

De Adicto a ADICTO: Si se puede vivir sin alcohol y sin drogas

Escrito por Ernesto Salayandía García
Viernes, 01 de Septiembre de 2017 12:52



De Adicto a ADICTO

Si se puede vivir

sin alcohol y sin drogas

Ernesto Salayandía García

CAÍDA tras caída, sin aceptar. Hoy recuerdo, del infierno en el que viví, en lo que ha sido mi vida activa, prendido de las sustancias, fumando como desesperado, un cigarro cada diez minutos, recodar mis niveles de ansiedad y como me intoxicaba con cocaína, morfina sintética, pastillas, de todas, mi botella de vodka y claro, mis casi tres cajetillas de cigarrillos, la verdad de las cosas es que yo no podía hacer otra cosa.

VIVÍA PARA drogarme y me drogaba para vivir, mi vida no tenía sentido, mi mar de sufrimiento era enorme, y por supuesto las consecuencias no se dejaban esperar, abogados tocándome a la puerta, deudas por donde quiera, problemas con mi esposa y el abandono de mí mismo, era casi un esqueleto humano, mi peso era menos de 50 kilos, mi piel amarilla, seca, marchitada por tanta droga, mis ojos sin ninguna expresión, desgastado, con la autoestima por los suelos, en el sótano, y muchas veces decía: Juro que no me vuelvo a drogar, juro que no vuelvo a tomar.

Y bastaba que el mesero tocara mi ego, y de nueva cuenta empezaba la carrera infernal. ¿Lo

De Adicto a ADICTO: Si se puede vivir sin alcohol y sin drogas

Escrito por Ernesto Salayandía García
Viernes, 01 de Septiembre de 2017 12:52

de siempre, don Ernesto? Durante 35 años, entré y salí de la actividad adictiva, tuve periodos largos, cortos y medianos de abstinencia, pero mi negación, el no aceptar que tenía un serio problema por mi manera de alcoholizarme y drogarme, no hizo otra cosa más que prolongar mi agonía.

La negación ante mis consecuencias como accidentes automovilísticos, mis pleitos agresivos permanentes con mi mujer, mi irresponsabilidad laboral, mi quiebra económica y a pesar de los pesares, yo decía. - No tengo el problema del alcoholismo.

Viví mi propia experiencia

Un día, tres Alcohólicos Anónimos me mostraron la bola de cristal, alguien pidió ayuda y fueron a mi casa a darme el mensaje, este es el futuro, me dijo uno de ellos, vas a perder tu matrimonio, tu familia va ser un caos, te vas a llenar de demandas, quedarás en la ruina, tu cuerpo va a sufrir severas consecuencias, estás en riesgo de sufrir accidentes de tránsito que serán de vida o muerte, serás la decepción de tu familia, no habrá dinero que te alcance para satisfacer tus consumos de droga.

Todo lo que me dijeron, se cumplió, y en esa visita de los Alcohólicos Anónimos, tuve la desfachatez de burlarme de ellos, les serví tres vasos de vodka tonic, yo de un trago me bebí mi vaso y me volví a servir, y esa negación, esa ausencia de humildad, casi me quita la vida, más bien, por negado, estuve muerto en vida, atrapado sin salida.

Ya había tratado de ahorcar a mi mujer, los delirios de persecución, generaban en mí niveles de locura impresionantes. Ya estaba en la lona, sin trabajo, sin familia, sin dinero y aun así, yo decía. Cuando yo quiera, dejo todo esto. No era cierto, cada día era más pesado, más consumo, más infierno, más soledad.

La mente del alcohólico

Un día, tomé la decisión y pedí ayuda con un compañero periodista, me llevó a un grupo, yo tenía el descaro de meterme cocaína en el baño mientras duraba la junta de AA, y una noche,

De Adicto a ADICTO: Si se puede vivir sin alcohol y sin drogas

Escrito por Ernesto Salayandía García
Viernes, 01 de Septiembre de 2017 12:52

al terminar la junta, un compañero se abrió de capa y me regaló su historial, mi negación no me permitía ver mi realidad, mientras él hablaba, yo visualizaba un trabajo periodístico de ocho columnas, suponía yo que era material para difundirse ampliamente, que era sumamente interesante la vida de este hombre que había caído en desgracia, tragedia, tras tragedia por su alcoholismo, narró a detalle, cómo el alcohol lo fue hundiendo en el mismo infierno, yo no podía describir para mí el mensaje, no sentía que fuera para mí, aunque su testimonio de vida era muy parecido al mío, solo cambiando escenarios y personas, pero había mucha similitud que no acepté en ese momento, estaba yo fugado y negado.

Fui por sangre

ME INTERNÉ en Oceánica, en Mazatlán México, que es la clínica de rehabilitación más cara en el mundo y tuve mi proceso de 35 días, igual, en la negación total, no visualizaba la magnitud de mi problema, fui mentiroso, porque decía que solo era alcohólico, cuando la mera verdad, era yo un cocainómano en potencia, no hablé de mi celotipia, me fugué dos veces de la clínica, me fui al hotel a buscar a mi mujer, no para hacerle el amor, sino para buscar muestras en el cesto de basura, como condones o papel higiénico impregnado de semen, inspeccionaba su cuerpo a ver si traía un rasguño o un chupete que indicara que me engañaba, no hablé de mis daños sexuales de niño, ni de mis heridas del alma, fue un proceso donde me la llevé de pechito, aparenté que le estaba entrando y propuse un programa nacional de radio, y se me dijo: Cuando cumplas un año sobrio, hablamos.

Me resentí. Llegando a México, mi cuñado me recibió con un pase de cocaína y me metí al baño, me lo chute en un instante, ahí quedaron tirados los 35 días de desintoxicación, las esperanzas, las ilusiones y más de 150 mil pesos que costó el internamiento, más los viajes de mi mujer todos los fines de semana, México-Mazatlán o Chihuahua-Mazatlán y viceversa, de ahí, continúe drogándome con cocaína y dejé el alcohol, hasta que llegué a un anexo, tres años después, de igual manera, seguía hundido en mi negación.

Negado hasta las cachas

MI ANSIEDAD creció y creció, llegué a meterme hasta 15 pases de cocaína en un solo día, entre más me metía, más quería, por siete largos años, le oculté a mi mujer que usaba cocaína, hasta que un día, me llevó con un doctor a quien yo había entrevistado en la radio algunas veces y él quedó sorprendido con mis narraciones y delirios de persecución.

¿Usted don Ernesto? No doy crédito, me decía sorprendido cuando le platicué que un par de intrusos entraban a mi casa y me dejaban mensajes diabólicos, escritos en la ropa, en la fruta, en las cajetillas de cigarros, en las suelas de los zapatos... Y me pidió que orinara en un recipiente, y lo hice, al día siguiente, la muestra decía: Cocaína, cocaína, cocaína, cocaína.

Una noche, derrotado hablé con mi suegro, en paz descanse y con mi esposa, les pedí ayuda, ya no podía más, lloré con los dos y mi suegro comprendió muchas cosas sobre mis actitudes y mis actos de mal juicio, posteriormente busqué ayuda en un centro de rehabilitación, me interné, pensé que iba a ser como una Océánica chiquita pero sin mar, no me gustó, ni las instalaciones, ni el trato, ni nada y cuando quise salirme, fue imposible, mi mujer se negó a dar la autorización y ahí me quedé tres meses internado, dos de ellos totalmente negado, no aceptaba la magnitud de mi enfermedad.

Nada es para siempre, nada, ni bueno, ni malo, hasta que un día, tuve un despertar espiritual en el área de ropería del anexo, yo escuchaba tanto a mis compañeros internos que decían. El Jefe se manifestó. Le bajé al Jefe. El Jefe me lo mandó. Hasta que un día, con fe, le hablé al Jefe y le dije: Señor, hágase tu voluntad y no la mía, si tú quieres que me quede en este anexo, me voy a quedar y le voy a entrar.

Me levanté y sentí que había dejado mi enorme carga, me sentí totalmente liberado, después, se manifestó la tribuna y subí, hablé, hable de mí, de mi dolor, lloré, duré más de una hora haciendo catarsis y me acepté como un enfermo emocional, me acepté como drogadicto, neurótico, celoso empedernido, endeble, y desde ese momento, me liberé, a la fecha, cumplí en mayo 18 años limpio, libre de drogas. Hoy vivo las mieles que me prometieron los Alcohólicos Anónimos y agradecido con Dios, satisfecho y honesto, puedo decir, con gratitud que AA, salvó mi vida.

La preocupación de cómo no volver a tomar en la vida

MUCHOS JÓVENES se cierran ante la visión de que el alcohol les ha dañado la vida, no visualizan todo el daño que les ha generado las sustancias y les preocupa, que ya no van a poder sustanciarse en la vida y terminan sus procesos, incluso van a las juntas de Alcohólicos Anónimos y aunque no lo externalizan, están negados, no aceptan que tienen la enfermedad del alcoholismo, guardan sus reservas y en la primera oportunidad se revientan, se hunden más y

De Adicto a ADICTO: Si se puede vivir sin alcohol y sin drogas

Escrito por Ernesto Salayandía García
Viernes, 01 de Septiembre de 2017 12:52

más en la compulsión y comienzan a tocar otros fondos y más consecuencias, después de unos meses, regresan severamente dañados, regresan con una ansiedad enorme, con demasiados problemas en sus casas, muchos con demandas legales, otros flacos, deprimidos, ojerosos y sin ilusiones, no aceptan que están perdidos ante los estragos de La Saliva del Diablo, por ello, recaen los recaídos, simplemente porque nunca se han levantado.

Yo vengo de ahí, fueron muchos años de incongruencia y de dolor, ahora, no cambio un segundo de esta vida que vivo el día de hoy, por la mejor borrachera que haya tenido.

Todos los días, la misma canción

ERNESTO, ya no aguanto más, mi hijo está prendido de cristal, no come, no duerme, está drogándose todos los días. Ayúdame por favor. Ernesto, mi papá es un borracho, todos los días toma y golpea a mi mamá. Ernesto, mi hija se anda prostituyendo con los trailereros, apenas tiene 16 años, todo lo que gana en esa maldita actividad, se lo mete de drogas.

Diariamente recibo este tipo de mensajes, igual correos y WhatsApp, mi respuesta es la misma. Ven, con gusto te doy mi propia experiencia y te ayudo en lo que pueda. De cada diez llamadas y correos, solo una o dos personas acuden a la cita, lloran, cuentan sus historias, les hago sugerencias, los invito a que vengan, a que lean mis libros y a veces les consigo becas en centros de rehabilitación, les doy la mejor atención, y algunos no regresan ni para dar las gracias.

A todo el mundo le urge, todos tienen el problema, pero pocos son los que quieren ponerle acción y hacerse responsables de sus actos, la negación es un mal espíritu, que extermina el matrimonio, orilla al individuo a que viva una vida llena de conflictos, que el camino sea minado y que finalmente, se encuentre en un callejón sin salida, es el simple reflejo de no aceptar la furia del alcohol y las drogas a través del tiempo.

En 18 años aprendiendo a vivir en libertad

CADA PERSONA con la que me topo, me regala algo, he venido cosechando experiencias que

De Adicto a ADICTO: Si se puede vivir sin alcohol y sin drogas

Escrito por Ernesto Salayandía García
Viernes, 01 de Septiembre de 2017 12:52

la gente me transmite, he escuchado no sé cuántas juntas de hora y media, he escuchado a un mundo de personas que han participado en mis talleres de capacitación, en las escuelas, en los grupos de auto ayuda, con los grupos de cuarto y quinto paso, he tenido la oportunidad, como reportero, de investigar todos los temas relacionados con mi enfermedad emocional, la verdad que he ido acumulando métodos, recetas, para bajar la ansiedad, para desintoxicar, he aprendido infinidad de dinámicas para el desprendimiento de la energía negativa, he podido poner en práctica mis técnicas para reducir los niveles de ansiedad y claro, que he cometido errores, he ido a casas de drogadictos a darles el mensaje y éstos han estado consumiendo sustancias, les he dado oportunidad a mentirosos, que vienen a jugar la parte porque la esposa o la familia los manda, otros más, hipócritas que vienen a ver que sacan, a echar tostones para sacar dólares.

Pero con el tiempo sé y confirmo, que cualquiera que quiera, ahí no se queda, sé que es una decisión personal, cada quien elige su cambio y quien quiera vivir en la negación, Dios que lo bendiga, y ojalá los fondos que tocan y que les faltan por tocar, no les quite la vida, no los mande a la cárcel o a un psiquiátrico, o finalmente, al panteón.

Yo no he visto a nadie que le gane. A nadie.

Mas información: montrealquebeclarino.com