

Cartas de un alcohólico

Soy alcohólico. Necesito tu ayuda.

No me sermonees, me culpes ni me regañes. No te enfadarías conmigo por tener cáncer o diabetes. El alcoholismo también es una enfermedad.

No derrames mi licor, es solo un desperdicio porque siempre puedo encontrar formas de obtener más.

No dejes que provoque tu ira. Si me atacas verbal o físicamente, solo confirmarás mi mala opinión sobre mí mismo. Ya me odio a mí mismo lo suficiente.

No permitas que tu amor y ansiedad por mí te lleven a hacer lo que yo debo hacer por mí mismo. Si asumes mis responsabilidades, haces que mi fracaso en asumirlas sea permanente. Mi sentimiento de culpa aumentará y te sentirás resentido.

No aceptes mis promesas. Prometeré cualquier cosa para salir del apuro. Pero la naturaleza de mi enfermedad me impide cumplir mis promesas, aunque las diga en serio en ese momento.

No hagas amenazas vacías. Una vez que hayas tomado una decisión, apégate a ella.

No creas todo lo que te digo, puede ser mentira. La negación de la realidad es un síntoma de mi enfermedad. Además, es probable que pierda el respeto por aquellos a los que puedo engañar con demasiada facilidad.

No dejes que me aproveche de ti o te explote de ninguna manera. El amor no puede existir por mucho tiempo sin la dimensión de la justicia.

No me encubras ni trates de ninguna manera de evitarme las consecuencias de mi bebida. No mientas por mí, no pagues mis cuentas ni cumplas con mis obligaciones. Puede evitar o reducir la misma crisis que me impulsaría a buscar ayuda. Puedo seguir negando que tengo un problema con la bebida siempre y cuando usted me proporcione un escape automático para las consecuencias de mi bebida.

Sobre todo, aprende todo lo que puedas sobre el alcoholismo y tu papel en relación conmigo. Asiste a las reuniones abiertas de AA cuando puedas. Asista a las reuniones de Al-Anon regularmente, lea la literatura y manténgase en contacto con los miembros de Al-Anon. Son las personas que pueden ayudarte a ver toda la situación con claridad.

Te amo. Su alcohólico

Cartas de un alcohólico

UNA CARTA A MI FAMILIA

Quiero presentarme a usted; Soy tu calificador y la razón por la que estás aquí. Crees que solo porque me diste la vida y me criaste me conoces... Pero en realidad no es así. Me gustaría usar este tiempo para presentarte mi verdadero yo, para que tal vez puedas comprender mejor por qué soy como soy, por qué hago las cosas que hago y por qué he hecho algunas de las cosas que he hecho. No sé si nací alcohólico/adicto, pero sí sé que la primera vez que me drogué nació un adicto.

En primer lugar, tienes que aceptar el hecho de que yo pienso de manera diferente a ti. Algo de esto tendrá sentido para ti y algo de esto sonará como excusas que has escuchado antes, pero debes saber que las que suenan como excusas se basan en mis hechos, mi perspectiva y el conocimiento y la experiencia de las personas que están tratando de ayudarme a limpiarme. Estas son personas en las que he depositado mi confianza y fe porque todo lo que quieren de mí es tener éxito en mi esfuerzo por mantenerme limpio un día más.

Tienes tus propios objetivos para mí, como ir a la universidad, conseguir un trabajo, casarme y finalmente tener hijos para que puedas tener nietos y puedas mostrarles a todos tus amigos sus fotos. Mira, estos son tus objetivos para mí y no necesariamente mis objetivos para mí. Permítanme tratar de explicar cómo veo las cosas. Mira, tú crees que tengo un problema con el alcohol/drogas pero no es así; Tengo un problema viviente. Piensas que uso alcohol/drogas, pero la realidad es que el alcohol/drogas me usan a mí. El alcohol y las drogas son para aquellos de nosotros que no podemos manejar la realidad, y la realidad es para personas como tú que no pueden manejar el alcohol y las drogas. Para mí, la realidad es un buen lugar para visitar, pero realmente no me gusta vivir allí. Vivo con el miedo constante de decepcionarte; de no estar a la altura de sus expectativas. Pospongo hacer las cosas por miedo y me llamas procrastinador, pero la procrastinación es solo una palabra de 5 sílabas para el miedo.

El alcohol y las drogas me hacen sentir vivo y normal, pero también me hacen paranoico, incoherente y destructivo y patética e implacablemente autodestructivo. Entonces hacía cosas inconcebibles para volver a sentirme normal y viva. El alcohol y las drogas me dieron alas y luego, poco a poco, me quitaron el cielo. Busqué coraje en las drogas y me convirtieron en un cobarde. Dices que siempre había sido una niña sensible, perceptiva, alegre y excepcionalmente brillante, pero con el alcohol y las drogas me volví irreconocible. Debes intentar mirarte en el espejo y no reconocer el reflejo que te devuelve la mirada. Anhele el día en que pueda mirarme en el espejo y estar bien con la persona que veo que me devuelve. Como todos los niños, cuando era muy joven solía pensar que había un monstruo en mi armario y debajo de mi cama y que entrabas en mi habitación y me asegurabas que no había ninguno abriendo el armario y mirando debajo de la cama. Ahora que soy mayor ya no puedes convencerme de eso y no es tu trabajo. Pero desde que descubrí el alcohol y las drogas me he dado cuenta de que hay un monstruo; pero no está en mi armario ni debajo de la cama sino dentro de mí, y que si no puedo aprender a ignorarlo, me destruirá.

Cartas de un alcohólico

Cuando empecé a emborracharme/drogarme, fue placentero por un tiempo; Finalmente había experimentado el nirvana, y luego la euforia se desvaneció y comencé a ver el lado feo de mi uso y experimenté el infierno. Descubrí que cuanto más alto me llevaban las drogas, más bajo me llevaban. Después de un tiempo me enfrenté a 2 opciones, o podía sufrir el dolor de la abstinencia o tomar más alcohol / drogas. Hice lo de la abstinencia más veces de las que nunca sabrás y no es placentero en absoluto; De hecho, es todo lo contrario. Si recuerdas, hubo momentos en los que dije que no podía ir a la escuela o al trabajo porque tenía gripe, pero la mayoría de las veces era porque estaba pasando por la abstinencia.

Supongo que la mejor manera de describir la abstinencia es una depresión insuperable y una ansiedad aguda, una agonía prolongada. Algunas de las veces elegí la abstinencia porque no quería consumir más, porque odiaba en quién me había convertido, pero en su mayor parte era porque no tenía otra opción en el asunto... Me había quedado sin alcohol y sin drogas. Uno pensaría que después de experimentar el dolor emocional y físico de la abstinencia, nunca me permitiría pasar por eso de nuevo... ¿Derecha? Mira, así es como lo ves, pero para mí se convirtió en parte de mi uso y una consecuencia que estaba dispuesto a pagar. A eso se le puede llamar locura... A eso lo llamo vida. He asistido a suficientes reuniones como para saber las lecturas de memoria y una de las frases que me salta a la vista cada vez que la escucho es: "cuando consumimos alcohol/drogas nos estamos suicidando lentamente". Nunca lo pensé de esa manera, pero ahora entiendo totalmente lo que significa... pero aún así lo uso. Seguro que te acuerdas de la serie Mash; Era bastante popular cuando eras pequeño. El tema principal en realidad se titula "el suicidio es indoloro" y en su contexto, estoy seguro de que es cierto. Pero el lento suicidio de mi uso no es indoloro en lo más mínimo; Siento el dolor y puedo ver que la llama de mi vida se atenúa cada vez que lo uso.

Todas esas veces que me gritaste por mi uso, me diste exactamente lo que necesitaba para alimentar mi adicción. Pensabas que lo hacías por amor, pero en realidad me estabas justificando lo que mi mente me había convencido de que era hace mucho tiempo. Me veo a mí mismo como un fracasado; como un completo desperdicio de espacio. Hay una línea de una canción que se llama Southern Cross y esta línea define mi pasado y dice: "Nunca fallé en fallar porque es lo más fácil de hacer". Cuando gritas y gritas, simplemente me confirmas que soy un fracaso y después de un tiempo se convierte en algo común; Por no hablar de lo esperado. Una cosa es que me considere un perdedor o un fracasado, pero saber que así es como me ves también hace que sea más fácil para mi mente convencerme de usar. Mi problema básico es que huyo de aquellos que me quieren y persigo a mis que me rechazan.

Hay algunas cosas que puedes hacer si realmente quieres ayudarme.

Sé que al decirte estas cosas en realidad estoy cortando mi principal fuente de dinero... tú. Nunca dejaré de consumir mientras me sigas dando dinero o apoyándome. Solo puedo dejar de usar cuando toco fondo y solo yo puedo dejar la pala y dejar de cavar. Cuando me sacas de apuros, me compras un coche, me pagas el alquiler o me das

Cartas de un alcohólico

dinero, no me estás ayudando en absoluto; Solo me estás entregando la pala de nuevo y diciéndome que siga cavando. Sigues dejándome volver a casa a vivir porque crees que me estás ayudando, pero si eres honesto, te darás cuenta de que lo estás haciendo por razones puramente egoístas. Cuando sabes que estoy en la habitación de al lado, duermes mejor. Lo último que te confesaré es la verdadera razón por la que te robo. Te robo porque cuento con que no llames a la policía. Cuento con que no quieras que vaya a la cárcel; Tener antecedentes penales. Te robo porque me sigues dejando volver a casa.

Cometes el error de pensar que la recuperación es simplemente una cuestión de no beber ni usar drogas. Y consideras que una recaída es un signo de fracaso total y que los largos períodos de abstinencia son un éxito total. Pero estas percepciones son demasiado simplistas. Mi vida es cualquier cosa menos simple y no estoy hablando solo de mi consumo de alcohol / drogas. De la forma en que funciona mi mente, nada es tan fácil como simplemente hacerlo porque mi mente trata de convencerme de que no lo haga. No importa lo sencilla que sea la tarea... Incluso descargar el lavavajillas es una lucha mental para mí. A mi mente también le encanta hacer que cada pequeña cosa que sale mal se convierta en una gran crisis. Permítanme tratar de explicar esto en los términos más simples que pueda. Digamos que ambos salimos por la mañana y nuestros autos no arrancan. Tú entras y llamas a un mecánico y yo entro y llamo a prevención de suicidios. Soy lo que llaman una persona W.C.S.; que representa el peor de los casos. Dicen que una mente es una cosa terrible para desperdiciar; Bueno, mi mente es una cosa terrible de escuchar. La mayoría de las personas son tan felices como se deciden a ser... El mío no me deja ser feliz. Mi mente sigue recordándome que solo hay 18 pulgadas entre un halo y una soga.

La recaída no es un requisito, pero le sucede a bastantes adictos al alcohol. La dura verdad es que si hubiera 50 adictos en su primer encuentro juntos, más de nosotros estaríamos muertos en 5 años y luego tendríamos 5 años limpios. La última vez que recaí fue porque el fondo se cayó más rápido de lo que podía bajar mis estándares. Es muy difícil resolver un problema con la misma mente que lo creó y Dios sabe que yo me he creado muchos problemas... y para ti. Espero que algún día te des cuenta de que no soy una mala persona tratando de ser buena; Soy una persona enferma tratando de recuperarme. Sufro de la enfermedad de la adicción. Si crees esto, no serás tan crítico conmigo. Porque un crítico no es más que una persona que va al campo de batalla después de que se ha librado la batalla y dispara a los supervivientes. Créeme cuando te digo esto; No quiero ser un adicto al alcohol por mucho que desees no ser padre de uno.

Te amo. Atentamente, su ser querido que lucha contra la adicción.

.....

Cartas de un alcohólico

Tema: Reconocimiento y búsqueda de apoyo para el alcoholismo

Caro _____

Espero que esta carta te encuentre bien. Le escribo con el corazón apesadumbrado y el sincero deseo de compartir algo importante sobre mi vida. No es fácil para mí abrirme sobre esto, pero creo que la honestidad y la transparencia son cruciales en las relaciones, especialmente cuando se trata de asuntos que afectan nuestro bienestar.

En los últimos meses, me he dado cuenta de que estoy luchando contra el alcoholismo. Esta admisión no es fácil, y entiendo el impacto que puede tener en las personas cercanas a mí. Es crucial para mí ser franco sobre mi situación, ya que me comprometo a asumir la responsabilidad de mis acciones y buscar la ayuda necesaria para abordar este problema.

El alcoholismo es una condición compleja y desafiante, y entiendo que puede ser difícil para quienes me rodean comprender el alcance de mi lucha. Quiero que sepan que esto no es una elección, sino más bien una batalla que estoy decidido a enfrentar de frente. Me dirijo a usted porque valoro nuestra relación y creo que tener un sistema de apoyo es crucial para superar este desafío.

Ya he dado algunos pasos iniciales para buscar ayuda profesional y asistir a grupos de apoyo. Sin embargo, quería que fueran conscientes de mi situación y que pidieran su comprensión y apoyo mientras me embarco en este viaje de recuperación. Su apoyo significa mucho para mí,

Cartas de un alcohólico

y tengo la esperanza de que, con la ayuda de quienes me rodean, pueda superar este obstáculo y reconstruir mi vida.

Entiendo que esto puede ser un shock, y estoy dispuesto a responder cualquier pregunta que pueda tener o proporcionar más información sobre mi plan de recuperación. Quiero asegurarles que estoy comprometida a hacer cambios positivos en mi vida y agradezco su comprensión y aliento durante este momento difícil.

Gracias por tomarse el tiempo de leer mi carta. Estoy agradecido por las relaciones que tengo en mi vida y tengo la esperanza de que, con su apoyo, pueda avanzar en el camino hacia la recuperación.

Atentamente, su alcohólico

Asunto: Compartiendo una Verdad Difícil - Buscando Su Apoyo

Querida mamá,

Espero que esta carta te encuentre con buena salud y buen ánimo. He estado luchando con algo durante bastante tiempo, y he llegado a un punto en el que siento la necesidad de compartirlo contigo, ya que creo en la fuerza de nuestra relación y en tu amor y apoyo incondicionales.

No es fácil para mí expresarlo con palabras, pero quiero ser honesto contigo sobre mi situación actual. En los últimos meses, me he dado cuenta de que estoy lidiando con el alcoholismo. Esta admisión es difícil, y entiendo las preocupaciones y emociones que puede evocar, pero creo que la apertura es crucial en este momento.

Quiero que sepan que no estoy compartiendo esto para agobiarlos, sino porque valoro profundamente nuestra relación y creo que su comprensión y apoyo pueden ser fundamentales en mi viaje hacia la recuperación. El alcoholismo es un reto al que me enfrento, y me comprometo a tomar las medidas necesarias para superarlo.

Cartas de un alcohólico

He empezado a buscar ayuda profesional y a asistir a grupos de apoyo para abordar este problema de frente. Es un proceso, y estoy aprendiendo más sobre mí misma y cómo navegar a través de este momento difícil. Su comprensión, amor y apoyo significan mucho para mí, y tengo la esperanza de que, con usted a mi lado, pueda recorrer el camino hacia la recuperación.

Entiendo que esto puede ser mucho para asimilar, y estoy dispuesto a discutir esto más a fondo si tiene alguna pregunta o inquietud. Sepan que mi decisión de compartir esto con ustedes proviene de un lugar de honestidad y confianza, y mi compromiso de superar este desafío es inquebrantable.

Gracias por ser mi pilar de fortaleza a lo largo de mi vida. Te amo y estoy agradecido por tu comprensión y apoyo mientras trabajo por un futuro más saludable y feliz.

Atentamente, su alcohólico

.....

Tema: Una carta desde las profundidades de la lucha

Caro _____

Espero que esta carta te encuentre con buena salud y buen ánimo. Es con un corazón apesadumbrado y una medida de humildad que intento poner en palabras los desafíos que he estado enfrentando últimamente. Esto no es fácil de expresar, pero creo que reconocer mi lucha es el primer paso hacia la recuperación.

Desde hace un tiempo, he estado lidiando con el peso del alcoholismo. Es una realidad difícil de enfrentar, y a menudo me he encontrado perdida en un ciclo que parecía imposible de romper. Quiero que sepan que esta admisión no es un grito de lástima o juicio, sino un intento sincero de ser transparente sobre mi viaje.

El alcohol se ha convertido en algo más que un capricho casual; Se ha infiltrado en el tejido mismo de mi vida diaria, afectando mis relaciones, mi salud y mi bienestar general. El

Cartas de un alcohólico

entumecimiento que una vez proporcionó se ha transformado en una batalla implacable por el control, y me encuentro en una encrucijada, reconociendo la necesidad de un cambio.

He dado un paso crucial hacia la búsqueda de ayuda al asistir a las reuniones de Alcohólicos Anónimos. Estas reuniones se han convertido en un salvavidas, proporcionando un sentido de comprensión y comunidad que he necesitado desesperadamente. Es un espacio donde puedo compartir mis luchas y aprender de otras personas que se han enfrentado a demonios similares.

Escribo esta carta no solo como una confesión, sino como un compromiso para enfrentar mis demonios y trabajar hacia una mejor versión de mí mismo. Sé que no será fácil y que el camino hacia la recuperación es largo, pero estoy decidida a reconstruir mi vida y recuperar el control de mis acciones.

Entiendo si esta revelación es impactante o decepcionante, y estoy dispuesto a enfrentar las consecuencias de mis acciones. Pero más que nada, espero su comprensión y apoyo mientras navego por este desafiante viaje. Es una batalla que no puedo librar solo, y su aliento significa mucho para mí.

Estoy abierto a cualquier pregunta que pueda tener o discusiones que le gustaría iniciar. Agradezco su tiempo y paciencia mientras me embarco en este camino de recuperación, y espero que, con su apoyo, pueda emerger de la oscuridad hacia un futuro más brillante y sobrio.

Gracias por ser parte de mi vida.

Atentamente, su alcohólico