

## HISTORIAS REALES

### Quiérete primero a tí mismo

La historia de mi recuperación es la historia del deseo. Lo que deseaba era vida, la cual estaba viviendo sin desearlo. No sabía quién era, o qué quería, o aún, cómo me sentía. No podía recordar nada acerca de mi vida. No podía recordar nada bien. No tenía identidad porque sin memoria y emoción, no había identidad, así que vivía sin existencia, porque no era nadie para ser yo.

Vivir sin un Yo requiere mucho trabajo, y yo hice demasiado. Trabajaba 70 horas semanales y consumía marihuana continuamente, pero la mejor y más grande entrega de mi Yo, fue simplemente unirme a una mujer. (Aunque esto también requería más y más y más droga de la que realmente parecía funcionar).

Las drogas nunca dejaron de surtir efecto para mí, pero dejé de dar abasto con el trabajo. Reconocí que me enfrentaba a una muerte mental si continuaba, así que no lo hice. En la gran desesperación de simplemente querer vivir, crecí un poco y quise vivir suficiente para vivir la vida en términos de vida. Tomé la retirada y, en todo lo que pude, escogí permanecer sobrio, aún estando en pena.

Tuve sentimientos, que realmente no quería, pero después de un rato, hice uso de ellos. Me interesé en otras personas y me acerqué a ellas. Comencé realmente a ver quién estaba allí en vez de mis desilusiones. Perdí mi segundo matrimonio de esta manera, pero cualquier mentira terminaba por acabar con mi sobriedad y mi vida.

Después de un año de sobriedad, casi salí detrás del hecho de que me estaba mintiendo a mí mismo y a otros. Robé durante muchos años, y decía que eso era algo más. En el transcurso del desarrollo de mi recuperación, sin embargo, todo parecía ser demasiado a la vez. Tenía que seguir adelante conmigo mismo. Una vez lo hice, sin embargo, estaba curado, y en un camino que nunca creí posible.

La alegría de mi vida hoy está consciente de los detalles de la vida y de tener la honestidad de no cambiarlos. Aunque no me considero estar "enamorado", hay mucha gente a la que quiero, y los quiero por que son ellos mismos.

La mayor y más difícil recompensa es, sin embargo, quererme a mí mismo.

Fuente: Marijuana Anonymous World Services

## El Primer Paso

Yo soy un adicto a la marihuana, porque cuando la utilizaba, era la cosa más importante en mi vida. Más importante que cualquier persona o cosa. Me ayudaba a suprimir todas las insuficiencias que sentía. Me ayudaba a no sentir pena por vivir sin esperanza. No me permitía sentir preocupación por algo. Me ayudaba a no prestar cuidado a cosas de las cuales cuidaba. Me permitía permanecer en mi propio pequeño mundo y no tratar con mis emociones las cuales podrían surgir continuamente cuando no estaba fumando. Me alejaba del miedo, pero después de un rato, este miedo podía regresar.

La marihuana me ayudaba a no preocuparme por no tener relaciones con mujeres, aún cuando quería que esto sucediera. Debido a los sentimientos negativos con respecto a mí, siempre pensé en lo más profundo, que yo era un ser despreciable y que no merecía ser feliz. En lugar de enfrentarme a estos problemas yo fumaba marihuana y estos sentimientos se alejaban. Además, nunca aprendí las maneras sociales o habilidades para resolver problemas.

Los problemas podrían surgir y parecían ser demasiado grandes para tratar con ellos. Podía fumar marihuana y esperar por respuestas después de haberla fumado, porque luego los problemas parecían ser menores. En realidad, ellos eran problemas que día a día podían ser resueltos si me enfrentaba a ellos en lugar de alejarme de ellos. Fumaba y no me enfrentaba a los problemas para dejarlos pudrir por dentro hasta que pensé, " No lo puedo manejar". Trataba de no pensar en ellos, o iba a algún lugar en donde pudiera comenzar de nuevo, escapar, y esperar a que me enseñara cómo tratar con ellos la próxima vez. Pero la próxima vez, ellos hubieran continuado y hubiera realizado la misma cosa, una y otra vez, hasta que estuviera matándome.

Después comencé a cambiar hacia otras cosas (alcohol, cocaína, el juego) con la esperanza de que estas cosas me brindaran placer, o al menos que me alejaran de los problemas que parecían seguirme a todas partes donde yo fuera, y que los sentimientos que llevaba conmigo se hubieran alejado. Pero no. Todo el alcohol y las drogas lo que hacían era hundirme más, hasta el punto en que pensé, "Debe existir un camino mejor". Me di por vencido y busqué ayuda; el primer paso.

Fuente: Marijuana Anonymous World Services