

“Empiezo a estar orgullosa de todo lo que he conseguido, y todo lo que he recuperado”

ENTREVISTA A MUJER EN TRATAMIENTO ASOCIACIÓN PROYECTO HOMBRE

La mirada de las mujeres que pasan por una adicción es fundamental para dar conocer el trabajo de Proyecto Hombre, y las diferentes intervenciones que los programas ofrecen, así como la experiencia de comenzar una nueva vida una vez que dejan atrás las adicciones. Hoy nos lo cuenta en primera persona una mujer que ha participado en la Comunidad Terapéutica de Proyecto Hombre Valladolid.

Pregunta: ¿Cómo te encuentras?

Respuesta: A día de hoy, después de empezar mi proceso hace 13 meses y pasar por muchas etapas (no todas buenas), puedo decir que estoy contenta y empiezo a estar orgullosa de todo lo que he conseguido, todo lo que he recuperado y haber dejado atrás el pozo sin salida (hasta que mis terapeutas me lo hicieron ver) en el que estaba metida.

P: Cuéntanos un poco sobre ti...

R: Mi nombre es lo de menos. Soy una mujer de 42 años, con un puesto de funcionaria en la Junta de Castilla y León, soltera, sin hijos. Mi madre falleció hace unos años de cáncer. Adoro a mi padre y mi hermana y hermano, pero sin duda mi corazón pertenece a mis sobrinos.

No procedo de un ambiente marginal, ni a una familia desestructurada. He vivido con todas las comodidades, he estudiado, he tenido mis parejas, he viajado, he disfrutado... hasta que 6 meses antes de empezar el proceso, la droga se me fue de las manos. Llenaba banalmente vacíos en mí, que yo no sabía que tenía (mis terapeutas me los han hecho ver) y mi vida se destruyó.

P: ¿Cuál fue el punto de inflexión que te llevó a solicitar ayuda en Proyecto Hombre? ¿Eras consciente de que tu consumo era un problema?

R: Llevaba un año tonteando con la cocaína, en un principio, me hacía sentir bien, yo controlaba, lo hacía cuando quería (eso

creía yo) ... pero al cabo de 6 meses no podía levantarme de la cama si no tenía un par de rayas para afrontar el día.

Dejé de ir a trabajar, dejé de pagar el alquiler, mi familia ya no me importaba... centraba todas mis fuerzas en conseguir la droga, pero dentro de mí, sabía que estaba destrozando mi vida...

Mi familia intentó por activa y por pasiva apartarme de esa vida. En un día de lucidez, cogí el teléfono y llamé a Proyecto Hombre, concerté una cita con un terapeuta, se lo conté a mi hermana que me acompañó a todas las citas y me obligaba a ir... aunque seguía metida en el pozo, vi que había luz fuera.

Puntos de inflexión como tal fueron: mi familia, mi trabajo y yo misma.

P: ¿Qué encontraste en Proyecto Hombre?

R: Yo he pasado por varios recursos dentro de Proyecto Hombre como coloquios individuales (fueron al principio del proceso y aunque yo seguía drogándome, me hicieron ver la realidad de donde estaba metida), centro de día (terapias colectivas con mujeres con el mismo problema que yo y me realizaban analíticas...).

Salía de las terapias convencida de no volver a consumir, al día siguiente se me había olvidado y volvía a las mismas. Hay personas que con este recurso son capaces de dejar las drogas, pero para mí, y en la vorágine en la que estaba metida, no fue suficiente, tuve que acogerme al siguiente recurso: comunidad terapéutica.

La comunidad terapéutica es el ingreso en el centro. Fueron 11 meses donde volví a coger hábitos, conseguí la abstinencia y, sobre todo, me conocí a mí misma: mis puntos débiles, fuertes, factores de riesgo, protección, todo a base de terapias y disciplina.

P: ¿Cómo fue el proceso y qué fue para ti lo más importante dentro de este camino hacia la recuperación?

R: El proceso ha sido duro. Las ganas de consumir no desaparecen de la noche a la mañana. Te haces consciente de todo lo que has destruido, la culpabilidad, el aceptar la realidad, el darte cuenta de que solo tú has sido la responsable de todo, que la responsabilidad no es “de los demás”.

DATE LA OPORTUNIDAD DE PEDIR AYUDA Y EMPEZAR A DEJAR QUE TE AYUDEN... PONTE EN MANOS DE PROFESIONALES, NO DE CUALQUIERA. Y POCO A POCO VERÁS QUE HAY SALIDA DEL POZO DONDE NOSOTROS MISMOS NOS HEMOS METIDO

Lo más importante para mí, ha sido, aprender a ser consciente de todos los va-cíos que existían en mí y que llenaba con la droga, a permitir que me duela lo que he hecho, y sobre todo que sí hay solución, pero hay que querer y tener la mente clara.

P: ¿Contaste con el apoyo de tu entorno? ¿Qué supuso eso para ti?

En todo momento, a pesar del daño que les hice, a pesar de hacerles responsables de todas mis desgracias y de mi consumo han estado apoyándome y presentes día a día en mi proceso.

Sin ellos aún estaría metida en el pozo y quizás sin salida.

P: ¿Cuál han sido los mayores baches en este camino? ¿Y las mayores alegrías?

R: Los mayores baches y límites los he encontrado en mí, me costó mucho reconocer que yo era la única responsable de estar arruinándome la vida, ya que para mí yo era "la santa" y los demás los responsables de mi consumo, hasta que lo acepté, no cambió nada.

Mi mayor alegría, el haber recuperado a mi familia, mi trabajo, mis valores y mi dignidad.

P: ¿Qué sientes que ha cambiado en ti?

R: Sobre todo, el concepto que tenía de mí misma. Ahora soy capaz de decir "no", de posicionarme como mujer y como persona, a confrontar, ahora conozco mis luces y mis sombras, cuáles son mis factores de riesgo que me pueden llevar a consumir y cuáles son mis factores de protección. Ahora me conozco a mí misma.

P: ¿Crees que se percibe y "se juzga" de manera diferente a un hombre que a una mujer con problemas de adicción?

R: Al cien por cien. Las mujeres estamos muy estigmatizadas, tanto por el rol de la mujer en la sociedad (madre, esposa) como por la manera en que se piensa que una mujer con adicción consigue la droga (vendiendo su cuerpo/prostituta). En cambio, un hombre lo hace de manera más "honrada" (robando, vendiendo...).

P: ¿Crees que vivimos en una sociedad que banaliza el consumo de drogas y otras adicciones?

R: Se banaliza, pero si descubren o sospechan que su vecina, compañera de trabajo, amiga, etc.; sufren una adicción, la aíslan, la apartan y critican hasta el máximo nivel y si existe una persona con adicción en su familia... lo ocultan todo lo que pueden.

P: Un mensaje. ¿Qué le dirías a otra mujer que se encuentra en la misma situación en la que tú estabas?

R: Date la oportunidad de pedir ayuda y empezar a dejar que te ayuden... ponte en manos de profesionales, no de cualquiera. Y poco a poco verás que hay salida del pozo donde nosotros mismos nos hemos metido.

