

**Javier Giner**

# Yo, adicto

*Un relato personal de  
dependencia y reconciliación*



PAIDÓS

**Javier Giner**

# **Yo, adicto**

Un relato personal de dependencia  
y reconciliación

PAIDÓS Contemporánea

*1.ª edición, abril de 2021*

© Javier Giner Miranda, 2021  
© de todas las ediciones en castellano,  
Editorial Planeta, S. A., 2021  
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 Barcelona, España  
[www.paidos.com](http://www.paidos.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN 978-84-493-3803-8

Fotocomposición: Pleca Digital, S. L. U.

Depósito legal: B. 3.158-2021

Impresión y encuadernación en Limpergraf

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien  
libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España — *Printed in Spain*

# 1

Llevo meses preguntándome cuáles son las frases que podría utilizar para dar comienzo a mi historia. Dicen que los principios son importantes. Pruebo unas, desecho otras, comparo opciones. Ninguna me satisface. Es uno de los mayores retos creativos a los que me he enfrentado y puedo asegurar que, a lo largo de mi vida, me las he visto con algunos desafíos importantes.

¿Debería contar la primera vez que me emborraché? ¿La noche en que probé la cocaína? ¿En qué lugar y a qué hora esnifé la raya original o me tomé aquella copa? ¿Si estaba acompañado? ¿Es más hábil avanzar en el tiempo y referirme al momento en el que supe o me imaginé que tenía un problema, cuando todo había tomado un cariz extremo y alarmante y el precipicio estaba tan próximo que cualquiera (que no fuese yo) podría haberlo divisado? ¿Cómo estructurar este relato?

Más importante aún, ¿puedo construir una narración fiel cuando la verdad es esquiva e imprecisa y los hechos se confunden y se enredan, negándose unos a otros, amontonándose, escondiéndose de mi memoria, debido, en gran parte, al estado enajenado, compulsivo y maniaco-depresivo en el que subsistía? ¿Soy capaz de trasladar al papel la espiral insaciable de mi existencia en aquella época? ¿Cómo transmitir con honestidad la manera en que me convertí en un ser miserable, sórdido e indómito?

No ambiciono mostrarme como alguien grotesco y trastornado, pero me temo que no tengo más remedio. No es un juicio, ni siquiera un reproche. Es un hecho incontestable y comproba-

ble. Basta con preguntárselo a cualquiera que me conozca de aquellos años. Llegué a convertirme en una persona disfuncional y esperpéntica, no hay otra forma de describirlo. Ser yonqui, tener un problema de adicción con el alcohol y la cocaína, hace que la vida se dé la vuelta por completo, arrebatándole toda clase de sentido, fluidez, esperanza y orden. Por eso, quizá, me resulta tan complejo empezar: no puedo inventar una estructura que no existía.

Admitirlo puede ser una buena manera de iniciar esta historia, aunque revivirme a lo largo de aquellos años hace que me sienta, como entonces, defectuoso y frágil. Pierdo la perspectiva, y mi presente, tan distinto, se desdibuja. Me tiemblan las piernas y me descubro apretando la mandíbula, presa de la tensión. Mi realidad actual se oscurece y se empapa del desánimo de aquella época tan lejana. Me obligo a comenzar.

Una aclaración. Utilizaré el término *toxicomanía* para englobar la adicción a todo tipo de sustancias y actividades (como la ludopatía, el sexo y muchas otras dinámicas). Usaré las palabras *toxicómanos* y *yonquis*, indistintamente, para referirme a mí y a mis compañeros. Lo sé, *yonqui* no es un término políticamente correcto. No es una palabra respetable para definir a nadie, mucho menos a un adicto. No aconsejo ni promuevo ni celebro que se utilice. Sin embargo, de igual forma que a menudo me describo a mí mismo como *maricón* (para identificar mi orientación sexoafectiva homosexual), también lo hago con el término *yonqui*. Son palabras que han generado opresión, vergüenza, humillación y estigmatización durante demasiado tiempo, arrojadas como condena, vejación e insulto. Mi uso de ellas es consciente y persigue una reapropiación del lenguaje que me permite por el hecho de ser maricón y de haber sido yonqui. Fin de la aclaración.

Me emborraché por primera vez de adolescente, en una salida de sábado junto a amigos del instituto, con la intrascendencia, la despreocupación y el soporte social característico de este tipo de travesuras. Eran los años en los que el niño se convierte en un muchacho desubicado que asoma la cabeza, dubitativo,

e investiga su entorno y el exterior para comprobar en qué consiste relacionarse, la autonomía, los otros, ser mayor. Los días en los que los ritos sociales comienzan a cobrar importancia. Esa tarde, con catorce años, llevado por la presión del grupo y las dinámicas culturales que operan en todas nuestras vidas (las comilonas familiares regadas con abundante bebida, las celebraciones en las que todo el mundo brinda y parece disfrutar tanto, las correrías y andanzas que se narran entre exclamaciones de diversión cuyo origen suele residir en unas cuantas copas de más, la exaltación del alcohol en programas de televisión y publicidad, etc.), bebí mucho más de la cuenta (como hacían todos mis compañeros), vomité y me arrastré hasta casa en un estado lo bastante lamentable para que mis padres descubriesen de dónde llegaba y terminase confesando, lloroso y ebrio, ante sus miradas reprobatorias, que estaba como una cuba. Tras la charla de rigor, severa e inflexible, en la que ambos se preocuparon genuinamente y me reprocharon mi inmadurez y mi falta de compromiso con mi vida y mis objetivos académicos, volví a concentrarme en los estudios y no guardo recuerdo de haber vuelto a probar la bebida hasta años más tarde, ya en la universidad, con la negligencia de los primeros años de la juventud libre, en los que al alcohol se unió el descubrimiento del placer a través de mis primeros escarceos sexuales, originalmente heterosexuales (autoimpuestos, como medida desesperada para no tener que aceptar aquello que me provocaba tanto malestar: mi homosexualidad) y después, por fin, coherentes con mi verdadero deseo y mi identidad real.

La cocaína tardó mucho más tiempo en formar parte de mi vida. Como cualquier joven (hoy en día sigue ocurriendo, independientemente de la clase social o el lugar de residencia), crecí rodeado de ella en todo tipo de situaciones y ámbitos (discotecas, botellones, cumpleaños, celebraciones de fin de curso, reuniones del barrio...), de manera más o menos visible. Quizá no fuese algo de lo que la gente a mi alrededor se vanagloriase públicamente, pero encontrar droga, o ser testigo de su uso, nunca ha sido una misión imposible para nadie. Así, en los años previos

a mi primer consumo, conocí a gente que se drogaba, pero siempre las consideré personas no recomendables e incluso llegué a mirarlas por encima del hombro, con desidia y rechazo. Es importante señalar que crecí en el País Vasco en plena epidemia de la heroína y, desde mi tierna infancia, internalicé el estigma de los drogadictos, que eran esos espectros desdentados y mugrientos que dormían en los portales, robaban y escondían jeringuillas. Presencias a las que había que evitar en la calle, cruzando de acera si era necesario, puesto que representaban un peligro latente e incontrolable. Siempre juzgué a aquellos conocidos que consumían, dando por hecho que pronto se convertirían en los fantasmas que yo recordaba de las calles de Barakaldo de cuando era pequeño. En cualquier caso, cuando no era cocaína lo que andaba rondando, eran otro tipo de drogas, de diseño, por ejemplo, las famosas pastillas, o simples porros, que pasaban de mano en mano con total naturalidad.

Me llevó bastantes años romper el muro invisible de probar las drogas, esa especie de mandamiento moral escrito en piedra que me mantenía alejado de ellas. Aunque suene irónico, me daban miedo. Me producía pavor pensar que, al consumirlas, dejaría de ser consciente de mí mismo. Me daba pánico la sensación que imaginaba que se adueñaría de mí: la pérdida de control. Teniendo en cuenta cómo terminó todo, resulta asombroso, lo sé. Así de traicioneras son estas historias. Por eso, una vez que destruí esa barrera psicológica, no hubo vuelta atrás. Las drogas pasaron a formar parte indivisible de mi existencia. Tardarían muchos años en salir de ella.

La vida quiso que, tras reconocer mi orientación sexual y residiendo ya en Nueva Orleans, EE. UU. (donde terminé mis estudios), comenzase una relación sentimental con Nicolás, un muchacho latinoamericano moreno muy atractivo, de piel olivácea, que resultó ser un pícaro carismático y consumidor ocasional. Lo normal: alguna noche cuando salíamos, de refilón en un concierto, en fechas señaladas... Él no tenía un problema, al menos no más allá de las carencias que pueda tener cualquiera

que necesite consumir sustancias para divertirse. No era un adicto en términos rigurosos.

Una noche, llevado por la euforia del baile, la celebración y la exaltación de ese amor tan apasionado que vivía en aquel entonces, que tantas emociones novedosas me hacía descubrir, y azorado por la adrenalina del enamoramiento, el sexo y la vida que manaba de nuestros cuerpos y de nuestras bocas, esnifé mi primera raya en el baño de una discoteca, acompañado por él, que fue quien me la ofreció. Entendí que era otra de las experiencias que nos unirían como pareja. Nunca consideré que tuviese mayor importancia que finiquitar la curiosidad malsana que me provocaba conocer los efectos que causaría en mí. El poder decir: «Sí, lo he probado, no es para tanto». Lo hice, o así lo entendí en aquel momento, como una investigación antropológica, una prueba de mi compromiso con la relación (él no me lo exigió, ni mucho menos, fue cosa mía), deseoso de experimentar aquello que estaba prohibido... Tenía veinte años.

En aquella época, además del éxtasis hormonal y sexual en el que vivía, una especie de olimpo de la felicidad (salía de años muy oscuros y solitarios encerrado en el armario), yo era un chico intrépido, sediento de experiencias, decidido a exprimir la realidad para vivirlo todo. Y así me describía por aquel entonces: como alguien que no conocía el miedo. Una persona cuyo patrón de vida era la intensidad, la búsqueda, la avidez de palpitaciones. Un kamikaze. Estaba orgulloso de serlo.

Al cabo del tiempo Nicolás me abandonó, amargamente y con muchos celos, peleas salvajes, traiciones, mentiras, manipulaciones y terceras y cuartas y quintas personas de por medio, como mandaban los cánones del melodrama afectado en ténico-color en el que había convertido mi vida (yo era la protagonista *larger than life* de escote pronunciado, peinado imposible, maquillaje perfecto y sentimentalidad tormentosa). Un festín del amor tóxico. Ahora lo entiendo, entonces era demasiado joven y estaba demasiado enamorado (si es que a un amor obsesivo y descontrolado se le puede llamar así), dominado por sentimientos desatados y desequilibrados. Por supuesto, este desamor me pro-

vocó heridas emocionales que multiplicaron mis carencias afectivas y que luego recuperaría en terapia muchos años más tarde. Pero en ese momento era alguien inexperto, un analfabeto de la gestión emocional, y estaba solo, sin habilidades, muy lejos de mi país y de mi familia. Todavía me hallaba en pleno proceso de desarrollo. Aunque yo creyese que era el rey del mundo, imbatible, un adulto autónomo floreciente y ocurrente, la realidad es que no dejaba de ser un joven alocado, como correspondía a mi edad. Vivía bajo la regla no impuesta de «No les des demasiadas vueltas a las cosas, no sirve de nada, disfruta».

En ese año y pico en el que Nicolás y yo estuvimos juntos volví a probar la cocaína varias veces más, siempre de la misma manera: consumo social y muy esporádico. Era una persona divertida que vivía su vida con toda la alegría y la energía posibles, que, como cualquiera, tenía problemas de todo tipo (económicos, laborales, románticos), pero que seguía adelante, porque nada podía con ella.

Qué arrogante y vacío pude llegar a ser en mi juventud. Qué asustado debí de estar. Qué solo. Cuántas cosas hice, dije e inventé para que nadie se diese cuenta. Qué sencillo me resultó esconderme a la vista de todo el mundo.

Mi vida continuó. Me trasladé a Los Ángeles, comencé a trabajar en la MGM, estudié cine y, al cabo de unos años, regresé para establecer mi residencia definitiva en Madrid. Seguí haciendo lo que hace cualquier veinteañero: quemaba la noche, acumulaba rutinas, bebía, me drogaba, bailaba, follaba, encadenaba historias de amor y romances de un fin de semana y, poco a poco, todos esos días y noches, todas esas experiencias y relaciones, fueron definiendo mi personalidad (arriesgadamente unida a la noche, debo añadir ahora). Así pasaron varios años, en los que tuve alguna que otra relación con, de nuevo, finales desastrosos y dramáticos. Continuaba siendo consumidor ocasional de sustancias, y mis borracheras no se diferenciaban de las de cualquiera: algunas actuaciones esperpénticas, algún arrepentimiento, algunas maldades fuera de lugar, sucesos atolondradamente diabólicos, explosiones de libertad.

Un detalle. Mucho más tarde entendería la manera en la que había utilizado el alcohol y cómo este siempre había sido un facilitador para llegar a la droga. Jamás me drogué sobrio. Siempre fue primero un estado beodo achispado, y luego la cocaína. En la clínica se referirían a esto como a una *adicción dual*, donde hay una sustancia que hace de puente a la otra. Fin del detalle.

Mi vida no se diferenciaba en nada de cualquier otro tipo de vida. Quizá me movía en ambientes más exclusivos, debido a mi trabajo, como pueden ser los del cine y la fama, los de los focos y la exposición mediática, los de la creatividad y el arte *underground*; pero el núcleo, mi día a día, no se distinguía tanto del de cualquier joven creativo que vive en una gran ciudad como Madrid o Londres o Nueva York. Estrés, trabajo, máscaras, deporte, música, ambientes poco convencionales, DJ, travestis, arquitectos, periodistas, cantantes, actores, blogueros, promotores, guionistas, fotógrafos, artistas plásticos, directores, maquilladores, diseñadores de moda, cabareteras, relaciones públicas, drogas, alcohol, sexo... Esa era mi realidad.

Hasta que me abandoné a mí mismo. Extravié la brújula interna. Se oxidó o la sepultó mi deriva, el ruido que me rodeaba. La mirada dejó de estar puesta en mí, si es que alguna vez lo había estado, y se trasladó al exterior. Aprendí a vivir de apariencias, de logros vacíos, de la aprobación ajena, de la pose; siempre de puertas afuera. Arrasé, sin darme cuenta, con mi propia autenticidad. Me olvidé de quién era. Me perdí. Ojalá hubiese tenido la sensatez y la madurez emocional para haberle puesto freno a tiempo y haberme ahorrado todo lo que estaba a punto de derrumbarse sobre mí. Pero nada anunciaba abiertamente la debacle que se avecinaba.

Es evidente, y si no, lo explico encantado, que convertirme en alcohólico y toxicómano no ocurrió de la noche a la mañana. Entre los momentos que acabo de relatar (mis primeros consumos) y mi ingreso en la clínica pasaron muchos años, unos diez. En todo ese tiempo yo mantuve el estatus de consumidor social

ocasional, como muchas personas. Nada especialmente reseñable. Es cierto que tal vez hubo fines de semana en los que la fiesta era más intensa, pero venían seguidos de etapas más calmadas. Es cierto que quizá hubo más lagunas de las previstas, noches más estiradas de lo deseable, experiencias tímidamente vergonzosas, algún momento incómodo propiciado por una boca dada a expulsar palabras incendiarias sin medir sus consecuencias, algo típico de la desinhibición, pero nada que no pudiese enmascararse al día siguiente con un «Creo que anoche se me fue un poco la mano» y unas risas maliciosas de los cómplices de mis correrías nocturnas.

En mi caso, la adicción fue una escalada progresiva que operó en la sombra, ajena a mi reconocimiento. El ascenso no consistió tanto en los efectos físicos del desfase (todos hemos vivido mañanas resacasas, de boca seca y pastosa, tembleques causados por un cuerpo destemplado, apetencia de comida basura, manta e ibuprofeno) como en algo mucho más incisivo y peligroso: el efecto silencioso, a través de un proceso interno acumulativo y destructivo, que todo aquello fue, muy poco a poco, provocando en mi estabilidad emocional y mental. La sigilosa pérdida de mi identidad, la bruma confusa del toxicómano, la lóbrega nebulosa de la adicción, la laguna perpetua de la dependencia. Hoy sé que todo lo que hacemos, incluso los estímulos externos a los que estamos expuestos diariamente (sonidos, colores, olores, palabras, gestos, miradas), tiene reflejos internos a nivel emocional. Experimentamos mucho más de lo que somos capaces de registrar. En aquel momento, si lo sabía, y dudo que lo hiciera, no tenía ningún interés en pararme a aclararlo. Prefería seguir viviendo, incansable, sin pausa.

Mi gran problema, como el de muchos otros compañeros de ingreso que conocería más tarde, fue que los últimos metros del trayecto se aceleraron sin piedad y que a la enfermedad no le hizo falta tanto letargo temporal para mostrar su cara más amarga y destructora. Es decir, yo tardé bastante tiempo en adquirir mi estatus de adicto, pero, una vez que lo logré, el descenso brutal e inmisericorde a los infiernos fue muchísimo más expeditivo

que toda la introducción. Tomó alrededor de tres años, aproximadamente. Los años que estoy a punto de narrar en los que, en efecto, me di de bruces con mi miedo original: perdí el control. Me convertí en toxicómano.

Estoy desgranando mi experiencia personal. No pretendo dar a entender que todas las adicciones sean idénticas. Por desgracia, conozco a muchas personas que se transformaron en adictos desde el instante en el que consumieron por primera vez una sustancia. Existe una variedad de personalidades inabarcable y, aunque más adelante hablaré de todo aquello que nos une a los adictos, que es mucho, nuestras historias personales pueden variar mucho entre sí.

El proceso de la toxicomanía se asemeja bastante a una relación en la que predomina el maltrato (al fin y al cabo, una adicción no deja de ser una forma de maltrato hacia uno mismo). No quiero que se me malinterprete: ambas realidades no tienen nada que ver más que en los mecanismos psicológicos que se ponen en juego en el interior del individuo. En el comienzo de una relación de maltrato puede que el cariño y el amor fluyan sin medida, sin límite, que se experimenten sentimientos novedosos, que todo se viva con la alegría del descubrimiento y con la satisfacción de entrar en contacto con algo especial, distinto, incomparable, y que las cimas de felicidad parezcan consecuencia de una magia inexplicable.

Pronto, las caretas empiezan a caer y las verdaderas personalidades anuncian su aparición. El abuso siempre comienza de una manera tan sutil que es imperceptible: con pequeños detalles humillantes dirigidos como misiles a horadar la autoestima, que, por supuesto, con el tiempo queda despedazada. A posteriori es fácil identificarlo, también doloroso. Se podrían haber advertido todas las alertas y banderas rojas que se han ido desplegando en el camino, pero inmerso como se está en el disfrute de la relación o en la desesperación que provoca imaginarse perderla, quizá se prefiera no hacerles caso, tragar y mirar a otro lado, poniendo en práctica el pensamiento mágico de que todo

volverá a ser igual y se solucionará por sí solo. Una mala racha, demasiado estrés, cansancio acumulado..., siempre hay justificaciones para evitar enfrentarse a la realidad.

Al igual que en una adicción, la persona maltratada desarrolla una peligrosísima tolerancia al maltrato: se ve a sí misma en situaciones que nunca habría imaginado, con la culpa y la vergüenza resultantes, pero las normaliza en un autoengaño constante. En sus momentos más extremos, el amor, como la vida para el adicto, es un componente que solo brinda un dolor y un sufrimiento gigantescos, pero para ese instante la persona está tan confundida, tan aislada, tan frágil, tan aterrorizada, que ya no sabe cómo salir de esa situación que la destroza. Sus capacidades cognitivas y emocionales se ven diezmadas. Ya no es capaz de sentir ni pensar con claridad, ni de manera lógica, y el autocuidado no tiene cabida en su vocabulario. Está sobrecogida y sola. Las personas abusadas comienzan estando enamoradas de sus maltratadores y, poco a poco, enfermas de dependencia, van perdonando, transigiendo, ampliando el abismo con sus conductas. El adicto hace lo mismo: olvidar el daño, esconderlo, en una maníaca huida hacia delante. Prometiéndose, una y otra vez, arrebatado por la negación, que a la próxima será distinto. Que todo ha cambiado. Y tal vez sí que lo haya hecho, pero solo a peor. En una relación de abuso y maltrato, la persona está secuestrada por otra, que ha arrasado con su identidad y su autoestima. En una relación de adicción, de manera paralela, el adicto es prisionero de sí mismo y de la sustancia, que le ha sepultado.

En *Querer no es poder. Cómo comprender y superar las adicciones*, uno de los mejores libros que he leído acerca de la adicción, los autores identifican las etapas por las que cualquiera de nosotros pasamos en nuestra transformación en adictos. Como ellos señalan: «Un individuo no precisa reunir todos los componentes de una personalidad adictiva o estar emocionalmente perturbado para caer presa de la conducta adictiva».\*

\* A. M. Washton y D. Boundy, *Querer no es poder. Cómo comprender y superar las adicciones*, Barcelona, Paidós, 1991.

- Etapa 1: Enamoramiento. Nuestras primeras experiencias con una droga o actividad, si nos produjeron un efecto agradable, nos dejan una marca grabada.
- Etapa 2: La luna de miel. Sometidos a tensiones, nos volcamos en esa experiencia recordada en busca de consuelo o alivio. Obtenemos solo sus efectos positivos y suponemos que estos serán duraderos. Estas sensaciones se basan en una ilusión, puesto que la droga no puede en verdad suministrar estos resultados.
- Etapa 3: Traición. La droga o actividad que tan buen servicio nos ha prestado se vuelve en nuestra contra. Ya no nos «eleva». Como el adicto ha abandonado, en favor del arreglo rápido, todo esfuerzo que pudiera haber realizado para resolver las cosas a largo plazo, sus problemas originales se han agravado. El temor más grande del adicto —ser incapaz— resulta acrecentado por el fracaso real que está sufriendo en casi todas las esferas de su vida como consecuencia de su uso incontrolado de la droga o actividad.
- Etapa 4: En la ruina. Desatendiendo los indicios cada vez mayores de los efectos negativos de la droga o actividad, tratamos de recuperar la luna de miel incrementando nuestro compromiso con ella. El adicto sigue aferrándose al recuerdo y tiene la esperanza —a pesar de todas las pruebas en contra— de que podrá recuperarla. El adicto debe consumir cada vez más para evitar que los crecientes sentimientos y estados de ánimo negativos profundicen en su conciencia y para tratar de mantener los efectos exaltadores, que cada vez son más débiles. Ha desarrollado tolerancia y, cualquiera que sea el elemento que se utilice, la mayor tolerancia es señal de adicción.
- Etapa 5: Apresado. Ahora, cuanto más nos debatimos por romper la adicción únicamente a través de la fuerza de voluntad, más caemos en sus garras. El adicto, a estas alturas, se comporta de manera cada vez más impulsiva e incontrolada, haciendo cosas que antes nunca creyó posibles. No ve ninguna salida, pierde la capacidad de afrontar

lo que le ocurre de cualquier otro modo y se mantiene obsesionado con el elemento alterador del estado de ánimo (droga o actividad). Todas las esferas de su vida se deterioran. La opción es entre la conducta adictiva y el terror y la desesperación.

¿Cómo se tradujo esta división en mi vida?

Antes de nada, una reflexión. Si no hubiese conseguido resignificar mi propia historia, me sería imposible describirme de esta manera. Si hoy puedo escribir es porque lo he superado y porque no he olvidado. El olvido nunca es una forma de supervivencia. Pongamos que, hipotéticamente, hubiese intentado hacerlo mientras todo ocurría. El resultado habría sido una letanía de frases históricas, llenas de desaliento. De hecho, en 2006 publiqué una novela titulada *El dedo en el corazón* en la que muchas de estas sensaciones se colaban entre las grietas de la ficción: soledad, desesperanza, tristeza, muerte, autocastigo. Hoy, si la leyese (no lo he vuelto a hacer desde que se publicó), podría, estoy seguro, identificar sin ningún problema la voz de una persona profundamente afligida. Fin de la reflexión.

## **Etapa 1. Enamoramiento**

Fueron los años que acabo de resumir. Las primeras experiencias, despreocupadas y alegres, agradables. Solo existe el consumo esporádico, que no tiene demasiada trascendencia y que potencia la satisfacción y la comunión social.

## **Etapa 2. La luna de miel**

El alivio del estrés, del cansancio, de las incomodidades, de las inseguridades, del peso de las exigencias (propias y ajenas), de la exposición y de la actividad frenética. Miles y miles de noches parecidas que no merece la pena detallar por separado porque

se asemejan demasiado unas a otras y que, aunque en el momento las pude llegar a vivir como epifanías, instantes divertidos, reveladores y únicos, la distancia me las presenta como lo que son: reproducciones idénticas de un mismo boceto. Solo mutan los espacios, las músicas, las luces, las razones peregrinas que motivaban la reunión, los rostros y las conversaciones, nada más.

Salgo de noche con amigos, prácticamente todos los fines de semana, porque es «lo que se hace», primero solo uno de los dos días, luego ambos. Acudo a conciertos, a fiestas, a presentaciones de películas, de libros, de fanzines, de EP, de colecciones de moda, a inauguraciones de instalaciones artísticas, a discotecas, a aperturas de pisos, a shows *underground*, a bares, esnifo rayas, sigo bailando, termino en *afters*, estiro la noche, que comienza a convertirse en día (porque, poco a poco, volver a casa de madrugada es algo del pasado y ahora la práctica es regresar a la mañana siguiente), formo parte del culto de la despreocupación, de la secta de ser joven, de comerse la vida a bocados, de no rendir cuentas, de explorar nuestra diferencia. Conozco a alguien, me acuesto con él. Dos semanas más tarde no recuerdo su nombre y me acuesto con una persona distinta. Pruebo los tríos. Experimento. Practico una promiscuidad activa, libre y desprejuiciada, placentera. Voy a un evento, alguien me ofrece cocaína, visito los baños. Combino la cocaína con otras sustancias: éxtasis, *speed*, ketamina, *popper*. Nunca GHB ni heroína ni anfetaminas, no sé por qué. Muchos minutos dentro de los cubículos riendo, celebrando, siendo ocurrente, algún polvo y alguna felación en esa oscuridad compartida, participando de la liturgia del consumo. «*Lust for life*», que cantaba Iggy Pop.

La bebida y la droga me sitúan dentro de un universo en el que todos compartimos las mismas liturgias, constituyendo una envidiada familia (o eso creemos). En una gran ciudad como Madrid las caras son siempre distintas y no dejo de entrar en contacto con gente nueva. Somos la tribu de los especiales, de los que no viven de acuerdo con las normas, de los que no se dejan dominar por los horarios, de los que huyen de lo convencional y de la existencia gris y aburrida de las masas, de los ro-

mánticos autodestructivos y creativos, de los que expresen la existencia hasta el límite, de los enterados, de los que merecen la pena, de los herederos de los rockeros y los punks. La droga me da acceso vip a ese universo tan poco formulario y tan llamativo de «la noche»: personajes únicos y excitantes. Un fin de semana sí, otro también. Mi vida es una celebración nocturna sin pausa, exaltada, histriónica, fugaz. Somos fuegos artificiales.

No compro cocaína, no tengo el número de ningún camello, me drogo cuando me invitan o cuando se me presenta la oportunidad. Hay días que solo bebo. Mantengo mis compromisos laborales. Los viernes son el pistoletazo de salida. Los domingos son los días silenciosos, de descanso y recuperación, y los paso en soledad: mis amigos, la familia de la droga y de la noche, no me acompañan. Están como yo, restableciéndose también.

Es una etapa de romance absoluto con las sustancias, que, ajenas a mí, me conceden sensaciones eléctricas y poderosas. La mezcla de alcohol y cocaína me nutre de sentimientos placenteros, de valentía y arrojo. Me desinhibe. Me vuelve capaz de enfrentarme al miedo al rechazo. Elimina todos los complejos que me asolan. Multiplica mi autoestima. Aplaca mis temores, la ansiedad que me provoca el encuentro con el otro. Desgasta la incomodidad, inyecta de contenido el vacío y la falta de dirección. Mi voz se torna más segura, mis movimientos, mucho más atractivos (al menos en mi mente), mis ideas son genialidades, el amor fluye entre mis dedos, domino el mundo y a los demás. Vivo en la nebulosa placentera de la relativización química, donde nada tiene demasiada importancia porque me siento todopoderoso, seductor, invencible.

Con el paso del tiempo, termino comprando (primero en grupo, luego ya individualmente) y me hago con teléfonos de gente que me puede proveer. Invito a quien me ha invitado. Subo un escalón más. Conozco a todos aquellos que, en lugares concretos, pueden venderme las sustancias. Establezco relación con los camellos, los *dealers*. Me enorgullece tener sus números en la agenda de mi móvil. Hablo con ellos, les pido permiso

para compartir sus contactos. Se los paso a conocidos, recomendándoles a quien tiene la cocaína de mejor calidad. Ahora salgo con algún gramo en el bolsillo casi siempre. Y, si no, sé dónde conseguirlo con rapidez. Es empoderador poder decir: «Pillo yo para todos, que no cunda el pánico». Significa que soy moderno, que estoy en la cresta de la ola, que sé moverme en la ciudad, que molo. Se perpetúa el juego de las máscaras, las apariencias y la falsedad. Me convierto, poco a poco, en una persona frívola y superficial, preocupada solo por el hedonismo y por figurar, por estar, por ser envidiado y considerado. Por recibir el aplauso, aunque este no tenga consistencia ni continuidad y no sea más que humo. No hay rastro de conexión emocional ni de intimidad real en mi vida. Cuanto más se llena mi día a día de gente, de ruido, de sexo, de música, de drogas y de alcohol, más vacío está mi interior, al que hace ya tiempo que no presto ninguna atención. Nunca pierdo la sonrisa ni mi ingenio. Soy indestructible.

Mi casa está repleta de libros que no leo, de DVD que no miro, de cultura, de obras de arte, de objetos pop, de música, de decoraciones exclusivas; es un lugar empeñado en reflejar una imagen estudiada y artificial de su habitante. Mi hogar se convierte en un escaparate del personaje ideal y deseado. Mi aspecto también: ropa de marca, colores atrevidos. Soy una portada perfecta viviendo en una casa admirable. Me desvivo en trasladar la autenticidad que yo no soy capaz de transmitir al mundo a mi entorno y mi apariencia. Acumulo y acumulo y acumulo. Voy por la vida en modo automático, sin disfrutar de los objetos. Lo único que importa es tenerlos. Más adelante, cuando lo material no surta efecto, esta acumulación patológica la llevaré a las personas.

Un dato. En esta época llegué a ser tan engreído e intolerante que juzgaba a la gente por no ver películas en versión original con subtítulos, por la música que escuchaba o por la ropa que llevaba. Si sus gustos no se asemejaban a los míos, o no los entendía como válidos o interesantes, los consideraba analfabetos, y eso hacía que inmediatamente los rechazase como posible pare-

ja o amistad. Era la época en la que no solo era de vital importancia la aprobación ajena a mí mismo, sino a todo lo que me rodeaba. Fin del dato.

### **Etapa 3. Traición**

El hábito se transforma en modo de vida. Las alertas rojas comienzan a aparecer, pero mi estado se ha convertido en un páramo perpetuo de confusión, ruido y actividad. La progresión hacia el precipicio es tan sutil y tan lenta que no la reconozco. Son pequeños gestos y centelleos. Ninguno es lo suficientemente dramático para hacerme recapacitar. No soy consciente de todo lo que está operando en mi interior: al no darme cuenta de ello, no puedo nombrarlo. Tímidamente surgen los primeros síntomas físicos de la adicción: fiebres que me mantienen en cama varios días, faringitis descontroladas, enrojecimiento de las fosas nasales, moqueo eterno, etc. Los achaco a gripes estacionales, fríos, corrientes de aire.

El primer sobresalto asoma cuando me veo invadido por la presencia de un abatimiento y una desilusión desconocidos hasta la fecha. Se instalan en mi realidad de la noche a la mañana. Esto se traduce en ataques de llanto continuos, sin razón aparente, y un aumento brutal de la ansiedad opresiva. Normalmente me ocurre en casa, de noche, cuando regreso de la oficina y estoy solo. Acudo al médico y este me diagnostica una depresión generada por estrés. Empiezo a medicarme. Dejo mi trabajo.

Decido tomarme un año sabático y dedicarme en cuerpo y alma a escribir una novela. En algún momento del pasado reciente, he dejado de lado la idea de terminar dos cortometrajes que había rodado en Los Ángeles y que me había traído a Madrid para finalizarlos. Se suponía que se iban a convertir en mi carta de presentación como director. Llevan cinco años esperando a ser retomados en la parte alta de una de las estanterías de mi casa. En este momento de la historia aún no lo sé, pero he abandonado mi sueño de convertirme en director de cine. Al

archivar esos trabajos sin concluir, he sepultado una parte nuclear de mí mismo, la he insonorizado y la he apartado. La escondo, literalmente, en un armario de mi casa. He decidido reinventarme en novelista. Qué más da, mientras siga haciendo cosas y estas me suministren la exposición, celebración y aprobación ajenas que ya necesito como respirar.

Termino publicando mi novela. Se recibe bien, pero como en realidad nunca he deseado tener una carrera literaria, tampoco acepto los halagos. Psicológicamente ya estoy herido y mi autoestima no pasa por su mejor momento. Soy autoexigente y me juzgo con mucha crueldad, no veo lo positivo que pueda haber en mí.

En esta época, que se extiende unos años, tengo varias parejas, pero ninguna supera el año de duración y algunas no llegan ni a los seis meses. Me canso de ellas, me aburro, no obtengo placer. Sin embargo, no rompo yo las relaciones, sino que las dinamito para que sean ellos los que me dejen a mí. Soy un experto en la infidelidad, la manipulación emocional y el engaño. Mantengo las barreras altas, no les doy permiso para que entren en mi intimidad. Me convierto en un trofeo de metal, nada más. Soy una transacción.

Durante todo este tiempo no he dejado de salir y he seguido manteniendo mis rutinas de alcohol y drogas. Ha habido un gran aumento generalizado (necesito dosis mayores para mantener el estado que al comienzo lograba casi de inmediato) y las consecuencias negativas van amontonándose: resacas, olvidos, irascibilidad, vacío, falta de sentido, enfados con gente, meteduras de pata, agresividad, desplantes, impulsividad, estrés, ansiedad, angustia, trastornos del sueño, incapacidad de sentir, anhedonia, negativismo e insatisfacción. A todo ello se añade una sensación de soledad desoladora, como si estuviese separado del mundo por un muro invisible que se magnifica cuando me encuentro rodeado de gente. Me siento abandonado. Sé que mi familia de la noche no es más que un cúmulo de relaciones superficiales y que hay algo que nos impide establecer vínculos reales, porque la verdad es que conocemos muy poco los unos de

los otros, más allá de lo que nos une: la fiesta y los pasotes. No hay compañía real y cuando intento buscarla, en las parejas que he mencionado, por ejemplo, no sale bien. Todavía no soy consciente de que para poder conectar necesito abandonar el disfraz. La gente que me rodea me repite que soy muy divertido, que estoy fatal, pero lo dicen apoyándome, como quien lo celebra, jaleándome. A mí ellos me aburren. Y en secreto les desprecio, igual que me desprecio a mí mismo. Nadie habla conmigo para decirme que tengo un problema serio. Curiosamente, las criaturas coloridas hablamos mucho, sin parar, pero nada de lo que sale de nuestra boca tiene la más mínima importancia. Aunque todos los mecanismos de la adicción están ya en pleno funcionamiento, nadie me señala el peligro y yo, no es ninguna sorpresa, soy incapaz de verlo.

Una aclaración. Hoy comprendo que no sabemos identificar la adicción, más allá de los lugares comunes de los alcohólicos vagabundos que arrastran carritos o de los zombies apocalípticos sin dentadura de los poblados de la droga. En nuestra sociedad, a no ser que te despiertes bebiendo vodka, no puedas vocalizar a las nueve de la mañana, te despidan del trabajo y lleves una jeringuilla clavada en el cuello después de haber robado un banco, nadie suele pensar que se trata de una adicción. Así, mientras no te hayas convertido en un estereotipo no existe el problema. La razón es clara: la adicción, en todas sus variantes, es algo profundamente naturalizado, lo que hace que sea casi imposible de detectar, salvo en sus casos más visibles y peligrosos. Pero no todos los adictos somos así. Existe mucha gente como yo: yonquis con la capacidad de estar días enteros sin consumir, que mantienen una estructura y unos compromisos laborales, sin que eso nos plantee ningún tipo de problema. Fin de la aclaración.

Madrid se comienza a transformar en un lugar hostil y desértico. Como si la propia ciudad evolucionase hacia la oscuridad, hacia el mismo lugar al que yo me dirijo. No consigo ver el Madrid festivo, luminoso y acogedor del inicio. El entorno se transfigura en un reflejo directo de mi interior. Así, empiezan a ope-

rar en mí mecanismos de defensa sibilinos y se instaure un tímido desequilibrio de mis pulsiones vitales. Prejuicios, vanidad, rabia continua, mentiras, desafíos a la autoridad, búsqueda de conflictos. Se pone en marcha la negación (no de las sustancias, sino de mi vida): no tengo un problema, lo tienen los demás, que no me comprenden, me humillan y me dañan. Lo que todo esto oculta, hoy lo sé, son otras cosas: la apabullante falta de confianza en mí mismo y una autoestima arrasada, convenientemente disfrazadas bajo un manto de seguridad feroz, extroversión maniaca y arrogancia. La ocultación obsesiva de mis carencias, de mis heridas abiertas y de mis emociones. No paro de pensar que todo el mundo es mejor que yo, más exitoso, merece más la pena, sabe subsistir y enfrentarse a la vida. Me corroe la envidia y el desánimo. Yo, por el contrario, nunca acierto, soy incapaz; a mí me ocurre algo que no logro definir que me hace ser menos y peor. Me siento defectuoso e inútil. Pero no quiero admitírmelo. Sigo viviendo, como puedo.

Cambio de lugares por los que salir, de ambientes, de círculos, porque el problema son los otros, no yo. Las discotecas se transforman y, con el paso del tiempo, los *afters* empiezan a ser en mi casa: fiestas que duran días completos, incluso fines de semana enteros, gente que entra y sale, desconocidos, da igual. Falta de sueño, humo, drogas, camellos, sexo. Mis celebraciones caseras llegan a ser tan famosas que salen hasta en la prensa. Encuentro a través de chats (en aquella época no existían las apps, que harán todo mucho más inmediato) hombres que vienen a casa con los que mantengo relaciones sexuales, una vez que la *soirée* ha terminado y los invitados se han ido, la mayoría de las ocasiones en un estado atroz. Menos mal que en aquella época no existía Twitter ni Instagram. Habría sido mi final.

Todo me aburre. Todo es demasiado conocido. Todo es una realidad vulgar y gris de la que quiero escapar. Necesito sentir, más, más intensamente, lo que sea. Salto de fiesta en fiesta porque no soy capaz de estar solo conmigo mismo. Huyo y huyo. La búsqueda desesperada de la novedad. La evitación. Cada vez más

alcohol, cada vez más drogas. Ya he entrado en el círculo vicioso. Es la traición.

En esta etapa de mi vida aparecen las saunas, otro nuevo peldaño de la escalada (no sé cuántos llevo ya), los espacios gays a los que acudo, en sustitución de los *afters* y de mi casa, o combinados con ellos, para seguir bebiendo y consumiendo, desesperado por llenar el tiempo, el malestar y el vacío que siento. Ahora, además, a la ecuación se le añade el sexo compulsivo con desconocidos, de los que no sé sus nombres y a menudo ni siquiera veo sus caras. Una colección de interrogantes que solo son estallidos efímeros de placer anónimo. Me lanzo a una exploración desquiciada de una sexualidad oscura y arriesgada, con un alto componente de autocastigo, en locales de sexo de todo tipo. Es la acumulación voraz de cuerpos que he mencionado antes. Siempre quiero más. Nunca visito sobrio ninguno de estos lugares, siempre lo hago intoxicado, en un estado lamentable, de noche, de día, ya no sé distinguir.

A lo largo de estos años entro y salgo de trabajos que ni me llenan ni me motivan: formo parte de una compañía que hace *product placement* de excavadoras en películas, soy jefe de prensa de musicales, más adelante publicista de espectáculos teatrales comerciales. Son trabajos alimenticios y me arrastro a las diferentes oficinas sin ganas ni convencimiento, sin sentirme parte de proyectos que me entusiasmen ni a los que quiera dedicar mi energía y mi pasión. Pero pagan el alquiler, así que me impongo ser profesional como mínimo.

Por esta época sufro una ruptura amorosa, de nuevo dramática y, vencido por el desengaño, acudo por primera vez a una psicóloga. Sé que necesito ayuda, porque entiendo que vengo de una depresión nerviosa (en mi mente ya superada) y de un desarrreglo romántico. No pienso ni por un momento que tenga un problema con mi consumo de alcohol y cocaína. Creo que la encuentro por internet, cercana a mi casa, sin ser consciente de que pertenece a la rama cognitivo-conductual. En la primera visita me hace un test de personalidad y me entrega unos ejercicios para que realice durante la semana. En la segunda me acon-

seja poner en práctica lo siguiente: me coloco una goma en la muñeca y cuando tengo pensamientos negativos o intrusivos la separo de esta y la suelto, para que regrese a su posición inicial, con el consiguiente estallido de dolor causado por el impacto. No vuelvo a la consulta. No tengo nada en contra de esta disciplina de la psicología y estoy seguro de que hay muchas personas a las que les funciona, pero yo no soy una de ellas. El enfoque pavloviano de esas dos primeras visitas revienta mi interés en ella. No soy un perro y no funciono de esa manera tan simple.

Decidido a poner fin a mi tristeza por el duelo amoroso, acudo a una terapeuta lesbiana, especializada en población LGTBI. Terapia convencional, de la de charla distendida y visitas de cincuenta minutos. Entiendo que una persona con sus características comprenderá mejor mi mundo y por tanto podré hablar con ella abiertamente y sin tapujos, ya que compartimos nuestra orientación sexual. Mantengo el compromiso terapéutico durante un año, más o menos, y termino abandonando al no ver progreso alguno y sí una peligrosa y dedicada aceptación de todo lo que cuento. ¿Que llego una mañana y le explico que me he pasado todo el fin de semana en la sauna y que ha habido momentos en los que me he mareado, cercano al desmayo, y que creo que he pillado sarna? A ella le parece fenomenal. ¿Que le digo que me he drogado más de la cuenta y que tengo lagunas y que estuve dos días despierto de marcha y que hice un cuarteto con tres desconocidos que saqué del chat? Lo encuentra encantador. ¿Que le confieso que no soy capaz de mantener una relación y que me siento solo, que muchas veces pienso que la vida no tiene sentido y que no sé lo que estoy haciendo con ella? Lo celebra. Para esta profesional, todo tiene relación con mi necesidad urgente de liberarme como gay adulto. Cualquier cosa que yo exprese proviene de mi opresión interna como homosexual. Así que no importa lo extremo ni incendiario de lo que yo comparto, para ella es un camino aceptable e incluso deseable, porque significa que estoy aprendiendo a vivir de manera autónoma, sin atender a los juicios sociales, liberándome por fin. Que me

esté destrozando en el trayecto parece que para ella no tiene la más mínima relevancia.

Durante este tiempo de traición, se suceden las consecuencias negativas. Relatarlas una por una sería eterno y, con toda honestidad, no las recuerdo. Tengo solo flashes, así que, para ser práctico, describiré las más reseñables.

Me despierto asustado, presa de temblores, después de días de fiesta eternizada. Las lagunas mentales se van haciendo más habituales, cada vez por periodos de tiempo más extensos. En muchas ocasiones, paso días enteros llamando por teléfono y pidiendo disculpas, por lo que he hecho o por lo que he dicho. La gente me señala que tengo «mal beber», que me vuelvo bocazas, imposible y agresivo. Hay amigos que se avergüenzan de mí y me recriminan mis conductas o mis discursos. Aparecen (y seguirán apareciendo) conflictos sociales relacionados con mis estados etílicos. En esta etapa tengo continuados comportamientos gratuitos e inexplicables: en ocasiones me desnudo por completo en sitios públicos (discotecas y bares de los que me echan), me enfrento a los equipos de seguridad y meo en las barras de los locales. Pierdo con facilidad la noción de mi entorno. Me pongo continuamente en situaciones que me provocan daño, tanto físico como emocional. Me peleo. Rujo. Conozco a gente anónima con la que acabo las noches, dejando tirados a mis amigos. Me vuelvo incontrolable. Una madrugada termino en un coche junto a dos oficiales del ejército español que he conocido en una discoteca camino a uno de los poblados chabolistas más peligrosos de Madrid en busca de cocaína pura. Mi estado es tan terrible que los oficiales me prohíben salir del coche cuando llegamos porque en ese lugar «secuestran a gente». Aparezco prácticamente desmayado en puertas de casas de amigos escoltado por la policía balbuceando «Yo no he sido, yo no he sido». Una noche en la que me emborracho, después de liarme a puñetazos con alguien, termino en pijama, golpeándome a mí mismo y llorando en plena plaza de Callao, ante la mirada de algunos amigos, que no saben cómo gestionar lo que está ocurriendo, mientras grito: «¡Me quiero morir, me quiero morir!».

Paso una noche en comisaría por orinar en público y desafiar a los agentes.

Cada vez que algo así ocurre y amanezco solo en mi casa, comienza a girar la rueda: juramentos que me hago a mí mismo de parar, de dejar de emborracharme y de drogarme, para inmediatamente después romperlos, con la consecuente merma de autoestima y autocontrol y la aparición de la culpa, la vergüenza y la recriminación.

De estos años, es posible que el momento más tenebroso sea el siguiente, que anuncia algo que, por desgracia, volvería a repetirse: mis padres vienen de visita, coincidiendo, creo recordar, con algún compromiso laboral de mi padre en Madrid. El viernes por la noche salimos a cenar con varios de mis amigos. Es el fin de semana del Orgullo y la ciudad está repleta de gente que ha venido a celebrarlo. Yo bebo en la cena, varias copas más de las necesarias, y cada una de ellas me va lanzando hacia el precipicio. Tras el restaurante, yo desaparezco. Me voy de marcha, Madrid rebosante de gente, me drogo con avidez, visito varios locales de sexo y me planto en casa de un amigo a la tarde del día siguiente, sin dormir (y sin saber de dónde llego), con el pantalón literalmente del revés. Mis padres han regresado a Bilbao por la mañana, dándome por perdido. No recuerdo qué me invento cuando los llamo. Pero les miento, como los llevo engañando ya mucho tiempo. Lo único de lo que me acuerdo de esa noche es de que practiqué sexo oral a más de diez hombres distintos, pero sé que no fue lo único que hice, porque tengo recuerdos inconexos, relámpagos en donde el protagonista soy yo.

Vivo ya bajo la dominación de mi pulsión de muerte, o lo que es lo mismo, en algún momento he tomado un desvío vital que implica que a partir de entonces seré incapaz de dejar de hacerme daño a mí mismo. Estoy enajenado.