

Historias de Abuelos

La enfermedad Familiar Atraviesa las Generaciones



Introducción a las Historias de los Abuelos

La adicción no conoce límites, atraviesa todas las generaciones, pasadas, presentes y futuras. A medida que comenzamos a entender a la adicción como una enfermedad familiar, algunos de nosotros descubrimos que un hilo conductor se ha tejido dentro de nuestras familias. A medida que nuestros hijos crecen, a menudo vemos que el ciclo doloroso de la adicción afecta las vidas de nuestros nietos. Todas las relaciones en nuestras familias se ven afectadas, cónyuges, hijos, padres, hermanos y nietos.

La adicción en un ser querido puede causar miedo, ira, y angustia. En algunos, una tendencia natural puede ser tomar el control del comportamiento de un ser querido en un intento desesperado por aliviar las emociones dolorosas. Estas respuestas se pueden ampliar cuando se enfrenta la necesidad de proteger a un nieto

“Al acercarnos en busca de ayuda, nos preparamos para extender la mano y el corazón para ayudar a aquellos que necesitan de Nar-Anon. Nosotros comprendemos. Nos recuperamos. Lentamente, surgen nuevas personas. Los cambios se están llevando a cabo.”

~ Cambiando nosotros mismos , librito Azul de los Grupos de familia Nar-Anon

Indice

1. Una Nube
2. Diferentes caminos, misma línea de meta
3. Alimentando la fe o alimentando el miedo
4. Solo siendo
5. La vida continúa
6. No en mis manos

APPROVAL DRAFT - NOT FOR USE IN MEETINGS

Una Nube

Una nube en el horizonte se cierne pesada y oscura. Todavía está distante, pero parece estar creciendo a medida que el tiempo avanza cada vez más cerca del noveno mes.

Estoy seguro de que todo irá bien con la llegada del pequeño ramillete de la alegría. Este bebé seguramente estará sano con 10 dedos en las manos y pies, y un fuerte grito al entrar en este mundo. Mamá y papá están sanos, fuertes, preparados, enamorados y centrados en esta llegada anticipada. Para el mundo que los rodea, todo se ve absolutamente perfecto, una pareja realmente hermosa con lo mejor de lo que la vida tiene para ofrecer a su alcance. Un buen trabajo, una casa y capaz de sobrevivir con un ingreso, ¿que más se puede pedir? Pero no puedo dejar de ver que la nube se mueve y crece. No puedo concentrarme en el cielo azul que es infinitamente más grande.

Mi hijo y su esposa serán padres por primera vez. Nosotros seremos abuelos por primera vez. La vida es buena. Por qué no simplemente sentarse y disfrutar de este increíble momento en nuestra familia? Entonces, ¿Cuál es el problema? ¿Qué es la nube que cuelga en el horizonte?

Tengo miedo porque mi hijo es un adicto a pesar de que tiene nueve años de sobriedad. Ha salido por sí mismo del profundo agujero que había creado antes de estar listo para dejar de drogarse. Hemos estado en el infierno y hemos vuelto con él y hoy la vida es buena, muy buena. Solo quiero que todo quede como está. No sacudamos el bote y dejemos que las cosas sean. Quiero detener el tiempo.

Por supuesto quiero ser una abuela, pero me aterra que las presiones de la paternidad se conviertan en un catalizador para mi miedo indescriptible. No puedo expresarle esto a mi esposo ni a nadie, ni siquiera a mí misma. No quiero que mis oídos escuchen este pensamiento aterrador. Ni siquiera leeré esta historia en voz alta. Solo puedo reunir el coraje para escribir mis pensamientos en papel. En mi recuperación, la escritura ha sido útil, como lo es ahora

Así es como la enfermedad familiar de la adicción me ha afectado. Es difícil disfrutar los grandes regalos de la vida. Lucho por permanecer en el momento y vivir Un día a la vez y recordar mantenerme enfocada en Primero las cosas más Importantes. Mantenerlo simple es la mejor manera de disfrutar el embarazo con todos sus preparativos, diversión y emoción.

Regreso al Paso Once, buscando a través de la oración y la meditación mejorar mi contacto conciente con Dios, tal como lo entiendo. Cuando me mantengo enfocada en mi programa y trabajo para cambiarme, la nube de mi creación se evapora. Puedo vivir solo por hoy. Lo que sucede en el futuro es exactamente eso, el futuro. El hoy está aquí para ser disfrutado porque ahora es todo lo que tengo.

Diferentes caminos, la misma línea de llegada

Desde que tengo memoria, nunca tuve la menor duda de que quería tener hijos. Por lo tanto, no será sorprendente que tenga dos hijas. La sorpresa llegó años después cuando se hizo evidente que mi hija mayor era una adicta.

Mi hija mayor siempre tuvo dificultades académicas con dificultades de aprendizaje que afectaron su autoestima durante sus años escolares. Ella siempre fue etiquetada diferente, lo cual era su boleto para ser diferente. Fue después de la secundaria que las cosas realmente dieron un mal giro. La vida en nuestro hogar se volvió intolerable. Para proteger a mi hija menor, algo tenía que cambiar. Toda la familia sufría los efectos de la adicción. La enfermedad familiar estaba atacando a toda nuestra familia.

Entré en modo de control y era una mamá helicóptero. Me metía en sus decisiones y acciones. Traté de arreglar o suavizar cada problema. ¿ M.A.M. no significa Maestra de la Manipulación? Estaba segura de saber cuándo mi hija había tocado fondo y qué rehabilitación era la adecuada para ella. Me equivoqué en ambos aspectos.

Un sabio consejero me dijo que necesitaba a Nar-Anon, y finalmente escuché. En la primera reunión busqué la solución mágica instantánea, lo que encontré fue experiencia, fortaleza y esperanza. Seguí volviendo. Poco a poco gané herramientas para ayudarme a navegar el caos en mi vida. Establecí límites firmes para nuestra familia y para mí. A nuestra hija ya no se le permitía vivir en casa. Por duro que parezca, necesitábamos un hogar seguro y sereno.

Finalmente, nuestra hija nos contactó en busca de ayuda para la recuperación. Ella investigó y eligió una rehabilitación que estaba en otra parte del estado. Mi esposo comenzó a buscarle vuelos. Mi respuesta de Nar-Anon fue diferente. Ella podría tomar el autobús. Entre nuestra casa y las instalaciones de rehabilitación había ocho paradas donde ella podía bajarse del autobús y escapar. Aquí es donde entró el Poder Superior. Estaba pensando, si ella baja en una de las paradas, que así sea. Si llega al destino, entonces está lista para la recuperación. Para mi sorpresa y asombro, ella llegó a la rehabilitación y se inscribió en un programa de seis meses..

Un par de meses después, mientras estaba en rehabilitación, descubrió que estaba embarazada. De nuevo estaba segura de saber la respuesta. No había forma de que pudiera quedarse con este bebé. Sentí que era demasiado frágil, y esto era una carga demasiado pesada para asumir. Tenía la esperanza de que ella elegiría la adopción. Resultó que mi hija era inflexible acerca de quedarse con el bebé, lo que significaba que me convertiría en abuela.

Sabía que necesitaba aclarar mis límites. Creía firmemente que ella necesitaba comenzar su familia en su propia casa, y no con nosotros. Sentí que si ella se

mudaba a casa, sería demasiado fácil para mí asumir responsabilidades que no eran mías. Quería que ella se hiciera cargo de su futuro. Nuevamente, esto sonaba duro para muchas personas, pero Nar-Anon me había ayudado a aprender sobre los límites.

Me siento aliviada y orgullosa de decir que mi hija estuvo a la altura de las circunstancias y ha ido más allá. Muchas veces ella rogó volver a casa, pero los límites se mantuvieron firmes. Hoy es una mujer y madre fuerte y capaz. Tengo la suerte de tener a mi nieto en mi vida. Incluso lo cuido un par de días a la semana. Mi hija y yo trabajamos nuestros programas individuales. Entendemos que los regalos no siempre vienen atados en bonitos paquetes. Su regalo es su sobriedad, y el mío es serenidad en Nar-Anon. Muchas veces me ha agradecido por tener siempre esperanza en ella y obtener ayuda para mí. Claramente, no seríamos las personas que somos hoy si ambas no hubiéramos seguido nuestros caminos separados. Nunca podríamos tener la relación honesta que disfrutamos hoy si no fuera porque cada una tiene su propio programa de Doce Pasos.

APPROVAL DRAFT - NOT FOR USE IN MEETINGS

Alimentar la fé o alimentar el miedo?

Cuando me levanto por la mañana, me pregunto: "¿Voy a alimentar mi miedo, o voy a alimentar mi fé?". Lo que elijo alimentar crecerá. Estas palabras compartidas por un orador de NA resonaron conmigo y se han convertido en mi mantra diario.

Hay una poderosa oración de cierre que he escuchado en las reuniones: "Enséñanos a ver las cosas como son, no como nos gustaría que fueran". Realmente no entendí qué implicaba eso o cuán profundo afectaría nuestras vidas hasta que mi hermosa nieta de 18 meses fue retirada del cuidado de mi hija. La pusieron en Servicios de Protección Infantil y luego la colocaron con una familia de tránsito. Ha pasado más de un año. Todos los días luchaba con la culpa, la vergüenza, el dolor, la preocupación y el miedo que entraban y salían de esa desesperada red emocional. Asumí la tristeza y la confusión que mi nieta debió haber sentido. Me sentí celosa de otros que estaban jugando un papel en la vida de mi nieta. Ese regalo me pertenecía legítimamente, y lo quería. Estaba consumida por la desconfianza y obsesionada con lo que podría estar pasando con ella. También compartí el dolor y la tristeza del corazón roto de mi hija. Estas emociones crudas eran más de lo que podía soportar. ¿Qué pasaría si el peso de una carga tan dolorosa fuera demasiado para ella? Oh, podría seguir, pero eso estaría alimentando el miedo.

Hoy agradezco a mi Poder Superior por las herramientas de Nar-Anon. Estoy agradecida a mi Poder Superior por mi hija que se está recuperando. He aprendido a admitir que soy impotente ante las vidas de otras personas. El resultado no está en mis manos. La aceptación es una elección. Para mí, dejar ir no es lamentar el pasado, sino crecer y vivir para el futuro. Sí, mi cerebro todavía va a esos lugares oscuros, solo que en estos días uso los doce pasos, el servicio, las palabras de poder que se escuchan en las reuniones, una madrina increíble y una familia recién descubierta para desarraigar esos temores. No estoy sola. Aunque nuestras situaciones son variadas, todos hemos compartido emociones desgarradoras y la angustia de un ser querido con una adicción.

Sólo Ser

Mis momentos más felices han sido cuando hemos tenido nietos alrededor.

Mi nieto por el cual ingresé al programa Nar-Anon está muy bien por ahora. No tengo expectativas para mañana, pero él es feliz, saludable y tiene trabajo de tiempo completo. Tiene 26 años, el mayor de mis diecisiete nietos.

Mi mayor lección, gracias a Nar-Anon, ha sido que no es mi responsabilidad salvar a mis nietos. Al rescatarlos me siento mejor, pero me interpongo en sus mejores lecciones. Repito la Oración de la Serenidad una y otra vez con un cambio menor: "Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo y la sabiduría para saber que solo yo puedo cambiar". No podría haber superado los últimos dos años sin el compañerismo y la fuerza que he obtenido a través de Nar-Anon.

Es difícil cambiar los hábitos de por vida de arreglar cosas, rescatar a los niños y preocuparse constantemente. Para ayudar a hacer esos cambios, estoy trabajando duro para reducir mis actividades y reemplazar el hacer con solo ser. Toda mi vida ha sido sobre hacer. Gran parte de mi autoestima se centra en mi productividad, por lo que este ha sido un gran desafío para aprender una nueva forma de vivir y ser feliz. Medito a diario, escribo algo en el diario y, lo más importante, sigo asistiendo a mi reunión regular de Nar-Anon

La vida sucederá

Nunca, en nuestros pensamientos más locos, mi esposo y yo pensamos que nuestra hija se convertiría en una adicta a las drogas y que criaríamos a nuestro nieto!

Sin embargo, esta es nuestra realidad. Nuestro nieto ha vivido con nosotros la mayor parte de sus siete años. Afortunadamente, nuestra hija se mantuvo limpia y sobria durante el embarazo. Poco después de dar a luz volvió a drogarse. No podíamos esperar y dejar que nuestro nieto fuera descuidado; por lo tanto, nos convertimos en sus guardianes legales.

Sí, fue nuestra elección, y nunca nos hemos arrepentido. Sí, hay veces que nos sentimos resentidos, abrumados y exhaustos. Ha habido momentos en que hemos pensado, "¿por qué tenemos que sacrificar una gran parte de nuestras vidas debido a las acciones de nuestra hija?". Nuestro nieto, nacido de adictos, no eligió las circunstancias de su nacimiento. Los niños son almas inocentes afectadas por esta terrible enfermedad.

Nar-Anon nos ha proporcionado herramientas valiosas para ayudar a lidiar con nuestra adicción familiar. El programa ha fortalecido especialmente nuestra relación con nuestro Poder Superior. Aunque nuestra fé nos mantiene cuerdos y nos permite mantener el rumbo, todavía tenemos sentimientos de incertidumbre e insuficiencia. Sabemos que nuestro nieto tendrá preguntas en el futuro y algunas veces temeremos esas preguntas. Sabemos que no estamos solos en esto. Nar-Anon funciona cuando lo trabajamos. Nuestro Poder Superior siempre estará aquí para guiarnos, otorgarnos sabiduría y animarnos. Todos estaremos bien, mejor que bien.

APPROVAL DRAFT - NOT FOR USE IN MEETINGS

No está en mis manos

Mi hija había estado limpia por más de un año y medio cuando llamó un día y mencionó que tenía algo que decirme. Mi corazón comenzó a acelerarse cuando de inmediato comencé a temer que me llamara para decir que había recaído. Con gran alivio, la escuché decirme que todavía estaba limpia, pero ...

Ella me dijo que acababa de tener un aborto involuntario. La había visto unos días antes, y parecía estar bien y feliz de ver a la familia y celebrar el cumpleaños de su padre. Entonces ella me contó más. Se enteró dos semanas antes que estaba embarazada. El padre del bebé no era un novio sino un conocido casual. Ella tomó la decisión de no quedarse con el bebé. Mi mente corría entre el shock, la tristeza y la ira. Sin embargo, aquí estaba mi hija, todavía en su viaje hacia la sobriedad, pero descubriendo que su viaje no siempre fue fácil.

Mi Dios me recordó gentilmente mientras escuchaba su honestidad y vulnerabilidad que no tengo control sobre la vida de nadie más que la mía. Solo puedo tomar mis propias decisiones y elecciones. Me dolía el corazón por mi hija y mis nietos que nunca vería y nunca abrazaría. Recordé que con la ayuda de mi Dios, podía separarme con amor. Los regalos del programa Nar-Anon son muy valiosos para mí. Podría llorar mi pérdida, amar a mi hija y no juzgarla por sus elecciones.

Un año después, me senté en el hospital con mi madre sufriendo un ataque al corazón. Mi hija llamó para decirme que estaba embarazada nuevamente. Estaba agotada de estar despierta toda la noche con mi madre y estaba molesta porque mi hija eligió ese momento para contarme. Durante los siguientes días, mi hija cambió de idea de querer tener y criar a su bebé, a romper con su novio estable y una vez más elegir no quedarse con su bebé. Lloré. Oré. Me ofrecí a ayudarla a ella y al bebé. Nuevamente recordé que su vida y sus elecciones estaban en las manos de Dios, no en las mías. Le dije a mi hija que la apoyaría sin importar la decisión que tomara.

Mi hija ha estado limpia por más de cinco años. Sigo agradeciendo a Dios por su sobriedad y crecimiento. Ella está trabajando en sí misma con la ayuda de su propio programa, su padrino y un terapeuta. pero recuerdo las palabras, yo mismo puedo cambiar, a otros solo los puedo amar.

APPROVAL DRAFT - NOT FOR USE IN MEETINGS

 ™	© 201_ NFGH Inc. All rights reserved Conference Approved Literature BD-219 ~ 18-08-19
Nar-Anon Family Group Headquarters, Inc. 23110 Crenshaw Blvd. Suite A Torrance, CA 90505 (800) 477-6291 — (310) 534-8188	
nar-anon.org	wso@nar-anon.org