

Historia de un Paciente: Mi Trayecto a la Sobriedad

"Empecé a beber alcohol con mi familia, a los 3 años. Me ofrecían pequeñas probadas de jerez y vino. Sucedió con frecuencia durante las comidas familiares. Y la primera vez que yo misma tomé la decisión de abusar del alcohol y emborracharme, fue a los 11 años."

"Cuando eres joven, no siempre sabes qué es el dolor. Quizá sufras mucho, pero es todo lo que sabes, piensas que es algo normal. Y eso me sucedió, en mi caso fue que, conforme crecía, aumentaba mi dolor y era más y más difícil aguantarlo. Llegó a ser muy difícil estar en esta condición."

"Me sacaba buenas calificaciones y todo aparentaba estar bien por fuera, y continué así durante la primaria y mayoría de la secundaria, básicamente drogada con marihuana todos los días."

"Estaba bajo la influencia de algo las 24 horas del día. Pero lo que me hizo llegar a lo más bajo fue la heroína. Me costaba mucho trabajo encontrarla, pagar por ella, drogarme, y mi tolerancia a los opioides aumentaba. Se me hizo muy difícil mantener la adicción, se convirtió en un trabajo de tiempo completo, todo el día, todos los días."

"Encontré grupos de apoyo en la comunidad, con personas como yo, y me presentaba con la frecuencia que podía. Lo que ví, no fue a personas miserables que apenas la lograban. No. Vi a personas felices, sanas, seguras, capaces, que tenían vidas y se estaban divirtiendo. Y yo no me estaba divirtiendo, durante los últimos años de mi adicción y alcoholismo. Y me atraía mucho lo que veía en la comunidad de recuperación."

"Así que, en mi recuperación, hice varios grandes cambios. fui a terapia. Y he continuado explorando la espiritualidad, fe en la vida, áreas diferentes de la vida que pienso contribuyeron en mi recuperación. No me he desviado. No dejé la droga y me hice sobria, ni me dije, "Ok, ya me curé". Ya la hice. No. Sé que el potencial de una recaída siempre está presente."

"Pienso que es muy importante compartir mi camino a la recuperación, porque esta es una enfermedad que prospera en secreto y con vergüenza. Y una de las principales razones por las que las personas no buscan ayuda, es por esa vergüenza asociada. Y sienten que han sido un fracaso y que la gente no entenderá que se han empeñado en aparentar algo. Y cuantas más personas hablen, más se reducirá el estigma en torno a la adicción y habrá menos vergüenza".

"Encontrar propósito y significado en mi vida, creo ha sido un ingrediente importante para mí satisfacción y recuperación de la vida. Porque pienso que nada de lo que pasé ha sido en vano, que todo ha sucedido por una razón, y me ha ayudado a poder ayudar a muchas personas, que de otra manera no habría podido entender o ayudar."