



Sobrevivir y prosperar durante las fiestas con la adicción de un hijo

Por Annette, madre

Tengo que admitir que este año no me apetece mucho las fiestas. Todo parece demasiado esfuerzo y demasiado trabajo cuando hay una parte tan importante de mi vida que no está en orden. La adicción que atormenta la vida de nuestra hija está en su momento de máximo desarrollo –

¿cómo puedo disfrutar, divertirme o atreverme a pensar en otra cosa que no sea ella, cuando su vida está tan fuera de control en este momento?

Te diré cómo. Tengo otros tres hijos, un marido maravilloso, una mamá anciana, hermanos, amigos y, por último, pero no menos importante, a mí misma. Tengo una gran familia para la que la vida continúa. Se merecen disfrutar plenamente de su madre, esposa, hija, hermana y amiga. Y yo merezco saborear cada momento con mis seres queridos.

Este año estoy trabajando para que las fiestas me resulten agradables. Mi primera medida es entrar en la temporada sin expectativas. En Al-Anon tienen un dicho: "Las expectativas son sólo resentimientos prematuros". Suelo poner la barra tan alta para mí y para los demás que cualquier cosa que no sea la perfección es, para mí, considerada un fracaso.

Este año sólo voy a hacer las cosas que me gustan. Voy a simplificar las cosas. Sólo voy a asistir a las actividades a las que quiero asistir. Voy a decorar tanto o tan poco como me apetezca. ¿Y las fiestas en sí? Decido dejar que transcurran como quieran y no intento orquestar el tipo de día que me imagino. No hay una manera "correcta" de hacer que la fiesta sea especial.

A continuación, dejo que cada uno sea responsable de sus propias relaciones. Nuestra hija está invitada y es bienvenida a pasar las fiestas en casa junto con todos los demás. Si alguien decide no venir porque ella está allí, es asunto suyo. Les echaremos de menos, pero me niego a entrar en ese tipo de intercambios. Todo el mundo es bienvenido. Ellos deciden si quieren aceptar nuestra oferta o no. Yo también elijo dar cabida a las opciones de cada uno y no ofenderme ni resentirme. Reconozco que si alguien tiene dificultades para estar cerca de nuestra hija, está en su derecho de decidir no hacerlo. Podemos vernos en otro momento. Tengo mucho espacio en mi corazón para que cada uno se ocupe de sí mismo.

En el pasado hemos tenido vacaciones en las que nuestra hija no ha podido estar en casa por diversas razones. Esas vacaciones fueron especialmente difíciles. En esos momentos la puse en manos de Dios para que la cuidara. **Me propuse alejarme un rato para rezar por ella, encender una vela y escribir recuerdos felices de los momentos vividos con ella. Disfrutar de esos recuerdos fue un regalo que me hice a mí misma.**

Un gran problema para mí ha sido la culpa que siento al seguir adelante sin mi hija. ¿Cómo puedes divertirte o disfrutar de algo cuando alguien a quien quieres está perdido en su enfermedad? Por decirlo en otras palabras, mantengo encendida la luz de la entrada. Le hago saber que la queremos y que estamos aquí siempre y cuando quiera buscar ayuda. Haremos lo que podamos, pero la realidad es que ella tiene que hacer su viaje a su propio tiempo y yo tengo que hacer el mío a mi propio tiempo. Elijo ahora.

Material adaptado de: <https://drugfree.org/parent-blog/surviving-and-thriving-during-the-holidays-with-an-addicted-child/>, Annette, Parent, June 2020

Un sabio amigo me dijo una vez que mi marido y mis otros hijos se merecen tener buenos recuerdos con su mujer y su madre. Buenas vacaciones, buenos momentos de diversión. La única manera de que eso ocurra es liberándome de mis obligaciones autoimpuestas para salvar a mi hija de la adicción. Haciéndome a un lado y permitiéndole tomar sus propias decisiones sobre el tipo de vida que quiere vivir. Dejando que mi vida continúe a pesar de lo que ella pueda estar haciendo en un momento dado. Mi felicidad no puede depender de lo bien que le vaya o no a mi hija.

Hoy, elijo mantener la sencillez. Elijo amar a mi hija tanto como ella me lo permita. Elijo saborear los momentos especiales con amigos y seres queridos mientras pueda. Elijo entrar en esta temporada sin expectativas para mí ni para nadie. **Elijo aceptar cada día como viene, con lo bueno y lo difícil, y ver qué puedo aprender de ambos.**