De adicto a ADICTO

La recuperación, existe y si se puede

Ernesto Salayandia García

La saliva del diablo

Yo no aceptaba que tengo una seria, perversa, perra, furiosa, brava, maldita, devastadora, cruel, enfermedad del alma, que es genética, los hijos de un drogadicto, alcohólico, nacen con predisposición de repetir los mismos síntomas que su padre.

Era un vil mil máscaras

ES CONTAGIOSA, los menores se contaminan y crecen con la enfermedad emocional, son víctimas de traumas, complejos, fobias, depresión y miedos, candidatos al fracaso, emocionalmente, son un cero a la izquierda, desconocía, que mi enfermedad, es incurable, progresiva, mortal, burlona, complicada, es ruin, porque lejos de dañarte a ti mismo, dañas con todo a tu familia, no hay dinero que alcance, yo vivía para drogarme y me drogaba para vivir, era el mil máscaras, mitómano, una máscara hipócrita para cada ocasión, vacío, con un enorme vacío espiritual, lleno de frustración y una gigante soledad.

Esta maldita enfermedad, me robo tiempo, tiempo sagrado que perdí en las cantinas, en bares, restaurantes, tiempo que se me fue de las manos por mis depresiones, me robó mi salud, ahora tengo un cuerpo severamente dañado, por supuesto, me robó mi paz interna, mi mente enferma me secuestró por mi celotipia infernal, por mi enfermiza manera de pensar, la neurosis, hizo de mí, un tipo aborrecido, por demás odiado por mis seres cercanos, por la enfermedad, perdí familia y se me fueron de las manos grandes oportunidades en todos los sentidos, perdí, algo que amaba: Su Majestad, la Radio.

Y por soberbio, no me di cuenta de la agresividad de mi enfermedad, no reconocí, como me hundí y caí en mi ruina espiritual, con mi autoestima súper baja nula, me abandone a mí mismo, recuerdo, que me cuesta mucho trabajo, decir. Soy alcohólico, mas, soy drogadicto, pero, ahora, cuando estoy coordinando una junta o voy a compartir, me presento. Soy Ernesto Salayandía García, enfermo emocional, neurótico, maniaco depresivo, alcohólico y adicto. Mejor ahí le paro, no vaya a ser que me quede solo aquí. La gente se ríe, pero esa es la magnitud de mi enfermedad. No podía parar, no tenía llene y sé qué, si recaigo, con cualquier tipo de sustancia, no voy a poder parar.

20 años después

LA COCAÍNA, el exceso de consumo, provocó en mi unos espantosos delirios de persecución, auditivos y visuales, drogado, cuando iba manejando sentía que me iban siguiendo, en los hoteles me la pasaba arrinconado, viendo por la orillita de las cortinas hacia el estacionamiento, creyendo que la ley iba a llegar por mi o los malandros iban a entrar a mi cuarto a matarme, muchas veces creí que un helicóptero iba a aterrizar con los mismos fines, llegue a ver, a escuchar y a sentir, en muchas noches de terror, que dos tipos andaban adentro de los ductos del aire acondicionado e iban a bajar a asesinarme, esa era la razón, que en mi enorme casa, la que me madre había bautizado como el Castillo de Drácula, dormía yo con dos cuchillos, en las rejillas de las paredes, colocaba trapos y papel periódico, impregnados de alcohol, luego le prendía fuego y el humo provocaba que mis presuntos asesinos salieran corriendo.

Llegue a humear mi casa cuatro veces, una de ellas llegaron los bomberos, me empinaba una botella diaria de vodka, terminaba con cualquier saldo de bebida, fuera cerveza, tequila o sotol de la sierra de Chihuahua, me tomaba, rompope, vino, tinto, rosado o blanco en mi afán por hacer ahogado de borracho, me hice fármaco dependiente, cada noche, el atascamiento de pastillas antidepresivas, era impresionante y en complemento me inyectaba morfina sintética, llegue a pesar menos de 50 kilos, fui la tristeza arrolladora, flaco, amarillo, ojeroso, sin ilusiones, cansado, agotados, muerto en vida, atrapado sin salida, no dabas por mí un

cacahuate por mí y no aceptaba, ni me rendía ante la perversidad de mi enfermedad.

Un proceso, lento, duro y doloroso

CLARO, QUE SOY RECAÍDO, no le entré, primero, fui a un grupo de Alcohólicos Anónimos, me metía al baño, durante la junta a inhalar cocaína, segundo, cuando mi mujer me puso un hasta aquí, un límite, me interne en Oceánica, la clínica de rehabilitación más cara en el mundo, tercera, llegue a un anexo, un centro de rehabilitación de tres meses y cuarto, asistí diariamente, de lunes a domingo, mínimo a una junta diaria a un grupo de Alcohólicos Anónimos, pero yo lo único, que había hecho, fue haber tapado la botella, mis actitudes están más mal que nunca, estaba en plena borrachera seca, irritable, explosivo, agresivo, neurótico, deprimido, intocable e insoportables.

Estabas mejor cuando te drogabas, mejor vete a drogar. Me gritaba seguido mi mujer. En Oceánica, yo no le entré, ignoraba la complejidad de mi enfermedad, fui por sangre, 35 días, aparentando, como siempre, ser lo que no era, nunca dije que era cocainómano en cantidades industriales, no hable de los dos abusos sexuales que de niño fui objeto, no solté, ni hable de mis tormentos por mi celotipia infernal, incluso, me fugue dos veces de la clínica de noche y me fui al hotel para checar el cuerpo de mi mujer, si traía un rasguño o un chupete, o algo que me indicara que me engañaba, llegaba al cuarto directo al cesto de la basura ver si había un condón o papel con semen.

Claro, que el primer día, que salí de la clínica, en la CD**MX**, mi cuñado me recibió en su casa, con tremendo pase de cocaína y me dijo. Eso de alcohólicos Anónimos, es pura jalada y me metí al baño a chutarme la coca, desde ese momento, ya no pude parar, después vinieron consecuencias severas, en mi matrimonio, trate de matar a mi mujer, de prostituta no la bajaba, me corrieron de mi trabajo, yo mate a
La Voz de Chihuahua
, me quede en la ruina económica y llegué por mi propia voluntad a un anexo, rendido, fastidiado de meterme cocaína y morfina, mañana tarde y noche, fumando cerca de tres cajetillas de cigarros, hecho un esqueleto, nunca en mi vida había estado tan flaco y yo no sabía lo que era un anexo, lleve en mi maleta, dos paquetes de cigarros, lociones, pantuflas, piyamas, bermudas,
wokman
y todo lo que ingrese, jamás lo volví a ver, pensé que era una Oceánica chiquita, pero sin mar.

Borrachera seca

MAL Y DE MALAS, deprimido, inconforme, inestable, irritable e intocable, invadido por la envidia, que es el sello de distinción de muchos enfermos, qué no superan ese sentimiento y destilan veneno, malas vibras, criticón, chismoso, mal amigo, sin esencia ni presencia familiar, yo lo viví ya en recuperación, en mis periodos de abstinencia, mas no de sobriedad.

Andaba que no me calentaba ni el sol, no obstante, luchaba día con día, daba mi servicio como cafetero de todos los horarios de los grupos de AA, iba a hospitales a dar el mensaje a los accidentados a consecuencia del abuso del alcohol, iba a grupos de cuarto y quinto paso, a cursos a Monte Fénix, a competir, comencé a escribir con frecuencia en la revista Plenitud de la Central Mexicana de Alcohólicos Anónimos y en la similar De Venezuela; Gratitud, me refugie en un grupo de 24 horas en Barranca del Muerto, los compañeros de cariño, me decían. La voz d Chihuahua.

Lo intente todo, diario me subía a tribuna, me apadrinaba, daba muchos servicios, pero continuaba huecote como el carrizo, ya en abstinencia, estuve a punto de divorciarme, le relación con mi mujer, era meramente imposible, insoportable, dormido todo el día, deprimido de los pies a cabeza, farol de la calle, en la casa, en el grupo eran abrazos, buenas vibras, servicio, mientras que en mi casa, puras mentadas de madre, por todo y por nada.

El síndrome de supresión

ACCEDÍ INTERNARME a recomendación, del doctor Estrada, quien era el director del Centro de Integración Juvenil en Chihuahua, no sabía lo que era un anexo, no me percate del plan terapéutico, ni de la alimentación, no cheque de que clase era.

Ni nada, no le eche un vistazo a las instalaciones, fui a ciegas, fastidiado por mi fuerte dependencia a las sustancias, noches atrás, mi mujer y yo, habíamos ido a comprar cocaína, un niño, como de ocho años, fue quien nos atendió como siempre, por primera vez y única,

inhale delante de ella, generando hacerla adicta para facilitar mi compulsión, en mi baño tenía un par de frascos de morfina, así que ingrese al anexo, anestesiado, cuando mi mujer me da la bendición y me dice. Papito, acuérdate. –con lágrimas en los ojos. —Qué somos tres. Dios, tu y yo.

Y se fue, me introducen a un cuartito y tres adictos, comienzan a gritarme a mi cara. Gritos ofensivos, denigrantes. Hay sí, al putito le dan su bendición... Chinga tu madre pendejo, aquí vas a aprender a amar a Dios en Tierra ajena. Sátrapa de mierda. Púdrete culero, pinche mediocre de mierda. La bienvenida, dura cerca de tres horas, me encueran, me empinan a ver si no traía droga escondida en mis partes, sacado de onda, me quitan mis zapatos y me ponen huaraches de punta de gallo, disparejos, conozco el interior del anexo, que es una pequeña casa acondicionada, me introducen al dormitorio, donde hay una alfombra de cuerpos, dormidos, más de cien y luego, me avientan a un baño, saturado de internos, había dos excusados, tras regaderas, un lavamanos y una tina para orinar, había 17 adictos, la mayoría marihuanos e heroinómanos, la mayoría, jóvenes, mi primer fondo es el cigarro, en ese época, yo me fumaba un cigarro cada diez minutos y me pesa el encierro, jamás había estado en un cárcel o privado de mi libertad, de los 17 internos con los que estuve esa noche, ninguno vive, todos están muertos por sobredosis o a consecuencias de la vida ingobernable que llevaron, en este trance, he visto morir a infinidad de adictos, mediocres, nacidos para perder.

Un verdadero despertar espiritual

LA VIDA SE TORNÓ color esperanza, deje de fumar las cerca de tres cajetillas de cigarro que me chutaba al día, coloque atrás de la puerta de mi casa el bat que cargaba en el carro y que muchas veces me baje a gritar con él en la mano, a romper vidrios y faros de otros automovilistas, disminuyó considerablemente mi neurosis, el insomnio se fue como por obra de magia, desde entonces duermo como bebe, como si no le debiera dinero a nadie, mi actitud, la mayor parte del tiempo, es positiva llena de alergia y de buena voluntad, mis celos se esfumaron, mi mente se desintoxicó, me olvide de las depresiones salí de la borrachera seca y comencé a disfrutar las mieles del programa de Alcohólicos Anónimos, me he sentido útil y feliz en los últimos 17 años, he disfrutado y mucho, mis despertares espirituales, mi contacto consciente con Dios, mi recuperación ha ido en ascenso, recupere a Ernesto, este 10 de julio, celebro 25 años de casado, mi relación de pareja tuvo un cambio radical, de comprensión, alegría, amor y comunicación, al menos, solo por hoy.

No me he dado de alta

EL ESTAR EN CONTACTO con mi enfermedad, poniéndole acción a cada uno de los Doce Pasos del Programa de Alcohólicos Anónimos, trabajando en otros, dando lo mejor de mi con mis servicios en casa, con los míos y con otros más en escuelas, anexos, grupos de auto ayuda, el escribir semana a semana mi columna *De adicto a ADICTO* , el leer, el ver películas relacionadas con mi enfermedad, el escuchar y ponerle acción para erradicar mis conductas tóxicas, me permite disfrutar de la libertad absoluta, predicando con el ejemplo para mis hijos, en mi manera de ser, de pensar, de actuar, en el manejo de mis emociones y el trato a los demás, acredita, el liderazgo y la guía que pretendo ser para ellos, mi recuperación demanda amor propio, una autoestima soldada, de ponerle acción y dar a otros lo mejor de mí, lo hago en los taller de capacitación emocional que como instructor desarrollo con frecuencia, hoy, tengo un derecho, una razón y una responsabilidad por vivir mi vida con libertad y si yo he podido, mantenerme sobrio, libre, en 19 años, sé que cualquiera que quiera ahí no se queda, la familia tiene que hacer su parte, trabajar su enfermedad y poder convivir en una misma frecuencia con el adicto en recuperación, la sintonía, el equilibrio, se logra a base de respeto, empatía, comprensión y amor, la recuperación es de por vida, los hechos son los que hablan por si solos, somos muchos los bendecidos con la libertad y la recuperación.

Somos muchos que acreditamos que la recuperación si existe y es posible, pero requiere de entrega, aceptación, rendición, de disposición para dejarse guiar y dejarse ayudar, en mi recuperación, le eché humildad, son un mundo de seres queridos los que me han ayudado y me siguen ayudando, me gusta escuchar sugerencias y buenos consejos, no lo sé todo y necesito de la guía y del apoyo de otros, hoy comprendo que mi lucha contra esta perra brava, furiosa no debe ceder, en un descuido lo puedo perder todo.

El tiempo no es recuperación, la recuperación son los hechos y los hechos son amores y no buenas razones.

Gracias por leerme y más por escribirme, ernestosalayandia@gmail.com más información montrealquebeclatino.com. Tratamiento ambulatorio para alcohólicos y adictos 6142 56 85 20