imperfección nos da tareas constructivas para cada día, nos esforzamos en mejorar poco a poco y ayudar a quien lo pida. Ciertamente el mal es extenso e incansable, esto nos brinda mayores oportunidades para combatirlo con el bien. Venceremos.

22. El Equilibrio

“Para que pueda ser he de ser de otros”. (Octavio Paz).

Orientar emociones y razones a la autoconstrucción y mejora personal, implica trabajar en la imagen propia, más que en

la de las demás personas. Querer imponer modos de vida es un derroche de tiempo y energía. Vivir desde nuestro ser implica buscar el equilibrio; poner la palabra en acción; congregarse; asimilar la pedagogía del fracaso; procurar la unidad y el bien común, sin segundas intenciones; amar por sentido; creer sin restricciones en la obra perfecta de Dios, y hacer de cada día una oportunidad para convertirnos en quienes queremos ser. Vivir para vivir.

23. Seguiré mi viaje

“Soy dolor que nunca te ha dolido, soy una simple comparsa y por eso me voy”.

Ligero de equipaje, sin acusaciones, cargas, culpas, resentimientos, pesares, lamentos. Me haré acompañar de la risa y la alegría. Seguiré el camino divino del amor y la paz. Volcaré mi habilidad para complicar escenarios, en la práctica de la sencillez y la humildad. “Mantenerlo simple”, será una convicción, más que una declaración ausente, desprovista del actuar. Soy responsable de mi sentir.

24. Y el albañil de mi propia desgracia

“Fui el arquitecto de mi propio destino”.

Hice un posgrado en sufrimiento. Me resentía por todo, es decir, ingería veneno con la esperanza de que alguien muriera y con la plegaria maligna: “me las va a pagar”. Me acostaba en una cama de espinas y fuego para que quienes me hacían daño se picaran y quemaran; “van a ver lo que se siente”, musitaba lleno de rabia, espinas y fuego. Al vaciar la mente de pensamientos obsesivos, recordar que Dios está a cargo, pedirle orientación y esperar pacientemente su respuesta, logro reducir los problemas a su mínima expresión. Con la práctica constante, mis “tragedias” se convierten en anécdotas aleccionadoras. Mantenerlo simple es un pase a la serenidad. Un pajarillo canta alegremente su libertad. El día luce espléndido y a mi total disposición. Sonríe para comenzar.

25. Aceptarme para amar

“Dios concédeme serenidad para aceptar lo que no puedo cambiar, valor para cambiar lo que sí puedo y sabiduría para reconocer la diferencia”.

El universo de posibilidades de cambio se reduce a mi percepción y actitud. Ello es más que suficiente. El valor se extiende a que mis afirmaciones sean sinceras; decir no o sí cuando quiera hacerlo, sin falsas pretensiones o motivaciones ocultas para ser aceptado. Es decir, ser yo mismo, aceptarme para poder amarme y amar en consecuencia. Quiero ser mediador de paz y armonía, resolver o al menos disminuir conflictos, predicar con el ejemplo. *Celebrarme y cantarme a mí mismo*, como propone Whitman. Es un buen comienzo.

26. El sufrimiento es el pasaporte de la autocompasión

“Yo me voy a emborrachar, a no saber de mí, que sepan que hoy tomé y que hoy me emborraché, por ti”.

Por ello busca pretextos para sufrir, concéntrate en las espinas, en las fallas, en las tristezas. Convertir lo bueno en malo exige esfuerzos y dedicación, no te rindas. “Recuerda que no te puede pasar nada bueno, no importa la felicidad, los logros, las bendiciones: todo es ficción pasajera. Tienes un destino sellado por el martirio, inútil querer cambiarlo”. Pensar así me mantuvo presa de la codependencia. He probado el perdón ante el veneno de la venganza, la alegría contra la tristeza y la aceptación contra la desesperanza. En la más densa oscuridad, es presente la luz; todo es percepción.

27. La filosofía de los 12 pasos, en todas mis acciones

“Por algún tiempo sufrirás, yo lo sé, pero alguien vendrá y te dará su amor”.

Resumo el programa en: ADMISIÓN/ RENDICIÓN/ ENTREGA/ AUTOEVALUACIÓN/ REPARACIÓN/ COMUNICACIÓN. Encuentro la posibilidad de sustituir la palabra *alcohol*, del primer paso, por cualquier asunto ante el que sea

incapaz de afrontar solo, todas mis adicciones, por ejemplo. Dejo mi investidura de *mesías* y permito que opere el plan de Dios en mi vida y en la de las demás personas, sin interferencias ni pretensiones vanas pues al final será lo que será, me guste o no. Corrijo alguno de mis múltiples defectos, desde mi manera de pensar para impactar en mi manera de actuar. Encuentro entonces el gran salón de clases: un mundo lleno de lecciones perfectamente diseñadas para mi aprendizaje permanente. No hay tiempo de sufrir, el amor ha estado siempre a mi disposición.

28. Del adormecimiento material al despertar espiritual

“Poco a poco, lentamente, me enseñaste a querer. Poco a poco, lentamente, yo de ti me enamoré”.

Se nos recuerda hoy, en el libro *Un día a la vez*, que el programa Al-Anon es un modo espiritual de vivir. Y es cierto, la literatura y variados instrumentos son una guía completa para hacerlo. Sin embargo es necesario romper con las ataduras del modo material: hacer por hacer, ganar más para gastar más, vivir sin sentido, correr en todas direcciones, inmediatez, ligereza, prisa, llenar vacíos internos con cosas externas (trabajo, compras, comida, ejercicio, etcétera). Abocarse a la recuperación de tiempo completo nos prepara poco a poco, rara vez se notan los cambios de inmediato pero empezamos a experimentar una agradable sensación de serenidad y auto dominio, esto es el amanecer del despertar espiritual, poco a poco, paso a paso.

29. Un momento de quietud

“Yo no nací para amar, nadie nació para mí, tan solo fui un loco soñador, nomás. Yo no nací para amar, nadie nació para mí, mis sueños nunca se volvieron realidad”.

Llegan en tropel los recuerdos dolorosos, les detengo con un “ya fueron”. Se asoman angustiosas las preocupaciones del futuro, les elimino con un “no han sido”. Hoy soy; yo soy.

Escucho el silencio aun en medio de los sonidos. Percibo mi respiración. El fantasma del apresuramiento grita para atraparme de nuevo, le pongo pausa con serenidad, aceptación y paz. Me envuelve el amor infinito de Dios. No me falta nada. Nací para amar, mis sueños se han vuelto realidad.

30. Hoy es un día para ser feliz

“Hoy puede ser un gran día, donde todo está por descubrir, si lo empleas como el último que te toca vivir. Saca de paseo a tus instintos y ventílos al sol. Y no dosifiques los placeres, si puedes derróchalos. Si la rutina te aplasta dile que ya basta de mediocridad”.

Para lograrlo, cuento con la guía, acompañamiento y determinación. Hacer realidad la declaración, implica renunciar al estorbo del *ego*, a la desesperanza, la ira, la maledicencia, el ayer, el mañana, la ilusión de controlar, la intervención, la invasión, el prejuicio, la condenación. Además, orar y meditar, alimentarse, disfrutar, trabajar para el bienestar, percibir cada situación como una bendición manifiesta o latente, animar, ayudar a quien lo necesite sin interrumpir su propio aprendizaje. Dejar como propósito vital, ser feliz y actuar en consecuencia. Hoy es un gran día, “mañana también”. Suscribo, luego existo

31. Un día en la vida: mis mejores años en 12 pasos

“Nada te llevarás, cuando te marches, cuando se acerque el día de tu final”.

Contemplo a través del retrovisor de la conciencia y encuentro a mi otro yo, indeciso, temeroso por el reto. Parecía demasiado simple. Se trataba de abstenerse y acompañar en su recuperación a un amado ser durante un año. Ni idea de cómo hacerlo. “Total, un año pasa como sea”, pensaba. Deambulaban en mi mente los estragos del alcohol en mis padres, familiares, amistades, en mí mismo. A pesar de tanta muerte y vida desperdiciada, dudaba si debía hacerlo. Desde entonces, las pesadillas de recaídas han sido recurrentes. Pero

son sólo eso, malos sueños. ¡Qué alivio despertar! El reflejo me revira un espíritu diferente al de aquél fantasma de días y noches extraviadas en el desasosiego, el temor y la pena; se alimenta desde mi convicción del amor infinito de Dios por mí. Él creía en mí aunque yo no creyera en Él. ¡Ah, mi ateísmo funcional egotista y necio! Te lo digo desde el fondo de mi corazón y con la esperanza de tocar el tuyo: Hay una forma diferente de vivir y recuperarse de los efectos físicos, mentales y espirituales de cualquier adicción, no importa qué tan lejos te sientas de la salida, está a sólo 12 pasos. Nos acompaño. Renazcamos.



Agosto en Al-Anon

1. La manera de *mirar-nos*

“Hoy voy a cambiar, preparar bien mis maletas y sacar mis sentimientos y resentimientos todos”.

La ventaja de querer cambiar al mundo y, por más que se intente, nunca lograrlo es quedar con agotamiento, frustración, hastío. Estos malestares nos aproximan a la rendición, a querer ser diferentes e iniciar el camino de la recuperación. En algún momento, comprendemos que sólo necesitábamos cambiar nuestro distorsionado punto de vista, concentrarnos en nuestro ser, enfrentar los desafíos con las múltiples herramientas del programa, compartir, crecer, pasar el mensaje. Despertar.

2. Tener razón

“...y todo ese amor que a tus plantas rodó como tuyo, lo voy a vencer con el recio puñal de mi orgullo”.

¡Ah esa compulsión por acertar siempre, imponer mi punto de vista, ganar en todo, desquitarse! Una insensatez. La interferencia sabotea la naturaleza espiritual del programa. La no interferencia abre el camino de la liberación. El lograr la paz mental, abre lugar al anhelo por el bienestar. Es posible con el tiempo de oración y meditación. Cualquier situación lo permite: en medio del tránsito, las largas filas, la noche, las caminatas, la espera. El punto es no desesperarse, pues de ello depende el frenesí mental y la obsesión por controlar. El autogobierno es una disciplina con sobrados beneficios, es vivir y dejar vivir, sin falso orgullo, sin vanidad.

3. Aceptación

“Si me voy donde vaya, yo te llevo conmigo. No me dejes ir solo, necesito de ti”.

Suelo buscarla pero no otorgarla. Me siento incómodo si no soy aceptado y esta sensación se deriva de buscar la aprobación del mundo. Al juzgar a las demás personas y concentrarme en sus defectos, evito ver los propios. Al señalar a alguien con el dedo índice acusador no me doy cuenta de que otros tres me señalan a mí. ¿Qué pasaría si ante cualquier situación incómoda pienso y actúo diferente? Aporto evidencia: hace una hora salí “loco de contento” con mi cargamento a Acatlán. El tránsito tiene otra opinión y me obliga a parar. Imposible avanzar. Comprendo la pena del Jibarito. En el trayecto una señora caminante va concentrada en su celular a media calle, amablemente le pido subir a la banqueta pues estoy a centímetros de ella, me contesta con una mentada. Evito reaccionar, doy gracias por el recuerdo materno, respiro y pienso por qué me convertí en el asesor vial de la señora. Se aleja, me alejo. Lección aprendida, yo me llevo conmigo.

4. Integridad: que empiece por mí

“Tú cuentas conmigo, yo cuento contigo, en cualquier instante y en cualquier terreno”.

Es decir, ordenar mi mundo interior en primera instancia. Armonizar mis pensamientos con el modo de vivir que he elegido. Desechar estorbos como la negación, el control, la ansiedad, el temor, la frustración; frutos de la inútil improductividad de *esperar* que todo sea como yo quiero y no como es. *Aceptar* lo que es, como es, actuar en consecuencia para crecer en paz y armonía conmigo mismo. Sobre esta base construyo unidad en mí, me amo y respeto para poder hacer lo propio en mis relaciones. La autoestima se alimenta de la certeza de lo que hacemos con nuestro ser, para nuestro estar. Cuentas conmigo.

5. Teoría y práctica

“Hasta que te conocí, vi la vida con dolor. No te miento, fui feliz, aunque con muy poco amor”.

Iba a 3 reuniones semanales, leía con avidez la literatura, memoricé los lemas, le contaba a todo el mundo del programa... pero seguía desesperado, resentido, triste. Vivir en modo Al-Anon, implica aplicar los instrumentos. El saber enciclopédico sólo da la falsa idea de saber. Mis defectos de carácter están al acecho de tiempo completo, por ello necesito enfrentarlos uno a uno con las modificaciones de pensamientos y acciones correspondientes. Desaprender lo aprendido a veces es difícil, sin embargo, la renovación existencial lo vale. Se disipan las sombras en la luz. Ya me conocí.

6. ¿El mejor día de mi vida?

“Que nunca llores, que nunca sufras así. Que encuentres cariño y todo el amor que yo jamás te pude dar.

Como relata una compañera, solemos contestar con acontecimientos como el enamorarnos; el nacimiento de nuestros quereres; el día que nos graduamos; cuando cobramos nuestro primer sueldo, etcétera. Es decir, alguna página del pasado. ¿Por qué no convertir hoy en el mejor día, dejar a la vera del camino las cargas, liberar el espíritu y andar con ligereza, de la mano de Dios? El paisaje es bello, las bendiciones abundantes, nuestra la decisión de ser felices. Sólo por hoy. Nunca llores, más que para enjuagar el alma.

7. Soltar las riendas y entregárselas a Dios

“Que nunca volverás, que nunca me quisiste. Se me olvidó otra vez, que solo yo te quise”.

Fórmula para salir de cualquier atolladero. Cedo mis impulsos por ganar, tener siempre la razón, ser exitoso, ser el mejor, controlar, “hágase *mi* voluntad”, y un largo etcétera

del imperio inhumano de la competencia y de la perfección. Paso del estanque de aguas contaminadas por mis actitudes codependientes, al río que fluye con agua siempre viva, siempre nueva. Al amparo de “hágase *tu* voluntad”. Acepto, bendigo, crezco. Ya no se me olvida otra vez.

8. ¿Por qué no cambio?

“La soledad, ya se apodera de mis días; y el pensamiento se me gasta con la vida. No sé si estoy libre de culpa o soy culpable. Si no es contigo, no seré nunca de nadie”.

Por vivir de tango en tianguis: “con el alma aferrada a un triste recuerdo que lloro otra vez”, me he acostumbrado a los frutos del huerto de mi pena. Los he cultivado con lágrimas negras y les he visto crecer, desarrollarse, evolucionar. Necesito estar **enteramente dispuesto** para permitir a Dios hacer su trabajo: limpiarme de todo mal, renovar mi ser y estar y enlazar de nuevo con aquél niño de la sonrisa pronta, la ingenuidad, el asombro, la sencillez, el juego. En algún lugar me extravié, hoy decido reencontrarme, libre de culpa.

9. Entre el silencio y la ira

“Embrujo de amor, es el que tú has dejado en mí. Mi vida no es vida, desde tu partida”.

Al callar, a través de la oración y la meditación, es posible alcanzar la ansiada serenidad. Con la estridencia de la cólera, los montículos se convierten en montañas; las diferencias en rencores y las relaciones en enemistades. En múltiples ocasiones he notado el poder del silencio atento, amable, cortés. Al escuchar con respeto, sin impulsos dominantes, me abro a la *con-versación*, es decir, a la recreación conjunta de la realidad objetiva en un relato en el que contamos y nos contamos, para expresar con libertad pensamientos, sentimientos y emociones. Con esto tomamos sana distancia de los gritos, insultos, amenazas, chantajes. Nuestra vida ya es vida. Acordamos. Armonizamos.

10. ¡Tengo miedo!

“No hay que llorar (no hay que llorar), que la vida es un carnaval y es más bello vivir cantando”.

Un alivio decirlo, tenía miedo de hacerlo. Buscar las raíces de sentimientos y emociones permite comprenderles. ¿Por qué siento temor, ira, resentimiento, culpa, desesperanza, melancolía y celos? Al quitar el velo de mi lado oscuro, veo con claridad mis defectos de carácter. Estoy dispuesto a eliminarlos. Es cierto, son un arsenal del mal. Pero cuento con instrumentos para la faena. “¿Qué tan importante es?”. “Hazlo con calma”. “Progreso, no perfección”. “Vive y deja vivir”. Entre otros lemas, me ayudan a caminar en la dirección correcta. La vida es un carnaval.

11. Sueño de una noche de verano

“Hay cosas bonitas, que con los ojos no vemos y que por dentro llevamos, pero no lo sabemos”.

Contabas tu historia sin histeria. Nuestra historia. Encontrábamos lo bueno de lo malo con un simple cambio de actitud. Veíamos desfilan nuestros defectos de carácter en otras voces; comprendíamos los relatos de esperanza aun en las situaciones más desesperantes; aceptábamos la responsabilidad de ser como somos para posibilitar los cambios que nos condujesen a ser como queremos ser y decidíamos qué hacer con nuestro sufrimiento para eliminarlo. Compartimos, acompañamos. Despertamos.

12. Los límites de mi entendimiento

“Busca por dentro amor, que hay una fuente inagotable de agua fresca y una llama que no dejo nunca que se apague y un corazón lleno de amor en mi equipaje”.

“No entiendo”, “¿por qué?”, “¿cómo puede ser!”. Con andanadas similares reclamo a Dios por personas y situaciones que no son, no actúan o no pasan como yo quiero. Desde

mi centro de vigilancia del universo, mi ego se agiganta con vanidad, soberbia, sentido de superioridad. ¡Ah qué yo tan como yo! Basta con la simple admisión de mis defectos para concentrarme en mí y dejar en paz a la humanidad, vivir en humildad, aceptar, dejar de manipular, renunciar a mi voluntad. Recibo lo que doy. Busco por dentro.

13. En este preciso instante

“Gotas de lluvia, no es el rocío, lágrimas que vienen del corazón”.

¿Qué problemas tengo justo ahora? ninguno en realidad. Pero ¿cómo haré si surge un imprevisto?, ¿qué pasará mañana cuando me haya ido?, ¿quién se quedará con mis cenizas? O bien: ¿Por qué me mintió aquél 27 de enero de 2012?; ¿y la vez que faltó a nuestra cita?; ¿por qué no llegó ayer a casa? Preguntas imposibles para distraerme de este preciso instante; argucias de mi mente caótica extraviadas en el no ser (ya fue o no ha sido). “¡Pero no contesta mis mensajes, no ha llegado a casa!”. Precisamente por ello, converso con Dios, reconozco mi incapacidad ante cualquier otro comportamiento que no sea el propio. Resuelvo confiarle mi voluntad y mi vida; oro, medito, por ti, por mí, por toda persona. En este preciso instante, estoy conmigo. Me libero de ataduras extemporáneas. Sólo existo, en este preciso instante. Gotas de lluvia, es el rocío de agua de vida.

14. La exageración es una máscara de la negación

“¡Ay! ¡Cuántas veces al reír se llora!

¡Nadie en lo alegre de la risa fie,

porque en los seres que el dolor devora

el alma llora cuando el rostro ríe!”. (Juan de Dios Peza).

“¡Esto no me está pasando a mí!” “¡No puede ser cierto!”

“¡No lo puedo creer!”

Son algunas de las perlas del collar de la negación. El sobre dimensionar un problema, o darle importancia a lo que no lo tiene, es un hábito codependiente derivado de la falta

de aceptación y reconocimiento de los sentimientos. Sobre todo de aquéllos considerados dañinos. Si reconozco el dolor como parte del crecimiento, me disciplino, procuro la unidad en la diversidad y me comporto de acuerdo a la situación, equilibrio el ser con el hacer. Comportamiento/problema, ¿son proporcionales? Aceptar los sentimientos, aunque duela, analizarlos, auto disciplina, unidad en la diversidad.

15. ¿Qué tan importante es?

“No me niegues la vida, que yo quiero ser feliz. Dame la esperanza, que yo quiero sonreír”.

Lema para desactivar bombas emocionales. Mi pensamiento compulsivo acostumbra convertir en tragedia el futuro. Analizar el motivo de la preocupación permite ponerla en perspectiva: separar los elementos bajo mi control (mis pensamientos y actitudes), de los otros; identificar las causas de mis temores (derivadas de querer controlar lo incontrollable); soltar las riendas y entregárselas a mi Poder Superior. Al reducir la prueba en turno a su mínima expresión, logro calmar a la “loca de la casa” (mi mente) y vivir como anhelo: en un presente permanente de la mano de Dios, sonriendo sin dilación. No me niego la vida.

16. “¡No te prendas!”

“Te regalo un otoño, un día entre abril y junio; un rayo de ilusiones, un corazón al desnudo”.

Era una expresión común en el barrio donde crecí. Tenía la intención de calmar a quien perdía los estribos, suceso muy frecuente por cierto. *Des-prender-se* es una acción de salvaguarda al crecimiento espiritual, objetivo primordial en el programa. Al *prenderme* lo pierdo de vista, reacciono y empeoro las situaciones. El cuidado de mi mente, cuerpo y espíritu ha de ser mayor en los momentos de más tensión. Un pensamiento obsesivo, un físico deteriorado y un espíritu atribulado nos hacen más vulnerables. Descansar,

comer bien, ejercitarse, meditar, divertirse, aprender hábitos constructivos, son pautas de crecimiento que aminoran el impacto de las granadas del malestar propio o ajeno. Nos regalo un día a la vez, entre enero y diciembre.

17. Pedir ayuda

“Canta, corazón, con un ancla imprescindible de ilusión. Sueña, corazón, no te nubles de amargura”.

Además de mostrar disposición para mejorar, fortalece la fe, la confianza, elimina defectos de carácter y da pío a la humildad. Pido auxilio cuando soy consciente de mi incapacidad, de mis defectos de carácter, de mi agotamiento por querer hacer mi voluntad. La autosuficiencia, antes útil para sobrevivir, se ha vuelto innecesaria. Al reconocer mi naturaleza humana, abro mi ser al amor y a la comprensión que Dios siempre ha puesto a mi disposición. No me nublo de amargura.

18. Sanar por dentro y por fuera

“Y un lucero no se convenció y bajó a mirarte el corazón; y al mirarte dijo que no había visto luna llena, más bella que mi bendición”.

Es decir, eliminar la vergüenza y la culpabilidad. La primera anida en mi yo interno, la segunda en mi yo externo. La restauración de mi ser y hacer, pasa por la aceptación humilde de mis defectos y fallas, sin justificaciones ni acusaciones a terceras personas o a destinos trágicos; también por el esfuerzo constante, comprometido, honesto y disciplinado por mejorar cada día —bien pensar, bien hablar y bien actuar—, y, por supuesto, por la entrega total de mi vida a Dios. Mi bendición. Nunca se ganó tanto con tan poco.

19. Sistema operativo del mal

“Ojalá que llueva café en el campo”.

Usar máscaras: declarar que estoy bien aun cuando no es así; ejercer roles inmaduros como víctima, héroe o villano;

fingir, mentir. Atormentar a un ser atormentado: ser juez y verdugo, amenazar, hacer sufrir. Creer la voz de la enfermedad: ofenderme, entristecerme o alegrarme por falsas promesas, sólo para sentir alivio momentáneo. *Querer salvar al mundo sin salvarme: controlar todo; reparar almas excepto la propia; ejercer sin tregua la cultura del sacrificio por un falso sentido de responsabilidad, apostar a morir un poco cada día. Es tiempo de cambio, ojalá que llueva café.*

20. Ser lo mejor posible

“Yo no encuentro un corazón, que me sepa cotejar cuando yo llego a tu puerta, llega la abeja al panal”.

En este programa de vida no hay egreso ni ceremonia de graduación, sin embargo el aprendizaje es permanente. Diario tengo la oportunidad de aceptar mis errores y enmendarlos; pedir orientación; dejar de juzgar; usar el ayer en el hoy como lección, no como sentencia culposa, y el hoy en el mañana como esperanza, no como profecía destructora. Equilibrar la receptividad a los elogios y a las críticas: si bien es cierto que las palabras de aliento reconfortan, depender de éstas, es regalar la serenidad. Por otro lado, considerar la crítica como un mal en sí, y a quien la ejerce como un emisario del averno, es negar el aprendizaje implícito en cada situación. Recuerdo al respecto a un ser querido que remataba nuestras sesiones de apadrinamiento con palabras poéticas para mí hasta que en una sesión no le dije lo que quería escuchar y simplemente se despidió para siempre con un metálico: “bueno, gracias”. ¡Quiero ser humilde de tiempo completo! Ya encontré mi corazón.

21. Posgrado en control

“Me quedé en tus pupilas, mi bien, ya no cierro los ojos. Me tiré a lo más hondo y me abogo en los mares de tu partida”.

Como una promoción, una propaganda, le ofrecemos actualizar y perfeccionar su práctica controladora, y demás

actividades codependientes. En nuestros cursos aprenderá a intervenir en cualquier otra vida excepto la suya; verá tantas pajas en ojos ajenos que las vigas en los propios no le harán ni cosquillas; se sorprenderá de su habilidad para juzgar, usar la fuerza destructora del sarcasmo, el dominio de expresiones como: “¿Por qué me haces esto después de todo lo que he hecho por ti?”; “¿Por qué a mí?”; “¡Si supieran cuánto he sufrido!”; “Si arrastré por este mundo la vergüenza de haber sido y el dolor de ya no ser!”. Cualquier tango parecerá insuficiente para mostrar su desgracia personal. Será infeliz sin siquiera proponérselo y si por accidente experimenta un poco de felicidad o alivio, le garantizamos que de inmediato lo eliminará encontrando una nueva preocupación. La negación será su arma secreta. Nunca tendrá tiempo para usted, pues controlar el universo y aniquilarse a uno mismo es tarea de tiempo completo. Cualquier alusión a Dios le parecerá asunto de mentes menores, ignorantes, incapaces. ¡Cómo se atreven! ¡Usted sí que es Superior! A su ya inflado ego, le daremos tal potencia que irá al infinito y más allá. Y como regalo principal, cuando inevitablemente muera (cuanto más pronto mejor), le daremos un epitafio imposible: “Por fin sabe lo que es la serenidad”.

22. El miedo de la autocompasión.

La autocompasión del miedo

“(¡Afuera!). Afuera tú no existes, sólo adentro. (¡Afuera!). Afuera no te cuida, sólo adentro. (¡Afuera!). Te desbarata el viento sin dudar. (¡Afuera!). Nadie es nada, sólo adentro”.

La secreta satisfacción de la autocompasión se alimenta del miedo y el miedo de ella. Son inseparables. Necesito temer para justificar el victimizarme y viceversa. Viene a la memoria una estampa nocturna en la que, como acostumbraba, empecé a relatar el trágico asesinato de un hermano. Miraba fijamente la copa en mi mano, para darle más dramatismo a mi relato. Busqué los rostros de compasión, también usuales. Me preparé para escuchar las palabras de consuelo de siem-

pre, para justificar el seguir bebiendo. Nada de eso pasó: una extranjera que no había presenciado mi performance antes, encogió de hombros y exclamó: “*So what? You can’t do anything about it!* (¡Y qué, tú no puedes hacer nada al respecto!)”. Me quedé helado, resentido, ofendido, avergonzado. Terminé apresurado la copa, sin decir ni hacer más nada. Alguien rompió el denso silencio con otro tema. Ahora sé que aquélla mujer inglesa tenía razón. Al desbaratar mi teatro, me ayudó a comprender el fallo de mi búsqueda externa de respuestas que estaban en mi interior, en los pensamientos de amor y gratitud depositados por Dios, para convertirme día a día en la persona que deseo ser.

23. El sentido de la sonrisa

“Frío, frío (frío), como el agua del río (frío). O caliente, como agua de la fuente. Tibio, tibio (tibio) como un beso que calla. Y se enciende si es que acaso le quieres”.

¿Por qué sonreír cuando todo va en contra de nuestras expectativas y deseos? Porque sabemos quién está a cargo. Porque hemos aceptado nuestra incapacidad e imperfección. Porque vivimos un día a la vez. Porque reconocemos el alivio de un rostro sonriente en el espejo cotidiano. Porque enviamos y recibimos mensajes de aliento. Porque decimos sin palabras “estamos bien”. Porque quitamos tensión. Por amor y agradecimiento que se enciende, si acaso le quieres.

24. ¿Para qué andar un camino que nunca termina?

“¿Y cómo es él? ¿En qué lugar se enamoró de ti? ¿De dónde es? ¿A qué dedica el tiempo libre?”.

Para caminar, esto es lo que hacemos en Al-Anon. Aceptamos con honradez nuestra incapacidad, fallas, defectos, pedimos ayuda a quien sí puede, pasamos el mensaje de esperanza. La sobriedad emocional implica no beber el cáliz de amargura, resentimiento, rencor, que gracias a Dios, se nos ofrece tan a menudo. ¿Gracias a Dios? Así es, si no fuera por las pruebas y

las recaídas podríamos caer en la tentación de dejar de caminar y volver a la cueva oscura y mohosa. El crecimiento espiritual es para siempre. ¿Y cómo soy yo, para qué y por qué soy?

25. Sólo en calma

“Te quiero, te quiero, y eres el centro de mi corazón. Te quiero, te quiero, como la tierra al sol”.

Hazlo con calma. Primero piensa con calma. El origen de la prisa viene de la idea equívoca de que correr en todas direcciones es necesario u obligado. Querer conquistar el mundo material es un pase automático a la demencia, pérdida inmediata de la serenidad y paz de espíritu. “Es que quiero ganar tiempo”. ¡Vaya disparate! No lo gano porque no lo tengo: es una ficción, sólo existe el ahora y en lugar de disfrutarlo, dejo que se diluya en mi frenesí mental y físico. No sólo no llego a ninguna parte, me extravió en un laberinto agotador, transmito mi desesperación. Hoy decidí salir muy temprano para llegar a Acatlán sin el tránsito agobiante de las siete en adelante. Un recorrido de una hora promedio, bajó a 40 minutos, no hubo batallas, logré calmar la mente, meditar, analizar y ampliar la conciencia. Después de pensar con calma, habla y actúa con calma. La reacción es una muestra de lo pendiente por aprender y de pensamientos y actos acelerados (querer tener la razón en todo, vencer en cualquier esgrima verbal, soltar el primer insulto o golpe). Escuchar con atención y respeto, observar sin juzgar, comprender, compadecer, acompañar, son insumos de la tranquilidad, suaves pastos para descansar.

P.d. Es probable que más tarde me duerma en el escritorio o en el salón, pero también así estaré en calma, como la tierra cuando deja caer el sol.

26. Los motivos de la negación

“Me llamas, para decirme que te marchas, que ya no aguantas más, que ya estás harta”.

Disfranzaba la realidad para negarla. Me apenaba el entorno familiar, procuraba ocultarlo, distorsionarlo ¡Pero era tan evidente! Fue el escenario ideal para la no aceptación y la creación de un universo paralelo, fantasioso, mágico, equilibrado, ordenado, donde yo era algo parecido a Dios y tenía todo bajo control. Así crecí, entre máscaras de negociación. De ahí la dificultad para desenterrar las malezas de mi pensamiento en el cuarto y quinto paso. El examen sincero me ayudó a encontrar mi esencia, en medio de aquella selva indomable. Soy lo que soy y como soy, con la permanente oportunidad de mejorar, gracias a mis imperfecciones. ¿Qué me dirás cuando me llares?

27. ¡No te permito ofenderme!

“Y se marchó, y a su barco le llamó libertad, y en el cielo descubrió gaviotas, y pintó estelas en el mar”.

Angustia imposible porque implica querer controlar lo incontrolable: las palabras o acciones de alguien más. Reclamar a cualquier persona por ser o no ser, hacer o no hacer, sólo enturbia el ambiente, hace crecer la ira y el malestar. ¡No me permito ofenderme! Es un clamor por el autocontrol, deseo por despejar el ambiente, estar en armonía y paz. Esto implica vivir lo que soy, más que ser lo que vivo. Comprenderme, aceptarme, amarme. Por ti, por mí, por nosotr@s, por la libertad, en la barca del aquí y ahora.

28. Sólo por no dejar

“El amor es llorar cuando nos dice adiós, el amor es soñar oyendo una canción; el amor es besar, poniendo el corazón, es perdonarme tú y comprenderte yo”.

Había una vez en Tlalpujahuá, Valle enmarcado entre cerros verdes y agua clara; pintura divina de calles empedradas, sencillez arrolladora, sin prisas ni ajetreos. En el disfrute de este espacio coincidimos en la tienda con Freddy, a quien así llaman amablemente el tendero de la esquina y su esposa. Se

conocen, pueblo chico, afecto grande. Llegamos por agua, él regateaba por algo más fuerte que el pulque de siempre. Sentí una sacudida de otro tiempo, nos miró sin vernos. En su rostro de joven viejo, en su no estar en ninguna parte, vi un fantasma de mí mismo en otro tiempo. Le hablé de la posibilidad de una vida libre de la enfermedad. “¿Dónde estuviste?”, me dijo con una sonrisa entre extraviada e irónica. “Son sólo 12 pasos y aferrarse a Dios”, contesté. Le pongo la mano en el hombro y le bendigo. Se hace un silencio y clava la no mirada en el suelo. Ahí lo dejamos. Salimos. Caminamos lentamente cuesta arriba. Nos atrapa el silencio verde del lugar, me asalta la ilusión del “quizá me haya escuchado: ¡estamos en un pueblo mágico!”. Sólo he de creer. El amor es esperanza.

29. Aceptar con gracia no es resignarse, sino conjugar la vida en primera persona
“Somos un sueño imposible que busca la noche”.

Me acepto con mi incapacidad y caudal de defectos, pido ayuda para dejar obrar a Dios. Elimino fallas, la culpa y la vergüenza; un día a la vez, a través del examen diario de conciencia, la reparación del daño y la mejora personal en todos los sentidos. Labro mi felicidad al concentrar esfuerzos en lo constructivo; en **aceptar con gracia** cualquier resultado, sea o no de mi agrado. Procuro ser mediador de paz, parte de la solución, no del problema. Ayudar a quien lo pida, siempre que no interfiera con su propio crecimiento. He descubierto que mi falta de aceptación provenía de no empezar por mí y vivir en tercera persona. Me abrazo y bendigo, para hacerlo contigo. Somos un sueño posible que busca la luz.

30. Todo es percepción

“El gato que está triste y azul, nunca se olvida que fuiste mía; mas siempre sabrá de mi sufrir porque en mis ojos...una lágrima hay”.

Pero, ¿cómo percibo? En la literatura de hoy se relata la idea de hacer una lista de las situaciones que producen tristeza

y otra de las alegres. Al comparar se descubre la similitud de personas y hechos en ambas. Es decir, la diferencia está en mi actitud ante ellas. Pruebo la recomendación: ayer me molesté porque nuestra gatita me dio “mañanitas” ruidosas para que bajara a darle desayuno adelantado; tiró objetos, hizo todo el ruido posible, ¡sólo le faltó tocar la batería! Me levanté medio dormido y serví, como su buen siervo. Hoy bajamos juntos y guía mis pasos hasta su latita, le sirvo, me permite leer pero no deja de observar cada movimiento. Ahora escribo mientras ella se acomoda en el mueble de los libros. Nos acompañamos. Mira al cielo desde la ventana, hago lo propio y llega una ráfaga de pensamientos: lo que siempre consideré maldiciones en mi vida, son en realidad bendiciones. Me distrae con un renovado maullido, no sé qué quiere pero soy y la dejo ser en percepción amorosa. Mi universo, el nuestro.

31. Les hice a mi imagen y semejanza

“Por favor, no hay nada más que amor. El viento suena, el rayo truena, y cada instante es tan distinto”.

Dicté múltiples mandamientos en normas inhumanas, violentas, imposibles. Vigilé, perseguí, enjuicié, castigué, a quien no obedeció al pie de la sangrante letra. La pequeñez monumental de mi ego era mi todo... y nada. Agotado, vencido, perdido, encontré a Dios. Sin ir muy lejos, como antes y después, estaba ahí, con su bondad infinita, a pesar de haberle negado con ironía y sarcasmo. Comprendí la certeza de vivir por día y convertir éste en el mejor posible. Aprendí a derrochar sonrisas, a construir mi destino con base en el amor, la aceptación, el perdón, el agradecimiento, la posibilidad permanente de corregirme y convertirme en la mejor versión de mí mismo, nunca perfecto, siempre en progreso. Es cierto: el mal no descansa pero el bien lo vence. Creo, luego existo. No debería haber nada, más que amor.



Septiembre en Al-Anon

1. ¿Qué haré hoy por mí?

“Contigo aprendí, que existen nuevas y mejores emociones. Contigo aprendí, a conocer un mundo nuevo de ilusiones”.

Tener presente la gratuidad de la alegría. Ser consciente de los milagros y lecciones del día. Evitar ensimismarme en preocupaciones de mañana o tristezas de ayer. Aceptar y disfrutar cualquier prueba. Hacer mis tareas sin prisa ni agobio. Cuidar mi estado mental, espiritual y físico. Contigo aprendí a vivir y dejar vivir.

2. Perfeccionismo

“Como yo te amé, jamás te lo podrás imaginar, pues es una hermosa forma de sentir”.

La muerte temprana de mamá abrió la llave del temor al abandono; la relación de altibajos con el alcoholismo de mi papá lo incrementó. La semilla de tener que ser el mejor en todo para no ser abandonado, dio pie a una carrera desenfrenada por conseguirlo en todo terreno. Dejé de ser por el voluntarismo de hacer; me alimentaba de los errores ajenos porque esto facilitaba el querer ser perfecto. El dejarme ser y aceptarme, con el caudal de fallas, ha sido una liberación completa. Me doy permiso de equivocarme. La conciencia del error posibilita el aprendizaje y la espiritualidad, la inconsciencia lo niega. Las escenas primera y última de *Ciudadano Kane*, lo resumen: la vida es un juego, pero darse cuenta de ello justo al morir, es una tragedia. Amar en presente permanente, para no recordar en la nostalgia.

3. “Dios concédeme serenidad para aceptar lo que no puedo cambiar”

“Esperanza inútil, flor de Desconsuelo. ¿Por qué me persigues en mi soledad? ¿Por qué no me dejas abogar mis anhelos en la amarga copa de la realidad?”.

¿Y entonces con qué se queda una vida dedicada de tiempo completo al control y empeños por cambiar a todo el mundo? Con lo que sí se puede cambiar: la forma de sentir, pensar, expresar y actuar. Al reconocer la diferencia se conquista la serenidad. ¿Genero, incremento o disminuyo problemas? ¿Concentro mi atención en faltas ajenas o en las propias? ¿Estoy convencido de tener siempre la razón o cedo ante razonamientos superiores al mío? ¿Me quejo por lo que considero mis injustas desgracias personales (como quedar atrapado en el tránsito, por ejemplo) o acepto y agradezco en cualquier circunstancia? ¿Vivo en el ayer, en el mañana o cobro conciencia de mi presencia en el presente? Tengo tarea por y para vivir en esperanza útil, flor de mi consuelo.

4. ¿Cómo que ya no hay problemas?

“Tú me acostumbraste a todas esas cosas y tú me enseñaste que son maravillosas”.

¡Ah no, esto no se le hace a un cliente! Me acostumbré tanto a vivir en crisis que me molestaba cuando salía de tal estado. De repente se disipaban las nubes oscuras; mis seres amados hacían tregua con sus respectivas enfermedades; recibía buenas noticias por doquier; la vida fluía en armonía, “todo era como está mandado, no mandaba nadie y me sentía bien tratado” —como sugiere Serrat para lo fantástico—. Sin embargo me sentía mal, incómodo, iracundo, sensible, reactivo. Extrañaba mi demencia, la algarabía mental, la insania. ¡Por piedad acérquese alguna pena para librarme de esta serenidad!, clamaba. No sabía ser feliz. Entonces lo sentí en un murmullo de viento, en suave voz, de una vez y para siempre: “El Señor es mi Pastor, nada me faltará”.

(Salmos 23:1). Al instante desaparecieron las angustias, se fueron las aves negras. Él conmigo, nada me faltará; mucho menos mi habitual penar, tengo nuevas costumbres.

5. “Conócete a ti mismo”

“Mía, porque jamás dejarás de nombrarme y cuando duermas, habrás de soñarme, hasta tú misma dirás que eres mía”.

¿Quién soy, cómo soy, para qué soy? Detrás de las capas de la enfermedad, descubro mi verdadera naturaleza, la raíz de mis emociones, sentimientos, pensamientos, acciones. Al notar el impacto de la codependencia y al evitar el autoengaño y el autosabotaje, encuentro las áreas de oportunidad para mejorar en todos sentidos; un poco cada día y un día a la vez, sin culpas ni temores, con nuevas percepciones y actitudes. Ser yo mismo es un viaje fascinante a mi interior, una aventura de tiempo completo. Mejorar mi ser es una responsabilidad para conmigo, un mirar al cielo en obediencia y dedicación. Sólo me pertenezco.

6. ¿A dónde quiere ir?

“Aquel señor, que nos deseara que fuéramos dichosos, me quiso consolar cuando miró que yo me ahogaba entre sollozos”.

Vía exprés a la desolación: intrigar, manipular, controlar, dominar. Es decir, alimentar la mente egotista en perjuicio propio y de las demás personas. Iniciar cada jornada con la firme voluntad de echar a perder el día a alguien más, además, claro está, del propio.

Vía exprés a la tranquilidad: Aplicar los lemas “¿Cuán importante es?” y “Hazlo con calma”. Estas perlas ayudan a poner cualquier situación en perspectiva, tranquilizar la mente, darle importancia a lo importante, separar del trigo la cizaña, lo sustancial de lo accesorio. Iniciar cada jornada con la convicción de que es un día irrepetible, esplendoroso, ideal para nuestro provecho y el de las demás personas. No nos ahogamos entre sollozos.

7. Desamor

“Y se van llorando, llorando la hermosa vida”.

El asunto, Maestro Sabines, es que también nos quedamos llorando la hermosa vida. Nos llueve diario cuando ejercemos la profesión de la autocompasión. Nuestro sufrir es permanente pero eso sí, no lloramos donde nadie nos vea. Al contrario, llevamos nuestros pesares por doquier para multiplicarlos. Incluso los cantamos para tomar prestadas penas ajenas que, si bien nunca hemos experimentado, también son un buen pretexto para sufrir y aumenta nuestra conciencia del dolor. ¡Ay de aquélla persona que ose preguntarnos cómo estamos! Después de la optimista respuesta “pues aquí, sobreviviendo”, recibirá por su cortesía una edición corregida y aumentada de nuestro infortunio. Y esto es así, querido Maestro Sabines, porque los amorosos autocompasivos, no callamos. El silencio nos podría llevar a la meditación e introspección y ahí nos daríamos cuenta de la inutilidad de nuestra tristeza y dejaríamos de saborear nuestro dolor ¡No se vale!

8. Llenar vacíos

“Es un soplo la vida, 20 años no es nada y febril la mirada, errante en las sombras te busca y te nombra”.

Los hoyos negros que me habitan tienen su origen en la enfermedad familiar del alcoholismo y en la consecuente falta de fe, en la tristeza, en la desesperanza. “Suelta las riendas y entrégaselas a Dios”, propicia encontrar sentido y dejar de intentar llenar vacíos con lo mundano: trabajo, estudio, deporte, consumo... control. O sea, en el hacer, pero no en el ser. No soy porque no me encuentro, no me encuentro porque me busco en las sombras...y soy hijo de la luz.

9. ¿Qué hago con los dones recibidos?

“Allí, donde todo lo puedo, donde no hay imposibles, qué importa vivir de ilusiones, si así soy feliz”.

Dar amor, afecto, bondad, belleza, calma, compañía, consuelo, serenidad, tiempo. Uno piensa que le hace bien a alguien más pero en realidad nos regalamos éso y más. Al dar nos entregamos a un banquete espiritual y extendemos los beneficios recibidos; le quitamos tiempo y espacio a la amargura, al egoísmo, al mal. Fortalecemos lazos y contribuimos desde nuestra pequeña parcela a hacer un mundo mejor. Es una forma de agradecer tanta bendición. Propicia un dormir bien, soñar mejor y amanecer. “Pero es que me cuesta creer, lo intento, pero no puedo”, me dice mi querida compañera en la prueba de cada día. “Sólo cree que es posible”, le contestó y sentencia “¡préstame tu fe!”. Cerramos la conversación e inicio una nueva oración por ella. “Llegamos a creer”, dice nuestro programa. Vamos a encender la luz.

10. Extremismo.

“Te extraño, como se extrañan las noches sin estrellas, como se extrañan las mañanas bellas. No estar contigo, por Dios, que me hace daño”.

Es un deporte extremo y de alto riesgo, invadir vidas ajenas. Todo o nada. La capacidad de exagerar es la distancia de nuestro ser. No sólo nos enajena, nos aleja. Un buen ejemplo es el uso que le damos a la memoria. ¿Qué recordamos, cómo, para qué? Si uso el espejo retrovisor para nutrir mis lamentos, desperdicio los instrumentos del programa para mi recuperación. Al concentrarme sólo en mi persona, ya no tengo tiempo de juzgar. Comprendo cómo llegué hasta aquí, con la oportunidad de aprovechar lo vivido en beneficio de lo por vivir. Querermé es una decisión para desencadenar bendiciones. Te extraño, como se extrañan las noches sin estrellas, como se extrañan las mañanas bellas. No estar contigo, Dios, vaya que me hace daño.

11. Los eslabones del rencor

“Por Dios perdóname, por comportarme noche a noche como un necio, por no saber aquilatar cuál es el precio, de los momentos que me hiciste conocer”.

Sujetan, paralizan emocionalmente, destruyen. Al pensar en el daño que nos hicieron o nos harán (solemos reeditar el pasado y adivinar el futuro para arruinar el presente), experimentamos ansiedad, ira, tristeza, tensión. Las cadenas del resentimiento se construyen con el juicio permanente a los actos ajenos; el voluntarismo autoritario de que el universo ha de ser como queremos; la certeza secreta o pública de que cada persona está en nuestra contra, de que estamos predestinados a sufrir, y de que Dios, si existe, es castigador, vengativo y nos hace convertir lo bueno en malo. El perdón es liberación y encuentro. Nos mueve y conmueve, propicia relaciones sanas, íntegras, constructivas. Se conjuga en primera persona: nos perdonamos para perdonar y generar ciclos de sentido y significado.

12. Siento, luego existo.

“...se burlarán de mí, que nadie sepa mi sufrir”.

Ya no soy esclavo de mis emociones. Las perversas buenas intenciones de un pensamiento atormentado, se liberan con las tres fases: Conciencia, aceptación y acción. Antes de aplicar este mecanismo de superación, reaccionaba, negaba, provocaba, sugería desde mi propia enfermedad o recibía sugerencias de otras personas enfermas: “sepárate”, “págale con la misma moneda”, “castígalo”, “sácalo a trancazos”, y consejos similares, derivados del rencor, el deseo de venganza, la proyección. Al tomar conciencia, distingo a la persona del padecimiento. Al aceptar, dejo de resistir, me libero de la pesada carga de la obstinación. Estoy listo para actuar desde la lógica del bienestar. Nadie sabrá de mí sufrir, no existe más.

13. Camino a seguir

“What a wonderful world!”

La pared de gritos, maledicencias, insultos, terquedad, agresión, el temor, la ira. El puente del autoconocimiento, el perdón, el amor, la comprensión. El camino a seguir, marcará el estilo de vida. Este es un precioso y preciso instante, para disfrutar al máximo la inigualable aventura de vivir. ¡Vaya mundo maravilloso!

14. El sentido del destino

“Soy feliz, soy un hombre feliz y quiero que me perdonen por este día, los muertos de mi felicidad”.

No decidí tener padres alcohólicos, sin embargo estoy aquí. Acepto que mis padres no decidieron ser alcohólicos; acepto y agradezco las bendiciones derivadas de cada prueba en mi historia de vida. Jamás he estado en trance alguno donde no me alcance el amor de Dios. Camino 12 pasos en medio de una atmósfera espiritual, plena de esperanza. Le apuesto al bien. Ya no están mis padres para decirles cuánto les he amado, pero tengo la oportunidad de honrar su memoria diario. Como siempre, el amor es la respuesta.

15. ¿Y si en vez de: “Después de la tormenta viene la calma”, “Paz en medio de la tormenta?”

“Esta tarde vi llover, vi gente correr y no estabas tú”.

Es sencillo: No reaccionar ¿Por qué reacciono?

- a) Falta de dominio propio. b) Sentido de superioridad.
- c) Falta de misericordia. d) Egocentrismo. e) Esclavitud.

¿Qué ventajas tiene dejar de reaccionar?

- a) Dominio propio. b) Sentido de humildad. c) Misericordia.
- d) Paz mental. e) Libertad.

En ambas preguntas todas las opciones son correctas. Al no reaccionar obtengo serenidad, limito la ira, la animadversión, el mal. Empieza por y para mí.

16. Pre-juicios

“No sé tú, pero yo te he comenzado a extrañar. En mi almohada, no te dejo de pensar, con las gentes, mis amigos, en las calles, sin testigos”.

No sé tú, pero los veo como una manifestación de tormenta interior, falta de fe, impulso codependiente. Creemos tener respuesta para todo. Nos desbocamos en ideas derivadas de nuestro caos mental, vemos con los ojos velados a la verdad desde el imperio de las sombras. Por ello a veces nos sorprende y molesta, la estructura coherente del programa: se nos deja ser, sin juicios, condenas o estigmas. Así se siembra, en nuestra mente y espíritu, la certeza de que nada es en nuestras fuerzas. Yo no puedo, Él sí. No sé tú.

17. En mi orfandad espiritual

“Amanecer y ver que tengo junto a mí, lo que hace tanto, tanto tiempo pretendí, es un placer, un privilegio para mí”.

Me preocupaba por todo. Convertía soluciones en nuevos “problemas”. Trocaba risas en lágrimas. ¿Por qué? La idea de vivir con sobrecupo existencial, con un toque de angustia para convencerme de mi destino fatal, me daba la falsa ilusión de controlar y mucho trabajo. Esto lo usaba como un antídoto a mis temores cotidianos. Preocupación, miedo e ira son parte de la misma familia. Si ves a una persona fuera de sí, estás ante un alma atormentada. El primer paso brinda la posibilidad de sustituir la palabra “alcohol” por cualquier otra expresión que muestre una incapacidad: “Soy incapaz de afrontar solo mis: temores, animadversiones, errores, descontrol mental, insania, tristezas...”. Entrego mi voluntad a Dios, se disipan las sombras, se van las preocupaciones y puedo, al fin, empezar a ser y vivir con sentido. Un privilegio para mí.

18. Había una vez...pero no fueron felices para siempre
“Divina ilusión que yo forjé, un sueño fue que no se realizó, no puedo más, siento que mi alma se desgarró...”.

¿Después de las tormentosas borracheras viene la calma de la sobriedad? No exactamente, inicia un nuevo capítulo en la historia familiar. Por supuesto es un demonio menos con que lidiar, pero hemos aprendido tanto a sobrevivir con él, que es indispensable desaprender. La idea festiva de que la sobriedad es una varita mágica, es una ilusión. Necesitamos trabajo amoroso, descubrir nuestra verdad espiritual y aferrarnos a tal, como el náufrago a la tabla salvadora. Un nuevo comienzo viene de cambios en las pautas mentales, expresivas y actitudinales. Sólo es posible si creemos y actuamos en consecuencia. Nadie puede vivir otra vida que la propia, ni la propia sin acciones derivadas de la conciencia, aceptación y acción. Divina realidad.

19. “Que no se muevan, que ya no tiemble”
“Parece que fue ayer”.

Tal era el título de una crónica publicada en 1985, días después de aquél 19 de septiembre. Me refería entonces a los cables, alerta silenciosa de las réplicas del terremoto. No había alarma sísmica pero sí humana. El temor me habitaba, implacable, cotidiano. A veces volteó a ver los cables en espera de que no se muevan. Ya no siento aquél miedo. Pienso en mi incapacidad ante la naturaleza y en las posibilidades a nuestro alcance: resguardarnos lo mejor posible y dejar de declarar la guerra, detener la destrucción de nuestro hábitat externo e interno día a día, agradecer por lo que tengo y no lamentarme por lo que creo me falta, cambiar mi percepción. La alarma sonará cuando haya de sonar, pasará lo que haya de pasar, ahora disfruto el silencio y la quietud. Gracias por el nuevo despertar. Bendiciones por hoy, ya no hay ayer.

20. El arte de separar a la persona de la enfermedad

“No voy a repetir ese estribillo, algunos ojos miran con mal brillo. Y estoy temiendo ahora no ser interpretado, casi siempre sucede que se piensa algo malo. Debo partirme en dos”.

La persona es amada creación de Dios, un ser de luz, pleno de cualidades, belleza, verdad y bondad. Libra batallas diarias contra un adversario poderoso, no elegido, pero siempre presente y al acecho de la menor oportunidad para atacar de nuevo. La enfermedad es una condición propicia para convertirnos en mejores personas, unirnos contra la misma, rendirnos y entregarnos a Dios. Gracias infinitas por la oportunidad de usarla a mi favor. No nos partamos.

21. Paz en la tormenta

“Enséñame, enséñame, a ser feliz como lo eres tú, a dar amor como me lo das tú, a perdonar como perdonas tú”.

En la autoevaluación, viene a la memoria una conversación con una compañera Al-Anon, a quien tengo el privilegio de apadrinar; después de la salutación de rigor, pregunta amable cómo estoy. Le comento de la recaída de un ser querido. ¡Uy qué terrible!, ¿cómo te sientes?, exclama. Tranquilo, yo estoy de pie y no está en mis planes recaer, contesto. He notado este patrón en el programa, las enfermedades enseñan, los alivios también. ¿Qué aprendo?

22. Comprensión y aplicación en Al-Anon

“La cobardía es asunto de los hombres, no de los amantes. Los amores cobardes no llegan a amores, ni a historias, se quedan allí”.

Recibí la generosa invitación a compartir sobre el tema Espiritualidad. Hablamos sobre lo esencial del ser espiritual para poder ser y de lo poco que hacemos al respecto por vivir en un mundo material y perder el ser en el hacer (competir, ganar, hacer carrera, ser mejores, superarse), y una serie de mandatos de un modelo diseñado para extraviarnos, con-

fundirnos, ahogarnos, con un ego destructivo a toda prueba y sus secuaces (egolatría, egocentrismo, soberbia, vanidad, orgullo, control). Una mentalidad triste o resentida con el ayer y preocupada por el mañana, pero nunca en el aquí y ahora. Concluimos con la necesidad de creer y ceder nuestra voluntad *totalmente* y practicar el amor, la aceptación, el agradecimiento, la humildad, la *oración* y la *meditación*, en todas nuestras acciones.

Poco después de la conversación, recibí un relámpago envuelto en la noticia de la partida inesperada de un amigo. Sentí el pulso de la prueba inmediata de mi fe. “En Tus manos”, musité en mi interior. Acudimos al velorio con palabras de consuelo: lo mejor del querido amigo en la memoria; la certeza de que ya no siente dolor alguno, y el deseo vehemente de que esté con Dios. Nos confortamos en abrazos, lágrimas, miradas. No paraba de llover, intenso y extenso. Dormimos en paz. En Sus manos.

23. Fórmula para vivir tranquilamente

“Mis pasos en esta calle resuenan en otra calle, donde oigo mis pasos pasar en esta calle, donde sólo es real la niebla”.

Evite reaccionar a cualquier provocación. ¿Qué merece su atención? ¿Vale realmente la pena o es un impulso controlador, resentido, a favor de la victimización? Somos incapaces ante la actitud de otras personas, es mejor decidir actuar con cortesía y dignidad, para salvaguardar nuestro bienestar emocional. A manera de anécdota, viene a la memoria una conversación con una compañera Al-Anon, a quien tengo el privilegio de apadrinar. Después de la salutación de rigor, pregunta con amabilidad cómo estoy. Le comento los temas generales y la recaída de un ser querido. “¡Uy qué terrible! ¿Cómo te sientes?”, exclama. “Tranquilo, yo estoy de pie y no está en mis planes recaer”. Contestó con sinceridad serena. Antes habría gritado a los 4 vientos, la terrible noticia buscando pretextos para la autocompasión.

Ahora, sencillamente comprendo que no está en mis manos; angustiarme por un imposible, sólo me desgasta, debilita, aniquila...me lleva a la recaída. He notado este patrón en el programa: las enfermedades se atraen, se provocan, incitan. Se desactiva su efecto demoledor, si no se les contesta. Pasamos haciendo camino.

24. La magia del pensamiento diferente

“Cuando la llama de la fe se apaga y los doctores, no hallen la causa de su mal, señoras y señores, sigan la senda de los niños y el perfume a churros”.

Fue cuestión de cambiar de enfoque, para erradicar la culpa propia y ajena. Al vernos en el reflejo de otras circunstancias, comprendemos a cabalidad la similitud fraterna. Cambian personas y lugares, pero las batallas cotidianas son increíblemente parecidas. Recobramos dignidad, autoestima, proporción, al liberar el pensamiento de acusaciones; nos concentramos en el crecimiento espiritual y esto nos da la posibilidad de aprovechar todas las oportunidades. Como en el béisbol, si de tres opciones acertamos una, lo estamos haciendo bien. Todo es volver a intentar. Llega un momento en el que evitamos volver a caer en el mismo error, casi por instinto. Es momento de disfrutar el despertar espiritual y anhelar volver a experimentarlo. Nuestro ser se aleja de la zona del martirio, ha descubierto el universo de la serenidad, la senda de la niñez.

25. Señales

“Y por no ser esclavo tuyo, soy el esclavo de mi mismo”.

¿Distingues entre unas y otras? No sé tú, pero a mí me pasa que al ignorar los mensajes de Dios, siento ansiedad, prisa funcional, incertidumbre, miedo. Por otro lado, al dejarme llevar por la suave brisa de la orientación Superior, navego en aguas tranquilas, me dejo ser en serenidad, aceptación y agradecimiento. Comprendo, de forma a veces inexplicable,

el inmenso amor que me cobija. Se van los fantasmas, camino firme, decidido, confiado, libre, hacia la meta.

26. Me cansé de mí

“Ay amor mío qué terriblemente absurdo es estar vivo, sin el alma de tu cuerpo, sin tu latido, sin tu latido”.

Pensaba que ciertos sentimientos eran “malos” pero al analizarlos descubrí sus bendiciones. La ira me hizo querer **la paz**; la tristeza, la **alegría**; la prisa, la **calma**; la ansiedad, la **tranquilidad**, el miedo y todos los demás, a **Dios**. Sólo me declaré incapaz ante mi modo de sentir. El universo es como lo percibo y lo siento. Actúo en consecuencia.

27. El pensamiento fatalista: ¿Y si sólo es un sueño? ¿Qué pasará?

“Angustia, de no tenerte aquí, tormento, de no tener tu amor. Angustia, de no dejarte más. Nostalgia, de no escuchar tu voz”.

Aun cuando todo fluye de acuerdo a mis anhelos y experimento un cálido despertar espiritual, siento que voy a despertar en aquel departamento de soltero, sin saber el día o la hora, aturdido, lastimado física, mental y espiritualmente. Es decir, como si sólo hubiera soñado que soy un hombre nuevo, sin mi vieja naturaleza, en relación íntegra con Cristo, en sobriedad cotidiana. A veces me sueño envuelto en los humos del alcohol. Abro temeroso los ojos despacio, descubro la trampa de mi pensamiento fatalista. Otra vez perdí el gobierno de mi vida. Veo en el auto análisis las posibles fallas: controlar, no compartir o no servir, falta de fe, resentimiento, dejarme engañar por mis pensamientos negativos. Despierto de nuevo, sin angustia, sin culpa, sin nostalgia. Sólo he de creer.

28. Afortunadamente, en el camino no estamos solos
“La soledad es un homenaje al prójimo”. (Benedetti).

Nos acompañamos para compartir fortaleza y esperanza. Contamos con la guía del padrino; con personas siempre dispuestas a ayudar a quien lo pida; expresamos nuestro sentir, aceptamos los resultados. Accedemos a la restauración física, mental y espiritual, a cambio de modestia y buena voluntad. Vivimos un día a la vez, con el propósito de eliminar nuestros defectos de carácter, sin culpas ni apresuramientos fugaces. Nos concentramos en nuestra mejora personal. Aprendemos a amarnos, para amar en consecuencia.

29. Escucho y aprendo: ¡NO A LA VIOLENCIA!

“Ojalá que las hojas no te toquen el cuerpo cuando caigan, para que no las puedas convertir en cristal. Ojalá que la lluvia deje de ser milagro que baja por tu cuerpo, ojalá que la luna pueda salir sin ti”.

En ninguna de sus manifestaciones: física, verbal, simbólica, etc. Evitar sembrarla con indiferencia, negación, agresión, hostilidad, descalificación, rencor. Suprimir las etiquetas condenatorias: rebelde, irresponsable, enferm@, loc@, egoísta, vicios@, manipulable y muchas más que asignamos con prontitud para convertir en peligrosa a la persona en cuestión y alejarnos de ella antes de intentar siquiera comprender su perspectiva; entender desde dónde mira; hacer lo propio con nuestra visión y buscar coincidencias para crecer en comunidad, con respeto a nuestras diferencias. Hace unos días comentaba con una querida colega la triste partida de un amigo. “¡Claro! Era de tu grupito”, me dijo. La miré sorprendido y sentí peso con su pésame, no alivio. Le comenté que éramos parte de una familia, al margen de nuestras diferencias. Caminé hacia el cubículo y pensé en lo del amor prójimo como a uno mismo, “en espíritu y en verdad”. La muerte, extremo de la violencia en cualquiera de sus formas, no es una negación. La vida, para ser, ha de ser una afirmación.

30. Como relámpago

“Las piedras rodando se encuentran y tú y yo un día nos habremos de encontrar, mientras tanto cuídate y que te bendiga Dios, no hagas nada malo que no hiciera yo”.

Zigzaguea violento, retador, lanza una mirada desafiante: un relámpago. La motocicleta se aleja velozmente, en una inclinación acrobática, imposible. Mantengo la calma. Pienso en la sangre aún fresca del terrible accidente de hace días en este mismo suelo. Nos encontramos otra vez kilómetros después, ya en territorio morelense. Yace en el piso, salpicado de sangre y terror, rodeado del auxilio emergente y con audiencia motorizada. Mira hacia el cielo con miedo, mucho miedo, en una tez pálida y ausente. Oro por él y por las demás potenciales víctimas, con o sin motocicleta. Grito: “¡Por qué carajo, con tanta mortandad en el aire! ¿Dónde está la autoridad, dónde está el sentido?”, o algo así. Sigo mi camino en la incomprensión verde, fría y nebulosa del valle. La muerte, como las piedras, rodando se encuentra, diría Alex Lora. Mi total incomprensión.



Octubre en Al-Anon

1. SOMBRA Y LUZ

“Yo sé que te han dicho que no valgo nada, que no valgo nada, que vivo tan sólo para los caprichos de tu corazón...”

Ideas caóticas cabalgan en tropel en mi mente egotista. Resentimiento, temor, culpa, desesperanza. Es momento de la oración, sin pedir lo que creo necesito o me conviene, y menos aún dar instrucciones a Dios, como suelo hacerlo, pido orientación sobre Su voluntad y fuerzas para cumplirla. Me libero de la necia compulsión de actuar a mi fallida manera, ordeno mi mente en el ahora y abro mi sentir y mi pensar a lo que es. Acepto, agradezco, crezco, bendigo. La luz se filtra a través de las sombras.

2. Servir para vivir, vivir para servir

“...pero hagamos un trato, yo quisiera contar con usted, es tan lindo saber que usted existe. Uno se siente vivo y cuando digo esto, quiero decir contar, aunque sea hasta dos, aunque sea hasta cinco, no ya para que acuda presurosa en mi auxilio, sino para saber a ciencia cierta que usted sabe que puede contar conmigo”. (Benedetti).

Sin perder de vista que somos una fraternidad igualitaria, el servicio es clave en nuestra recuperación. Siempre se recibe más de lo que se otorga. La frontera es no querer ayudar, para controlar o con intención autoritaria. Si impedimos a cualquier persona aprender por su cuenta o hacer lo que le corresponde, bloqueamos su crecimiento. Si miro el impacto del servicio en quien era cuando llegué, y en quien soy ahora,

aprecio mis alcances, se fortalece la confianza, la seguridad. Sabes que puedes contar conmigo.

3. La hora más oscura precede al amanecer

“Te doy una canción y hago un discurso sobre mi derecho a hablar. Te doy una canción con mis dos manos, con las mismas de matar”.

En mi desesperación se anuncia el fin de la misma. Sin embargo necesito modificar mi percepción y mi actitud. Lo que considero “malo” es una oportunidad de crecimiento y fortaleza. Si dejo que me abata, me deprimó y encierro, le abro las puertas a la depresión. Si pienso “esto también pasará”, enfrento mis temores, aprendo la lección y sigo en el andar de los pasos, avanzo en mi recuperación. Al juzgar, zaherir, humillar, chantajear, querer controlar; nuestro soberbia, orgullo, vanidad, me encierro en mi cárcel de penas. Al hacer mi examen de conciencia, corregir mis defectos, desprenderme con amor, soltar las riendas y entregárselas a Dios, practico la comprensión compasiva y la compasión comprensiva. Vivo y dejo vivir.

4. Dar el primer paso

“Dios no me llevará a donde Su amor no pueda protegerme” (De la supervivencia a la recuperación, p.111).

A saber cómo haya sido en mi lejana infancia. No lo recuerdo pero hay sobrada evidencia empírica de que gateaba. Me debo haber sujetado de algo, con un impulso por ir más lejos, por dejar el suelo. El punto es que lo logré, caminé, corrí, después de dar aquél primer paso. En mi recuperación pasa algo similar: me cansé de estar en el piso, de intentar en mis fuerzas y voluntarismos inútiles, soberbios, vanidosos. Sólo acepté mi incapacidad y aquí estoy en el alegre trote existencial de los 12 pasos. Es cierto, a veces vuelvo al piso pero ahora sé con toda certeza quién cuida mis pasos, me levanto de inmediato y comienzo de nuevo.

5. “A donde quiera que voy encuentro problemas”

“Tantos siglos, tantos mundos, tanto espacio, y coincidir”.

Dijo angustiada. “Quizá los llevas contigo. Empecemos por agradecer la posibilidad de moverte y de poder sustituir cada problema por una solución. Dios nos usa”, contesté.

Si nos concentramos en agradecer lo que tenemos en lugar de lamentar nuestras carencias, sustituir lo negativo por lo positivo y cambiar lo que podemos, empezamos a cobrar conciencia del presente como único tiempo posible y de las diversas formas de crecimiento a nuestro alcance. Sólo puedo vivir una vida —la mía—; sólo puedo cambiar a una persona —a mí—. Sólo por hoy. Aquí y ahora. Lo demás es codependencia, manifiesta o latente.

6. “Leo diario los libros Al-Anon, asisto a reuniones, aplico el programa, pero no avanzo, ¿por qué?”

“El derrumbe de un sueño, algo hallado pasado, resultabas ser tú. Una esponja sin dueño, un silbido buscando, resultaba ser yo”.

Pregunta de la bitácora inagotable del apadrinamiento.

Hablar al modo Al-Anon, comprender sus principios, pregonarlos y creer aplicarlos, nos lleva a pensar que la falla no está en nosotr@s y buscamos culpables. No nos damos cuenta de que al hacer lo mismo de siempre (reaccionar, querer controlar, juzgar, condenar...), bloqueamos la posibilidad de crecimiento.

El inventario personal, a través del examen honrado de pensamientos, palabras y actitudes, permite identificar los defectos de carácter y sus causas. La verdadera aplicación no es declarar el programa sino vivirlo con humildad, determinación y una fe a toda prueba. Tomar uno a uno mis defectos de carácter y sustituirlos por un valor positivo. No importa cuánto tarde, he de seguir el sendero de la luz un instante a la vez.

7. Escuchar la voluntad de Dios, aceptar y dejar que la luz filtre la *con-ciencia*

“Estoy buscando melodía, para tener como llamarte. ¿Quién fuera ruiseñor?”

Una tarde fresca, tornó en frío anochecer con la colecta de reclamos a los esposos alcohólicos que tanto mal hacían a mis compañeras de grupo: “borrachos”, “inconscientes”, “desgraciados”, “desalmados” y otras etiquetas similares. Escuchaba con atención y con temor. En mi doble calidad de alcohólico/codependiente, me veía en las imágenes ausentes de los esposos acribillados. Hubiera querido desaparecer, antes de que se percataran de mi presencia, sin embargo, algo me impulsó a levantar dudoso la mano: “¿Me permiten unas palabras?”, exclamé con voz temblorosa, apenas audible. “Claro, Alejandro, adelante”, dijo la coordinadora. Sin saber por dónde empezar, relaté los innumerables intentos por no beber de más, llegar a tiempo a casa, no encontrar los ojos asustados de mis hijos en la ventana, la angustia de mi mujer. O bien, los tantos amaneceres de aquél monstruo en el espejo, de mirada perdida, cara hinchada, debilidad física, mental y espiritual, a quien le decía: “¡Se acabó, no lo vuelvo a hacer!”. Y sin embargo lo hacía una y otra vez, a pesar de que el mismo infierno se repitiera. ¡Vaya padecer, vaya locura! Les supliqué compasión, perdón, acompañamiento en la recuperación, sin invadir la pista de cada quien, pero con la certeza de encontrarnos en los cruces necesarios, para fortalecernos mutuamente. Contra mis temores, nadie reclamó. Incluso recibí mensajes posteriores de agradecimiento y aliento. Ahora me miro en el bello reflejo de la luz en el amanecer.

8. Bitácora de mis lamentos

“Lo más terrible se aprende enseguida y lo hermoso nos cuesta la vida. La última vez lo vi irse entre humo y metralla, contento y desnudo”.

Apercibido de que las malas noticias sólo son las que son pues las buenas no existen, voy por la vida como pregonero del desastre, alquimista de la desgracia. Las rosas son espinas disfrazadas para lastimarme. Todo es pesar, culpa, infierno en la tierra. Si veo a alguien sonreír pienso que es ignorante, imbécil o desinformado ¡Ay de mí! Me quejo hasta de mis quejas. Un poco de gratitud cambia el panorama, ocurren los milagros porque abro mi ser y hacer a los mismos. Los “problemas ” de antes se convierten en formas de forjar mi carácter, la tranquilidad espiritual siempre es posible, inicia con un contacto consciente con Dios y el deseo de ser mejor persona.

9. “La increíble y triste historia de la codependencia y sus reacciones desalmadas” (Con su permiso, Don Gabriel García Márquez)

“Estoy parado sobre la muralla que divide, todo lo que fué de lo que será”.

Envío un mensaje respetuoso con una petición de información de gasto para rendir cuentas a la comunidad vecinal, recibo una respuesta agresiva, insolente; en vez de hacer una pausa, respirar y pedir orientación sobre mi proceder, *reacciono* con una especie de reclamo con buena letra. Me enoja conmigo y con el universo por el percance, duermo mal dándole vueltas al asunto en lugar de orar y meditar, como suelo hacerlo en los desvelos. Despierto alterado, subo al auto y vuelvo a mi papel de fiscal de banqueta, calle, avenida: en lugar de concentrarme en el camino y forma de conducir hago un recuento del mal manejo de las demás personas. Sólo me falta capa y antifaz para completar mi caracterización de vengador urbano. La gran lección es

que si se responde a la toxicidad con lo mismo, se hace una bomba atómica de un petardo. La llovizna pertinaz en mi cabeza me dice con suavidad: “vive y deja vivir, vive y deja vivir, vive y deja vivir”.

10. Además de la asombrosa contradicción de hacerlo todo con amor e ir a un bar ¿Debo hacerlo todo con o sin amor?
“Debo hacerlo todo con amor, hoy esta noche yo saldré a algún bar”.

En principio es imposible. No está en mi limitado diseño existencial. Por otro lado, si me muevo por el deber, en lugar de por el querer, no sólo traiciono la esencia del amor, pues no es una obligación, sino la más alta cualidad humana. El controlador en mí, insiste en hacer por las demás personas lo que les corresponde. Me empuja a interrumpir aprendizajes, se alimenta de ello. De ahí la importancia de vivir y dejar vivir, concentrarnos en nuestro ser y hacer. Además de un descanso, es un alivio y toma de conciencia. Quiero hacerlo todo con amor.

11. Los disfraces de la manipulación

“Vivamos de corrido, sin hacer poesía, aprendamos palabras de la vida”.

“Lo hago por tu bien”. “Si no te amara, no te cuidaría”. “¡Te protejo de ti mismo!”. “¡Te puedes hacer daño!”. “¡Soy tu padre!”. Y si le ponemos música popular en voz de Chente: “Si no te quisiera, no andaría siempre de ti platicando”. Porque además de cuidarte con celo paternal, rompo tu anonimato aquí, allá y en todas partes. ¡Ay mi hijo!, clama el fantasma de la llorona que me habita. ¡Cuánto daño puede hacer el bien disfrazado de control! Perdona por no dejarte aprender por tu cuenta. Me perdono por dudar de Dios y por no vivir el programa que con claridad meridiana me muestra cómo concentrarme y corregir a la única persona con quien es posible hacerlo: yo.

12. Saberlo todo, trampa de la soberbia

“Pero si yo ya sabía, que todo esto pasaría, cómo Diablos fui a caer”.

Si estás dispuesto a no aprender nada, cree saberlo todo y que tienes soluciones para cualquier problema, más aún, problemas para cualquier solución. El mundo es un carnaval de ignorantes. ¿Quién se atreve a corregirte o a decirte lo que ya sabes? ¡Cuánta insensatez! Si, por el contrario, quieres aprender algo nuevo y renovar tu ser, vístete de humildad, lleva a Dios en tu nuevo ser, a cualquier escenario. Ya no conviertas chubascos en tormentas; si éstas aparecen, recuerda quién está en el timón de tu barca, camina sobre el mar, alcanza estrellas, vuela con el viento. Corre el riesgo de sentir, fallar, crecer. Descubrirás que la mayoría de tus temores sólo ocurren en tu pensamiento, son imaginarios. Yo no sabía que todo esto pasaría ¡Qué manera de crecer!

13. “Hazlo con calma”

“Y cuando vino el tiempo de resumir, ya su mirada estaba extrañada entre el estar y el ir”.

El lema es un antídoto a la reacción y a la ira. ¡¿Pero cómo!¿ Pregunta mi mente frenética. Contesto con pausa tranquila:

Piensa con calma. No soy mis pensamientos. Soy un ser espiritual. ¿Qué leo, veo, oigo, converso? Los nutrientes de mi mente encaminan mis ideas y percepciones.

Habla con calma. Querer tener la razón orilla a no escuchar, interpelar, interrumpir, vociferar. Si trato de comprender desde dónde hablan las demás personas, sin descalificar ni etiquetar, me acercaré a la posibilidad de amarles como a mí mismo.

Actúa con calma. Desde mi remota infancia recuerdo la condena a no hacer las cosas con rapidez. “Ahí viene el calm-as”. “¡Te vas a desbocar!”, decía con ironía mi amado padre

cuando atendía con paso lento algún mandato. El mundo que vivimos se alimenta de la prisa: tareas múltiples, correr de aquí para allá, frenesí.

Esto se deriva de una mente envuelta en un torbellino, del hacer por hacer.

Tengo una fuente inagotable de tranquilidad a partir de la certeza de que Dios me prepara para toda prueba. El resentimiento, la incertidumbre, el afán, la preocupación, no tienen cabida en este universo espiritual.

14. Conciencia del error

“Si no creyera en cada herida, si no creyera en la que ronde, si no creyera en lo que esconde, hacerse hermano de la vida”.

El décimo paso señala admitir espontáneamente mis faltas. No ha sido fácil con una vida dedicada a ocultarlas por temor al castigo. En el primer año de primaria descubrí el impacto simbólico de recibir el sello que enaltecía a las hormiguitas o humillaba a los cochinitos. “Sí trabaja” o “No trabaja”; era el pase a una felicitación o a una reprimenda. Chabelo lo resume de forma magistral con aquella oda pedagógica de “mi maestra me puso un garabato colorado que parece le gusta a mis papitos”. “¡Sé un ganador! o ¡Eres un *looser!*”, también resume la aceptación o la discriminación. Por ello y más, no me daba permiso de aceptar mis fallas. Era más sencillo justificar, culpar, condenar a otra persona, que aceptar. Condenamos la falla en vez de reconocerla como parte de nuestra naturaleza. Los errores son parte del juego de la vida. Admitirlos, identificar su origen y abocarnos a evitarlos, sin juzgarnos, es vivir en aceptación. La humildad elimina a la vanidad.

15. Acción sin reacción.

“Yo no sé lo que es el destino, caminando, fui lo que fui. Allá Dios, ¿qué será divino?”.

Me cuentas tus problemas y me pides una solución inmediata, porque dices no poder soportar más. Te aliento a decidir por tu cuenta, a encontrar tus propias respuestas, en serenidad y aceptación. La pausa entre la inacción y la acción, evita la frenética reacción, propicia la paz mental y la razón. Nos liberamos de la auto compasión al suspender en definitiva el resentimiento: se aclaran y limpian los pensamientos, nos preparamos para conversar sin gritos, amenazas, chantajes. Damos sentido al ser a través del saber estar.

16. Carta a mí mismo

“Quedamos los que puedan sonreír, en medio de la muerte, en plena luz”.

Cuidar la mente, el cuerpo y el espíritu. “¡Pero no tengo tiempo!”. Así es, no lo tienes porque no existe: es una ilusión, un engaño de tu mente para atraparte en un ayer o en un mañana inexistentes. Si calmas tus pensamientos frenéticos, te das cuenta de que sólo tienes el presente. *Pre-esencia*. Presencia. No hay más que este preciso y precioso instante del aquí y del ahora. Lo puedes llenar de acciones gratificantes, edificantes, espirituales. Camina al encuentro de la vida. Cambia el gesto adusto por una sonrisa, el pedir por el dar, el lamento por la palabra amiga. Quiérete, quiere; abrázate, abraza, cuídate. Mira con los ojos de Dios.

17. Gimnasio espiritual *“Vamos a platicar, las cosas de los dos, no tiene caso ya callarnos la verdad”.*

Orar y meditar para descubrir al ser humano que nos habita. Es una forma de disposición para el crecimiento, pues orienta la mente a lo sustancial para separar lo accesorio. Aprender a ser para saber estar, permite reconocer alcances y limitaciones; lo limitado del mundo material y la infinitud de lo espiritual. Vamos a platicar con Dios, no tiene caso ya callar nuestra verdad.

18. ¿Por qué después de la calma viene la tormenta?

“La tierra vive el sueño del agua, pero el agua se traga a la tierra”.
(Heráclito).

Porque no se ha ido de nuestro interior. Nos llueve piel adentro al no desarraigar la codependencia, los pensamientos dañinos, el intento de controlar, el reaccionar, el mirar con los ojos del mundo y demás nubes negras que nos habitan. He notado como a cada solución encuentro un nuevo problema, como si no supiera vivir sin éstos. Es necesario beber “Agua Viva”, alimentarse de la Palabra y ser en consecuencia, para modificar patrones de pensamiento y acción. Lo hago justo aquí y ahora. Sé que voy en la dirección correcta hacia cielos abiertos. Sigamos.

19. Paz siente. Paciente

“¿A dónde van los pequeños, terribles encantos que tiene el hogar? ¿Acaso nunca vuelven a ser algo? ¿Acaso se van?”.

Parece ir contra la corriente del vértigo del día a día. Y así es. Nos permite bajarnos de la montaña rusa emocional y estar en calma y satisfacción. Desconectarse del exterior para descansar en el interior. Son instantes vitales en los que se cobra conciencia del ser espiritual; se pide y recibe orientación; se actúa conforme a la misma; se sueltan las riendas y se le entregan a Dios sin expectativas controladoras o voluntaristas. Sea como Tú quieras que sea, soy y existo en Tu voluntad.

20. Apología del temor

“No es que muera de amor, muero de ti. Muero de ti, amor, de amor de ti, de urgencia mía de mi piel de ti, de mi alma, de ti y de mi boca y de lo insoportable que yo soy sin ti”. (Jaime Sabines).

¿Por qué la imagen de “el valiente” en la lotería es la de un compa amenazante con puñal? Supongo por la representación popular. El valor se ha asociado a la violencia, al enfrentamiento. Sabemos que detrás de estas conductas

hay un miedo creciente y no hay nada de malo en sentirlo; el punto, como con las demás emociones, es lo que hacemos con ellas. El temor puede convertirse en el gran motor de cambio, si lo uso con amor, más que querer eliminarlo. Es normal tener miedo pero no paralizarnos o agredir por ello. Busquemos, sus raíces, aceptemos su impacto en nuestras vidas y usémoslo a nuestro favor. En una de éstas se gana un sitio en la lotería existencial. La muerte es evidencia de la vida.

21. Tener la libertad de ser quien soy

“¡Tú eres payaso! Ríe, payaso, sobre tu amor roto. Ríe del dolor que te envenena el corazón”.

¡Vaya desgaste el de la negación! En el teatro mundano, busco las máscaras necesarias en cada puesta en escena. La clave para una perfecta negación, está en ser lo que sea, excepto uno mismo. Acomodarse a los requerimientos de las demás personas, no importa lo absurdo que sean, sufrir por vocación y lastimarse y lastimar sin dilación. Así, cuando menos lo espere, se habrá anulado por completo y será apenas un fantasma de sí, agotado de no ser; abatido, hastiado. Es entonces probable, se atreva a pedir y aceptar ayuda. En su primer examen de conciencia, descubrirá el privilegio de ser usted; la liberación de aceptar sentimientos y emociones, para seguir su propio camino de la mano de Dios, con paso firme, decidido, autónomo. Reír o llorar, venga cualquier emoción; esta es tercera llamada, tercera.

22. La paz del alma no se consigue si nos concentramos en los defectos, en la amargura, la desolación

“Yo no sabía que tenía tanta bondad”. (Walt Whitman).

Tampoco si fingimos emociones o tomamos todo a la ligera. La búsqueda interior de motivos y actitudes; el examen honrado de mi ser; la comprensión de las situaciones; la aceptación; el perdón, y la reparación del daño, llevan al sendero de la serenidad. El ayer fue, el mañana no ha sido. Dispongo de

hoy para dejar atrás los lastres que estorban mi felicidad. Si me parece que son muchos, sólo he de pensar en vivir el día de hoy de la mejor manera posible. El bien se multiplica.

23. Discusión

“Ya no la quiero, es cierto, pero tal vez la quiero. Es tan corto el amor, y es tan largo el olvido”. (Pablo Neruda).

Fuera de cauce, de curso, de dirección. Si bien la codependencia me empuja, no estoy obligado y no quiero hacerlo. Discutir sólo agrava situaciones y contamina. “¡¿Por qué piensa, dice o es así?!”. La pregunta carece de sentido. No lo sé. Perder la paz de mi alma en buscar la respuesta, es dañino, alimenta la necedad del *ego* destructivo. Presumir posiciones, grados, experiencia, en vez de vivir y dejar vivir, es un pase seguro al extravío. No discutamos, conversemos (*con- verso*).

24. Presencia y disposición

“Fui un naufrago de mí. Nocturno de dolor, angustia, polvo y nada”.

Aquí estoy, dispuesto a convertirme en quien quiero ser. Dejo la cruel, obstinada, obsesiva, férrea voluntad. ¿Qué no va conmigo, qué me molesta? Hago un inventario de los comportamientos nocivos. Quizá tuvieron alguna función o sentido en algún momento del naufragio pero ya no son parte de la arquitectura de la recuperación. Son un estorbo. Aprendo este nuevo idioma de la libertad, poco a poco, letra a letra. El acecho del pensamiento y actitud anteriores, es permanente. La renovación también. Cada instante es un nuevo comienzo, como una gota en el océano, un gramo de polvo, una estrella fugaz: parecen nada y son una muestra del todo. Soy universo abierto, polvo enamorado.

25. Nuestros

“Este pueblo está lleno de ecos. Tal parece que estuvieran cerrados en el hueco de las paredes o debajo de las piedras. Cuando caminas,

sientes que te van pisando los pasos. Oyes crujidos. Risas. Unas risas ya muy viejas, como cansadas de reír. Y voces ya desgastadas por el uso. Todo eso oyes. Pienso que llegará el día en que estos sonidos se apaguen". (Juan Rulfo, Pedro Páramo).

Más allá o más acá de la impronta artificial, somos nuestros muertos y nuestros fantasmas; nuestros valles y sombras; nuestros ruidos y nuestra poesía; nuestra memoria y nuestro olvido, nuestros gritos y nuestros silencios. Somos las imágenes de Cervantes, los sueños de García Márquez, las metáforas de Borges, las tragedias de Shakespeare, los laberintos de Paz, los espejos de Fuentes, las casas de Vargas Llosa, los abrazos de Galeano y las ánimas de Rulfo, entre muchas otras evidencias de palabra viva. Somos también mirada, horizonte, esperanza y utopía: tú, yo, ellas y ellos, nosotras y nosotros, antes y después. Que no se acabe la esperanza.

26. Temores extemporaneos

"Y a la gota caída por equivocación se la come la tierra y la desaparece en sed". (Juan Rulfo, El llano en llamas, p. 8).

"¿Tienes algún problema en este preciso instante?" "No, pero te dije que ayer tuve tal o quizá otro día tenga cual". He aquí el dilema: mis temores son de fuente extemporánea. Ya pasó tal o no ha pasado cual, pero la bala codependiente impacta directo a mi presente y lo convierte en ayer o mañana. Así no vivo un día a la vez, la preocupación y la angustia nublan la vista e impiden ver las sobradas bondades de la vida. Afrontaré cada reto en su momento, con la conciencia presente de que poseo las herramientas necesarias para hacerlo, un amor incondicional y la experiencia suficiente para saber que mis desvaríos mentales son sólo eso. Dios es más grande que cualquier sed.

27. Una idea a la vez

"Necesito un buen amor, porque ya no aguanto más, veo la vida con dolor, ay quítenme esta soledad".

La costumbre de abarcar, correr, acumular, lleva a la compulsión. El primer libro de Al-Anon que tuve en mis manos, fue *Valor para cambiar*. Lo leí de un jalón, en la antesala de un internamiento. Entendí poco, apliqué nada. Como con los otros textos, sus páginas están repletas de sabiduría, ejemplos, guías, pautas espirituales, sin embargo, sólo cobran sentido en almas dispuestas al aprendizaje y en las vivencias. Hasta el fortalecimiento de la autoestima, sentí que merecía un cambio; entonces tuve el valor para hacerlo. Inicié con el lema: “vive y deja vivir”. Posteriormente, identifiqué mis peores defectos de carácter y busqué el antídoto para cada uno, un defecto a la vez. Aún trabajo en cada área de mi vida necesitada de ajustes. Sé, es para siempre. No estoy solo. Dios me acompaña en cada paso, me da lo que necesito, aun cuando no coincida con mi voluntad. Gracias también a esta pedagogía fraterna, veo la vida con amor.

28. Los instrumentos para hoy

“Ya sos mayor de edad, chau pesimismo y por favor ándate despacito, sin despertar al monstruo”. (Benedetti).

A) Este día es único. B) Recibo lo que *doy*. C) ¿Cuán importante es? Como es posible apreciar, una idea vinculante en los tres libros es la fuerza del presente. Las preocupaciones desaparecen si me concentro en el ahora y con la fe, la experiencia y la firme intención de conquistar la serenidad, me aboco a dar amor sin tregua; siento las bases para el disfrute de la alegría y la tranquilidad. Reducir los inconvenientes a su mínima expresión, nos libera tiempo y espacio para usarlo a favor de la recuperación.

29. ¿Cómo pienso, siento y decido?

“Para que ninguno, ni hombre ni dios, nos llame partidos como luna y sol”. (Benedetti).

Si mis premisas son: “el universo está en mi contra”; “siempre tengo problemas”; “nadie me quiere”; “no valgo”; “me tienen envidia”; “nunca es suficiente”, “qué mala suerte

tengo”, y similares, mi sentir y actuar será un reflejo de tales tinieblas. Me encierro en mi sufrir y perfecciono mi capacidad de destruir a otras personas (siempre que me den permiso de hacerlo) y contaminar ambientes. Si me visto de amor, amabilidad, respeto y cortesía; encuentro la belleza, aún en la más densa oscuridad.

30. ¿Cómo llegué hasta aquí?

“Mis ojos espantos han visto, tal ha sido mi triste suerte; cual la de mi Señor Jesucristo, mi alma está triste hasta la muerte”. (Rubén Darío).

Narraba la historia de mi vida como un cuento de terror, incluso mudaba mi semblante para dar un efecto mayor de padecimiento infinito. Del niño que sonreía a la menor provocación, me convertí en un adulto inconforme, triste, frustrado. Hoy sé que los aparentes infortunios, fueron el motor para acceder a la espiritualidad, la gratitud y comprensión. Jamás pensé que la convivencia con el alcoholismo y demás adicciones me dejara tanto. Crezco.

31. Romper viejos patrones

“Hombres necios que acusáis a la mujer sin razón, sin ver que sois la ocasión de lo mismo que culpáis”. (Sor Juana Inés de la Cruz).

Acto necesario para progresar, pues la repetición de los mismos lleva al estancamiento. De mi enciclopedia personal de defectos de carácter, destaco, por su vínculo indisoluble, el temor y la incapacidad de pedir ayuda. El primero me pone en situaciones extremas: la reacción inmadura o la parálisis. El miedo a pedir ayuda hace trabajar al doble o triple, aísla, alimenta el pensamiento adictivo y egotista, agota física, mental y espiritualmente. De la mano de mi inigualable Poder Superior y con una pequeña ayuda de mis amistades, avanzo con paso firme, día a día, al sentido de la luz y de la realización personal. Siempre es posible volver a empezar.



Noviembre en Al-Anon

1. Alejarse del pensamiento obsesivo

“Se le resbalan a uno los ojos al no encontrar cosa que los detenga”.
(Juan Rulfo, *El llano en llamas*, p. 9).

Conversamos extenso, le hablé sobre las bondades del perdón, amar y orar por quien nos haga daño, aplicar el programa. Se hizo un silencio y exclamó: “¡Entonces lo corro, ¿cierto?!”. No me escuchó, su mente estaba fuera de sí, en lugar de que ella estuviera fuera de su mente. Comprendí por que con frecuencia me invade la idea de tener una ametralladora a la mano o al menos un dragón que escupa fuego. El intentar encontrar una solución en medio de ideas destructivas nos lleva a la destrucción propia y ajena. Calmar la mente a través de la aceptación, la respiración pausada, la concentración en lo que podemos cambiar (no en lo que queremos) y el anhelo por la conquista personal de la serenidad, nos lleva a pastos verdes y a aguas de reposo. Ahí quiero estar en mi historia, lejos de mi histeria.

2. Un corazón alegre

“Trató de verle la cara para ver de qué tamaño era su coraje”.
(Juan Rulfo, *El llano en llamas*, p.19).

El gesto universal de la sonrisa detiene embates de ira o malhumor; propicia ambientes de armonía, comunicación, encuentro; refleja paz, serenidad. Si todo va según nuestras voluntades y expectativas, es más fácil sonreír. La prueba es justo en la adversidad, en el desafío, en la dificultad. Es el

momento de crecer, dar un paso adelante en la recuperación, en la aceptación, en la espiritualidad. Es nuestra forma de decir quién está al mando y, sea cual sea el escenario, nunca recibimos más carga de la soportable; la prueba abona en nuestro beneficio, nos fortalece; al sonreír ante ésta, reconocemos su bendición. Por ello la fuerza proverbial de que el corazón alegre es un buen remedio pero la tristeza seca los huesos. Regálanos tu sonrisa.

3. Interior ≠ Exterior

“Y el ansia deja huellas siempre. Eso lo perderá”. (Juan Rulfo, *El llano en llamas*, p.30).

La fuente de mi serenidad es mi universo interior, en comunión con Dios. Suelo perderla al concentrarme en cualquier aspecto externo: otras personas, otras conciencias, otras palabras, otras acciones. ¿Por qué me paso del caballito de madera de la feria del barrio, a la montaña rusa o a algún otro “juego” de locura? Ha de ser como con el consumo de sustancias adictivas, la idea perversa de que siempre más es mejor. Por ejemplo, las caminatas con Puma son espacios de meditación, terapias de acompañamiento que me permiten poner en orden mente y espíritu; al querer sentir más de ello, cambié recorridos de 20 minutos en jornadas extensas cuya factura ahora pagan mis piernas. Es decir, perdí el equilibrio y el vínculo con mi ser interior. ¡Justo como con el alcohol! Quiero interactuar sin salir de mí. Vivir en la conciencia del bien ser para el mejor estar, no más ansiedad.

4. La serenidad no se lleva bien con el descontento

“Se ha de sentir sabroso ayudarle a Dios a acabar con los hijos del mal”. (Juan Rulfo, *El llano en llamas*, p.36).

El análisis de mi comportamiento en situaciones difíciles, permite apreciar oportunidades de crecimiento. El error es una lección para crecer en mis relaciones, corregirlo es evidencia de mi buena voluntad. Este programa no es un

viaje exprés, gracias a Dios, sino un proceso que nos renueva cada día. Contentamiento, como hijo del bien.

5. Aprendí a quererme, aprendí a querer.

“...entonces se dormía como si se entregara a la muerte”. (Juan Rulfo, *El llano en llamas*, p.45).

Y se hizo la magia. Entendí el precepto bíblico de que ninguna voz carece de sentido. Ahora procuro pensar, hablar y actuar de forma apropiada, sin juzgar ni condenar. El resentimiento no tiene lugar en el amor. Despierto.

6. “Está en un mejor lugar”

“Desde hace tiempo ya nada es igual, no eres la misma y me tratas mal; y ante mi Dios te podía jurar, cuánto te quise y te quiero todavía”.

Sin quitarle intención de consuelo a la expresión común, ¿por qué no hacemos de éste un mejor lugar? Creía que para ello debía primero convertirme en mejor persona. Eliminar mis múltiples defectos de carácter y entonces sí, llevar mi nuevo yo a cualquier escenario. Ahora comprendo, se trata de un camino de ida y vuelta. El empeñarme en tratar a las demás personas como me gustaría ser tratado; dar sin esperar recibir; hacer el bien; sonreír aún en medio de la adversidad; hacer del sentido del humor el sentido de la vida; ayudar sin controlar, y demás formas Al-Anon, son bendiciones que alimentan mi ser y generan ambientes constructivos, positivos, serenos, fraternos. Al comportarme así en los espacios que habito y me habitan, los construyo y me construyo. Estamos en un mejor lugar.

7. El desprendimiento es un pasaporte a la paz mental.

“Cada noche me invento, todavía me emborracho. Tan joven y tan viejo, like a Rolling Stone”.

La oración y la meditación, el requisito de permanencia. Cada vez que llaman mi atención el comportamiento o

juicio ajeno, me salgo de la zona de seguridad emocional. Por lo contrario, al aceptar la responsabilidad sólo por mi comportamiento y hacer lo que agrada a Dios, regreso a la zona tranquila de la serenidad. Cada día me invento, ya no me emborracho, más que de ilusiones.

8. Para un vigoroso bienestar espiritual

“Porque una casa sin ti es una emboscada, el pasillo de un tren de madrugada. Un laberinto sin luz, ni vino tinto, un velo de alquitrán en la mirada”.

Practicar el programa de tiempo completo. Hacer el bien, ayudar sin tregua y con sentido. Dar lo mejor de mí, sin esperar reconocimiento alguno. Buscar el progreso, no la perfección. Sonreír también en la prueba. Jugar a vivir con la certeza de que, como en todo juego, hay reglas para mantener el equilibrio y la interacción sana; se gana, se empata, se pierde y se aprende más en la derrota. Soñar para despertar, pues somos nuestros sueños y lo que hacemos con ellos, a cada paso, en cada latido. Presencia total para salir del laberinto, sin vino tinto.

9. Hágase tu Voluntad y no la mía

“Se escapó de una cárcel de amor, de un delirio de alcohol, de mil noches en vela”.

Lo decía con rostro beatífico, dramático. Agregaba a la plegaria: “pero ahí te encargo la fe de mis seres queridos, que sean como yo quiero; mis lesiones; el tránsito, ¡el justo castigo a quienes me han hecho tanto daño!”. A estas alturas mi expresión ya era de mártir supremo y de ahí me seguía con todo el universo para que la voluntad de Dios se acomodara a la mía. ¡Ay de mí! Le daba instrucciones a Dios con pretensiones de manipular. ¿Por qué? Por falta de disposición, por *ego*, vanidad, soberbia. Ahora pido con humildad, me convierta en la persona que Él quiere sea; la orientación y fuerza para lograrlo. Es cierto, hay muchos

sucesos incomprensibles para mi limitada inteligencia. Sin embargo, he visto a muchas personas convertir conflictos en instancias de crecimiento y bendiciones para sí mismas y para las demás personas. A pesar de los pesares, hay un orden Superior; hago mi parte, suelto las riendas de los resultados, acepto Su Voluntad, lejos del delirio del alcohol, de las noches en vela.

10. Es decir, intentaré controlarte al infinito y más allá.

“Si Dios me quita la vida, antes que a ti, le voy a pedir ser el ángel que cuide tus pasos, pues si otros brazos te dan, aquél calor que te di, sería tan grande mi celo que en el mismo cielo me vuelvo a morir”.

Tal el tamaño de mi codependencia y de las ideas musicalizadas de madrugada. Las dificultades crecen tanto como pensamos en ellas. He sustituido sentencias como la referida, con la meditación. Es un cobijo espiritual para poner en perspectiva cualquier situación: ¿Qué problema tengo ahora mismo?, ¿qué puedo hacer al respecto? La reflexión sobre la dimensión real de los temores o preocupaciones, ayuda a acotarles. Al separar la zona de “no controlo” de la de “sí controlo”, veo salidas, alternativas, opciones. Me expreso para quitar el velo de mis ojos y pedirle a Dios me quite la codependencia, para no perseguir a nadie, ni aquí, ni allá, ni en ninguna parte.

11. Entre la demencia y la cordura

“Despiértame, ya nazco”. (Octavio Paz).

Para pasar de una a otra, necesito dejar de reaccionar. Esto implica disminuir el *ego*, es decir, dejar de creer que siempre tengo la razón, de crearme el centro del universo. Las voces del mal están diseñadas por y para la maldad, pero depende de mí atenderles, o no. He de comprender con bondad y misericordia que una persona enferma actúa como tal. Filtrar a mis pensamientos mensajes edificantes en lo que veo, leo, escucho y actuar en consecuencia. Alejarme de la toxicidad.

Respirar. Vivir el momento. Perdonar. Amar. Hay un paso de la enfermedad a la salud, del suplicio a la paz mental, y 12 para mantener el ritmo. Quiero ir lento pero seguro, progresar sin perfección, caminar con Dios.

12. Aprender a amar

“No sabía que la primavera duraba un segundo. Yo quería escribir la canción más hermosa del mundo”.

Como con cualquier hábito, la práctica lleva a la maestría. Una y otra vez, en todas nuestras acciones, en algún momento, se desvela el pequeño gran secreto de la vida; el perdón fluye de forma natural, vemos con los ojos de Dios, sin el velo codependiente; aceptamos sin objeciones, agradecemos por convicción. Un suave canto filtra en nuestro interior en la armonía del despertar espiritual, por, para y, desde el amor; escribir con buena letra, nuestra canción, aunque no sea la más hermosa del mundo.

13. Tu serenidad

“Siempre caigo en los mismos errores”.

‘**Mantén tu serenidad**’, le digo después de escuchar la lista de tormentos que le agobian. “Ay sí, no. ¡Como si fuera tan fácil!”, clama su voz codependiente, sedienta de venganza, plena de rencor y deseo genuino por el martirio. El resentimiento es el grito de la autocompasión. En situaciones así, apóyese en los instrumentos de Al-Anon, los lemas, por ejemplo, encuentra uno para cada ocasión. El instrumental del programa es una joya por descubrir pero es necesario predisponerse a encontrarla. Cansarse de estar en el lado oscuro, de caer en los mismos errores, de ser quien desanima la fiesta y encuentra fallas por doquier menos en su propia persona. Y entonces, después de la diaria aplicación interna y externa de los preceptos, ocurre el milagro. Estamos en paz serena.

14. De la predisposición a la disposición.

“Vivo en el número siete, calle Melancolía. Quiero mudarme hace años al barrio de la alegría, pero siempre que lo intento ha salido ya el tranvía”.

Un gran salto cualitativo. La *pre-disposición* es un avance en la idea de renovarme. La disposición es el ánimo, la voluntad y la actitud para hacerlo. No pasaba de la idea porque me concentraba en mis defectos, sin darme cuenta de que ello me impedía ver mis virtudes. Hice un giro en la estrategia: cambié mis proyecciones culposas por agradecimientos. El mismo alfabeto que usé para listar mis fallas, me sirvió para hacerlo con las bendiciones recibidas. Vi con claridad las raíces de mis errores, incluso su funcionalidad en algún tiempo pero su disfunción actual. Ahí comenzó el cambio, quité la palabra alcohol del primer paso y puse el defecto en turno, seguido de los otros 11 pasos, para sustituirlo por una virtud. Las pruebas y retos son pretextos para agradecer a Dios la oportunidad de crecer. Está en mí convertir los desafíos en bendiciones. Vivo en el barrio de la alegría.

15. ¡No soy el centro del Universo!

“De aquel amor de música ligera, nada nos libra, nada más queda”.

Como sugiere mi egocentrismo en su máxima expresión. Pensar que todo está relacionado conmigo o depende de mí, es una sensibilidad extrema, dañina, egoísta, controladora. Ciertamente soy parte de un conjunto de soluciones, para la salud física, emocional y espiritual, que empiezan por el cuidado integral de mi persona para ayudar a otras, si se me pide hacerlo. Es liberador saberse uno, con alcances y limitaciones, en el sendero compartido de la recuperación. Música para aligerar el alma y el espíritu.

16. Juegos de mi mente

“¡Ay cómo sufro al recordar!”.

La observo, aquí viene de vuelta, toda frenética, descontrolada, implacable. Me lleva a aquél lejano ayer en el que no recibí regalo y mis hermanos sí, al fétetro de mamá, de mi hermano, al golpe de papá. Pues ya no sufra al recordar, ni me invite a hacerlo, señor cantor. Ahora mi alocada mente toma vuelo y me lanza al futuro que no es: ¿Qué haré en ese país lejano y frío? ¿Quién cuidará a mis seres queridos, si me muero? ¿En verdad serán tan terribles los trámites de la jubilación? ¡Qué horror! ¡Ayuda! ¡Basta!, le digo a la loca que me habita. “Suelta las riendas y entrégaselas a Dios”, me recuerda la literatura, sin temor, con total convicción. No hay pasado, no hay futuro. Todo es un presente sucesivo que mi mente egotista busca deshacer a cada instante. Sólo es siempre ahora. Suelto las riendas y las entrego a Dios. No hay sufrimiento.

17. Somos piel adentro

“Esta tristeza mía, este dolor tan grande, los llevo tan profundos, pues me han dejado solo en el mundo”.

En la práctica cotidiana de juzgar a todo el mundo por lo que dice o calla, lo que hace o no hace, genero costras de inconsciencia y resentimiento. Capas duras que impiden acercarme siquiera a la esencia de cualquier persona como amada hija de Dios. Esta tarea soberbia y vanidosa también bloquea la humildad y el análisis de mi ser. Es un doble daño cuyo impacto mayor es dejar la mirada fuera de lo que somos. Y somos piel adentro. Nuestra historia de vida y la forma de enfrentar las distintas pruebas del día a día. Nunca sé la trama detrás de una persona fuera de sí. Cuidaré mis pensamientos, palabras y acciones, con la observación atenta de quién, cómo y por qué soy así, en vez de derrochar energía en el comportamiento ajeno. No estoy solo, ni triste.

18. Jugar, reír, descansar

“El camino no se acaba, continuaré sin descanso”.

¡No tengo tiempo! Soy un profesional de la preocupación. Denme soluciones y las convierto en problemas, en un instante. No soy capaz de dormir así que uso el tiempo del desvelo en perfeccionar preocupaciones. Además sigo la filosofía del “no te preocupes, ocúpate”, pero a mí modo, es decir, me preocupo y ocupo. Soy adicto al trabajo. Mi meta es aniquilarme. ¿Jugar, reír, descansar? ¡Ay Alex, en qué estás pensando! ¡Vamos, a trabajar! Es un nuevo día, apúrate en echarlo a perder, no se te vaya a ir en jugar, reír o descansar.

19. Aprender virtudes, desaprender defectos

“El hombre, vanidad de vanidades, todo es vanidad”. (Eclesiastés 1:2).

¿Aplico el programa en orden de importancia? He notado mi tendencia a descuidar mi plan para progresar: doy importancia a banalidades, situaciones irrelevantes, comportamientos tóxicos, problemas imaginarios. Llegué a pensar en la sobriedad física como la panacea, bajé la guardia y en el descuido abrí las puertas a la recaída emocional. Ahora uso el herramental del programa como ruta de aprendizaje y antibiótico a cada uno de mis defectos de carácter. Cuanto más crece mi ser espiritual, más se debilita la enfermedad mundana. El hombre, cantidad de cantidades, todo es cantidad.

20. Una oportunidad para progresar

“No volveré, te lo juro por Dios que me mira, te lo digo llorando de rabia, no volveré”.

¿Me sucedió algo contrario a mis intereses? ¿Me lastima, agobia, abrumba, duele, genera ansiedad, miedo, frustración? ¿No es lo que esperaba? ¡Excelente oportunidad para progresar! «Dios concédeme serenidad para *aceptar* lo que no puedo cambiar, valor para cambiar lo que *sí* puedo y

sabiduría para reconocer la diferencia”. Al pedir ayuda a Dios dejo de querer vencer lo invencible, me rindo. Esta muestra de humildad me predispone a aceptar y a cambiar mi distorsionada percepción. Estoy preparado para vivir y dejar vivir, serenamente. No volveré a mi viejo yo, te lo digo sonriendo con calma.

21. “Quisiera que todo fuera diferente”

“Ob melancolía, rosa del aliento, dime quién me puede amar”.

Me dijo con cierta melancolía. “La palabra ‘todo’ nos incluye, que empiece por mí, por ti, por *nos*”, le contesté. Al querer mejorar mi propia situación, ya di un primer paso. ¿Cuáles pensamientos y actitudes construyen escenarios y ambientes de convivencia armónicos? ¿Cómo quiero ser, cómo me quiero sentir? Cuento con un programa espiritual, pleno de instrumentos para rehacerme cada día, para hacer el bien, enfrentar mis temores, sonreír, crecer, ser parte de la solución, aceptar, amar, bendecir. ¡Que empiece por mí!

22. Cultivo espiritual, cosecha existencial.

“Recordar, del latín re-cordis: ‘volver a pasar por el corazón’ ”.
(Eduardo Galeano).

¿Qué me hace sentir bien conmigo mismo? ¿Qué me preocupa? Los momentos de paz serena, son aire puro en medio del caos contaminante. Si ajusto mi percepción a la idea de que todo abona en mi crecimiento, soy comprensivo, tolerante, respetuoso, bondadoso, habito en la luz. Descubro opciones, ante las molestas *pre-ocupaciones* y las fatigantes ocupaciones. Respiro. Descanso. Suelto. Vivo.

23. En todo momento

“Cuánto gané, cuánto perdí, cuánto de niño pedí, cuánto de grande logré. ¿Qué es lo que me ha hecho feliz? ¿Qué cosa me ha de doler?”.
Bondad en cada pensamiento, palabra, acción. A cada instante, sin prisas, lamentos, temores, arrebatos. Primero lo prime-

ro, con agradecimiento al pasado que me da innumerables lecciones para corregir y al futuro por la esperanza de un mejor mañana. Y nada más, los adverbios de tiempo no han de quitarme este preciso y precioso presente. No es una casualidad estar aquí y ahora, por tanto, el miedo carece de sentido ante la certeza del andar los caminos de Dios, nunca se gana tanto con tan poco.

24. Época de exámenes

“No puedo verte triste porque me mata, tu carita de pena, mi dulce amor. Me duele tanto el llanto que tú derramas, que se llena de angustia mi corazón”.

Estoy en la vorágine de cierre de semestre. Evaluaciones por aquí y por allá. ¿Y la mía? El décimo paso es un paso de diez. Me invita a hacer mi examen de conciencia y a reconocer mis faltas al momento. ¿Hago mi mejor esfuerzo por mejorar mi forma de pensar, sentir, actuar, o cedo a la liviandad perversa de mis defectos de carácter? ¿Trabajo en alguna falla en particular cada día y la sustituyo con disciplina y anhelo por convertirme en el ser deseado? Un día y un defecto a la vez, fallo, aprendo, corrijo, mejoro. No quiero verme triste.

25. Herencia controladora

“Déjenme si estoy llorando. Quiero estar solo con mi dolor”.

La lapidaria expresión musical supone incrementar el sufrimiento. Sal en la herida, daga en el corazón abierto. Mi comportamiento ante el dolor, marca mi camino hacia la derrota o al crecimiento. El síndrome del “debo” o “tengo”, son obligaciones para nublar el “quiero hacerlo”, herencia normativa, controladora. El querer es amor por Dios, por mí mismo, por ti, por *nos*. Un canto de vida y libertad. No quiero estar solo, ni con dolor.

26. A-dicción (No hablar)

“Nadie comprende mi terrible padecer”.

Atrapado entre la adicción de mi ser querido y mi alcoholismo, ejercía a tope mi particular maestría para enturbiar el agua, enrarecer el ambiente, convertir sonrisas en lágrimas, flores en espinas, soluciones en problemas. Sentía que mi caso era único y mi sufrir auténtico. Entonces Dios me trajo a Al-Anon. Encontré entre reuniones, literatura y padrinzgos, casos que convertían mis historias de terror en cuentos infantiles. Amor, comprensión, acompañamiento, esperanza y alegría. Aprendí a vivir y dejar vivir, progresar sin perfección, amar sin distinción. Renací. ¿Quién dijo “terrible padecer”?

27. ¿Pasas por alguna dificultad? ¡Aleluya!

“El día que lo iban a matar Santiago Nasar se levantó a las 5:30 de la mañana”. (Gabriel García Márquez, *Crónica de una muerte anunciada*).

No me mal interpretes. Me alegro porque sé, la convertirás en un don. Al pedir ayuda aceptas tu incapacidad y dejas el camino libre a Dios para obrar en tu vida. Esto te permitirá fluir de forma natural en el sendero de la recuperación, llegar al servicio y ver cómo crece tu autoestima, confianza y bienestar. Ya eres parte de una red de recuperación y ayuda mutua. Nos amanece temprano ¡Una bendición!

28. Buscaba aprecio y respeto en el exterior

“Nos empeñamos en dirigir sus vidas, sin saber el oficio y sin vocación. Les vamos transmitiendo nuestras frustraciones, con la leche templada y en cada canción”.

No lo lograba, por más que me esforzara, nunca era suficiente. Acababa exhausto, frustrado, resentido. Decíamos ayer, en un compartir con hijas e hijos de personas alcohólicas, con el tema “Al-Anon, una luz en mi camino”, la importancia de

saber quiénes somos y de dónde vienen nuestros defectos de carácter para poder erradicarlos. En el cuarto paso descubrí que varias de mis otrora “cualidades” eran precisamente la causa de mis quebrantos; entre otras, el deseo de agradar al mundo para ser querido, aceptado, respetado. Al momento de ceder mi voluntad a la de Dios y obtener guía y fuerza para cumplirla, encuentro paz y tranquilidad, lo cual me permite apreciarme y respetarme. Si los pensamientos, las palabras o las acciones, no van en la misma dirección, necesito cambiar y ajustar. Querer agradar al mundo es, además de imposible, infructuoso y demencial. Pongo la mira en lo alto.

29. Ser yo mismo a través de la disciplina espiritual de la aceptación

“Que me lleve la corriente, que me lleve la corriente, atrás no regresaré”.

¿Y cuál es la contraseña? No aparentar ser otro, andar sin máscaras de benefactor o ayudador que oculten a un mártir o controlador. Hacer el bien por gusto, sin esperar recompensas; vivir en paz y tranquilidad, agradecer, sonreír. Sí es sí, no es no. Sin reaccionar, sin intenciones ocultas, sin vanidad, arrogancia o santurronería. En la ingeniería codependiente, las y los familiares de personas alcohólicas y adictas damos evidencia frecuente del malestar en casa. Papá bebía los sábados pero mamá se emborrachaba diario emocionalmente. Es decir, dejó de ser ella para convertirse en la sombra de la sombra de papá. Murió sin darse cuenta, se la llevó la corriente.

30. Una nueva forma de vida

“Rompeme, mátame, pero no me ignores, no mi vida. Prefiero que tú me mates que morirme de agonía”.

Recuerdo en aquéllos días del primer enfrentamiento con la enfermedad, la desesperanza, el desasosiego, la tristeza y la depresión. Llegué a Al-Anon y llegué a creer. Se me habló

de la esperanza y la solución, a pesar de la consideración que tuviese de mis problemas, se me alentó a vivir y a dejar vivir, a progresar sin buscar perfección, en libertad, a mi ritmo, sin plazos forzosos u obligatorios, sin condenas, culpas, acusaciones. Por ello celebro tanto la bendición del duodécimo paso: una vez alcanzado el despertar espiritual, llevar el mensaje de recuperación, alivio, paz, serenidad a otras personas y practicar el programa en todas mis acciones. Rompí las cadenas de la desesperanza, maté la angustia, ignoré el rencor, cesó la agonía. Pasé de la sobrevivencia a la plenitud. Sólo por hoy. *



Diciembre en Al-Anon

1. Aprendo a aprender

“No quiero juzgar al hombre, al hombre quiero contar. Mi condición es la vida y mi camino cantar, cantar, y contar la vida, es mi manera de andar”. (Facundo Cabral).

Desde que leí acerca de la necesidad de eliminar mis defectos de carácter, me propuse hacerlo. Los identificaba, encontraba sus raíces, oraba y meditaba acerca de ellos, sin embargo, volvían a aparecer en todas mis acciones. Es como el amor, no basta declararlo. Es indispensable vivir de forma tal que nuestra manera de pensar y actuar refleje el progreso: desaprender hábitos dañinos, a través de la sustitución y la aplicación constante. Por ejemplo, si ya no quiero controlar, necesito desprenderme con amor; si no quiero perder mi serenidad, evitaré reaccionar y calmaré mi mente; si quiero aprender a amar, empiezo por mí; si quiero dejar de postergar, actúo; si ya no quiero sufrir, acepto y agradezco. Cada amanecer es un nuevo comienzo. Hoy es el mejor día de mi vida, lo viviré con lecciones constructivas. Contar y cantar. Soy de aquí y de allá.

2. ¿Cómo decido?

“Cómo despertar si tú no estás”.

Buscaba paz espiritual, pero no reconocía mis propias faltas. El programa era tan fácil de comprender que me parecía innecesario hacer algo más al respecto (vivirlo, por ejemplo). Así, atrapado en la soberbia, papel de juez y falta de

aplicación de los preceptos, me volví un cliente frecuente de mi estadio pre- Al-Anon. La anhelada paz espiritual parecía imposible, hasta que dejé de buscar la aprobación del mundo, me desprendí y comencé a tomar decisiones basadas en la voluntad de Dios. Me rendí, dejé a la vera del camino el temor, rencor, resentimiento, las cargas. Hoy sé que empieza por mí. El mundo es tal cual es, mi universo es tal cual lo percibo.

3. ¿Qué hay detrás de mis preguntas?

“Me miro en el espejo y me pregunto si ese de ahí soy yo”.

¿Por qué piensa, habla y actúa así?, (¿por qué pienso, hablo y actúo así?). ¿Por qué no es como yo siempre le imaginé?, (¿por qué no soy como siempre me imaginé?). ¿Cómo le puedo ayudar a mejorar?, (¿cómo me puedo ayudar a mejorar?). Las primeras muestran mi afán controlador, mi vanidad, santurronería, sentido de víctima; las siguientes, mis posibilidades de crecimiento. Tengo sobrada materia para conversar de mí con Dios en la meditación matutina o a cualquier hora del día. Nunca es tarde para empezar a reconocerse y moverse en la dirección correcta.

4. No intervención

“Huye cual ave negra del desengaño”.

En mis ayeres, lo más cercano a un medio de localización era una cabina telefónica como la de Superman y sólo había teléfonos fijos para llamar. ¡Qué alivio! Uno no podía ser cuestionado, ni cuestionar, sobre la hora de regreso o lo que se estaba haciendo. Se salía de casa con la bendición y con una serie de mandatos sobre “no hagas esto o lo otro”, y al regresar sólo había de contestar en automático, “bien” ante el común “¿Cómo te fue?”. Había cierta libertad que emulaba el principio juarista del respeto al derecho ajeno para vivir en paz o el lema de Al-Anon “vive y deja vivir”. La no intervención significa dejar a cada cual asumir errores

y consecuencias, es decir, moverse en su propio eje. “¡Pero le puede pasar algo!”, así es, seguro le pasará algo —pero no sabemos qué—, como nos pasó a *nos* y aquí estamos. Nunca tuvimos ni tendremos el control; muchas veces nuestra intervención sólo bloquea el aprendizaje y alimenta la enfermedad propia y ajena. La preocupación es la artimaña de la mente egotista para evitar nos miremos, es su trabajo y lo hace muy bien con nuestra colaboración. Es válido sentir temor, ira, ansiedad, el punto es lo que hacemos con tales sentimientos, es dañino convertirlos en hechos. Abracemos la vida y a las demás personas con amor sin restricción. Sólo estamos a cargo de nuestro ser. El cielo está abierto ¿Para qué llenarlo de nubes negras?

5. Del lamento a la gratitud

“Uno va arrastrándose entre espinas...”.

Las pruebas y retos han forjado mi carácter. No lo sabía en los tiempos en que ejercía mi papel de mártir profesional. Las otrora tragedias de mis dramas personales y familiares, se convirtieron en bendiciones a través de un programa pleno de espiritualidad que me enseña a aceptar con humildad, a examinarme, progresar, reparar el daño, perdonar, compartir, servir, etc. Mis errores son parte de mi crecimiento y diario tengo varias oportunidades de convertirme en mejor persona, lejos de la inhumana perfección, siempre cerca de Dios. Gracias siempre. Siempre gracias.

6. Siento, luego existo

“Pero no me dejes nunca, (nunca, nunca), te lo pido por favor”.

Sentir es parte de la naturaleza humana. Sin embargo, los sentimientos no son hechos, salvo que yo decida actuar conforme a ellos. Así, por ejemplo, si tomo decisiones basado en la ira, porque me he sometido a su falsa apariencia de poder, sólo generaré tensión, incertidumbre, violencia. Por otro lado, refrescar la mente con el descanso, la oración y

la meditación, me permitirá filtrar la voluntad de Dios y su sabiduría en mis acciones. No hay ningún problema con sentir, el punto es lo que hacemos o dejamos de hacer al respecto.

7. Disposición de ánimo

“Mozo, sírve me en la coña rota, sírve me que me destroza el veneno de su amor”.

Como se sugiere en *Desiderata*, para caminar plácidamente entre el ruido y la prisa; encontrar quietud en el silencio; mantener buenas relaciones; escuchar a las demás personas, y estar en paz con Dios: ayuda también, descansar, alimentarse, ejercitarse, divertirse. Para tomar buenas decisiones; encontrar sentido a la existencia; valorar el amor incondicional de Dios a través de los presentes cotidianos: el afecto en la mirada, un abrazo, la sonrisa espontánea, la palabra amiga, el aliento, la esperanza. Los senderos del bien son un bálsamo, agua de vida que diario se nos invita a beber en lugar del cáliz amargo de la codependencia nuestra de cada día.

8. Compasión ≠ Con pasión

“Oh señor detén el tiempo te pido, porque tú puedes hacerlo. Porque yo en verdad no entiendo Dios mío, por qué se nos va lo bueno”.

Me costaba ser compasivo, es decir, querer evitar el sufrimiento ajeno, porque muy dentro de mí pensaba lo merecíamos. Un buen día experimenté la compasión en mí ser. Caí en cuenta de la falsa perversión del auto sufrimiento, del sutil engaño de las voces dañinas, de la verdad serena de que somos amada progenie de Dios, más allá de nuestros defectos y circunstancias de vida. Hoy decido abrir las puertas de par en par a la aventura nuestra e inigualable de cada día, vivo con pasión compasiva.

9. De las cadenas de la esclavitud a los vínculos de la liberación

“Puedes decir que soy un soñador, pero no soy el único. Espero te nos unas”.

Es cierto, las adicciones esclavizan a quienes las padecen y a quienes acompañan. Entre el consumo y la incomprensión del mismo, nuestras enfermedades se alimentan, crecen, se reproducen, extienden. Pero también las redes de recuperación y alivio. Basta con que una persona del círculo cercano inicie en el programa y predique con el ejemplo, para generar ondas cálidas y amorosas, es decir, buenas ondas. Con ello se desactiva y contiene el efecto granada de la enfermedad. A las agresiones se responde con perdón, sonrisas y gestos de afecto; a las depresiones y recaídas, con amor y compasión. Se evita la reacción para indagar las causas de nuestros comportamientos dañinos y buscar formas de repararlos. Imaginamos un mundo diferente y nos aplicamos en construirlo. Si te nos unes es posible.

10. Entre la aflicción y la bendición

“Y ahora tendrás que seguir, cargando tu cruz, por el resto de tus días”.

Terminamos la conversación, sonrió con semblante tranquilo; se despidió con una sentencia: “aquí voy, a seguir cargando mi cruz”. La plática había fluido en tono comprensivo, amistoso, acordamos se concentraría en ella y en la aplicación del programa. Me vi en el reflejo. ¿A dónde dirijo mi atención? ¿A mis carencias o tenencias? ¿Me dispongo a disfrutar o a padecer cada instante? ¿Cuántas veces al día hago pasar por mi tribunal inquisitorio al resto del mundo, antes de evaluar mi comportamiento? Hoy es un gran día para entregarme de lleno a la vida, derrumbo mi muro de lamentos y agradezco tantas bendiciones. Él ya se sacrificó por mí, no hay calvario ni cruces por cargar más que en mi pensamiento obsesivo. No más.

11. Son notorias las diferencias en los procesos de recuperación de quienes siguen al Poder Superior con fe a toda prueba

“Un amigo en la carrera, una luz, una escalera...”.

Si la luz amorosa de Dios penetra la armadura de la vanidad, la auto suficiencia y el voluntarismo, avanzamos con una escalera de 12 peldaños. Nuestro programa es espiritual, es decir, contrario a lo material. La paz percibida en las reuniones se deriva de una atmósfera fraterna, comprensiva, alegre. Se construye con la convicción de que Dios está a cargo y no hay problema alguno mayor a las fuerzas que recibimos para afrontarlo. Pero va más allá de las reuniones. El ser espiritual nos permite apreciar en todas nuestras acciones la necesidad de salirnos de la vorágine de lo material, basada en la compulsión de consumir *todo*: tiempo, espacio, dinero, relaciones, energía, paz. El modelo que nos habita se alimenta de una psique colectiva dañada, empeñada en llenarnos de adicciones para hacernos creer que resolvemos el vacío interior con compras, preocupaciones, situaciones hipotéticas y lejanas (como ser felices cuando tengamos mucho dinero, nuestro ser querido alcance la sobriedad, se vaya esta o aquella persona, etcétera). Sin creer no es posible. Al creer, todo es posible.

12. Y usted, también usted y todo el universo, excepto yo. ¡Faltaba más!

“Usted es la culpable, de todas mis angustias y todos mis quebrantos...”.

El mecanismo de la culpa permite permanecer en la negación, bloquea e impide la aceptación. Es el desamor en su máxima expresión. Mientras tenga a quien culpar mi codependencia está a salvo. No es casualidad mi complicación para amar a las demás personas pues lo intento desde un vacío existencial. A veces doy pequeños pasos en el sendero amoroso y descubro la facilidad de amar a quienes son como yo quiero. ¡Pero qué difícil me resulta con quienes actúan en sentido contrario a

mi manual! ¿Y si empiezo con la práctica de aceptar a cada cual según su ser y estar, sin distinción, preferencias, juicios, condenas, culpas; de verme tal y como soy y no detenerme hasta convertirme en el ser que Dios quiere sea?

13. Esta perla del: “brindis del bohemio”, bien podría ser un lema significativo de la codependencia

“Sólo ambicionaba robarle inspiración a la tristeza”.

¡De cuántas y variadas maneras busqué pretextos para morir y matar de tristeza! He sido diferentes personajes en mi tragedia personal y en todas las variantes acababa “llorando la hermosa vida”, como dicta Sabines a los amorosos. En buena hora descubrí el gozo del servicio. Sano para sanarme, ayudo para ayudarme. Esto me permite alcanzar la gratitud y eliminar mi auto compasión. Gracias por lo que es y por lo que no es. Sobre todo cuando no resulta como espero: hago una pausa, sonrío, miro al cielo y agradezco de todo corazón la nueva prueba que abonará en mi crecimiento. Me abrazo, nos abrazo.

14. ¿Le puedo ayudar?

“Cuando un amigo se va, una estrella se ha perdido. La que ilumina el lugar, donde hay un niño dormido”. (Facundo Cabral).

En modo Al-Anon, brindar ayuda es una bendición de ida y vuelta; en modo codependiente es una adicción controladora, agotadora y frustrante. Me ayudo si tomo decisiones para el crecimiento espiritual, el bienestar, la tranquilidad, la paz y la serenidad. Asumo las tareas propias para ello, con responsabilidad y disciplina. Me preparo para vivir cada día de la mejor manera posible y para enfrentar las adversidades y las pérdidas, sin anticiparlas, con la conciencia de que son parte de la existencia. En otras palabras, hago mi parte para ser capaz de extender los beneficios del programa y “cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda”, hacer lo que esté a mi alcance para poder brindarla. Los afectos no se van nunca.

15. Si se le declara tal a una persona, se perfecciona nuestra codependencia, si se la cantamos a Dios, progresamos en la recuperación

“Harás conmigo lo que quieras bien o mal”.

En la feliz y cotidiana tarea de cambiarme, es indispensable una total cesión de mis voluntades, anhelos, expectativas, resistencias. Se trata de identificar las emociones destructivas y enfrentarlas una a una, un día a la vez. Al poner atención a mi sentir, he encontrado señales de alerta: empiezo a experimentar ansiedad, desasosiego, intranquilidad. Entonces respiro y reflexiono: “¿qué tan importante es?”, “¿por qué me siento así?”. En el proceso encuentro una prueba de fe. Concluyo que no estoy a cargo. Dios sabe lo que necesito. Actúo en consecuencia. Siempre encuentro algo por hacer, algún ajuste en mis pensamientos, palabras y actitudes que me regrese a la zona de tranquilidad y gozo por la vida. Minuto a minuto, hora a hora, día a día.

16. Progresar

“Porque Dios me hizo quererte para hacerme sufrir más”.

En el lamento nuestro de cada día, encuentro la necesidad de cambiar mi forma de pensar; señales de lo que he de evitar y la posibilidad de permitirme sentir, compartir, comportarme. En las lecciones cotidianas, se renueva la oportunidad de progresar. Si repito los hábitos dirigidos a mi locura, llego pronto ahí. Si pretendo cambiar de dirección, necesito renunciar a los pensamientos, palabras y acciones del auto sufrimiento. Siento, no resiento; pienso, luego actúo.

17. Atmósfera de tranquilidad

“Pero te hicieron de roca y no puedes con el corazón”.

Para evitar el congelamiento emocional, atiendo mi salud mental, espiritual y física. Empiezo por borrar tristezas, resentimientos, ansiedades; reconozco su improductividad

y efectos nocivos. No gano nada con sentirme así, pierdo mucho. En principio la paz de mi alma y la posibilidad de mejorarme un instante a la vez. La ruta de la espiritualidad, el cuidado de mi persona y relaciones, me brindan una atmósfera de tranquilidad. Hoy es un buen día para comenzar de nuevo.

18. ¿Cómo decido mi actuar?

“Este es un nuevo día para empezar de nuevo, para buscar al ángel que aparece en los sueños. Para cantar, para reír, para volver a ser feliz”. (Facundo Cabral).

¿Quién o qué guía mis pasos? ¿Vivo en el ayer, en el hoy o en el mañana? ¿Procuro resolver conflictos o me sumo a la corriente de la psique colectiva de crearlos o engrandecerlos? ¿Ayudo desinteresadamente? ¿Soy amable incluso con quienes no lo son? ¿Medito o reacciono? ¿Ante aguas turbulentas, navego en calma o naufrago en desesperación? ¿Perdono y olvido, perdono pero no olvido, no perdono ni olvido? ¿Cuido mi mente, cuerpo y espíritu? ¿Elijo pensamientos, palabras y acciones que me llevan a la serenidad o a la locura? Cuento con una guía amorosa e infinita siempre a mi disposición, un programa sencillo, práctico y profundo. Decido quién soy, cómo y para qué.

19. Tenía un problema para cada solución y una duda para cada certeza.

“Pero, mientras tanto, él tiene la llave del eterno sueño de ser o no ser. Bombero, bombero, yo quiero ser bombero. Bombero, bombero, porque es mi voluntad. Bombero, bombero, yo quiero ser bombero, Que nadie se meta con mi identidad”.

Y se hizo la luz. Di conmigo en medio de la penumbra alcohólica y codependiente, a través de un programa diseñado para sanar mi mente, cuerpo y espíritu. Con la guía y tiempos de Dios, encuentro en mi interior todas las respuestas y en el exterior las posibilidades de aplicar lo aprendido

día a día. En el andar de esta ruta de autodescubrimiento y salvación, cobro conciencia de la oportunidad cotidiana de ser mejor persona, no importa el escenario sino la forma de recorrerlo. Ahora soy capaz de encontrar soluciones y certezas en cualquier circunstancia. Soy, que nadie se meta con mi identidad.

20. Los reflejos del servicio

“Yo pido ayuda y ninguno me escucha, especialmente tú. Siempre estoy solo esperando, es el último día del otoño”.

En un compartir reciente, se me preguntó sobre los posibles impactos del apadrinamiento en mi persona, por estar frente a tantas situaciones conflictivas. Contesté con vaguedades sobre la necesidad del desprendimiento, pero estaba impactado por la pregunta sin saber por qué. El largo y lento camino de regreso a casa, me sirvió para meditar en lo que no dije en la sesión: el regalo invaluable de que alguien confíe en mí; el ver, a través de las múltiples experiencias de cada persona apadrinada, a mi mamá, papá, hermanas, hermanos, familiares, amistades y, sobre todo a mí mismo, en alegrías y tristezas, esperanzas, duelos, logros, fracasos, recaídas, recuperaciones, lágrimas, sonrisas. Lecciones vivas y gratuitas de crecimiento. Gracias a ti por creer que podemos caminar lado a lado, gracias a Dios por usarnos para nuestro bien.

21. ¿Cómo tomar buenas decisiones?

“Yo estoy obsesionado contigo y el mundo es testigo de mi frenesi”.

Antes de elegir debo eliminar cualquier rastro de auto-compasión, desesperanza y resentimiento. Hacer una pausa mental, orar y meditar. Si comparo mis pensamientos de inicio con los posteriores al paro de pensamiento, descubro la distancia entre la demencia y la razón; la reacción virulenta y la sensatez; la obsesión compulsiva y la serenidad. El mecanismo del mundo (frenético, desatado, caótico), tira en

la misma dirección con el objetivo de aniquilarnos: a ningún lado, en ninguna parte, somos nada, nadie. La paz mental es el recurso para caminar en el sendero de la tranquilidad.

22. Al darme cuenta, cuento de forma diferente

“Tenía diez años y un gato peludo, funámbulo y necio, que me esperaba en los alambres del patio, a la vuelta del colegio...creo que entonces yo era feliz”. (Serrat, *Mi niñez*).

Visitamos el barrio de la infancia y la adolescencia. Me encontré con el niño y joven que fui. Alegrías, aventuras, juegos, amistades, instantes plenos de bendición. En el mismo espacio, en otro tiempo, había confeccionado mi traje de víctima perpetua, abandono, desolación, maltrato. Sólo cambié mi percepción y cambió mi universo. Me llevo a donde voy, no soy mis circunstancias sino lo que hago con ellas. Hoy decido por las buenas ideas, palabras y acciones, en aceptación y agradecimiento. Conciencia y presencia.

23. En mi afán perfeccionista, cultivé mi neurosis

“Si me llaman el loco porque el mundo es así”. (¿O quizá porque soy así?).

Aprendí a reaccionar ante cada asomo de falla ¡Cómo me voy a equivocar, no puede ser! Para ocultar mis errores y defectos, culpé al mundo, juzgué, condené, castigué. Nada ni nadie era suficiente. Empecé por mí: sentía que no merecía estar en paz, recibir elogios. No importaba cuánto me esforzara, algo saldría mal. En tal demencia me derrumbé, gracias a Dios. El agotamiento llegó impiadoso y mi natural imperfección me orilló a la adaptación tranquila del fluir de la vida. En el programa me aceptaron tal y como era, ¿por qué no hacerlo conmigo mismo?

24. Noche buena, en vez de “amarga Navidad”

“Noche de paz, noche de amor, todo duerme en derredor”.

Y ya puestos en acción, ¿por qué no mañana, tarde y madrugada, también buenas? Es decir ¿para qué fechar la felicidad y esperar un año para volver a sonreírnos, felicitarnos, disfrutar el momento, encontrarnos a través del amor y demás situaciones gratificantes, propias de días como hoy? Soy fuente de mi propia felicidad. En consecuencia, hago ajustes en *mi comportamiento* para aceptar, agradecer, comprender y disfrutar cada día, cada instante; sin depender de comportamientos ajenos, ni intentar ajustarlos al mío. Seamos, dejemos ser. Vida nueva y buena.

25. El valor del silencio: serenidad o arma oculta.

“Pero habla, habla, habla, hasta que quedes vacía de palabras”.

Tiempo de hablar, tiempo de callar. En la muy productiva pero difícil tarea de dar conmigo mismo, he llegado a un acto de conciencia: ¿por qué actúo de tal o cuál manera?, ¿qué me impulsa, por ejemplo, a vociferar o a guardar silencio? Ahora me doy cuenta del cambio radical en el ambiente con sencillos ajustes. Gano mucho con muy poco si refreno la lengua. Donde antes quedaba un sabor a pólvora y batalla, ahora se desliza suave la estela de la serenidad. Esto también aplica en el uso de otros medios de comunicación. A veces surgen mensajes amenazantes en el teléfono o en el correo: reclamos, provocaciones, agresiones, descalificaciones. La solución es la misma que en la oralidad: no reaccionar, ni con intentos de justificación, aclaraciones y similares o, peor aún, reclamos, provocaciones, agresiones, descalificaciones. Un silencio tranquilo, no chantajista, soberbio o indiferente, es evidencia de madurez y aprendizaje. Imposible escuchar a Dios en medio de la estridencia.

26. Responsable de mí.

“¡Ay mísero de mí, ay infelice! ¿Qué delito cometí contra vosotros naciendo? Aunque si nací ya entiendo qué delito he cometido: bastante causa ha tenido vuestra justicia y rigor, pues el delito mayor del hombre es haber nacido”. (Calderón de la Barca, *La vida es sueño*).

Vaya trabajo para Segismundo, personaje del lamento referido, para soltar las riendas, entregárselas a Dios y hacerse responsable de sus decisiones. Como él, pasé parte de mi vida sin creer en Dios ni confiar en nadie. Culpar era una forma de no hacerme cargo de mí, de no ver mi parte en el conflicto, en consecuencia, de no progresar. Nacer había sido una desgracia. La vida carecía de sentido. Ahí aparecieron en bandeja de plata las ficciones para querer llenar vacíos de una forma absurda, contradictoria, adictiva, compulsiva. El resultado fue el auto flagelo, el extravío físico, mental y espiritual. La salida fue creer, confiar, ocuparme de mis pensamientos, palabras, acciones y actitudes, un día a la vez. ¡Qué bello es vivir!

27. De una mente explosiva a una receptiva

“Amor sin esperanza, ese es el mío, te espero sin saber por qué razón. Si te llamo no respondes, si te busco nunca te puedo encontrar”.

La primera trabaja bajo la lógica del caos, el conflicto, el disenso, la ruptura, el alegato, la imposición, el autoritarismo, el control. La receptividad deriva de anteponer los principios a las personas, la unidad, la paz, el consenso, la armonía, la autoridad compartida, la libertad. Para pasar del egocentrismo de una a la construcción de comunidad en la otra, decido cómo pensar y actuar en cada situación. Es tentador dejarme llevar por los mismos comportamientos codependientes; quedarme en mi zona dañina de confort, victimización, martirio...o afrontar el reto de cambiar con el reconocimiento honesto de mis fallas y la sustitución amorosa de las mismas. ¿Cómo quiero ser hoy?

28. Coherencia

“Y si acaso ya inconsciente, agobiado por los humos del alcohol, no se burlen si le grito, si entre lágrimas le llamo, todo tiene su razón”.

La unidad inicia en mi interior. Ser fiel conmigo mismo implica alinear y balancear mis pensamientos, palabras y acciones. Las buenas intenciones alejadas de las posibilidades de realización o de nuestra esencia, están destinadas al fracaso y al resentimiento. Busco qué, quién y cómo quiero ser, de ahí derivó lo demás. Expreso con calma mi sentir y suelto las riendas de los resultados, pues para ser necesito otorgar el mismo beneficio. Mi paz mental es independiente (no codependiente), de las demás personas o situaciones. Querer encontrar la serenidad en situaciones fuera de mi control, es un viaje a la inconciencia, al agobio de los humos de la adicción, a la locura.

29. ¿Quiero tener razón o tranquilidad?

“No discutamos, porque después de la primera discusión hay muchas más, hoy terminamos”.

La obcecación es una necesidad compulsiva, arma letal del orgullo y la soberbia. ¿Qué gustoso martirio encuentro en querer acertar siempre, controlar, dominar? ¿Por qué me afano en encontrar fallas de aquí para allá, en vértigo total, inestabilidad, enojo, con los sentimientos culposos consecuentes? El mal no necesita mi ayuda para operar. Quiero caminar firme y sereno, los pies en la tierra y la mira en el cielo. Dejaré de llenar mi copa de veneno y de beberla hasta la última gota, esperando que otra persona muera. ¡Vaya desperdicio!

30. “Hágase tu voluntad y no la mía”

“Te vas porque yo quiero que te vayas, a la hora que yo quiera te detengo, yo sé que mi cariño te hace falta, porque quieras o no, yo soy tu dueño”.

¡Pero te pido castigues a la gente perversa que me ha hecho tanto daño; me sanes de mis dolencias; incrementes mis ingresos; elimines los líos de tránsito y la destrucción de la naturaleza; me ayudes a perdonar, pero no a olvidar, para que se haga justicia. ¡Por favor date prisa con esto de la serenidad porque ya bien sabes cómo me desespero! La Fe sin frutos es una declaración ausente. Entregar nuestra vida a Dios sin restricción, pedir su orientación y seguirla con amor y disciplina en todas nuestras acciones, propicia el mejoramiento personal, el progreso sin perfección, el ser sin condición. El tiempo se va, queramos, o no, impensable detenerle.

31. Epílogo

“El final, se acerca ya, lo esperaré serenamente”.

Se cierra un ciclo y el inevitable espejo retrovisor permite apreciar logros y áreas de oportunidad. Encuentro un notable enriquecimiento espiritual y la sustitución gradual de añejos defectos de carácter. Un optimismo creciente, tan sólo con un breve ajuste en mis hábitos perceptivos. Por ejemplo, la otrora decepción por perder velocidad en la carrera, se convierte en instancia de contemplación, meditación y control de la respiración en la caminata. Las huellas del tiempo propician la valoración por lo vivido y abren las puertas a la aceptación y al agradecimiento. La enfermedad me hace anhelar la salud. Gracias a Dios por tu vida. Deseo de todo corazón sanidad total para ti y para tus seres queridos. ¡Qué bendición estar aquí para celebrar otro cierre de año!

Referencias:

Textos reimpresos por Central Mexicana de Servicios Generales de los Grupos Familiares Al- Anon, A.C.:

- *Esperanza para hoy.*
- *Un día a la vez en Al-Anon.*
- *Valor para cambiar.*
- *Voces anónimas de los servicios de apadrinamiento y compartimientos en grupos diversos*



