

Historias desgarradoras del ayer y de hoy.

Henoc Helsinki Acab



Capítulo 1

APARTE DE MARADONA, SOMOS MUCH@S MÁS.

Unas semanas pasadas del boom que irrumpió la mañana del miércoles en todos los medios, y que tantas y tan diversas opiniones generó, se puede decir que el "pelusa" hizo tanto ruido al marchar como escándalos desató en vida. No quiero utilizar su imagen, ni su momento, para no abrir debate alguno. Esto es una reflexión, una opinión y perfectamente un sentimiento que a muchas personas nos ha podido generar el momento. Me gusta el Maradona deportivo, el que daba toques con pelotas de tenis o el Maradona spot de publicidad, dejando sus botas sin atar para que el gentío desviara su vista hacia su marca personal. Maradona glorificó cada equipo por el que pasó, dejando un retrato deportivo de genio, pero también sucumbió a los infiernos de cada ciudad, arropado siempre por las compañías más corruptoras del entorno cercano del crack. Pero hay vida tras Maradona. Hay vidas paralelas nocivas como la suya. Quiero hablar de la desgracia que le dominaba hasta el punto de dejar de ser Maradona, una desgracia que fue la mía, y que si no vigilo atentamente, lo seguiría siendo el resto de mi vida. Ante el mundo me presento como David, soy politoxicómano y tengo 37 años. Y no dejo de ser David, estoy casado y tengo dos niños de 8 y 12 años. Lo que une una opción a la otra, es que soy un enfermo, un adicto que debido a mis patologías y a las secuelas que me dejó el abuso compulsivo de sustancias y fármacos, tengo que alimentarme con 19 pastillas al día para poder levantarme de la cama y estar centrado. Pero puedo decir que tuve mucha suerte, ya que otros muy cercanos y amigos partieron hacia un lugar mejor. Todos sabemos como entra todo esto en nuestro día a día hasta apoderarse de nuestro aliento, mientras cegado te crees el puto amo, la ostia (Utilizo este lenguaje aspero para que quede constancia de la crudeza del fondo donde nos manejamos). Solo quien ha pasado por ello tragando mucha mierda, o ha acompañado a alguien por el borrascoso proceso de sombras, sudores y dolores, se le estará erizando la piel ahora al leer esto. Esta enfermedad siempre le hace la cama a la desinformación y a las características particulares de cada uno en el ámbito de la salud mental y sus dolencias menos relevantes en la juventud todopoderosa.

De la salud mental es fácil hablar para quien no convive con la primera etapa de ignorancia y vergüenza por la que se pasa al desconocer ese lado menos visible de la historia de la humanidad. Se te hace muy grande hasta que pasas un par de veces por el psiquiátrico y algún que otro centro, donde empiezas a obligarte a soltar lastre asumiendo el trozo de historia que te ha tocado escribir en ese momento. Decides que le jodan al mundo y asumes que eres como eres, si tienes suerte y ese día estás bien anímicamente. Si no, te debora la depresión y la ansiedad que te recuerda

que debías estar muerto y que el daño a tu alrededor es irreparable. Cuando me drogaba me tiraba a matar, cuando bebía también y ahora que no consumo ninguna sustancia ha sido la comida, la que hasta hace bien poco, me ayudaba a calmar el dolor con dolor. Solo los episodios bulímicos calmaban mi ansiedad entre sollozos y vómitos, casi siempre acompañados de persianas bajadas hasta encontrar cobijo en el manto burlesco de la oscuridad, donde rechazarme y odiarme sin querer consuelo alguno (me merecía ese dolor). Algo que he conseguido remitir, al menos, haciendo desaparecer la provocación del vómito, al menos.

Y digo yo, si todo esto nos pasa a la gente de a pie, imagínate que no le pasara a alguien con el suficiente ego para ahogarse en su propia fama y vivir constantemente fuera de su realidad. No defiendo ni a Maradona, ni a nadie, tan solo fijo luz en un ejercicio de empatía y pequeña instrucción, de lo que es la vida y sus putas montañas rusas, esas que a algunos nos ha tocado pasar varias veces.



Hasta la vista, viejo.

Capítulo 2

(ENFERMO-ADICTO) REHABILITADO

En uno de estos ratos muertos en los que ojeas alguna página o perfil que pueda ofrecerte una lectura que encaje con idoneidad en tu momento anímico e interés cultural, apareció un artículo en el que destacaba el titular "un adicto lo va a ser toda su vida, solo depende de como sepa gestionarlo". Es sin ninguna duda, una cita muy propicia para la apertura de un debate con apariencia superficial, pero con una delicada y profunda connotación. Sin ánimo de entrar como un elefante en una cacharrería a elegir la posición que me parece más ceñida a la realidad, calibrada tras observar sensaciones de los años de mi experiencia y con el aprendizaje que creo he adquirido tras largas conversaciones entre iguales o con profesionales, sobre temas a los que creo nos debemos enfrentar todos los que hemos naufragado a muerte y hemos sido cegados por la intensidad del momento. Es un mensaje duro, incluso muy preocupante para familiares que ya han pasado por años de programas y mil batallas, y por qué no, para los mismos afectados, que se encuentran con un mensaje derrotista nada más empezar esta ardua batalla contra sus instintos y las drogas. Pese a un revés de este calibre, hay que respirar hondo y buscar una nueva orientación que nos permita dar con un nuevo enfoque que nos aporte luz y al analizarlo nuevamente, confianza y alivio para que podamos convertir la energía acumulada instintivamente por las noticias esperanzadoras en motivación extra para cursar el camino con todas sus pendientes. Después de muchas normas, limpiezas y experiencias llegará la hora de caminar solo, en una primera etapa podemos comprobar lo candente de los recuerdos e imágenes que rondan nuestro subconsciente como lo realista de cada pesadilla en la noche. Salimos muy reconfortados por el impulso de la novedad que supone dar el salto a la vida real, donde tu tomas las decisiones en ese presente del indicativo con el que soñabas, como seres autónomos que somos, ya capaces de echar de nuestra mente la sensación placentera de los consumos ligados a nuestra politoxicomanía, si es que se han cumplido con los objetivos marcados durante los últimos meses, o años en algunos casos (como el mío).

Yo creo y quiero ser optimista, que con el tiempo si adquirimos nuevas aficiones y disfrutamos de la vida y quienes nos acompañan en ella, que las sensaciones que llegan a alterar el orden de cuerpo y mente llegan a desaparecer. Con el tiempo seremos más disciplinados y consecuentes favoreciendo nuestra constancia en favor de nuestras aficiones más exigentes con nuestro físico y con nuestra mentalidad. En lo referente al tema que nos conducía a reflexionar, pienso que un adicto lo es y será toda la vida, que poniéndole cada uno su propia carta de origen o

características de referencia, lo podemos llamar como más nos guste, pero la realidad es la que es y así hay que afrontarla. En mi caso, me reconoceré como siempre me he reconocido ante personas e instituciones, como politoxicómano, con tres años limpio a las espaldas, y muy orgulloso. Sigo teniendo recuerdos, imágenes y pesadillas, cada vez son menos, pero como todo son rachas más positivas y otras menos, porque solo se convertiría en algo negativo para mí, una recaída, no por visualizarlo como un paso atrás, sino porque sería algo que ni mi cuerpo ni mi cabeza resistirían. Yo personalmente no tengo miedo a ser etiquetado por nadie ni encasillado en ningún lugar, cada uno sabe quién es, de donde viene y a donde va. La experiencia es la que nos recuerda, cuando somos conscientes de reconocerla, por lo que hemos pasado en ese proceso y la cuota que hemos pagado por la tara que adquirimos por ello.

Vivir si, nuevos horizontes, planes y aficiones, si. Mirar atrás no, pero olvidar tampoco.

Capítulo 3

De la nada a la sonrisa

Al fondo del pasillo se escuchan alaridos e improperios. Voces que hacen de ésta, una cárcel de mentes inquietas, desorientadas o maltratadas por la vida. Unos fatigados por el dolor, otros escarmentados por la impotencia y otros castigados por la rebeldía de su otro "yo". Ese "yo" que viene y que va, siempre acompañado de sus demonios y su alentadora desdicha. Parecemos desesperados por hacer que cambien de tonalidad nuestros gritos, con frecuencia por aliviar a los de nuestro alrededor, en otras ocasiones por intentar engañarnos a nosotros mismos. Se hacen hipótesis de cuando empezarán las cosas a ir mejor y hay ocasiones en que así es. Hay lugar para la mejoría sin varita mágica, ni pócima secreta. La formación de un tridente duro, voluntarioso y experimental formado por paciente, familiares y profesionales, permiten pasos esperanzadores. Sin olvidarnos de la paciencia, se comienzan a construir sendas alejadas de lo caótico, instrumentando el presente con unas vistas de futuro prometedoras y amparadas en la organización, que será clave para poder empezar a pensar en desarrollo personal. En victorias y sonrisas, que configuren nuevas alegrías.

Así vivimos en la séptima planta, donde nadie es quien quiere ser, y nadie quiere ser quien es.

Capítulo 4

La imagen y la dureza para las películas de ciencia ficción.

En esta vida he sido varias personas. Unas nacen y otras mueren conforme avanzan los años, mientras mi cuerpo se adapta a la erosión del tiempo y sus castigos. Drogadicto, borracho, manipulador y violento. Un currículum de presentación top, lógico en una persona que cada noche rompía los muros de contención que armaba en silencio cada día para defenderse de sí mismo. En mí hay un tipo que muestra su repulsa hacia la putrefacción del mundo en curso desde la ira y la rabia. Es tolerado por su esposa, pese a sus muchas desavenencias en criterios básicos de la convivencia como cónyuges y como padres de dos niños, que son. Él no disfruta así, pero – hay margen de maniobra, piensa cada día. Sin duda hay poco que observar respecto a la comparativa con el anterior inquilino del cuerpo y entender por qué la tolerancia de su esposa es ahora más fácil con él. Nunca fue de grandes aspiraciones, más que mediante el desfase, maltratar su cuerpo. Buscar hasta encontrar el atajo que le exima de la miseria que observa al mirarse para ser lo muerto e inerte de la historia.

Ahora vivo en un cuerpo sin imagen, sin necesidad de intimidar(se) al convivir con gente.