

Hoy me despido de este grupo que ha sido mi apoyo durante estos dos años.

Lo primero de todo quiero decirlo lo contento que estoy de haber podido disfrutar de vuestra compañía, comprensión y sobre todo de que hayáis compartido conmigo vuestras experiencias con la adicción y vuestros aprendizajes. Sin vosotros, seguro, no habría podido entender todo "esto" y mantenerme sobrio.

Por otro lado veo que tengo las herramientas y los recursos para afrontar la adicción. Sé que no estoy solo, que cuento con el apoyo de mi familia, de mis amigos y de este grupo.

Me fascina aún el hecho de que no haya habido ninguna persona durante los sucesivos grupos en los que he participado de la que no tenga un recuerdo "objetivo" importante, y que, además, de todos guarde una impresión realmente positiva.

Así que, o bien es por la circunstancia especial en que nos hemos conocido y encontrado, o es que a lo mejor los adictos lo somos porque nos ha pasado algo importante que nos hace de alguna manera más interesantes. Estadísticamente yo debería haberme encontrado a algún estúpido durante estos dos años, no?

Ahora mismo como adicto soy un ex alcohólico (entiendo que "ex" desde hoy) que no bebe porque sabe que si lo hace recaería en el hábito, como ya hice una vez. Pero también alguien que empieza a estar cada vez más convencido de que el alcohol no es más que un tóxico y que ingerirlo es algo anacrónico y en cierto modo contra natura.

O de otro modo, un análisis coste/beneficio no se sostiene. Ya he explicado muchas veces las ventajas de no beber, algunas tan obvias como tener tiempo para hacer las cosas que son en realidad más importantes como leer, ir al teatro, comer con mi pareja entre semana o pasear con el perro.

Además de que hay otras maneras de acceder a esos "beneficios" o formas de modificar el estado de ánimo. Y eso se aprende sólo después de 2 años de pararse a escuchar y reflexionar un poco cada lunes y se decide que es importante tomar distancia y relativizar las cosas.

Algunas cosas aprendidas:

Que el alcohol es el problema en todo caso ... y que querer no es poder

Que mejor cambiar de estilo de vida, de actitud y hasta de valores

Que debo manejar de forma diferente mis emociones, nunca creí que yo pudiese llegar a hablar y a reconocer todo esto que he pasado abiertamente con amigos a familiares

En mi caso mensajes contradictorios, presiones, expectativas irreales sobre mí mismo y mi rendimiento, o incluso sobre el consumo me han generado una tensión vital malsana a lo largo de mi vida.

Por eso querría intentar reemplazar estas influencias negativas por principios positivos y de verdad alineados con mis valores o motivaciones reales. Ahí queda eso;;

Cuando llegué aquí, estaba confundido.

No estaba perdido ni tampoco desesperado y eso fue por mi pareja.

Así que es a mi mujer a quien le tengo que agradecer todo esto:

Por empujarme y ayudarme a enfrentarme con dignidad a esta "enfermedad".

Por acompañarme e ir reconociendo los avances conmigo.

Por romper con la trampa del fracaso, hasta el punto de "creerme que soy un tío más grande" por ser un alcohólico que NO bebe.

Gracias.

Queda mi sentimiento de culpa y aún muchas cosas que mi alcoholismo ocultó o enmascaró, seguro. Creo que estoy mejor preparado para vivir otras terapias

Por resumirlo tengo 56 años y la impresión de ser algo más "sabio".

