

Una carta abierta a mi familia

Tengo un trastorno por consumo de sustancias. Necesito ayuda.

No resuelvan mis problemas. Esto solo me hace perderles el respeto, a ustedes y a mí mismo.

No me critiquen, ni me regañen, ni me culpen, ni discutan conmigo, ya sea que esté drogado o sobrio. Si lo hacen, se sentirán mejor pero solamente empeorarán la situación.

No acepten mis promesas. La naturaleza de mi enfermedad no me permite cumplirlas, aunque yo tenga las mejores intenciones de cumplirlas en ese momento. Las promesas son mi manera de posponer el dolor.

No continúen ajustando nuestros acuerdos. Si hacemos un acuerdo, mantengámoslo.

No pierdan la calma por mi culpa. Se destruirán ustedes mismos y cualquier posibilidad de ayudarme.

No dejen que su ansiedad por mi haga que *ustedes* realicen por mi lo que yo debo hacer por mí mismo.

No crean todo lo que yo les digo. A veces ni yo mismo *conozco* la verdad, y mucho menos *decirla*.

No me encubran, ni traten de evitar que sufra las consecuencias por mi abuso de sustancias. Sus esfuerzos pueden reducir la crisis inmediata, pero empeorará mi enfermedad.

Por encima de todo, no escapen de la realidad como yo lo hago. La dependencia a las drogas, mi enfermedad, se empeora a medida que continúo usando sustancias.

Comiencen ahora a aprender, a entender y a hacer planes para la recuperación, la de ustedes y tal vez la mía. Encuentren “Familias Anónimas” cuyos grupos existen para ayudar a las familias que se encuentran en su misma situación.

Yo necesito ayuda de: un doctor, un psicólogo, un consejero, de personas en programas de “auto ayuda” que están recuperándose de sus propios problemas con las drogas y de un Poder Superior a mí.

Tu “Usador”



FAMILIES ANONYMOUS, INC.
701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016
(847) 294-5877 • fax (847) 294-5837 • (800) 736-9805 [USA only]
Sitio en línea: www.FamiliesAnonymous.org
Email: famanon@FamiliesAnonymous.org