

Mi Recuperación



Mi Recuperación

1

Hoy

mi vida está llena de actividades extraordinarias y gratificantes. Cada día trato de tener compasión, de sentir gratitud, y de tener una actitud de servicio al prójimo en todo lo que hago. En diciembre, me casé con el amor de mi vida. Hace cinco meses, celebré dos años de mantenerme sobrio, limpio y libre del cristal (meta-anfetamina); y en menos de un mes, voy a completar los pasos finales de los trámites para la adopción de mi hija. Desde que ella llegó a nuestra

casa en mayo de 2008, la he sentido como si fuera mi propia hija; y el 7 de mayo de este año la corte proclamó que legalmente es así.

Cuando empecé mi tratamiento y purificación en el 2007, nunca esperaba que podría casarme, o tener hijos, de hecho, no eran cosas que yo buscaba en mi vida. Pero, son unas de las bendiciones que he encontrado a través de la recuperación, y cuando el momento se presentó, yo estaba dispuesto a aceptar las posibilidades que se me presentaran; y fui capaz de hacerlo porque tenía mi corazón abierto, una conciencia limpia, y una convicción profunda y firme, de que al continuar mi viaje de recuperación me permitiría ser un excelente esposo y padre, porque para serlo se requiere de comprometerse consigo mismo en mejorar mi propia salud, y en rechazar los comportamientos adictivos. La misma responsabilidad de responder de mis actos, y el amor de mi familia, me ofrecen una enorme motivación que me refuerza para enfrentarme a mi diaria lucha. Esta lucha, ha llegado a ser gloriosa, y gratificante, porque me ha hecho comprender la felicidad en la vida, encontrar la diferencia entre ser feliz y estar triste, entre lo amargo y lo dulce, los éxitos y las fallas, el placer y el dolor. Cuando se presentan estos "días de lucha", lo que me permite perseverar y superar lo mundano que se me presenta, es que tengo una base sólida por la combinación de las técnicas de recuperación y el apoyo excepcional de mis seres queridos.

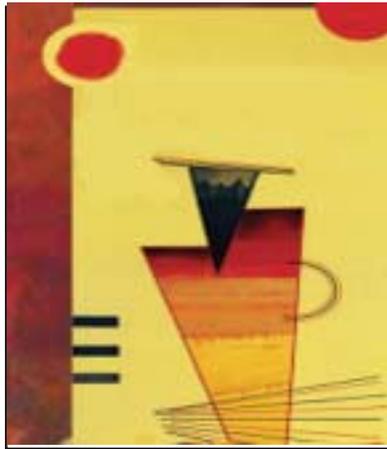
Hace muchos años, cuando tenía 18, fue cuando yo mismo me compliqué (de más) al involucrarme en problemas por drogas y alcohol. En realidad, el alcohol siempre ha sido mi droga de elección, pero mis abusos y experimentos recreativos involucraban todo tipo de drogas, de hecho, no había prácticamente ningún fármaco que no intentaría, o que no hubiese intentado. Cuando llegue a lo mas bajo, al final de la línea, el alcohol era algo que necesitaba a diario de manera desesperada, tanto como si fuera un requisito fisiológico para mí, y que ya no me ofrecía ningún placer.

En esos, los últimos días, desde que me despertaba (lo que a menudo era a medio día, o en la noche), luchaba para aguantar el mayor tiempo posible hasta que volvía a empezar a beber para "reparar" el terrible daño de la resaca y cruda del día anterior. Hubo días en que podía aguantar una hora, pero la mayoría de los días necesité comenzar pasando saliva, forzándome a tragar una, o dos bebidas para suavizar los síntomas de abstinencia; y aunque me sentía miserable, creo que era un poco más manejable. La mayor parte de mi tiempo la pasaba con un profundo miedo, con desesperación, crudo o con un leve terror; me sentía vulnerable, desecho, y casi paralizado emocionalmente para hacerle frente a la vida. Para mí, estos fueron los últimos meses de una adicción "activa", y el pensar o hablar de ello



hoy, me provoca un rechazo casi palpable. Yo sabía que sin lugar a duda, los dos últimos años de mi adicción habían dejado de ser algo en lo que yo pudiera triunfar solo. Yo necesitaba ayuda, sí, la ayuda era sumamente necesaria, y aunque lo sabía, todavía lo dudaba.

La primera vez que me emborraché como nunca, fue a los 14 años. Cuando ingenuamente creí que se podían usar los vasos desechables para echarse un trago. Andrés, mi mejor amigo y otro genio de 14 años, me alineó cuatro vasos desechables llenos con una mezcla hecha combinando el contenido de todas las botellas de vino que se encontraban en un mueble, donde su padre guardaba las bebidas alcohólicas. Sin haber comido, sin nadie que nos fuera a “cachar”, y sin comprender la magnitud de lo que estaba haciendo, y en una actitud infundada de jactancia, quise mostrar mi gran capacidad de “tolerancia” al tiempo que brindaba y me echaba los tragos. La bebida me derribó rápidamente. Y cómo no iba a suceder, si la cantidad de alcohol que tome fue el equivalente al contenido de una botella de soda/refresco. En menos de un minuto, mi “tolerancia” me tumbó y no dejó ningún recuerdo de lo que pasó en esa noche. Yo tenía 14 años, y pesaba poco más de 100 libras. La única razón que no morí fue porque mi amigo, no siguió mi ejemplo, y porque, de alguna manera, logré sobrevivir a lo que se conoce como una intoxicación aguda. Al día siguiente, mi amigo me comentó que frecuentemente estuvo volteándome durante toda la noche, porque aunque estuve inconsciente, estuve vomitando continuamente, y los vómitos me podían haber ahogado. Después de tal suceso, cualquier otra persona con sano juicio, podría jurar que no volvería a beber en su vida. Pero yo no. Yo continué consumiendo alcohol de manera excesiva durante todo lo que fue mi escuela secundaria, a pesar de mi primer experiencia. Bebía cada vez que había la probabilidad de que no “me cacharan” mis estrictos y autoritarios padres. Durante la universidad y en mi vida adulta, seguí bebiendo en



exceso, con frecuentes borracheras, pero se intercalaban breves períodos de relativa moderación.

2

Cuando yo tenía 28 años, después de algunos accidentes y comportamientos inadecuados debidos al alcohol, me pasé casi 6 meses sin tomar (sobrio), sólo para demostrar que yo no era un adicto, y que voluntariamente podía parar cuando yo quisiera; pero la noche que decidí volver a tomar, fui a parar en la cárcel por un par de días. El delito no fue grave, y los cargos fueron retirados, pero una vez más pasé por alto la lección que se suponía debía de haber aprendido. El alcohol siguió siendo lo más importante en la mayoría de los turbulentos eventos de mi vida. Sin embargo, todo el tiempo, me las arreglé para controlarme lo suficiente como para continuar mi forma de vida y mi “carrera” como escritor y esclavo del Internet.

Durante mi vida adulta, hubo ocasiones, que pasé por momentos de tristeza y durante estos períodos de depresión, o de una ira desproporcionada, casi salvaje, busqué los servicios de profesionales de salud mental. En cada ocasión, yo había decidido mi propio diagnóstico antes de reunirme con el médico, y describía mis síntomas tal y como los había leído; sobre todo, “Estoy deprimido”, “Eso es, lo siento, y es lo que a menudo contribuye a que vuelva al alcohol, lo cual exacerba la depresión”. “Ambas se alimentan mutua, y vorazmente.”

Visité por primera vez a un terapeuta en 1995. Esto fue después que en la semana anterior, rompí la ventana de cristal de una tienda. Recuerdo que estuve cerca de perder la mano derecha debido a una cortada causada por los enormes fragmentos de cristal. Al tratar de escapar de la policía, casi me desangro hasta morir, por tener una cortada que cruzaba la muñeca donde pasa la arteria principal. Para calmar al tribunal y convencer al juez de que se me aminoraran los cargos, me inscribí en una



terapia para el control de la ira, pero después de 3 sesiones, yo decidí que ya estaba mejor.

En 1999, vi a un psicólogo durante varios meses, algunos de ellos durante una sobriedad, autoimpuesta. Al principio, me pareció muy útil, porque me ayudó en el alivio de muchos de mis síntomas de depresión, y a continuar mi sobriedad. Hasta hubo un momento que me creí capaz de sanarme a mí mismo. Yo era fuerte y competente, lleno de ego y orgullo. Así que una vez más, decidí que después de un corto período de tiempo ya había obtenido la ayuda que necesitaba, y ya no continué las sesiones.

En 2003, fui con un psiquiatra por primera vez, después de haber reconocido que mi dilema mental podría solucionarse con medicamentos, y que mis síntomas de depresión se habían vuelto tan severos, que me hacían sentir como si me hundiera. La psiquiatra me prescribió Lexapro, Trazodona, y Wellbutrin, pero me insistió que como condición, yo debía dejar de beber. Lo hice durante dos semanas. Pero cuando empecé a sentirme mejor, aunque seguí tomando los medicamentos, volví a las copas, pensando que al no

sentirme deprimido, podría beber con moderación. Pero al poco tiempo, ya estaba bebiendo en exceso, y en cuestión de meses dejé de ver al psiquiatra, y disminuí los medicamentos.

Los dos años que siguieron, pasé por varias empresas, trabajos de consultoría frustrados, etapas de desempleo, varios cambios de ciudades y un desastre económico. Este periodo, me convertí en un bebedor diario. No recuerdo un día que no fuera de copas. De alguna manera me las arreglé para lograr que me dieran trabajo en un puesto directivo, y volví a empezar, aquí en San Diego. Tan pronto como mi seguro de salud se restableció, comencé a ir con otro psiquiatra. Estaba decidido a recuperar la estabilidad y la salud mental de mi vida. Sin embargo, esto se convirtió en el peor cóctel. La combinación

de varios antidepresivos, el abuso de Trazodona, mezclado con el consumo excesivo de alcohol, e incluso con Acamprasote, un medicamento que se suponía me ayudaría a anhelar menos alcohol. Cuando esto no funcionó, como intento de dejar el hábito del alcohol, lo que no lograba por voluntad propia, trate Disulfiram Antabuse. Después de una semana de abstinencia prudente, empecé a reducir de manera progresiva el Antabuse con la esperanza de que era lo mejor, y pensé que podría "tomar un par de tragos". Dos días más tarde, me tome un par

3

de copas, y como todavía estaba en mi sistema algo del Antabuse, experimente uno de los más terribles períodos de 3 horas de mi vida. Algunas personas vomitan cuando combinan el alcohol con Antabuse. A mí me provocó furia, alucinaciones y paranoia. Me sentí como si fuera a explotar. Podía sentir que cada persona que pasaba notando mi herida, o miraba de reojo a mi alma lastimada, antes de emitir un juicio final, o planear mi muerte. Fue la última vez que cometí ese error. Para mí ahí había terminado la historia con el Antabuse, y con mi psiquiatra.



Seis meses más tarde, en la bruma de una borrachera, en medio de un fuerte aguacero, me desmayé y fui a caer boca abajo en un charco de lodo, cerca de un basurero, y a escasos 20 metros de la puerta del edificio de mi apartamento. Afortunadamente, alguien me vio, y llamó a una ambulancia. No recuerdo bien lo que sucedió. Sólo recuerdo que soy sacudido, y despierto en una ambulancia, después de una inyección de adrenalina. Me dijeron que no respiraba porque me había asfixiado dentro del basurero. Cuando llegamos al hospital, gruñendo le pregunté al médico, si necesitaba de manera obligada permanecer en el hospital. Como me dijo que no, me dejaron salir, y confundido salí a enfrentarme a la oscuridad de la noche. Milagrosamente, encontré el camino a casa. Al día



siguiente me desperté con un dolor agudo, muy agitado, y comencé a beber.

Una semana más tarde, al sentirme aturdido me senté en la banqueta, recuerdo unas luces intermitentes en mi cara, y escuchar al paramédico de la ambulancia decir: "Espera un segundo. . . ¿No eres la misma persona que atendimos la semana pasada?" Pero no llegué a la sala de emergencias por segunda vez. Esta vez, me esposaron y encerraron hasta que me desintoxicara. Pero al día siguiente, volví a tomar.

En julio del 2006, cuando la empresa donde trabajaba quebró, padeciendo de una fuerte miseria, comencé a beber más que nunca. Sin trabajo a donde ir, podía dormir más tiempo, beber más temprano, y a toda hora. Busqué un nuevo trabajo, y aunque tuve algunas entrevistas, algunas veces me presenté borracho, y otras crudo. No hubo ofertas o propuestas, y se me terminó el desempleo. Estuve a punto de quedarme en la calle, sin poder encontrar trabajo, y sólo pensaba en mi adicción, y de dónde vendría mi próximo trago. Estaba bebiendo sin piedad, compulsivamente, y de una forma que podría acelerar mi muerte.

Después de un desastre oscuro en enero, del que me desperté en la cama cubierta de sangre, por una herida enorme a todo lo largo de mi cuero cabelludo, que no me permitía voltear la cabeza en ninguna dirección, debido a una atroz rigidez muscular, una conmoción cerebral, y sin poder recordar el accidente que causó tales lesiones; pero, además, sin seguro de salud para poder recibir atención médica, llegué a la aceptación de que finalmente, "tenía" que pedir ayuda para poder eliminar la desesperación que me daba por obtener las bebidas alcohólicas, si quería vivir.

Yo también sabía que mi enfermedad mental había llegado a una profundidad casi abismal. Maltraté a las personas que a pesar de mi adicción

y comportamiento errático, estaban a mi lado y quienes harían cualquier cosa para ayudarme. Me sentía desesperado, con miedo y rabia.

4

Comencé a investigar y a buscar programas que podrían ayudarme en mi recuperación. Era importante para mí encontrar lo que necesitaba, y tener tiempo para investigar, encontrarlos, e ir a aplicar o registrarme, también para tener unos meses en los que pudiera beber sin remordimientos. Yo sabía que necesitaba un programa que aliviara mi enfermedad mental, y mi adicción. Yo no tenía dinero, ni seguro, así que necesitaba un programa que me ayudara en estas condiciones. Yo no quería internarme, pero me había resignado a la idea de que si el tratamiento lo requería, debería ir a donde me indicaran.

Por fin encontré el "UCSD Co-occurring Disorders (COD) Program", un programa que parecía tener todo lo que yo buscaba en un tratamiento. En este programa se aplica un

tratamiento individualizado, en base, a la investigación de evidencias; y la investigación es financiada por el condado (así que me aceptarían aunque yo no pagara nada por no tener la manera de hacerlo) y lo mejor de todo, es de consulta externa y a sólo dos millas de mi casa, así que podía ir caminando, o en bicicleta. Es también un programa que ayuda en la reducción de lo que le afecta a uno. Esto me gustó en especial, porque no pedían que dejara de beber, y sólo debía reducir mi consumo. Yo estaba emocionado de que serían capaces de enseñarme a beber con moderación, que me iban a ayudar y que podía beber. Me lo dijo la asesora que me atendía, cuando me entrevistó por primera vez. Recuerdo que me preguntó que ¿Cuáles eran mis metas en el programa? y le dije: "Quiero aprender a beber con moderación". Con mi objetivo en mente, ella trabajó conmigo para crear grupos y un calendario de reuniones. Pero, en una o dos semanas, que empecé a mejorar, me fui a una parranda de 5 días. Me sentí



completamente derrotado. Cómo fue que con la ayuda que contaba, no podía manejar un plan de recuperación. En la noche del 18 de abril de 2007, incapaz de continuar padeciendo la cruda, sintiéndome asfixiado por obtener un par de tragos, y sintiéndome agitado en mi estómago, mente y espíritu, vertí en el fregadero hasta la última gota de alcohol que tenía. Al día siguiente, fui a mi reunión con mi consejera, y poniéndome a su merced, le dije: "Tengo que dejar de beber por completo", y ella me contestó: "Los dos lo sabíamos desde la primera vez que veniste", "solo que debías llegar a esa conclusión por ti mismo".

Yo me sentí terrible, como una persona baja, malévola y sin carácter. Que no podía hacer nada bien, y había pasado por los cinco días más bajos de mi vida, en los que había perdido el valor como persona. Ella me dijo: "Usted hizo al menos una cosa que valió la pena durante esos 5 días, ¿qué fue?" Por varios minutos, no pude pensar en una sola cosa que hubiese sucedido, pero finalmente me di cuenta que sí había hecho algo grande: "Anoche tiré la última gota de alcohol", "Es increíble!" Me contestó, agregando: "Continué recordando ese momento, siga recordándose lo que hizo, concéntrese en el enorme paso que dio."

No he bebido desde entonces, pero el verdadero trabajo apenas estaba comenzando. Al inició, hicieron una evaluación de los recursos de apoyo que podían ayudar a mi recuperación. Tengo la suerte de tener un grupo de fieles amigos y familiares que apasionadamente me muestran su apoyo y compasión, estando a mi lado y mostrándome que me quieren mucho, a pesar de mi enfermedad y de mi comportamiento cada vez más errático y destructivo, e inclusive, a pesar de mi egoísmo adictivo.

La consejera, los involucró en el proceso. Nos sentamos juntos y estructuramos un plan de prevención para la posibilidad de una recaída, la cual es una extensa lista para checar las cosas que se deben hacer, los lugares a dónde acudir, la gente o

lugares que se pueden llamar o ir en caso de emergencia, si me siento o estoy en peligro por tomar un trago o una droga. Incluso nos reímos y comentamos que si después de repasar la lista, todavía quiero tomar una copa es que a lo mejor... sería mi destino. Todavía no he sentido la necesidad de repasar mi lista de verificación. Espero que nunca lo hagamos. Pero la tengo a la mano y desde hace mucho tiempo. La lista menciona un número grande de personas, las cuales en caso de que recayera, creo que dejarían lo que estaban haciendo por venir a ayudarme a regresar al buen camino. Estoy seguro de que después de revisar la lista, no se podría antojar una bebida o usar drogas.

5



Después de haberme mantenido sobrio por varios meses, hubo un tiempo en que me volvió una depresión aguda. Había estado asistiendo a la mayoría de mis grupos de apoyo, y mis sesiones de terapia en las que había estado participando, logrando un gran progreso, y reemplazando por un optimismo prudente a la sombría visión de mis días de consumo. Aunque no me sentía feliz, creo que estaba contento, y sentía que mi vida se había vuelto más manejable. Yo no

quería morir, yo quería vivir, y ciertamente no quería beber. Pero sentí que resbalaba, y que caía en la miseria. Fue terrible. Yo no podía salir de la cama. Empecé a escaparme del programa de actividades saludables, a faltar a los grupos, clases, reuniones, e incluso a las reuniones con mi consejera. Esto pasó en el momento de evaluar y actualizar mi plan de recuperación. Me sentí como si estuviera cayendo, volviendo a la desesperación, el aislamiento, y un miedo desconcertante. La confianza que había comenzado a construir dentro de mí, se empezó a desmoronar y en un instante se precipitó. Sentí que me abrumada y ahogaba. Las actividades o tareas más pequeños se veían o tornaban insuperables, con las consecuencias catastróficas de un fracaso. Me sentí paralizado de nuevo, como si yo



no podría hacer nada para luchar contra esta enorme carga que se había derrumbado sobre mí. Pero traté de levantarme lo suficiente para pedirle a mi consejero que me ayudara más. Y ella lo hizo, y me dio la oportunidad de entrevistarme con todo el equipo clínico del programa, incluyendo a dos médicos fundadores, un número de psiquiatras residentes, todo el equipo de coordinadores de atención médica, y otros psicólogos. Fui a la reunión con un espíritu totalmente abierto, y predispuesto a responder a todas las preguntas con la más sincera honestidad posible, sin un auto-diagnóstico seleccionado por mí para describir los síntomas. Sentí como algo increíble el que pudiera participar directamente, no sólo con mi consejero, sino ahora con toda una habitación llena de profesionales capacitados psiquiátricos y psicológicos. Antes de la reunión le mencioné a mi consejera que estaba dispuesto a tomar cualquier sugerencia o ayuda que se me diera, e incluso si esto significara que debía tomar medicamentos para tratar mi enfermedad mental, lo que era algo a lo que me había resistido a lo largo de mi sobriedad.

Al parecer, el grupo de profesionales reunidos en la habitación, llegaron a un acuerdo bastante rápido. Acordaron que presentaba síntomas de bipolar, con hipomanía, estadios de depresión que se presentaban durante periodos de enfermedad mental, la que había sido diagnosticada en breves lapsos de cuando tomaba. Era como si detrás de una nube, de repente se asomara el sol. Todo tenía sentido. Ahora entendía la naturaleza cíclica de mi depresión, y me explicaba cómo es que podía pasar por algunos periodos de satisfacción.

Me recetaron unos medicamentos que continúo tomando. No me siento diferente, sólo que de alguna manera me ayudan a levantarme de la cama con más facilidad, aunque de vez en cuando, sigue siendo difícil. Me ayudan a ser un poco más capaz de participar y colaborar en los cambios de comportamiento que aprendí en los cursos de ayuda de la DBT y CBT. Me ayuda a poder pensar de manera más abierta y poder ver las posibilidades y oportunidades en el mundo, donde antes sólo había enormes y desproporcionados obstáculos. Cuando antes me describía a mí mismo como una persona miserable con algunos momentos alegres, ahora me siento realmente feliz en una forma que nunca creí que fuera posible. La vida todavía tiene altibajos para mí, pero trato de continuar utilizando los métodos que recomienda mi programa de recuperación, y sigo practicando las técnicas de comportamientos saludables que he

aprendido y que ya he integrado en mi vida. Estoy más satisfecho y seguro de lo que hago en mi recuperación. Siempre alerta. Siempre perseverante. Reconozco todo que debo agradecerle a la vida y que debe ser apreciado, lo cual se basa en la constante revitalización de los principios y prácticas que me permiten luchar contra los peligros de recaer en mi adicción o enfermedad mental.

6

Aunque entiendo por qué algunas personas prefieren mantenerse en el anonimato, para mí, describir mi experiencia es como un regalo. Mi historia no sólo puede ayudar a otros a recuperarse, sino es para mí la manera de decir: esta es mi historia, y me rehúso a esconderme, a mantenerme anónimo porque yo rechazo al estigma y hay muchas personas que se pueden recuperar cuando algo las motiva.

*Attentamente,
Seth,*



La información fue revisada, y aprobada para su publicación por la Dra. Piedad García, Ed. D. LCSW, Assistant Deputy Director, County of San Diego, Mental Health Services, MHS.

