



«La rehabilitación no se puede enfrentar sin ayuda porque no se cuenta con las herramientas necesarias para hacer resistencia a los peligros». **Autor:** Juventud Rebelde **Publicado:** 21/09/2017 | 04:59 pm

## Un viaje en alfombra voladora

La fuerza interior, la capacidad de imponerse y de dar un paso, y después otro... para desandar los senderos de la vida, es lo que eleva al ser humano cuando la voluntad se escurre, como el agua, por las grietas que deja el dolor

**Publicado:** Sábado 26 junio 2010 | 08:02:40 PM

**Publicado por:** Lourdes M. Benítez Cereijo

Muchas veces cuando pequeña escuché hablar de un objeto mágico con el cual se podía volar. Confieso que nunca me interesó saber si esa rara maravilla era producto del ingenio, si su esencia milagrosa solo surtía efecto en las historias que habitaban en las páginas de algún libro, o si era un artificio usado por mi padre para regalarme algo con qué fantasear y conducirme así, cada noche, al mundo de los sueños.

Lo que cautivaba mi imaginación era el poseer aquello que permitía elevarse por encima de todo y obtener una perspectiva diferente del mundo y las personas, incluso de uno mismo.

Hace poco volvió a mis oídos la fantasía del tapiz encantado. Sin embargo, parecía muy diferente a aquella que mi padre me dibujaba con sus cuentos nocturnos. Esta era real.

La certeza radicaba en la capacidad que tiene todo ser humano para alzarse sobre sí mismo y trazar la línea de su existencia con el fin de advertir el o los momentos en que tomó una decisión errónea, aun cuando se pudo elegir otra opción. Era la vía mediante la cual personas drogodependientes compartían sus experiencias. Una válida estrategia de la cual se auxiliaban en el grupo de terapia al cual asistían regularmente como parte de su proceso de rehabilitación.

Para volar en ella no es necesario ser el rey Salomón ni un personaje de **Las mil y una noches**. No requiere poderes extraordinarios, es cierto, pero sí demanda de fuerza para asumir pautas disciplinarias, humildad, confianza en que-nes tienden una mano amiga y un poco de optimismo.

Y es precisamente esa fuerza interior, esa capacidad de imponerse y de dar un paso, y después otro para desandar los senderos de la vida, lo que ayuda en los momentos en que la fuerza se escurre, como el agua, por las grietas que dejan los pesares.

Ese es el sentir de un grupo de personas que han consumido drogas y que actualmente luchan por alejarse de sus adicciones. Ellos invitan a un viaje doloroso a través de sus memorias.

«Tenía 17 años la primera vez que probé una droga. Nunca entendí cómo fue que llegué a eso. Creo que fue por embullo de mis amigos.

«Al principio lo hice por diversión y curiosidad, pero con el tiempo fue convirtiéndose en un modo de huir de los problemas. La risa inducida pasó a ser un hábito. Todos los días cuando llegaba de la escuela lo primero que hacía era buscar “algo”. El dinero no fue un problema hasta que tuve que vender algunas pertenencias. Incluso robé a mi padre.

«Lo peor era que cuando el efecto terminaba todo a mi alrededor se veía tan deprimente, tan carente de sentido... Aún no era consciente de que la que se estaba quedando vacía era yo».

Las palabras se tornaban más difíciles de pronunciar con cada revelación que esta joven de 26 años arrancaba a su memoria. La voz entrecortada, la cabeza baja y la insistencia por cubrir parte de su rostro con mechones de cabello elevaban la tensión del momento.

Ella, al igual que las demás personas que aceptaron compartir sus experiencias bajo la condición de mantenerse en el anonimato, piensa que lo importante no es el nombre detrás de la historia, sino el mensaje.

«El camino puede parecer angosto e incierto, pero siempre hay una salida. Llegar es lo más complejo. En muchas ocasiones sentí miedo y pena de confesarle a alguien mi situación. Sin embargo, la verdadera vergüenza la experimenté un día al llegar a la casa después de una parranda. Me percaté de que me faltaban los zapatos y la cartera, tenía raspones en las rodillas y mi aspecto... Estaba deshecha. No pienses que me quedé sentada viendo cómo la vida me pasaba por el lado. Me lavé la cara y decidí buscar ayuda».

Los adictos en proceso de recuperación entrevistados coincidieron en que tomar conciencia de la necesidad de buscar ayuda especializada para lograr salir del vacío en que quedaron atrapados —y con ellos también las personas a su lado— es un momento difícil.

«Si bien es cierto que nos equivocamos en algún punto del camino, la posibilidad de retomar un sendero mejor para nosotros y nuestra familia siempre estará ahí. La solución radica en saber reconocer que los errores se pueden enmendar».

Para la psicóloga María Esther Ortiz Quesada, asesora, guionista y conductora del programa televisivo **En línea directa**, tener la idea de dejar de consumir es fácil. Cada vez que sufren una consecuencia negativa ellos piensan en no consumir, o consideran

hacerlo, pero con la intención de controlar los efectos negativos, sin sufrir las consecuencias que de ello se derivan, que es lo que ocurre con más frecuencia.

Interiorizar que se necesita ayuda podría interpretarse como una declaración de impotencia ante determinada situación. «Reconocer que se es incapaz ante algo y que se tiene un vacío o un hueco en el alma exige mucho más».

## Desasirse del pasado

La lozanía de su rostro revela sus escasos años, pero la sinceridad de sus palabras lo hace parecer mayor.

«Muchas veces sentí la sensación de hacerlo aunque fuera una vez más, porque aún mantenía algunos vínculos con ese mundo. Para tratar de quitarme eso de la mente llegué a ofender a muchas personas que en algún momento me propusieron drogas; incluso tuve problemas serios con ellos. Las tentaciones y los expendedores podrán seguir existiendo, la solución está en mí; por eso me propuse ser cada día una mejor persona».

Se trata de establecer y organizar planes y estrategias, todo un proyecto para mantenerse alejados del consumo, explica María Esther Ortiz. Sin embargo, en pos de conseguirlo tienen que renunciar a una serie de actividades a las cuales estaban habituados, y de las que generalmente no quieren desprenderse.

«Para la mayoría, el inicio de la recuperación es como querer ser tocados por la varita mágica de un terapeuta, pero algunos de ellos no hacen mucho esfuerzo porque siguen poniéndose en contacto con elementos que los pueden enredar de nuevo».

Romper con el pasado es una frase que nos gusta pronunciar a todos, en especial cuando hemos tenido experiencias negativas. Incluso muchas veces nos sentimos

reconfortados al escucharla, casi como si se tratara del conjuro de algún hechicero para, prodigiosamente, cerrar una puerta de la vida con candado y botar la llave en el laberinto de la desmemoria.

Distanciarse de esa etapa pretérita exige hacer sacrificios. Para los adictos que luchan por rehabilitarse implica romper con personas que hasta el momento consideraban amigos, lugares que frecuentaban, situaciones y circunstancias que han quedado ancladas en sus sentimientos y emociones.

Bien lo sabe alguien de 34 años adicto a la marihuana desde que tenía 15. «Hay que saber identificar esos elementos que te pueden afectar, aunque muchas veces eso signifique olvidarte de una parte de ti.

«Si pudiera cambiar algo, creo que volvería a aquel momento en que lo hice por vez primera, y hubiera tomado una decisión diferente».

En su caso, refiere que nunca se le ocurrió pensar en lo malo de la droga. «Me sentí bien, me gustó y continué consumiéndola hasta hace uno o dos años, porque empecé a tener problemas en el trabajo, en las relaciones, con la familia...

«Supe que estaba “enganchado” al ver que el consumo era diario y por cualquier razón: si me sentía bien fumaba, si me sentía mal fumaba, si iba a ver una película fumaba. No importaba lo que hiciera, el caso era que tenía que estar bajo los efectos de la marihuana.

«Al inicio no pensé en buscar ayuda, pero después sí, ya que me sentía mal y advertía que no lograba nada. Todo lo que buscaba en el trabajo era para asegurar mi consumo».

En opinión de la psicóloga, quien también conduce un grupo de rehabilitación para personas drogodependientes, «el problema no radica en que los especialistas

queramos hacer responsable al mundo externo de las decisiones y conductas que asumieron los adictos. Sin em-

bargo, no podemos obviar que ese contexto, visto como circunstancias e incluso personas, tiene un efecto. Del mismo modo que un grupo terapéutico tiene influencia positiva para retomar las riendas de la vida, otros grupos también ejercen influencia y esta puede ser negativa».

## Trampa silenciosa

Todas las personas tenemos una tendencia a pensar bien de nosotros. En el caso del adicto, esta se manifiesta con más fuerza, porque los parámetros para considerar una existencia buena son diferentes y se reducen a simples cosas, más allá de conseguir calidad de vida.

Según la especialista, la mayoría, al llegar a la recuperación son disciplinados y honestamente quieren conseguir alejarse de las drogas. Siguen las orientaciones y la mejora es perceptible en algunos casos, pero cuando pasan unos meses sienten que ya están listos para volver a hacer lo mismo que hacían antes.

Es delicado, porque son personas que durante mucho tiempo se han mantenido con una conducta, un comportamiento y una actitud ante la vida donde estaba priorizado el disfrute del ahora mismo, explica Ortiz Quesada.

«Precisamente ahí está la trampa; al sentirse preparados retoman las mismas conductas para probar que ya tienen control de cualquier situación ante las tentaciones, de los riesgos existentes en los lugares y de la capacidad de consumir “con medida”. La recuperación indica que no hay necesidad de probarse a sí mismo. El individuo que consumió, una vez que se pone en contacto con todos los componentes que tienen que ver con esa situación, va a experimentar el deseo».

En ese sentido una de las pacientes confiesa: «Trato de no pensar en la posibilidad de una recaída porque no sé si tenga la fuerza para volver a salir de esa situación. En realidad, esa idea ni siquiera la considero. Entiendo que no estoy preparada para asumir los peligros, por eso los evito. Sé lo que puede suceder si me arriesgo, si me creo que puedo manejarlo. Todo tiene su tiempo, y el mío llegará».

## Reencontrarse

«Lo primero que cambió cuando busqué ayuda fue que comencé a sentirme mejor. Paulatinamente dejé de pensar en la droga. Me siento mejor. Duermo mejor. Los problemas han ido desvaneciéndose, aunque todavía quedan algunos en los que hay que poner empeño.

«La recuperación es dura. En mi caso lo peor fue durante el ingreso, en especial un día en que me levanté y no recordaba nada. La gente hablaba conmigo y yo no oía, no podía hablar. Luego me explicaron que eso se debía a la abstinencia. Pasé mucho tiempo consumiendo, y para recuperarme tuve que dejarlo por completo.

«Cuando salí de ese estado supe que tenía que dejar las drogas para siempre. No podía seguir así», asegura este muchacho que se ha mantenido “limpio” durante un año y medio».

Una paciente con apenas tres semanas de rehabilitación y adicta a los fármacos desde



hace 12 años, afirma: «necesitaba poner un freno, conocerme a mí misma, saber quién soy. Yo vivía sin rumbo. Desde que comencé la terapia sé cuáles cosas me gustan y cuáles no.

«Pude darme cuenta de cómo todo fue cambiando. Veo de manera diferente a mi familia, a la cual mantenía lejos. No sabía cuánto de mí estaba perdiendo. El progreso es lento, pero mi intención es ir hasta el final».

La psicóloga insiste en que la etapa recuperativa puede tornarse aún más compleja si tenemos en cuenta que la mayor parte de los adictos que asisten a terapia no son los que llegan al consumo por concepto de vía evasiva, o sea, aquellos que se toman algo para aliviar un dolor o para salirse de la realidad a causa de un sufrimiento intenso o una enfermedad.

«En Cuba esa no es una realidad cotidiana. La tendencia más fuerte es la búsqueda de cambiar el estado de ánimo para, supuestamente, divertirse, porque, tal vez, no se sienten capaces de encontrar alegría en lo cotidiano y en lo que está al alcance de su mano, tampoco satisfacciones, habilidades y creatividad».

## ¿Si nos sueltan?

A pesar de su poco tiempo en rehabilitación, esta madre y abuela recuerda el momento justo en que se percató de que había rebasado los límites. «Me di cuenta de que estaba mal a raíz de una caída muy grande que sufrí. Tuvieron que hacerme una traqueotomía como resultado de todas las pastillas que había consumido. Estuve muy cerca de la muerte.

«Los adictos somos como niños pequeños a los que no se les puede soltar de la mano, porque se caen. La rehabilitación no se puede enfrentar sin ayuda, debido a que no se está preparado. No se cuenta con las herramientas necesarias para hacer resistencia a

los peligros.

«En estos momentos mi mayor preocupación consiste en esquivar las piedras que se atraviesen en mi camino y obstaculizan mi propósito de convertirme en la nueva persona que decidí ser».

Uno de los jóvenes entrevistados, adicto a la cocaína, opina: «En ese proceso falta algo a lo que uno estaba acostumbrado. Dejar de consumir también implica rebasar obstáculos como las pesadillas, la energía negativa, las malas contestas... No obstante, rescatamos muchas cosas, como la paz interior, seguridad, tranquilidad con la sociedad y ganas de vivir.

«Nunca me detuve a analizar los resultados de mis actos, y ahora pienso todo el tiempo en eso. Al dejar de consumir me aparté de muchas personas que me hacían daño. Advertí que se puede vivir sin drogas. Arrancarme una parte de mi pasado fue duro, pero cuando di el primer paso vi la vida con otros colores; aprendí a disfrutar de otras cosas de una nueva forma. El mundo a mi alrededor no ha cambiado mucho. Sin embargo, percibo todo muy distinto de como era antes».

Sin varitas mágicas, escudos milagrosos o conjuros, personas que en un momento de sus vidas quedaron cautivas en las redes de las drogas intentan zafar los nudos de sus adicciones. Se suben en su alfombra, tejida no con hebras encantadas, sino con los hilos de la voluntad y el sacrificio. Atrás quedaron los errores de un pasado sin futuro; por delante, la posibilidad de elegir el sendero correcto cuando se bifurque el camino.

<http://www.juventudrebelde.cu/cuba/2010-06-26/un-viaje-en-alfombra-voladora>