

LA VIDA — QUE — RECUPERÉ

¿PUEDE UN ADICTO VOLVER A VIVIR?



Inma
Alabajos Guillem

Vidas
books

Miguel

“

“Tienes que dejarte en manos de los profesionales. Tu cerebro es el problema. Necesitas una vida digna, una vida plena donde la felicidad, la integridad y los valores que has perdido, los recuperes.”



Reconstruyendo mente, valores y futuro.



Javier

“

“Ahora tengo la capacidad de sentir lo bueno, lo malo, de vivir momentos duros... sin tener que agarrarme a la droga.”



Sentir es vivir, sin refugiarse en nada que dañe.



Raúl

“

“Soy capaz de conseguir lo que me proponga hoy, sin consumir y con las herramientas que tengo hoy en día.”



Herramientas, decisión y acción: es posible.



ESVIDAS

La vida que recuperaré

Por Esvidas – Grupo de centros de desintoxicación en España

Autoayuda, adicciones, salud

LA VIDA QUE RECUPERÉ

Esta obra ha sido publicada por Esvidas – Red Nacional de Centros de Desintoxicación en España, con el objetivo principal de mostrar la realidad de la adicción a través de experiencias personales.

El autor asume la responsabilidad del contenido expuesto en esta obra. Quedan prohibidas la reproducción total o parcial de este libro, su distribución, comunicación pública, transformación o cualquier otra forma de explotación, sin la autorización previa y por escrito de los titulares de los derechos.

La infracción de los derechos mencionados puede constituir un delito contra la propiedad intelectual, conforme a lo dispuesto en los artículos 270 y siguientes del Código Penal, y podrá dar lugar a las responsabilidades civiles y penales correspondientes.

Esta obra tiene un carácter informativo, preventivo y de concienciación social. Las experiencias recogidas reflejan vivencias personales y pueden resultar sensibles para algunas personas.

Diseño de cubierta: *Equipo de Comunicación y Diseño de Emprevia*

Redacción de textos: *Inma Alabajos Guillem*

Corrección de textos: *Equipo de Comunicación de Emprevia.*

www.esvidas.es

Primera edición: 2026

NOTA EDITORIAL

Este libro contiene relatos de consumo de sustancias, experiencias de dependencia, episodios de crisis psicótica, intentos de autolesión y situaciones de extrema vulnerabilidad emocional. Si en este momento te encuentras en una situación difícil, te animamos a leer con calma, a tu ritmo, y a saber que al final de este libro encontrarás recursos de ayuda.

Las personas que aparecen en estas páginas lo hicieron de manera voluntaria, con la convicción de que su historia podía ayudar a alguien más. Eso requirió una valentía que merece ser reconocida explícitamente antes de que el lector pase la primera página.

Los nombres han sido cambiados para proteger la intimidad de los protagonistas. Sin embargo, los hechos, las emociones y las palabras son, en lo esencial, los suyos.

Este libro no es un manual clínico ni un sustituto de la ayuda profesional. Es un testimonio. Si reconoces en estas páginas tu propia historia, o la de alguien a quien quieres, te invitamos a dar el paso de pedir ayuda. No tienes que hacerlo solo. Al final de este libro encontrarás recursos para hacerlo.

Tratamiento de adicciones en España

Esvidas — 2026

DEDICATORIAS

A quienes están en la lucha diaria contra la adicción:

Sabemos que el camino no es fácil. Cada día puede sentirse como una batalla silenciosa, llena de dudas, caídas y momentos de oscuridad. Pero también sabemos que dentro de cada uno de vosotros existe una fuerza que, aunque a veces parezca dormida, nunca desaparece.

Esta obra nace desde el respeto hacia vuestra historia (porque también hemos estado ahí), sin juicios, sin etiquetas, solo con la intención de acompañar y dar voz a realidades que muchas veces permanecen ocultas. No estáis solos. Cada paso, por pequeño que parezca, es un avance.

Creer en uno mismo es, muchas veces, el primer acto de valentía. Y pedir ayuda, uno de los más grandes.

Que estas páginas os sirvan como espejo, como impulso y como recordatorio de que siempre hay una salida.

Con todo nuestro respeto,

*Esteban Alabajos
Guillermo Acevedo
José Manuel Zaldúa*

A los profesionales que dedican su vida a acompañar procesos de recuperación:

Vuestra labor va mucho más allá de la técnica o el conocimiento. En cada intervención, en cada escucha activa, en cada momento de contención, está presente un compromiso humano que transforma vidas.*

Sabemos que no siempre es fácil. Que hay desgaste, frustración y, en ocasiones, la sensación de no llegar lo suficiente. Sin embargo, vuestro trabajo deja huella, incluso cuando no es visible de inmediato.

Esta obra pretende ser también un reconocimiento a vuestra entrega, a vuestra paciencia y a vuestra capacidad de sostener a otros en sus momentos más vulnerables.

Gracias por estar, por no rendiros y por seguir creyendo en la recuperación, incluso cuando el camino se vuelve incierto. Vuestra labor es imprescindible.

Con admiración y respeto,

*Esteban Alabajos
Guillermo Acevedo
José Manuel Zaldúa*

A ti, que convives con la adicción de alguien a quien quieres:

Sabemos que has intentado entender lo que muchas veces no tiene lógica. Que has buscado respuestas, soluciones, formas de ayudar... y que, aun así, muchas veces te has sentido perdido.

Has vivido momentos de miedo, de rabia, de tristeza y de agotamiento. Y, aun así, sigues ahí.

Puede que hayas cargado con culpas que no te pertenecen. Puede que hayas pensado que, si hicieras algo diferente, todo cambiaría. Pero la realidad es otra: no puedes controlar ni salvar a nadie por ti solo.

Cuidar también es aprender a soltar, a poner límites y a no olvidarte de ti. Tu bienestar importa, y mucho más de lo que crees.

No estás solo en esto. Y aunque el camino sea duro, también hay esperanza.

Con todo nuestro respeto,

*Esteban Alabajos
Guillermo Acevedo
José Manuel Zaldúa*

LA HISTORIA DE ESVIDAS: CUANDO LA EXPERIENCIA SE CONVIERTE EN PROPÓSITO

Esvidas nació de la experiencia propia, de haber tocado fondo y de haber encontrado, con ayuda, el camino de vuelta.

Fue fundada por José Manuel Zaldúa y Guillermo Acevedo, dos personas que conocen la adicción desde dentro: no como observadores, sino como protagonistas de su propia recuperación. Ambos pasaron por el proceso de desintoxicación, de reconstrucción personal y de aprender a vivir sin sustancias. Y cuando lograron estabilizarse, tomaron una decisión que cambió el rumbo de sus vidas: dedicarse a ayudar a otros a hacer lo mismo.

Esa convicción —que sí se puede salir, que la recuperación es real y que el acompañamiento profesional marca la diferencia— es el ADN de Esvidas. No es un eslogan. Es una certeza vivida.

Hoy, Esvidas es una red nacional de centros de desintoxicación presente en España, con un modelo de atención que combina rigor clínico, acompañamiento humano continuo y una perspectiva radicalmente alejada del estigma. Porque quienes fundaron Esvidas saben que la adicción no es una cuestión de voluntad ni de debilidad moral: es una enfermedad compleja que necesita tratamiento.

Este libro es una extensión de esa filosofía. No está escrito para impresionar ni para academizar. Está escrito para acompañar: a quienes sufren, a quienes quieren entender y a quienes aún no se han atrevido a pedir ayuda.

Las historias que encontraréis en estas páginas son reales. Los nombres pueden haber cambiado para proteger la intimidad, pero el dolor es auténtico, la lucha es auténtica y, sobre todo, la recuperación también lo es.

Si estás leyendo esto, es porque algo te ha traído hasta aquí. Sea lo que sea, nos alegra que lo hayas hecho.

José Manuel Zaldúa, Esteban Alabajos y Guillermo Acevedo

Fundadores de Esvidas

QUIÉNES HABLAN EN ESTE LIBRO

Seis personas. Seis historias. Una misma búsqueda.

Antes de entrar en el cuerpo de la obra, queremos presentarte a las personas cuyas voces la construyen, personas reales que, en un acto de generosidad difícil de medir, abrieron su historia para que otros pudieran encontrar en ella un espejo o una salida.

MIGUEL

Miguel era un hombre funcional con trabajo estable y vida de pareja. Durante años mantuvo la apariencia de control mientras su consumo escalaba en silencio. Llegó al centro después de que su familia y su pareja pusieran el límite definitivo. Su recuperación lo ha llevado a descubrir una inteligencia emocional que siempre tuvo pero nunca supo usar.

VICENTE

Vicente cargó durante décadas con el peso de no poder ser quien era. La adicción fue, en parte, una forma de anestesiar ese rechazo hacia sí mismo. Su camino incluyó una recaída, una sobredosis y un brote psicótico. Hoy habla por primera vez en su vida sin mentiras.

JAVIER

Javier creció creyendo que las drogas lo hacían más protagonista. Tardó diecisiete años en darse cuenta de que le habían robado exactamente eso: su propio papel en la vida. Arruinó la empresa familiar, destrozó relaciones y perdió a su padre durante el proceso

de recuperación. Hoy habla de rutina, de humildad y de aprender a decir te quiero.

PEDRO

Pedro fue un hombre autosuficiente que nunca se vio como adicto hasta que ya no pudo mentirse más. Perdió a su mejor amigo, robó a su familia y pasó por dos centros de recuperación antes de entender que la desintoxicación física no era suficiente. Su segunda oportunidad es la de alguien que esta vez ha decidido de verdad.

ALICIA

El alcohol nunca le pareció un problema porque la sociedad tampoco lo trata como uno. Alicia tardó veinte años en reconocer su adicción. Un nódulo en el pulmón izquierdo y la mirada de su familia fueron el punto de no retorno. En el centro ha descubierto emociones que llevaba dos décadas sin sentir.

RAÚL

Raúl construyó una coraza de agresividad para que nadie pudiera hacerle daño. La adicción la reforzó hasta convertirlo en alguien que él mismo no reconocía. Llegó al centro después de que su familia lo dejara de lado por completo. Es el más joven de los seis.

Sus palabras, a partir del capítulo 1, hablan por sí solas.

TABLA DE CONTENIDOS

Capítulo 1.

El Abismo del Consumo: El Punto de Quiebre

- Las Primeras Semillas: El Engaño del Control
- La Espiral Descendente: Cuando el Consumo Devora la Vida
- El Toque de Fondo: La Caída y el Anhelo de Ayuda
- El Camino Hacia la Sanación: Aceptar la Vulnerabilidad

Capítulo 2.

La Espiral de la Destrucción: Consecuencias Personales y Profesionales

- El Derrumbe Profesional: Del Absentismo a la Pérdida Total
- El Eco en el Alma: Autoestima, Ansiedad y Brotes Psicóticos
- La Sombra del Engaño: Mentira, Manipulación y Robo
- El Desgarro Social y Emocional: Familia, Pareja y Amistades

Capítulo 3.

El Impacto en las Relaciones: Familia y Amistades

- La Erosión Silenciosa: Distancia y Desconfianza
- El Sufrimiento de los Seres Queridos: Culpa, Rabia y Desesperación
- La Presión para Buscar Ayuda y el Amor Duro
- La Reconstrucción de los Lazos: Verdad, Perdón y Esperanza

Capítulo 4.

La Falsa Seguridad de las Sustancias: Combinación y Escalada

- Miguel: El Malabarista de la Química para la Supervivencia
- Vicente: La Búsqueda de la Anulación y la Sobredosis Voluntaria
- La Trampa de la Combinación y la Escalada

Capítulo 5.

La Negación y el Autoengaño: Un Velo sobre la Realidad

Capítulo 6.

El Despertar: La Decisión de Pedir Ayuda

- Miguel: El Eco de la Presión Familiar y el Miedo a la Pérdida Total
- Vicente: El Brote Psicótico como Llamada de Auxilio
- Javier: El Daño a los Seres Queridos y la Empresa Familiar
- Pedro: Cuando los Proveedores Dicen No Más
- Alicia: La Depresión, el Nódulo Pulmonar y la Búsqueda de una Vida Digna
- Raúl: El Abandono Familiar y la Fachada del Orgullo
- La Valentía de la Derrota y el Primer Paso

Capítulo 7.

Los Primeros Pasos en el Centro: Miedos y Revelaciones

- La Frustración del Primer Intento y la Ausencia de Conciencia de Enfermedad
- El Pánico a lo Desconocido y la Sorpresa del Cariño
- La Actitud Defensiva y la Dificultad de Aceptar un Cambio Profundo
- El Descubrimiento del Yo Oculto por la Adicción
- La Confrontación con la Realidad de la Enfermedad y la Necesidad de un Cambio Radical

Capítulo 8.

La Terapia y el Crecimiento Personal: Herramientas para la Vida

- La Terapia Cognitivo-Conductual: Reconfigurando la Mente
- La Honestidad Radical y la Identificación Grupal
- La Aceptación de la Enfermedad y la Gestión Emocional
- La Terapia de Choque y la Guía Terapéutica
- Más Allá de la Adicción: Un Camino Hacia el Crecimiento Personal

Capítulo 9.

Aceptación y Autoperdón: Sanando Heridas Internas

- La Rendición como Punto de Partida: Aceptar la Vulnerabilidad
- El Arrepentimiento y la Responsabilidad como Puente hacia el Autoperdón
- La Lucha contra el Ego y la Cronicidad de la Enfermedad
- Despojarse de la Coraza y Abrazar la Humildad
- La Sanación Comienza con la Derrota y la Aceptación de la Vulnerabilidad

Capítulo 10.

La Recaída como Parte del Proceso: Aprender de los Errores

- La Ilusión de la Desintoxicación: El Caso de Pedro
- El Abismo de la Recaída: La Experiencia de Vicente
- La Humildad y la Persistencia: Lecciones de la Recaída

Capítulo 11.

Reconstruyendo Vidas: Rutinas, Valores y Nuevas Perspectivas

- La Rutina como Ancla: Redefiniendo el Día a Día
- La Recuperación de Valores: Reencontrando la Esencia Perdida
- Nuevas Perspectivas: El Renacer de la Conciencia y la Esperanza

Capítulo 12.

El Mensaje de Esperanza: Un Futuro en Recuperación

- La Adicción: Una Enfermedad, No un Vicio
- La Llamada a la Ayuda Profesional: El Primer Paso Hacia la Luz
- El Apoyo Inquebrantable: Compañeros, Terapeutas y el Amor Duro Familiar
- La Promesa de una Vida Plena y en Paz

"La adicción para mí es un sufrimiento, es como estar encadenado. Yo acabé robándole a mi familia cuando yo en la vida robé nunca a nadie."

Adicto en recuperación

INTRODUCCIÓN

Hay libros que se escriben para explicar. Este se escribió para acompañar.

No encontrarás aquí definiciones clínicas de la adicción, ni estadísticas sobre prevalencia, ni protocolos de tratamiento. Para eso existen los manuales, y están bien escritos. Lo que no existe en ningún manual es lo que sí encontrarás en estas páginas: la voz de alguien que lo vivió contándote cómo fue.

Esa diferencia lo cambia todo.

Este libro nace de una pregunta sencilla: ¿qué necesita escuchar alguien que está atrapado en la adicción, o que convive con ella, para dar el primer paso?

La respuesta, invariablemente, es la misma: necesita saber que alguien más estuvo ahí. Y que salió.

*Por eso este libro no tiene un narrador omnisciente que analiza el fenómeno desde fuera. Tiene **seis** personas que hablan desde dentro. Seis historias distintas en sus circunstancias —en la sustancia, en la edad, en el entorno, en el tipo de dolor que las trajo hasta aquí— y convergentes en lo esencial: la adicción les robó algo fundamental, y la recuperación les devolvió algo que no sabían que todavía tenían.*

Leer estas páginas no es sencillo. Hay momentos de dureza que no hemos suavizado, porque suavizarlos habría sido traicionar a quienes los vivieron. Hay también momentos de una lucidez y una generosidad que, viniendo de dónde vienen, resultan difíciles de sostener sin que algo se mueva por dentro.

Si estás leyendo esto porque tú mismo tienes una relación con las sustancias que ya no te parece del todo controlada, este libro es para ti. Si lo estás leyendo porque alguien a quien quieres está atrapado y no sabes cómo ayudar, también. Si simplemente tienes curiosidad por entender desde dentro algo que desde fuera resulta incomprensible, bienvenido.

No hace falta que te identifiques con todos los protagonistas. Con que uno solo de ellos te diga algo, este libro habrá cumplido su propósito.

CAPÍTULO

1

El Abismo del Consumo: El Punto de Quiebre



Capítulo 1

El Abismo del Consumo: El Punto de Quiebre

La vida, en su compleja e impredecible danza, a menudo nos confronta con encrucijadas que definen nuestro destino. Para **Miguel**, **Vicente** y **Javier**, estas encrucijadas se manifestaron en la seductora y traicionera forma de las sustancias. Este capítulo se adentra en el oscuro umbral del consumo, explorando cómo lo que comenzó como un coqueteo inocente o una vía de escape, se transformó en un abismo insondable, devorando sus vidas y redefiniendo su realidad.

Sus testimonios, crudos y honestos, nos guían a través de la progresión de la adicción, desde el uso recreativo hasta la dependencia absoluta, el aislamiento y la dolorosa, pero necesaria, aceptación de su enfermedad.

Las Primeras Semillas: El Engaño del Control

La adicción no irrumpe de repente como un cataclismo; se insinúa, teje su red con hilos casi invisibles, prometiendo alivio, euforia o simplemente una forma de encajar.

Para **Miguel**, un hombre que se consideraba responsable y productivo, el alcohol fue el primer paso, un compañero social en su juventud. “Empecé como mucha gente tonteando con el alcohol,” recuerda, una frase que encapsula la normalización de una puerta de

entrada común a la dependencia. No era un problema, era parte de la vida, una forma de desinhibirse y disfrutar.

Sin embargo, la verdadera espiral comenzó con la introducción de otra sustancia. **Miguel** describe cómo, a pesar de que al principio el consumo fue "sostenido" –una ilusión de control que muchos adictos cultivan–, la situación se desbocó. Lo que era un "hobby" o un uso recreativo en fines de semana, se infiltró sibilinamente en su rutina diaria. "Realmente cada vez fue a más, a más, a más," relata, describiendo una progresión inexorable que transformó su vida.

De ser un evento ocasional, pasó a ser un patrón de varios días seguidos de consumo intenso, seguido de periodos de agotamiento y rechazo, solo para volver a caer.

Este ciclo, que él denominaba "tirones", era una forma de autoengaño; no era un consumo diario, pero la compulsión subyacente era la misma. Un simple cigarrillo se convertía en el heraldo de una nueva espiral, una señal subconsciente de que la mente ya estaba planeando la próxima inmersión en el consumo.

Vicente, por su parte, encontró en las sustancias una vía de escape a una profunda inseguridad y un rechazo hacia sí mismo. Desde los 13 años, el alcohol, el tabaco y el hachís fueron sus primeros compañeros.

Su orientación sexual, en un entorno familiar y social conservador, generó en él una "doble vida" y un rechazo interno que buscaba

silenciar. “Ese consumo de alcohol fue cada vez a más,” confiesa, transformándose de un uso en el ocio de fin de semana a una necesidad casi diaria durante la universidad, especialmente tras la muerte de su padre.

El duelo no gestionado se convirtió en un catalizador, y la cocaína entró en escena, prometiendo una falsa capacidad para sociabilizar y encajar en un mundo que percibía ajeno. **Vicente** no se sentía capaz de interactuar si no era bajo los efectos de alguna sustancia, una dolorosa admisión de la erosión de su autoestima.

Javier, el más joven en iniciar su camino hacia la adicción, también comenzó en la adolescencia, a los 15 o 16 años, con el cannabis. Su motivación era la búsqueda de pertenencia y protagonismo en su grupo de amigos. “Te crees que así vas a ser el mejor del grupo de los chavales,” reflexiona, señalando la vulnerabilidad de la juventud ante la presión social y la necesidad de aceptación.

Lo que empezó como un juego para “pasarle bien” y “atraer más la atención”, pronto reveló una incapacidad para controlarse, un problema psicológico subyacente que él mismo percibía, aunque no supiera identificar.

Pedro, cuya historia también se entrelaza en este tapiz de dolor y recuperación, inició su consumo a los 20 años, también con el alcohol y el cannabis, seguido por las “drogas recreativas” en festivales de música electrónica. Durante años, creyó tener el control. “No le daba importancia, no me generaba problemas en el día a día,” afirma, una

creencia común entre quienes aún no han cruzado el umbral de la dependencia. El consumo se limitaba a ocasiones esporádicas, cumpleaños o Navidades, manteniendo la fachada de una vida normal.

Estos primeros encuentros, aparentemente inofensivos, plantaron las semillas de una enfermedad que, con el tiempo, germinaría y se apoderaría de cada aspecto de sus vidas. La negación y la ilusión de control eran los primeros velos que cubrían la creciente oscuridad.

La Espiral Descendente: Cuando el Consumo Devora la Vida

El punto de inflexión para **Pedro** llegó con una ruptura sentimental en 2019, sumada a problemas de salud no gestionados.

Esta combinación de dolor emocional y vulnerabilidad física lo sumió en una profunda depresión, medicada con antidepresivos. El vacío resultante lo empujó de nuevo a la fiesta, al alcohol y, de forma más intensa, a la cocaína. Lo que antes era esporádico, se convirtió en un hábito semanal, luego diario. "Me sentía mal, me aislaba, me refugiaba o escapaba por ese mundo," confiesa **Pedro**, revelando la función de la droga como un falso consuelo. La fachada de "todo estaba bien" se mantenía ante amigos y familia, pero internamente, el problema crecía.

El confinamiento durante la pandemia fue un catalizador para **Pedro**, exponiendo la magnitud de su dependencia. El consumo de cocaína

se volvió diario, una realidad que ya no podía ignorar. Empezó a descuidar su apariencia, el deporte que tanto amaba, y a priorizar la droga sobre el ocio, la familia y las amistades. Los problemas económicos y las ausencias laborales se hicieron evidentes. A pesar de reconocer el problema, la incapacidad de pedir ayuda lo mantuvo en un limbo, "estirando algo hasta que pasara, hasta que ocurriera algo."

Para **Miguel**, la adicción se manifestó en un deterioro generalizado. Su día a día era "lamentable", dividido entre estar bajo los efectos de la sustancia o "derrotado" por el cansancio. La combinación de sustancias se volvió una necesidad para contrarrestar los efectos: estimulantes para el subidón, sedantes para dormir. Este ciclo vicioso lo llevó a brotes psicóticos, paranoias y manías persecutorias. Su autoestima se desplomó, sentía que no era capaz de hacer nada, lloraba "por las esquinas". La sustancia ofrecía una "falsa seguridad" que se desmoronaba rápidamente, dejándolo en un estado de victimismo, culpa, tristeza y rabia. Se volvió mentiroso y manipulador, una persona que nunca había sido, escondiéndose tras la droga.

Las consecuencias fueron devastadoras: su productividad laboral se redujo drásticamente, faltaba al trabajo con excusas, y sus relaciones familiares y de pareja se vieron gravemente afectadas. Sus padres se sentían culpables, su pareja sufrió un "maltrato psicológico" derivado de su enfermedad. **Miguel** perdió dinero, salud y, lo más doloroso, sus valores. Estuvo "muy cerca de perderlo absolutamente todo".

Vicente experimentó una intensificación de su consumo con la llegada de la metanfetamina y el GHB. Tras el fin de una relación, buscó en estas sustancias una forma de evadir la soledad. La metanfetamina, inicialmente probada en un contexto sexual, rápidamente se convirtió en una necesidad para "despertarse, trabajar, funcionar". El GHB se usaba para contrarrestar los efectos de la metanfetamina*, llevándolo a "sobredosis voluntarias" en un intento desesperado por dormir. Su vida se fragmentó en "mil vidas distintas", ocultando el consumo a sus amigos "saludables".

Físicamente, **Vicente** se deterioró hasta pesar 62 kilos, perdió el cabello y el vello, su boca estaba destrozada, no podía ingerir alimentos sólidos. El aislamiento se hizo total: "me aislé del mundo el último año de consumo," confiesa. Sus consumos eran solitarios, con el objetivo de "morirme" porque no veía salida. Mentalmente, estaba sumido en distorsiones, creyendo que todo el mundo lo rechazaba, cuando en realidad el rechazo venía de sí mismo. Perdió todos sus trabajos, viviendo de un dinero ahorrado que se esfumó en el consumo.

Raúl, por su parte, tras una ruptura sentimental que le causó un profundo daño, cayó en una depresión severa. Su día a día se redujo a estar encerrado en casa, consumiendo y jugando a videojuegos, evadiendo cualquier interacción social. La droga se convirtió en lo único que podía controlar. Su personalidad se transformó: de ser una persona que había sufrido *bullying* de pequeño, se creó una "coraza" de agresividad y prepotencia, usando el daño a los demás como una forma de protección.

"Al final hay una persona debajo de esa fachada mucho más natural, que es humilde, que es cariñosa, que es tierna," reconoce, lamentando cómo el consumo le había ocultado su verdadero ser.

Alicia, cuyo consumo se centró en el alcohol, también experimentó una progresión paulatina. Lo que comenzó como un consumo "muy social", se agravó con problemas psicológicos y depresión. La adicción se convirtió en una enfermedad física y mental, afectando su rendimiento laboral y cognitivo. La palidez, la delgadez, la ira, eran señales evidentes de su deterioro.

A pesar de los intentos de su entorno por confrontarla, **Alicia**, como muchos adictos, eludía el tema, amparándose en la normalización social del alcohol. La vergüenza y el miedo a sociabilizar sin la sustancia la llevaron a un aislamiento progresivo.

En todos los casos, la adicción se convirtió en un tirano que dictaba sus vidas. La búsqueda de placer o alivio inicial se transformó en una necesidad compulsiva, una cadena invisible que los ataba a un sufrimiento constante.

La vida se reducía a la sustancia, y todo lo demás –trabajo, familia, amigos, salud, valores– se desdibujaba y perdía importancia.

El Toque de Fondo*: La Caída y el Anheló de Ayuda

El camino hacia la recuperación a menudo comienza en el punto más oscuro, cuando la vida se vuelve insostenible y la negación ya no

puede ocultar la cruda realidad. Para **Miguel**, este momento llegó cuando se dio cuenta de que "había tocado fondo". Las relaciones familiares y conyugales estaban destrozadas, y la amenaza de perderlo "absolutamente todo" se cernía sobre él. Aunque su mente adicta aún anhelaba consumir, el dolor de la destrucción a su alrededor fue más fuerte.

La presión constante de su familia, especialmente de su mujer, finalmente lo impulsó a tomar la decisión de buscar ayuda. A pesar de su negación inicial de la enfermedad, la evidencia de que no podía seguir viviendo de esa manera era innegable.

Vicente alcanzó su punto de quiebre en un estado de profunda desesperación. Sus consumos solitarios se habían vuelto autodestructivos, con el objetivo de morir. "No veía salida, y muchísimo menos me imaginaba una vida sin la sustancia," recuerda. La vergüenza y el miedo a revelar la magnitud de su adicción, especialmente la metanfetamina y el GHB, lo mantenían en silencio.

Sin embargo, un brote psicótico en plena calle de Madrid, tras días sin dormir, lo confrontó con la realidad de su colapso. Desorientado, sin saber dónde vivía, fue encontrado por su mejor amigo, su prima y su ex pareja, quienes lo instaron a ingresar en un centro. El pánico inicial a la verdad y a las mentiras acumuladas dio paso a la aceptación de la necesidad de ayuda.

Javier también experimentó un "detonante" que lo obligó a reconocer su problema. Tras reventar los fondos de su empresa familiar y

destrozar sus relaciones más cercanas, incluyendo la de sus padres y hermanos, se dio cuenta de que no podía controlarse.

La enfermedad de su padre, a la que no había respetado en muchos momentos, añadió una capa de culpa a su sufrimiento. La conciencia de que había estado "16 o 17 años" sin vivir realmente, lo llevó a una reunión familiar donde, con el apoyo de su hermano, aceptó la necesidad de ingresar en un centro. A pesar del miedo y la incertidumbre, la necesidad de un cambio era imperiosa.

Pedro, tras su primera experiencia en un centro de desintoxicación que no le proporcionó una verdadera "conciencia de enfermedad", recayó. Volvió a los mismos patrones: faltas al trabajo, problemas económicos, mentiras y robos a su familia. La espiral se repitió, y él sabía que necesitaba volver a ingresar.

El detonante final fue un día en que sus padres, cansados de sus excusas y su deterioro, lo confrontaron. "Nada, se acabó otra vez," recuerda haber dicho, asumiendo la necesidad de una segunda oportunidad. La llamada a sus padres, pidiendo "por favor, me hace falta ayuda," fue el grito desesperado de alguien que ya no podía más.

Alicia, aunque eludía las conversaciones sobre su consumo, internamente sabía que era alcohólica. La detección de un nódulo en el pulmón izquierdo fue el "detonante" que la hizo "abrir los ojos" y pedir ayuda.

A pesar de la creencia inicial de su padre de que podría controlarlo, ella insistió en la necesidad de un centro de recuperación. La vergüenza de su deterioro físico y emocional, y la comprensión de que su adicción la estaba matando, la impulsaron a buscar el apoyo profesional.

Raúl, al verse completamente solo, abandonado por su familia que ya no podía lidiar con su comportamiento, se dio cuenta de que "no podía seguir así". La soledad extrema lo llevó a pedir ayuda a su madre, quien lo apoyó incondicionalmente. Su ingreso fue una decisión propia, impulsada por la desesperación de una vida ingobernable.

Estos momentos de "tocar fondo" no son uniformes, pero comparten un denominador común: la rendición ante la impotencia. Es el reconocimiento de que la lucha individual contra la adicción es una batalla perdida, y que la única esperanza reside en la búsqueda de ayuda externa.

La negación se desgarró, revelando la cruda verdad de una enfermedad que ha transformado la percepción de la realidad y las prioridades, llevando a los individuos a un estado de desesperación.

El Camino Hacia la Sanación: Aceptar la Vulnerabilidad

La decisión de buscar ayuda, aunque dolorosa y llena de miedo, marca el inicio de un camino arduo pero transformador. Para **Miguel**, el ingreso en el centro fue un proceso de desaprendizaje y

reaprendizaje. Al principio, no tenía "conciencia de enfermedad" y se sentía "en negación".

Las normas estrictas del centro le resultaban extrañas, incluso cómicas. Sin embargo, con el tiempo, la terapia individual y grupal, junto con el apoyo de compañeros y terapeutas, le permitieron comprender la naturaleza de su adicción.

Miguel descubrió que la sanación llega a través de la "derrota", de aceptar la vulnerabilidad ante la enfermedad. Reconoció que no podía luchar solo contra ella. Este proceso no fue solo una "retención de la enfermedad", sino un "crecimiento personal" que nunca antes había experimentado.

Aprendió a identificar y gestionar sus emociones, a poner límites y a comprender cómo su cerebro, antes su mayor aliado intelectual, se había convertido en el problema.

La adicción, para él, era una pérdida de control, una enfermedad mental, no un vicio. Su visión de la adicción cambió: no había una "sustancia estrella" menos peligrosa, y el alcohol, el inicio de todo, era tan traicionero como cualquier otra droga.

Vicente, a pesar de su primer ingreso, aún ocultaba una "gran mentira": una deuda económica significativa. Esta falta de honestidad lo llevó a una recaída, demostrando que la recuperación es un proceso integral que exige verdad y transparencia.

Su segunda recaída, que culminó en una sobredosis de GHB y un intento de agresión, fue el verdadero punto de inflexión. Esta vez, su familia aplicó el "amor duro", y él se vio obligado a enfrentar todas sus mentiras. La revelación de su deuda y la aceptación incondicional de su familia le brindaron una paz que nunca antes había conocido. Aprendió a perdonarse a sí mismo, a valorar sus virtudes y a construir un "diálogo interno" positivo.

Javier, al ingresar, se encontró con una realidad que superaba sus prejuicios. Esperaba "yonkis", pero encontró un ambiente de cariño y acogida. La terapia le enseñó que la adicción va más allá del consumo de drogas; implica cambiar "todo", desde la forma de ver la vida hasta las relaciones personales. Aprendió a sentir, a expresar sus emociones, a decir "te quiero" a su familia y a renunciar a viejas aficiones y relaciones tóxicas. La rutina y la disciplina se convirtieron en sus salvadoras, permitiéndole reconstruir su vida desde cero.

La muerte de su padre durante su recuperación fue una prueba de fuego, que logró superar sin recurrir a las drogas, demostrando la eficacia de las herramientas adquiridas.

Pedro, en su segunda oportunidad, abordó el tratamiento con una nueva perspectiva. Comprendió que la adicción no es solo una desintoxicación, sino un trabajo profundo sobre las conductas y la gestión emocional. Reconoció su "baja autoestima", su "sentimiento de inferioridad" y la necesidad de dejar de crear un "personaje" para tapar su vacío interior.

El centro le brindó un espacio seguro para hablar de temas personales que nunca había compartido, soltando "mucho lastre". Aceptó que la adicción es una enfermedad crónica, sin cura pero con tratamiento, y que la clave reside en identificar y trabajar sus "defectos de carácter".

Alicia, en su proceso, se descubrió a sí misma. La adicción había tapado sus emociones y sentimientos, y ahora aprendía a conocerse a nivel mental y emocional. Reconoció que el alcohol, aunque socialmente aceptado, había sustituido sus emociones y la había llevado a la vergüenza y el aislamiento.

El apoyo de sus compañeros y el equipo terapéutico fue crucial, permitiéndole empatizar y comprender que no estaba sola. Aprendió la importancia de pedir perdón y, fundamentalmente, a quererse a sí misma, aceptando sus errores y sus emociones, tanto las buenas como las malas.

Raúl, que inicialmente pensó en un ingreso de un mes, se enfrentó a la dura realidad de que la recuperación es un proceso largo y profundo que exige un cambio de personalidad. Su terapeuta, **Javier**, le enseñó a derribar su "coraza" y a aceptar su vulnerabilidad. La convivencia con otros adictos, aunque al principio le generó conflictos y desconfianza, le permitió comprender que sus distorsiones mentales eran parte de la enfermedad. Aprendió la importancia de la autocrítica, de poner en duda sus propios pensamientos y de gestionar la ansiedad* y el deseo de consumir. La recuperación le

permitió reconstruir su relación con su familia, a quienes nunca antes había dicho "te quiero", y a valorar las amistades genuinas.

En conjunto, estos testimonios revelan que el punto de quiebre, aunque desgarrador, es el catalizador para una transformación profunda.

Es el momento en que la negación cede ante la verdad, y la desesperación se convierte en un anhelo de vida. La sanación no es un evento único, sino un proceso continuo de autodescubrimiento, aceptación y reconstrucción, donde la vulnerabilidad se convierte en la mayor fortaleza y la ayuda profesional y el apoyo de la comunidad se vuelven indispensables.

Estos hombres y mujeres, al tocar fondo, no solo encontraron el camino de vuelta, sino que descubrieron una vida más plena y auténtica de lo que jamás hubieran imaginado.

COMPRAR EN AMAZON