De adicto a ADICTO

No todo el monte es de orégano

Ernesto Salayandía García

El otro día, mi niña me preguntó: ¿Papi, por qué escupen las personas? Algunas, las que lo hacen, es por mala educación.

EN MI OPINIÓN, LE DIJE, ***da mal aspecto, escupir es como maldecir, como no estar agradecido, el hacerlo denota mi ausencia de amor propio y respeto a los demás, igual, le dije, escupen lo mismo los pobres que los ricos, los indígenas que los citadinos.***

ES UNA FALTA DE EDUCACIÓN el hacerlo enfrente de la demás gente y en la calle donde otros pasan y pisan, en vez de hacerlo a la orilla de la cinta asfáltica donde van los coches, o en una esquina o bote de basura, de hecho deberían hacerlo medio ocultos de las demás personas, porqué es una acción muy parecida al vómito y puede provocar indisposición a la demás gente, amén de que cuando hacen ruido para escupir el moco es algo repugnante.

En el aspecto fisiológico es un exceso de secreción de saliva, provocada en muchos casos por alteraciones gástricas, como nauseas, vómitos, reflujo e incluso desmayos y problemas de enfermedades psicológicas como la epilepsia y las ausencias o pérdidas del conocimiento consciente. Igual, hay personas que se sacan la mucosidad en público o se echan gases, o

eructan, simplemente, son mal educados.

Lo que bien se aprende, jamás se olvida

LOS HÁBITOS, malos o buenos se aprenden en casa, el masticar con la boca abierta, el emitir ruido cada vez que llevas la sopa a la boca, el chuparse los dedos, el limpiarse con la mano, más no con la servilleta, el sonarse la nariz en la mesa delante de todos, el no recoger los platos después de comer, ni dar las gracias, el dejar la toalla húmeda en el suelo, la ropa tirada, la cama sin arreglar, el cuarto desordenado, andar con las uñas negras, usar la piel de manos y brazos para pintar, dibujar o trazar imágenes, el levantarse y no lavarse ni dientes ni cara, dejarse las lagañas todo el santo día, el no contribuir en casa, ni el valorar nada, son tan solo algunos de los malos hábitos que marcan a una persona de por vida, porque si de niño nadie te motivó a tener siempre boleados, bien lustrados los zapatos, nunca en la vida te vas a preocupar por ellos y ésta escuela, se aprende y se aprende muy bien, como el hecho de decir mentiras, de justificar, de llevar la contra, de responder en defensa propia, son pues, manifestaciones de una vida ingobernable que lo mismo se expresa en ricos que pobres, no es cuestión de la llamada desigualdad social, es cuestión de educación.

Muerto en vida, atrapado sin salida

LLEGUÉ A PESAR menos de 50 kilos, registrando pérdidas en todos los sentidos, perdí el sano juicio, mi sentido de responsabilidad, perdí mi dignidad, a mi mujer, mi familia, perdí el valor de mi palabra, la honestidad, el sentido común, perdí mi trabajo, salud, dinero, tiempo sagrado que se me fue de las manos cuando me emborrachaba por tardes y noches enteras, perdí el tiempo dormido, de día, recuperándome de las espantosas crudas, muchas pérdidas de mí mismo, ausencia de valores y de amor propio, las drogas, el alcohol y las emociones torcidas, me robaron muchas cosas y ahora, vivo de milagro, pero tengo un cuerpo muy dañado, me duelen mis piernas y mis músculos, soy diabético, hipertenso, aunque me cuido en la medida de lo posible, pero mis daños por desgracia son irreversibles y no hay peor ciego, que el que no quiere ver. Un adicto, primero es tóxico

No es tan solo un problema de alcohol y drogas, es algo más profundo

DESGRACIADAMENTE tuve que vivir mi propia experiencia, experimentar en cabeza propia,

vivirlo, creerlo, sufrirlo. A mí se me dijo a tiempo. “Tú crees que te tomas el vino, pero el vino te toma a ti.” Se me dijo. No puedes controlarte, ya tienes un problema por tu manera de beber y comencé a ser un alcohólico funcional que rompió la barrera y se convirtió en disfuncional.

Comencé a tomar, mañana tarde y noche, establecí una fuerte dependencia con el alcohol, ya era algo indispensable en mi vida, llegaba a los restaurantes a las 8 de la mañana y los meseros me servían vodka con jugo de naranja, luego, cuando llegó la cocaína a mi vida, más o menos a los 33 años, igual, me prendí de la sustancia, atascándome a todas horas, al grado de quedar entumido, sin poder mover mis brazos y manos, con la mandíbula enclochada, tristemente, después de que la cocaína me hizo severos daños a mis huesos, perdí algunos de mis dientes, se me aflojaron todos, me prendí de la morfina sintética y de los antidepresivos, mi pobre corazón vivía sumamente acelerado, extremadamente alterado, por supuesto la anestesia, la maltita droga me hundía más y más en la adicción compulsiva.

Un sano juicio, cada vez más distante

ME VOLVÍ LOCO, los delirios de persecución que genera la droga en mí, en sentirme observado, el escuchar pasos, voces adentro de los ductos de los aires acondicionados, antes de que el sueño me ganara, a las tres, cuatro, cinco o seis de la mañana, andaba por toda la casa con dos cuchillos en mano, persiguiendo yo a mis presuntos asesinos.

Celos, paranoia, neurosis, depresión, soledad, son tan solo algunas de las características que me tenían secuestrado, lo viví, lo sufrí y la verdad que no se lo deseo a nadie, honestamente nadie merece sufrir ese maldito infierno, padecer de la malilla, de la ansiedad compulsiva el andar desesperado de farmacia en farmacia en busca de la morfina, es horrible cuando te quedas sin cocaína y son las cuatro de la mañana y vas a casa del pucher a suplicarle que de favor me vendiera droga, yo me drogaba para vivir y vivía para drogarme, hoy sé, que no es fácil, que ésta enfermedad, la Saliva del Diablo tiene solución en la derrota, en la aceptación, en la rendición, en la liberación bajo un compromiso diario, un día a la vez. Hoy no. Solo por hoy, un día a la vez. Cualquier mediocre se droga. Yo no soy mediocre.

Fui con los Alcohólicos Anónimos y me drogaba en el baño

No me acuerdo las fechas, lo que sí tengo muy grabado, es que comencé a ir a las juntas en la

noche a un grupo de AA y como periodista me llamaban la atención los testimonios que me regalaban generosamente los miembros de ese grupo, yo, en junta de hora y media, entraba un par de veces al baño a inhalar cocaína, luego salía y me sentaba cómodamente a escuchar las tribunas, me fumaba un cigarro cada diez minutos y yo no aceptaba que tenía un serio problema con mi adicción al alcohol y a las drogas, no aceptaba mi enfermedad emocional, no me conocía, no sabía nada de esta maldita enfermedad perversa del alma y así me fue, ahora, cuando alguien juega la parte y ando echándole la mano, luego se revientan, me da coraje y mi mujer me dice. “Ya se te olvidó como eras tú, ya se te olvidó que cuando los Alcohólicos Anónimos vinieron a la casa a darte el mensaje, te burlaste de ellos y los serviste vodka a los tres que vinieron a darte el mensaje. ¿Ya se te olvidó?”

El mejor servicio, es para la familia

En casa, tengo mis roles, mis responsabilidades, hoy no soy el padre distante, el tipo raro, el arrinconado o aislado, hoy, puedo disfrutar a mis hijos en el trayecto a la escuela, cuando los llevo a sus compromisos, a recogerlos o a llevarlos con sus amigos o a sus fiestas, me gusta cocinarles a cualquier hora, cuando puedo, nos juntamos a ver una película con palomitas y toda la cosa, convivimos en la mesa de la cocina, nos vamos a los tacos a donde alcance el presupuesto, mi relación con mi esposa, es ahora muy padre, andamos morreando, nos hacemos bromas, salimos juntos y disfrutamos como nunca del uno del otro, aunque como en todas los hogares hay problemas, en la nuestra le echamos los kilos a la vida, somos una familia, lo más sagrado para mí y hoy sé que el esfuerzo tiene que ser a cada momento, que la verdadera recuperación está en los hechos, en tu casa la sobriedad se puede palpar con las actitudes transparentes y honestas en donde te pares, la sobriedad no está al alcance de los mediocres, no puedes ser el padrino de padrinos en el grupo, donde juegas la parte, pretendiendo hacerle cuarto y quinto paso a las mujercitas recién llegadas, dando la clase, siendo el mismo engañifa y mostrando tu soberbia, mientras que tu realidad, en tu casa, apesta, tus miserias espirituales se reflejan en el rostro de amargura y tristeza de tu mujer, en la cara apagada de tus hijos, tu hogar huele a podrido, eres farol de la calle, oscuridad de tu casa.

La sobriedad demanda hechos, porque de lengua, me como un taco.

La recuperación es de tiempo completo

Yo hice mucho daño exterminé mi vida laboral, maté mi vida familiar y arruiné mi vida en todos

los sentidos y cuando llego a los Alcohólicos Anónimos, continuó viviendo una miseria espiritual.

Yo sé que el tiempo no es recuperación pero este mayo cumplo 20 años limpio, 20 años en los cuales recupere a Ernesto, recupere a mi mujer recupere a la vida y estoy volviendo a empezar Soy testigo de que el que quiere puede, cualquiera que quiera ahí no se queda y que en la recuperación lo que valen son los hechos por qué hechos son amores y no buenas razones, la familia empieza a cambiar, la esposa empieza a cambiar, cuando uno realmente está cambiando pero hay tantos defectos de carácter como la neurosis, lo infantil, la inmadurez, la intolerancia, la nula armonía y todo lo malo habla pestes de la recuperación, en mi caso, a mí me ha costado mucho trabajo recuperar mi vida, rehacer mi vida y sobre todo emprender el vuelo con una actitud diferente estoy pleno de que lo mejor de la vida se llama libertad y la libertad es el mejor alimento para mi espíritu, sólo por la gracia de Dios, hoy puedo compartir que estoy libre de tormentos y de sustancias tóxicas.

Gracias por leerme y más por escribirme. ernestosalayandia@gmail.com