



Las dos puntas de la vida

Conversación con Carolina Morales

Dice un viejo enunciado chino:

"Que nadie diga que está vivo, si no ha muerto, al menos, una vez".

Carolina es madre de dos hijos, un muchacho de 18 años y una niña de 7 añitos, ella ha logrado liberarse de dos grandes obstáculos para su vida, su adicción al alcohol y la cocaína, tomando la vida como bandera de lucha y haciendo realidad decisiones con las que va concretando un nuevo camino para ella y sus hijos.

Hoy tiene 38 años de edad y en su forma de referirse a la vida, pareciera hacerlo con las esperanzas de una muchacha y a la vez con la sabiduría y fuerza de una mujer que conoce la vida desde las más impenetrables sombras, como desde los más claros resplandores.

En este texto intentaré reproducir una conversación con ella, quien debió enfrentar un cambio profundo, como a todos alguna vez el vivir nos ha obligado a realizar, que en su caso requirió y fue necesaria una decisión responsable y firme para ponerse del lado de la vida, es así que enfrentó con toda sus fuerzas, aprovechando al máximo la ayuda recibida, una alternativa de cambio cuando no había otra opción que realizar una transformación fundamental que ella enfrentó, y sigue haciendo con un valor ejemplar.

Fue así que llegó al centro de tratamiento para hacerse dueña de lo que hoy posee y cuida, su integridad personal, ganada a toda vida, para recuperar su presente y su futuro, así la vimos en nuestro encuentro, bien plantada en su historia, claramente dispuesta a no repetir nada de lo que pudiera hacerle daño y hacer daños a sus seres queridos.

Carolina Morales

Ex usuaria de la Comunidad Terapéutica Dianova San Bernardo.
Egresada con alta médica en julio 2012.



LO QUE APRENDÍ...

Al tocar en nuestra conversación el tema de los aprendizajes, señala como uno de sus principales logros el conocerse a sí misma y el encuentro con los demás, “el compañerismo” vivido en el Centro de Tratamiento de Dianova-San Bernardo, proceso en el cual a punta de fuerza de voluntad fue elaborando su propio desarrollo personal y la tolerancia, como una clave de la calidad de las relaciones humanas, compartiendo con sus compañeras de tratamiento y dispuesta a participar de verdad en las tareas de reconstrucción personal que ahí le aportaban.

No era obvio que así fuera,... “Uno se encierra”, entonces fue un proceso para redescubrir la presencia de otras personas con historias semejantes y el diálogo para abrirse, ya fuera para contener las penas y reinventar las alegrías, como también para creer que se puede.

Al escucharla, una vez más me queda claro que la soledad es mala compañía y en el encuentro todo se multiplica y a la vez se comparte, es esta un poco la síntesis de lo que logro retener con mayor fuerza al escucharla narrar su experiencia con sus compañeras de tratamiento. No estamos solas, juntas lo podemos lograr.

LOS NIÑOS JUNTO A SUS MADRES...

Al referirse a la presencia de los niños que acompañan a sus madres en los procesos de tratamiento, nos comparte el valor de esa oportunidad para las mujeres y también para los niños, a pesar que sus hijos eran demasiado grandes para acompañarla, comparte aspectos relevantes de este proceso en el cual muchas mujeres se relacionan casi por primera vez con la maternidad, en tanto construcción

de cotidianidades de cuidado de los hijos y reencuentro con la ternura como forma de vínculo entre madre e hijos, que por otra parte a los niños les abre la oportunidad de vivir una relación de proximidad con sus madres y en un ambiente que los acoge, dado que su presencia no es indiferente a los equipos de tratamiento, proceso en el que todos ganan, sin dejar de mencionarnos que en este proceso de mutua construcción, en el que las madres y los hijos viven el nacimiento de una nueva historia de vida, no está exenta de dificultades,... “No se debe olvidar que ambos vienen de condiciones donde la cotidianidad no es la que se vive en el Centro, pues muchas veces los niños han tenido poco contacto con sus madres y es para todos un reto importante la creación de una relación armónica de la madre con su hijo o hija”.

“LAS PERSONAS SOMOS CREADORAS DE REALIDADES”

“Sería bueno contar con más herramientas...” “Los talleres aportan más que las charlas y los talleres son una muy importante ayuda frente a lo que va suceder cuando uno sale del Centro”.

Nos comparte su experiencia en los talleres de Yoga, lo que a ella como a las otras participantes les aportó. Todas lo vivieron como una vía para sentirse más armónicas, pero valora de modo especial el taller de podología, lo que ella y sus compañeras consideraron muy positivo, en tanto es una verdadera herramienta para salir adelante en el mundo externo, para no depender de una pareja o familiar, para ser artífices de su propia independencia y libertad, comentándonos a la vez el hecho, que si bien muchas abandonaron tempranamente los estudios, también muchas nunca han trabajado,

porque no saben hacer nada que les pueda significar ganarse la vida honestamente.

Un sueño: “Sí, un sueño, quisiera ser monitora de una comunidad terapéutica”...Lo dice con entusiasmo, segura que lo haría bien, porque conoce desde donde se parte y hasta donde se puede llegar y lo que hace falta para lograrlo, porque valora su experiencia y los aprendizajes que de ella obtiene, unido a un genuino interés por ayudar a quienes están en las redes de las adicciones.

“PROTAGONISTAS DE LOS CAMBIOS, NO SUS VÍCTIMAS...”

Carolina dio un vuelco a su vida, en el sentido de lograr vivir lo que quiere vivir y no lo que le ofrecen las condiciones que terminaron por hacerla presa de las adicciones. Ella ha tenido el valor de hacer transformaciones fundamentales en su entono y cotidianidad, que expresan la fuerza de voluntad y coraje que se requiere cuando alguien logra transformar en hechos las mayores esperanzas y es, aún más notable, lo que Carolina logra hacer real en su nuevo plan de vida, tomando en consideración que lo hace desde un escenario en el cual enfrenta dos enemigos poderosos, que ella sabe que la asechan, a cuyos poderes enfrenta con su dignidad de mujer y su amor materno.

En su relato ella nos comparte que los cambios en su vida son el resultado de un proceso pensado y sentido. Es desde esta base que ha ido dejando atrás todo su pasado vinculado a las adicciones, sin dejar de sacar lecciones de él para rearmar su vida y no repetir, es desde esta nueva mirada sobre su destino que dejó a su pareja, con quien compartía el consumo, sus amistades de ese mismo entorno, el barrio, su

casa y buscó un refugio en su madre, para dar el segundo paso destinado a marcar con mayor claridad su decisión de cambio, cual es dejar Santiago para reinstalarse fuera de la capital.

“LA VERDAD OS HARÁ LIBRES...”

“Viví un mundo de mentiras, donde ya no sabía que era y que no era...”

Sería, con la seguridad de recorrer en su memoria los aprendizajes de un camino conocido, trabajado y elaborado en su tratamiento, nos comenta... “Comencé con las drogas como para compartir con los demás los fines de semana...Gasté mucho dinero para consumir, otras se prostituyen para lograr consumir, yo no lo hice, pero involucré a mi familia para seguir consumiendo...mentía y mentía para obtener lo necesario para comprar drogas...”

Su relato y su forma de compartirlo nos hablan de una pendiente sin fin, de un torbellino del cual no se podía salir, ella sola no lo lograría...La sensación de hacerse daño y hacer daño a los suyos fue copando su existencia y se propuso un cambio imprescindible y buscó ayuda, llegando a Dianova.

Al conversar con Carolina me quedo con la emoción y seguridad de sus palabras y comparto con ella el hecho que cuando se comienza a enfrentar la realidad, cuando nos abrimos a nuestra verdad, cuando se comienza a abrir los espacios donde se oculta lo que somos, lo que fuimos y queremos ser, cuando nos atrevemos a tener la claridad de reconocer lo que nos hace daño y lo que nos da la fuerza para crear la realidad que queremos vivir, es cuando ya dejamos de ne-

garnos y nos atrevemos a ser los actores de los cambios que se relacionan con nuestra vida y no sus víctimas.

UN CONSEJO DE MUJER A MUJER...

“Cuando uno está en esta, hay que internarse a ojos cerrados... entrar y terminar el proceso, aunque duela, hay que terminarlo”. Toma aliento y nos señala las cuatro condiciones fundamentales para lograrlo:

“Conocerse uno”.

“Pensar en uno”.

“Respetarse uno”.

“Amarse uno”.... “No pensar en otro, pensar en ti...” “Los cambios deben ser por uno mismo...no porque alguien espera tu cambio o por dar el gusto, sino por uno mismo...”

“Para internarse hay que hacerlo por decisión propia...” Asevera: “Cuando las mamás internan a sus hijas, no resulta”...Se queda pensativa y a modo de advertencia dice...

“Muchas no lo logran porque vuelven a la misma casa de donde vinieron, al mismo barrio, al mismo lugar de donde salieron, ahí hay que ser mucho más fuerte para lograr la abstinencia...”

De diversas maneras nos expresa que no basta con lo que sucede en el centro de tratamiento... “Más de la mitad de la recuperación de la vida está afuera y para lograrlo hay que cambiar, hay que comenzar de nuevo, hay que tener herramientas dentro de uno y laborales también, para rehacer o hacer por primera vez la vida que uno se merece”.

Concluye...“En la vida hay que aprender a vivir con los problemas y no ocultarlos, en el consumo los ocultaba, ahora los analizo, los pienso”.





LEYENDO ESTA MUY BUENA ENTREVISTA realizada por el sociólogo Mario Salazar, dos son los conceptos que me llegan a la mente y que como pilares cimentaron esta evolución maravillosa de Carolina: voluntad y autodependencia.

Estoy seguro que mucho tiene que ver que el nombre Carolina proviene del germánico que significa “mujer fuerte”, ya que su entereza espiritual, física y emocional se erigieron en esta joven persona.

La voluntad en el ser humano es una propiedad humana que está relacionada con la potestad de dirigir tu propio accionar. Es la potencia que hace que las cosas se muevan a tu antojo. Son tus ganas, tu intención, o tu deseo de generar un estado futuro deseado con total libertad. La voluntad del latín “*voluntas*” está relacionada con tu poder de elección. Tú eliges la emoción y la corporalidad que quieres, a partir de tu desarrollo y de la resignificación lingüística. Para aquello ayuda mucho también la imaginación y la respiración. Por ejemplo; tu mente siempre vive en el futuro. Cuando piensas en tus vacaciones, tu mente ya la está disfrutando; cuando imaginas el fin de semana, tu mente ya está descansando; cuando piensas en el ser amado tu mente te hace sentir sus caricias. Por eso es que la voluntad es el gatillo que manejas para lograr aquello anhelado, tú diriges tus pensamientos hacia esa esperanza de algo mejor. Carolina hizo uso de ese acto de libre albedrío que permitió elevar su autoestima para colmarla de satisfacción y entonces ahora orientar nuevamente su mente en el futuro.

De esa voluntad se desprende el segundo concepto; la autodepen-

dencia. Término acuñado por el psicólogo argentino Jorge Bucay y que deriva de la Gestáltica. Autodependencia significa depender solo de ti. Mientras chequees que “te tienes”, no necesitaras de nadie más. Cuando dependes de alguien cuelgas, pendes de un hilo. Eso solo se permite para cuando eres un niño o un senil con dificultades cognitivas o físicas.

Se cree que en el otro extremo de este concepto, está la independencia, que es ser un *in-dependiente* de la dependencia. ¿Cuántas personas sueñan con “independizarse”?; es decir emprender un camino propio. En realidad no existe tal independencia de otros; requerirás de clientes, empleados y proveedores en ese caso. Sin embargo, no todo es malo, frente a esta decisión de independiente, igualmente potencias tu libertad de elección, aflora tu mejor intención y comienzas a soltar todo aquello que no controlas. Carolina comenzó este camino con un desapego a las drogas, a las malas influencias, a los adictos. Se independizó de ellos, con propia voluntad y sublime dedicación.

Para mí la autodependencia es decirse y declararse permanentemente: “si tengo mi cerebro, importantes dosis de voluntad y mi cuerpo nunca moriré de hambre”, y en el caso de Carolina, además...sus hijos fueron su mejor estímulo. Tal vez por ello, las mujeres con hijos salen más rápido de las adicciones.

La voluntad y autodependencia de Carolina fueron el elixir de su obra. Mi recomendación es que puedas aprender de historias como estas, como diría Gandhi: *solo basta con que barras la puerta de tu propia casa, con eso... viviríamos en un mundo más limpio.*

Jorge Méndez

Escritor
Life Success Coach

Leonardo Merlo

Director de Comunicaciones en Dianova Chile

PARA ELABORAR EL ARTÍCULO PRECEDENTE mantuvimos dos encuentros cara a cara con Carolina Morales –la protagonista de la historia–, y a Mario Salazar, creador del proyecto artículos integrados. En las dos ocasiones asistí en carácter de oyente, y Carolina nos explicó, hasta con lujo de detalles, su historia previa a la llegada a la Comunidad, el período de tratamiento y el después a la salida. En ambos encuentros leyendo entre líneas y atento a su comunicación no verbal, noté un elemento distintivo con respecto a tantas usuarias que están o estuvieron en tratamiento: la convicción a través del fuego en sus ojos.

Mientras la escuchaba, sus respuestas se convertían en mi cabeza en imágenes que encajaban perfectamente desde una mirada empresarial, Carolina tal vez inconscientemente, redactó un plan de negocios (su propio plan de negocios), es decir estableció que necesidades satisface, definió una visión y misión, los objetivos, estrategias y un foda.

A partir de ese momento, si bien no estaba planificado que lo hiciera, decidí escribir este comentario sobre el artículo de Carolina. No es habitual que una usuaria de comunidad terapéutica y probablemente la mayoría de las personas, nos detengamos silenciosamente a observarnos; Carolina no solo se observó profunda y disciplinadamente, también realizó –y continúa haciéndolo– la exigente tarea de desintoxicar su mente, limitó los ruidos y fundamentalmente comenzó a construir.

El estado más trascendente al que puede llegar una usuaria es el de consciencia, los cambios profundos, los “nunca más”, solo se logran una vez que se reconoce estar en el fondo del abismo, se tiene el deseo de efectuar un cambio radical y se desarrollan nuevas competencias personales para sumar a las acciones que permitirán alcanzar los objetivos.

Reflexionar y darse cuenta de que está pasando es fundamental para el cambio, pero sin acción efectiva la reflexión se vuelve una conceptualización o racionalización de lo que sucede, sin producir cambios mensurables y observables en la persona y su entorno. Sin

resultados, la gente no se siente útil y simplemente pierden la pasión por seguir haciendo.

A Carolina la conocí el día que Senda y el Presidente Sebastián Piñera, realizaron el lanzamiento de la estrategia nacional de alcohol y drogas en nuestra comunidad Dianova San Bernardo, posteriormente recuerdo haberla visto en dos o tres ocasiones más, hasta que partió de la Comunidad diez meses atrás, naturalmente con el alta y ceremonia de egreso incluida.

Cuando nos reunimos para conversar sobre su artículo, mientras la escuchaba me pregunté si era posible hablar de una Carolina diferente. Recuerdo aquella mujer dentro de la Comunidad e inevitablemente la comparo con esta Carolina y veo un “look” distinto, veo una cara que transmite emociones distintas, veo una edad distinta (rejuveneció 10 años), veo fuego en sus ojos, veo vida y fundamentalmente aparece una mujer clara en sus ideas y convicciones; una mujer que sabe qué, cómo y para qué.

Cuando sabemos para qué hacemos lo que hacemos y todo nuestro ser, nuestro cuerpo y nuestras emociones están alineadas con esa visión, las acciones son más efectivas y el sentido de trascendencia se vive día a día.

¿Esto significa que todo está bien en su vida y que actualmente vive un momento ideal? ¿Es suficiente con el fuego que se le nota en los ojos? ¿La convicción y claridad de objetivos lo es todo?

Seguro que no, existen enemigos fuera de la Comunidad que asechan agazapados, algunos podríamos definirlos como “las tentaciones diarias”, a otros como “en la confianza está el riesgo”; este nuevo período que Carolina está experimentando requiere de un estado de vigilia constante y perpetuo, es decir comenzó una lucha diaria donde, fortalecer voluntades y mantener la mente atenta, estando siempre alerta, son apenas dos obligaciones.

Carolina comenzó a moverse sin tenerlo todo claro todo el tiempo, pero con la seguridad y tranquilidad que está comprometida a traspasar los quiebres que vayan apareciendo a medida que avanza en esta nueva etapa.

Las diferentes energías nos predisponen a diferentes tipos de acciones. Ante la crisis y los imprevistos, un estado de estabilidad y centro, nos permitirá hacernos cargo de la situación con responsabilidad y lucidez.

Me gusta regalar cuentos de filosofía sufi, nos aportan miradas distintas y siempre mucha sabiduría. Considero que los cuentos sufi no son para cualquier persona ni para todos los momentos, el titulado “La Paz Perfecta” parece ser el espejo de Carolina:

Hace muchos siglos, vivió un Rey muy sabio que convocó a un gran concurso de artistas, para premiar a aquel que pudiera transmitir, a través de una pintura, el estado de “paz perfecta”.

Este desafío fue tomado con mucho entusiasmo por todos los artistas del reino. No solo se trataba de complacer a un bondadoso Rey, sino que era una fantástica oportunidad de transmitir de forma colorida, el supremo estado de paz interior.

Entre todas las obras presentadas, hubo dos que realmente le gustaron al Rey. La primera, se trataba de un lago muy tranquilo. Este lago era un espejo perfecto en el que se reflejaban unas plácidas montañas que lo rodeaban. Sobre estas, un cielo muy azul con nubes muy blancas y de lento tránsito. Todos los habitantes del reinado, al observar la obra, pensaron que sería la ganadora, ya que reflejaba la paz perfecta.

La segunda obra también tenía montañas pero estas eran rocosas, escabrosas y descubiertas. Sobre ellas había un cielo furioso del cual caía un impetuoso aguacero. Rayos y mucho viento integraban la obra, hasta parecía sentirse el ruido de la tormenta. Montaña abajo, parecía retumbar un espumoso torrente de agua. La ambientación de la obra no revelaba para nada un estado pacífico.

El Rey fijó su atención en esta segunda obra y observándola cuidadosamente, descubrió tras el torrente de agua, un delicado arbusto creciendo en una grieta de la roca. En este arbusto sacudido por el viento y por la caída del agua, había un nido donde plácidamente estaba un pajarito.

¿Cuál crees que fue la obra que eligió el sabio Rey?

La segunda. ¿Y sabes por qué? El Rey lo explicó así:

“Paz no significa estar en un lugar sin ruidos, sin problemas, sin trabajo duro o sin dolor. Paz significa que, a pesar de estar en medio de todas esas cosas, permanezcamos calmados dentro de nuestro corazón. Este es el verdadero significado de la paz. Manteniendo la calma y el equilibrio a pesar de las adversidades. Integrando todo lo bueno o malo que nos rodea como acontecimientos o pruebas que debemos superar. Ese es el estado de la paz perfecta”.

Todos tenemos nuestros propios miedos, los que tienen problemas de adicciones y los que no, los miedos no perdonan a nadie, la cuestión es como los enfrentamos y vencemos. Vivir una vida que no deseas por culpa de los miedos es como traicionarse a sí mismo (tal vez lo que hacemos la gran mayoría), en cambio darse cuenta que no vives la vida que quieres por culpa de los miedos es el comienzo de una experiencia liberadora.

El miedo es nuestro enemigo y aunque aparezca para coquetearnos, tenemos que enfrentarlo y superarlo. Carolina enfrentó el miedo básico de cualquier ser humano, el miedo a la incertidumbre, y decretó un nunca más con todo aquello que era nocivo, pernicioso y letal para su vida, esto incluye a su pareja, su entorno, su barrio, todo lo que representaba un factor de riesgo. Tuvo el coraje y la convicción de tomar una decisión clave para su vida. Hablando en términos del universo algo así como desmalezar la tierra para realizar una nueva siembra y obtener una cosecha sana.

Se cayó pero se levantó, se ha convertido en un ejemplo de superación, un ejemplo para personas que como ella han transitado por la oscuridad de las adicciones, y para personas a las cuales la vida les ha propuesto múltiples dificultades.

Esta convicción, esta nueva actitud frente a la vida, convirtió a Carolina en una vendedora de esperanza.

Chapeau!!