

Dejar el Alcohol

de José Antonio Mejías

Consejos de un exalcohólico
para dejar la bebida para siempre

1. Introducción

Soy José Antonio Mejías, tengo 47 años, padre de dos niñas y un niño, felizmente casado, y, durante cerca de cinco años, fui alcohólico. Hoy he superado mi adicción y colaboro en varios centros de rehabilitación a otras personas que, como yo, se encuentran en un pozo del que creen no poder salir y que está destruyendo su vida.

Mi historia no es muy diferente de la que afecta a muchas personas (probablemente, también a ti). Cuando me echaron del trabajo, con 36 años, no supe qué hacer. No encontraba trabajo en mi sector, y las facturas me agobiaban. Mi mujer traía algo de dinero a casa, pero apenas llegábamos a final de mes.

Caí en una depresión que solo podía saciar con el alcohol. Esa droga casi me cuesta mi familia, mi felicidad y mi vida. Me acostaba borracho y me despertaba con el único interés en beber. Pegué a mi mujer. Falté a entrevistas de trabajo. Dejé de ver a mis amistades. Solo existía el alcohol.

Solo me di cuenta de mi grave problema cuando, un día, llegué a mi hogar y mi mujer y mis hijos no estaban. Se habían ido. En ese momento no creí haber tocado fondo. Me emborraché, como era habitual. Mientras lo hacía, me decía a mi mismo (y lo gritaba a mis vecinos) que no me hacían falta ni mi mujer ni mis hijos.

Solo unas horas después, cuando fui al baño y me miré al espejo, me di cuenta de que tenía que hacer algo, o acabaría tirando mi vida a la basura. Lloré como un niño durante horas, hasta el amanecer.

Ese mismo día, entre llantos, llamé a mi mujer y le pedí, por favor, que me ayudase. Ese día comenzó mi rehabilitación. Un largo camino en el que, creo, no existen destinos ni metas finales. Cada día tengo que seguir luchando un poco contra la tentación del alcohol, pero cada día es más fácil.

Por eso, porque sé el infierno que supone para ti y para tu familia una adicción como la que provoca el alcohol, me siento obligado a ayudar a otros a dejar este vicio que corrompe el alma de las personas.

Y por eso escribo este pequeño libro, para ayudar a quien quiera dejar de hacerse daño y hacérselo a su familia y amigos.