

Caminando hacia la Abstinencia

Un día desperté por la mañana pensando el mejor camino en donde debería encallar mi vida; las necesidades, las obligaciones y/o cargas emocionales presionaban el incesante torrente hacia mi futuro destino...

Es importante siempre mirar hacia adentro y comprender muchas cosas, dentro de sí mismo es posible identificar el foco infeccioso y de donde parte los insaciables deseos de degenerar lo bueno que se ha construido hasta ese momento, y es desde este punto es en donde parte mi historia.

Mi vida como tal pasa por varias etapas, pero para efectos de este escrito lo simplificaremos en dos etapas a las cuales denominare: "Yo en mi no sobriedad" y "Yo conviviendo con la Abstinencia".

"Yo en mi no Sobriedad"

El calvario de despertar no sabiendo que paso ayer, convivir con el peor dolor de cabeza lleno de culpa, el mal sabor de boca de sentir que cosas dije, el imaginar las dramáticas escenas de una noche de copas, el ser consciente de que una copa no es ninguna, la inagotable ganas de ser libre y olvidarme de las preocupaciones, o el simplemente hecho de desconectarte un momento de este planeta por unas horas pero con varias botellas encima; es todo lo que rápidamente viene a mi mente en cinco segundos de solo pensar en esa situación tan dolorosa ahora para mí.

Yo soy de las personas que en esta situación (entiéndase: no sobrio) no existe la palabra control, solo quiero escapar de mi mundo por la puerta o ventana más rápida y nunca mirar atrás; siempre con la consigna de enfocarme hacia delante y no parar nunca; correr y correr como si estuviera en una maratón en donde solo estoy contra el mundo y llegar a la meta en donde me espera lo más bajo de mi, sin tener respeto alguno de mi cuerpo y llegar al punto de casi destruirlo por tener tanto alcohol en mis venas...

En este último punto es donde el desconcierto y la falta de control en mi mismo se apoderan de todos mis sentidos, carezco de pensamientos con sensatez y me dejo llevar por las emociones llegando al punto de sentirme poderoso pero a la vez muy sensible a cualquier evento que me rodea; este punto lo denominaría: "Fuera de órbita".

Finalmente al día siguiente me paro en el primer párrafo en donde comenzó esta etapa, y todo vuelve a comenzar de nuevo...

Ahora es donde recuerdo las repetidas palabras de mis padres cuando era niño: "todo exceso es malo", "rodéate de buenos amigos", "Tú eres más importante que tus problemas"; etc. Y ahora yo me pregunto: ¿dónde esas palabras se quedaron en esta etapa en mi historia?; ¿donde la cinta se borro?...

"Yo conviviendo con la Abstinencia"

Sin embargo como todo en la vida existen nuevas oportunidades; es el saber caer pero también saber levantarse, pero eso sí, es importante estar enfocado en lo que uno realmente quiere en la vida y sellarse en el pecho al lado del corazón la palabra: CAMBIO.

El saber canalizar las emociones te lleva al estado de control asimismo complementado con el focalizarse en una meta clara de lo que uno quiere en esta vida; lo principal: el amor a uno mismo.

Es aquí nuevamente en donde me paro y decido comenzar esta etapa en donde convivo con la abstinencia como parte incondicional en mi vida, como un matrimonio inseparable y simplemente como una amistad a prueba de balas; la verdad un comenzar haciendo las cosas bien fuera de excesos.

Yo en esta etapa me considero una persona centrada, capaz de dominar mis angustias, de combatir mis peores pesadillas y lo más importante de dominar la situación (uno aprende en el camino); aprendo a canalizar de otra forma el sentir de mi vida.

El poder aprovechar mi vida desde que sale el sol sin tener el mal sabor de boca de una noche de bebidas y de culpa; el poder disfrutar cada segundo sin la angustia de no saber que hice ayer por algún exceso descontrolado y lo más importante el solo hecho de saber que estoy vivo sin haber contaminado mi cuerpo; simplemente me hace feliz.

Ahora si me veo a un espejo encuentro: tranquilidad, paz, respeto a mí mismo, felicidad, seguridad, ganas de luchar...

Sin embargo siempre esta será mi lucha y de muchos seres humanos como yo, pero siempre es importante tener claro lo que uno quiere de la vida: "construcción o destrucción"; es simple y la decisión está en uno mismo, lo importante es cuando quieres algo siempre hay que luchar incansablemente por ello sin claudicar nunca.

En uno mismo esta la salvación...

Tres Almas.