

CÓMO DEJAR (O HACER QUE DEJE)
LA COCAÍNA

Damián Ruiz

CÓMO DEJAR (O HACER QUE DEJE)
LA COCAÍNA

Un método de concienciación personal



Primera edición: noviembre 2011

© Áltera 2005, S. L., 2011

© Damián Ruiz

ISBN: 978-84-96840-71-3

Depósito Legal: M-42484-2011

EDICIONES ÁLTERA

Bravo Murillo, 79

28003 Madrid

Tel. 91 534 94 14

recepcion@altera.net

Diseño de cubierta: Synonymes

Maquetación: www.sigraficos.com

Impresión: Artes Gráficas Cofás, S. A.

SI DESEA RECIBIR INFORMACIÓN SOBRE LAS NOVEDADES
DE ÁLTERA, ENVÍE UN CORREO SIN TEXTO A LA DIRECCIÓN:

boletin@altera.net

CONTENIDO

Prólogo	9
1. ¿Por qué se consume tanta cocaína?	13
2. ¿Por qué consumes cocaína?	17
3. ¿Qué tipo de consumidor eres?	19
4. ¿Por qué tu cerebro necesita cocaína?	27
5. ¿Qué haces en tú vida?	29
6. ¿Cuál es tú sentido de la felicidad?	36
7. ¿Sabes para qué estás aquí?	43
8. ¿Te aburres mucho?	48
9. ¿Eres tímido?	51
10. ¿Cuál es el verdadero sentido del ocio?	54
11. ¿Cuál es el auténtico sentido del placer?	56
12. Por lo tanto, ¿tiene sentido continuar divirtiéndose a base de drogas y alcohol?	61
13. ¿Utilizas la cocaína para huir de tus problemas? .	64
14. ¿Por qué te puedes convertir en un adicto sin enterarte?	66
15. ¿Cómo encontrar el equilibrio interno?	68
16. ¿Y cómo se desarrolla la voluntad?	74
17. ¿Qué cambios debes hacer en tu vida?	79
18. ¿Cómo aumentar el grado de satisfacción e integración vital?	84

19. ¿Sientes tú vida como un drama o una tragedia?	90
20. ¿Estás ahogado en la rutina?	94
21. ¿Ganas mucho dinero y no sabes qué hacer con él?	99
22. ¿Cómo conseguir ser feliz?	101
23. ¿Vives atrapado en un mundo miserable?	103
24. ¿Cuánto tiempo se tarda en dejar la cocaína?	110
25. ¿Cómo resistir los primeros meses?	114
26. ¿Cómo superar la tentación de consumir cuando ya llevas tiempo sin hacerlo?	120
27. ¿Es posible una vida placentera sin drogas?	125
28. ¿Estás atrapado en una rígida moral estricta?	133
29. ¿Eres un adicto a las emociones fuertes?	140
30. ¿Te atreves a revolucionar tu vida?	143
31. ¿Quién eres?	151
32. ¿Estás satisfecho con tus relaciones personales? ...	157
33. ¿Cuál es el sentido de la vida?	173
34. ¿Sabes que puedes llegar a ser lo máximo que puedes ser?	183
35. ¿Cuándo y cómo tomar la decisión de dejar la cocaína definitivamente?	192
36. ¿Cómo mantenerme sin consumir?	199
37. ¿Cómo superar una recaída?	204
38. ¿Cuándo sabrás que estás curado?	209
Epílogo	212

*A mi esposa Marina, a mi padre, a mi madre,
a nuestras familias y amigos, y a todas
las personas que a lo largo de la
vida me han apoyado y
han confiado en mí.*

PRÓLOGO

Una de las motivaciones que me llevó a hacerme psicólogo, y posteriormente terapeuta, fue el hecho de ayudar a las personas a encontrar y desarrollar su verdadera personalidad, lo que incluía sus talentos ocultos. No hay nada más apasionante que ver cómo alguien que llevaba tiempo sumido en una depresión o en una grave adicción empieza a superarla a medida que va descubriéndose y desplegándose en todo su potencial.

Y de eso es de lo que trata este libro. Escribo de una manera muy personal, bastante directa y cargada de referencias sobre mi forma de pensar o de actuar, incluyendo anécdotas vividas. Repito algunas ideas, al estilo americano, para que se graben en la memoria, y trato de provocar la reflexión en el lector. Tal como lo hago en mi consulta privada no sigo una metodología ortodoxa —yo tampoco lo soy en casi nada— y, a veces, aunque parezca que me alejo del tema que

nos ocupa, lo que hago en realidad es apuntar nuevas posibilidades para que el paciente o el lector, en este caso, encuentren algo con lo que conectar.

Si me sigues a lo largo del libro verás que todo encaja y cuadra en una concepción humanista, optimista y positiva de la vida, lo que lleva consigo la firme creencia de que uno puede dejar de consumir cocaína de forma definitiva, pero que para hacerlo tiene que cambiar muchas cosas, o mejor dicho sólo una: aprender a ser uno mismo.

Llevo muchos años ejerciendo la psicoterapia, he tratado a cientos de personas, y creo que con un cierto nivel de eficacia. Eso me permite, aunque insisto que no desde el rigor metodológico, escribir un libro en el que explico todo lo detalladamente que puedo los factores clave que se mueven alrededor de esta adicción.

Tómalo como si te fueras mirando en un espejo y cada vez descubrieras algo nuevo sobre ti. Finalmente tendrás una idea bastante aproximada de por qué consumes y de qué tienes que hacer para dejar esta droga.

No tengo un pensamiento científico, aunque me interesa la biología y la física (cuántica); por tanto, los que esperen un texto en forma de protocolo a seguir se frustrarán. Nunca he actuado así y, por lo tanto, raro sería que lo pudiera escribir.

En definitiva, este libro te va ayudar —te lo garantizo—, aunque al final no sepas exactamente cómo.

Te diré lo que en una ocasión me dijo una paciente al finalizar la terapia y tras superar un grave trastorno psicológico que llevaba años padeciendo: «No sé lo que hemos hecho, pero yo estoy curada».

Pues eso, yo sí sé lo que hemos hecho, aunque no se pueda describir de forma lineal; pero sé que funciona. Lo vas a comprobar.

Además, si tienes cualquier duda o quieres alguna aclaración sobre lo escrito puedes dirigirte a mi web: www.comprendernos.com y escribirme. Te responderé con mucho gusto.

Y ahora a leer. Empieza el cambio.

DAMIÁN RUIZ

BARCELONA, OCTUBRE DE 2011

1.

¿POR QUÉ SE CONSUME TANTA COCAÍNA?

Empecemos por lo ya sabido y por partes:

- a. Vivimos en una sociedad carente de valores, donde los valores tradicionales han sido sustituidos por postulados «buenistas» que, en realidad, no son más que un conjunto de intenciones positivas que no han calado ni han transformado la vida de los individuos. En verdad, lo que ocurre es que muchas personas, al haber perdido los referentes intelectuales y espirituales que daban sentido a su experiencia, han quedado atrapadas en una espiral consumista que les ha conducido a perseguir una eterna zanahoria, como las que se les colgaba de un palo a los burros para que tirasen del carruaje, una zanahoria por la que su existencia se ha convertido en un auténtico

encierro vital, muchas veces aderezado por un fatal aburrimiento.

- b. La cocaína es fácil de comprar. Su tráfico internacional y a gran escala produce enormes riquezas; por lo tanto es accesible, de una manera u otra, para todo el mundo que pueda pagarla. Además ¿si no hubiese tanta gente tomando drogas, legales o ilegales, cómo se les podría contener socialmente?
- c. La cocaína se ha convertido en una especie de medicamento ilegal con el que muchos tímidos, inseguros, depresivos o inhibidos pueden afrontar la vida con menor temor. Muchos no se atreven a hablar a alguien del sexo opuesto si no han esnifado previamente. Y al igual que en el cuento de Cenicienta, deben desaparecer antes de que den las campanadas de medianoche, o lo que es lo mismo: antes de que se pase el efecto, a no ser que se siga consumiendo ininterrumpidamente.
- d. El establecimiento de una necesidad de diversión desenfrenada, donde la alegría, y la posibilidad de encuentros sexuales efímeros pueda darse de manera desbordada y fácilmente accesible, ha hecho de la cocaína, junto con el alcohol, la combinación imprescindible para prolongar una juerga. Después viene la caída en picado, que es proporcional al grado de adicción que se tenga.

- e. También, para los más ambiciosos, económica y socialmente, la cocaína se ha convertido en su compañera profesional, ya que acelera su pensamiento, la toma de decisiones y el aumento de la capacidad de trabajo. Con lo cual, a los cuarenta años ya están en la cima del éxito, con las maravillosas ventajas que eso supone, como la de no saber qué hacer en los siguientes cuarenta.
- f. En determinados ambientes sociales, la cocaína es símbolo de estatus, y muchas veladas se aderezan, supongo que para hacerlas soportables, con su consumo. De tal manera que la rigidez mental se desinhibe, y lo que sería un grupo de momias emocionales, envanecidas por sus egos, de repente cobra un cierto aire infantil y aparecen las risas y cierto compadreo amistoso, que desaparece al día siguiente cuando cada individuo vuelve a investirse de la importancia que cree merecer y se convierte en un «zombi» eficaz.
- g. También es habitual su alto consumo en vidas muy desequilibradas pero eficaces y plenas de éxito. Por eso encontramos tanta estrella del pop o del cine, absolutamente adicta a esta sustancia. Imagina que hoy te ha dejado tu novia, con la que ya llevabas más de un mes, y tienes que dar un concierto de rock ante diez mil personas, ¿qué haces? ¿Una tila? No, te metes varias

«rayitas», y sales como una moto a dar brincos para transmitir energía a los que han pagado por verte, parte de los cuales también se han dopado con la misma sustancia. Lo que ocurre es que, a medida que te acostumbras, vas necesitando cada vez más, y el carácter se vuelve difícil, el temperamento intratable, las posibilidades de caer en la bipolaridad aumentan... Bueno, un verdadero drama, que no es compensado por el éxito, a no ser que el éxito sea una compensación de algo más profundo, no sé..., un complejo de inferioridad o el dolor por el abandono paterno, por ejemplo.