

EL DÍA QUE VOLVÍ A MIRARME AL ESPEJO

No recuerdo el día en que murió mi padre. Tenía siete años y hay recuerdos que el tiempo borra para protegernos. Lo que sí recuerdo es el vacío que dejó su ausencia. Un silencio que se instaló en casa y que parecía ocupar cada rincón. Mi madre hizo todo lo posible por sacarnos adelante. Trabajaba sin descanso. Nunca nos faltó su amor, pero el tiempo no le alcanzaba para abrazarnos todo lo que necesitábamos.

Durante mucho tiempo pensé que aquella pérdida había sido lo peor que me iba a ocurrir. Me equivocaba. Al cumplí once años, el colegio se convirtió en un lugar al que iba con miedo. Cada mañana caminaba con un nudo en el estómago. Nunca sabía si ese día me esperarían las burlas, los empujones o la humillación. Los golpes dolían, pero aún dolía más sentir que nadie hacía nada para detenerlos. Poco a poco dejé de confiar en los demás y, lo que fue peor, dejé de confiar en mí. Pasé cuatro años intentando sobrevivir en un lugar donde un niño nunca debería sentirse solo.

A mis quince años tomé una decisión que cambió mi vida. Dejé el colegio para irme a trabajar. Muchos pensarán que era demasiado joven, pero fue una forma de escapar. La construcción era un trabajo duro. Apenas era un chaval y el ritmo me superaba. Llegaba a casa agotado, con las manos llenas de heridas y el cuerpo dolorido, pero había algo nuevo que empezaba a crecer dentro de mí: la sensación de que servía para algo. Por primera vez en muchos años alguien confiaba en mí. Aquella oportunidad no solo me enseñó un oficio, también me ayudó a reconstruir una parte de la persona que el miedo había ido rompiendo durante la infancia.

Con el paso del tiempo empecé a sonreír otra vez. Descubrí que me gustaba hablar con la gente, ayudar, hacer reír y sentirme parte de un grupo. Incluso el pueblo, del que un día tuve que marcharme, terminó nombrándome "Mister Simpatía". A veces pienso que la vida tiene un extraño sentido del humor. El mismo lugar donde aprendí lo que era el rechazo acabó regalándome uno de los reconocimientos que más ilusión me hicieron. Y creí que, por fin, todo empezaba a ir bien. Pero las heridas que no se curan siempre encuentran la forma de volver.

Con diecisiete años apareció el alcohol. Al principio era solo una forma de divertirme los fines de semana, como hacían muchos jóvenes. Entre semana trabajaba y cumplía con mis responsabilidades. Pensaba que lo tenía todo bajo control. Eso es lo que pensamos casi todos antes de perderlo. Pero llegó la crisis de la construcción. Perdí

el trabajo y, con él, gran parte de la estabilidad que tanto me había costado conseguir. El alcohol dejó de ser un compañero de fiesta para convertirse en un refugio. Bebía para no pensar, para no preocuparme, para no sentirme fracasado. El alcohol dejó de ser suficiente y la cocaína me conquistó. Nunca imaginé que una sustancia pudiera ocupar tanto espacio en la vida de una persona. Al principio, parecía hacerme olvidar los problemas. Después empezó a crear otros mucho mayores. Dejé de cuidar mi casa, mi higiene, mi alimentación y mis relaciones. Me convertí en alguien irritable, egoísta y ausente. Mi familia sufría mientras yo solo pensaba en la siguiente copa o en el siguiente consumo. Hoy sé que la adicción no solo destruye a quien la padece. También rompe el corazón de quienes intentan salvarte.

Durante aquellos años apenas sobrevivía. Vivía atrapado en una rutina que parecía no tener salida. Mi cabeza me pedía parar, pero mi cuerpo ya no obedecía. Las drogas habían dejado de ser una elección para convertirse en una prisión. Entonces ocurrió algo que jamás olvidaré. Creí morir. Una apendicitis grave me hizo aterrizar en el hospital. El dolor era insoportable. Y durante aquellos días solo podía repetirme la misma pregunta: ¿y si todo esto hubiera sido consecuencia del último consumo? Nunca lo sabré. Lo que sí sé es que aquella operación me regaló una segunda oportunidad. Desde entonces no he vuelto a consumir polvo blanco.

Tras once años del último consumo de cocaína creía que había vencido la batalla. Pero me quedaba otra guerra. Tras la segunda oportunidad que me daba la vida, volví a beber. Al principio eran unas cervezas para celebrar cualquier cosa: la victoria de mi equipo, quedar con un amigo, las fiestas en el pueblo. Siempre encontraba un motivo. Con el tiempo comprendí que no necesitaba excusas. Necesitaba anestesiar el vacío.

Hasta que una mañana ocurrió algo aparentemente insignificante. Me miré al espejo. Era el mismo espejo de siempre. Viejo, desgastado y con poca luz. El que había cambiado era yo. No reconocí al hombre que tenía delante. Vi cansancio, tristeza y una vida que se me escapaba sin darme cuenta. Aquella mañana entendí que el mayor daño de una adicción no es lo que te quita. Es conseguir que olvides quién eres. Y decidí dejar el alcohol. No fue fácil. Nunca lo es. Poco a poco fui recuperando cuerpo y mente. Perdí treinta kilos, volví a trabajar y empecé a disfrutar de cosas sencillas que hacía años que no valoraba. Cuando creía haber encontrado definitivamente el camino la pandemia me sacudió robándome el trabajo. La ansiedad llamó a mi puerta.

La depresión se sentó a mi lado. Y el alcohol aprovechó que yo estaba cansado para volver a ofrecerme una falsa solución. Aquella recaída me llevó al límite. Hubo momentos en los que pensé que mi vida ya no tenía sentido. Fueron días oscuros, de ingresos hospitalarios y de un sufrimiento que cuesta explicar con palabras.

Hasta que un día alguien me tendió la mano. Llegué a Proyecto Hombre. Allí nadie me preguntó cuánto había bebido. Me preguntaron cuánto tiempo llevaba sufriendo. Hacía muchos años que nadie me hacía esa pregunta. Durante cinco meses aprendí que recuperarse no consiste solo en dejar de consumir. Recuperarse es volver a levantarse por la mañana con un motivo, volver a confiar en uno mismo, volver a sentir que aún merece la pena hacer planes para el día siguiente.

Y cuando pensé que ya había dejado atrás las adicciones, la ludopatía me agarró de la mano. No había sustancias. No había vasos. No había polvo blanco. Solo luces, sonidos y la falsa promesa de que la siguiente partida solucionaría todos mis problemas. En poco tiempo aparecieron las deudas, el miedo, los prestamistas y la sensación de haber vuelto a perder el control. Lo peor no fue el dinero perdido, fue volver a poner en peligro a mi familia. Sentí miedo real. Miedo a no salir vivo de aquella situación. Fue entonces cuando regresé a la Unidad de Conductas Adictivas.

Allí comprendí algo que nadie me había explicado nunca: las adicciones cambian la forma de pensar, de sentir y de vivir. No afectan únicamente al consumo. Roban las rutinas, el trabajo, la autoestima, las relaciones y la capacidad de disfrutar de las cosas más sencillas. Conocí la terapia ocupacional, quién me enseñó a reconstruir todo aquello que las adicciones habían ido derribando. He vuelto a organizar mi vida, a trabajar, a sentirme útil y a descubrir que cuidar de uno mismo también se aprende.

Hoy sigo en recuperación. No porque sea débil. Sino porque entendí que recuperarse no es una meta a la que se llega un día y ya está. Es una decisión que se toma cada mañana. Si alguien que lea estas palabras está empezando a caminar por el mismo camino por el que yo pasé, solo quiero decirle una cosa: “No esperes a tocar fondo para pedir ayuda. Las adicciones te hacen creer que estás solo. Es mentira. Siempre hay una mano dispuesta a sostenerte cuando decides dejar de esconder el dolor y empiezas a enfrentarte a él”. Durante muchos años pensé que había perdido mi vida. Hoy sé que solo estaba perdido. Y también sé que, incluso después de la noche más larga, siempre existe la posibilidad de volver a encontrarse.