



► 9 Diciembre, 2015

Reducir los daños de la droga: la ayuda desde dentro

ANA MACPHERSON  
 Barcelona

Vivir para cuatro gramos de coca.

Es mucha. Muchísima droga. Ver reducida tu vida a eso, a comprar y consumir cuatro gramos de coca. Fue su fondo. "Cada uno tiene el suyo", dice. Y ahora, seis años, un mes y 24 días después de salir del hospital de Sant Pau, Esteban (nombre falso), 50 años, está convencido de que su tope no fue tan hondo y oscuro como ha visto en otros gracias a los valores. "Los míos". Y por la fortuna de tener hermanos, hijos, padres, amigos. Elementos de mucho valor que no se habían evaporado tras años de consumo de sustancias, la principal la cocaína. De forma imparable.

Pero Esteban paró. "Tenía una buena carrera en una multinacional. Alto ejecutivo. Pude combinarlo todo. Pero un día dejé la empresa y corté. Me fui a otra ciudad y me iban dando trabajo como freelance. Seguía teniendo dinero. A mis hijos no les faltó nunca. Pero yo estaba en una fase

Esteban llegó a vivir sólo para drogarse, pero tocó fondo; fue a Sant Pau por una supuesta vacuna y pidió ingresar

complicada de la coca. Fue una fuga. Una huida hacia delante. Siempre estaba disimulando".

"Tenía 44 y llevaba consumiendo desde los 22. La evolución normal. Empecé con los amigos. Luego, llegas a un punto en que, si no hay, ni sales. Y con más poder adquisitivo, vas subiendo. El episodio más alto lo tuve con mucho dinero. Yo era lo que se considera un consumidor *pijo*, con alto nivel laboral y cultural, con un consumo muy social. Otros la toman para evadirse. Yo no. La he fumado sólo esporádicamente. Es la forma más adictiva e intensa, pero yo la esnifaba y la unía al alcohol. Juntos se modulaban, te mantenían en equilibrio. El alcohol lo dejé antes, hace 9 años. Tomaba un antagonista, antabús, que a veces te aparta de la coca. Pero al poco tiempo volví a subir, un poco más, y más. Alcancé los 4 gramos diarios ¿Mucho? Es una pasada, te lo aseguro. No hacía nada más".

"Me fui de Barcelona para que nadie me controlara. Me levantaba a las dos de la tarde, cogía el coche para comprar la coca y volvía. Combinaba con todas las variedades de marihuana que puedas pensar; para salir, tal; para ligar, cual. Ningún problema. Tenía acceso a lo que quisiera".

"Así pasé seis meses en el límite. Me preocupaba que afectara a mis hijos, que nunca han sabido nada de esto. Un día vi en un periódico que Sant Pau iba a probar una especie de vacuna contra la coca, algo que no se llegó a hacer. Y pedí ayuda. Yo no quería ingresar, ni en broma. A la semana les supliqué que me ingresaran. No podía con ese consumo tan bestia".

"Mis valores limitaron el fondo. Tengo amigos de consumo que están en el agujero. Lo han perdido todo. Me veía como prisionero de la coca y



Esteban junto a su terapeuta en Sant Pau, Anna Millet; trabajaron juntos durante meses para usar la atención consciente en las adicciones

# La vida con 4 gramos al día

## Un alto ejecutivo excocainómano diseña con su terapeuta de Sant Pau un plan antirrecaídas

otras cosas. Tenía plantas de marihuana y falsificaba recetas de benzodiazepinas para compensar los cuatro gramos de coca. Lo que más me gustaba era sumar las benzo, el porro y la coca. Una bomba. No te podías ni mover. Al subir tu consumo ya no sales, lo haces solo. Era mi vida, lo que me gustaba. Visto en perspectiva es patético. Si no subes el ritmo, la de-

presión es brutal, toda la tristeza del mundo. Cuando sólo te queda un gramo tienes que ir por más, sólo así te quedas tranquilo".

"Lo había dejado una vez, antes. Me encerré en Montserrat y a las dos semanas había vuelto a recaer. Es el craving, el peor enemigo. Lo definen como un estado de deseo incontrolado de consumir. ("Es el principal mo-

vido de recaída", aclara Anna Millet, enfermera terapeuta del equipo de Sant Pau.) "Cinco meses aguantando y la enfermedad te puede siempre. Pasé tres meses sin salir de casa".

"Así que ingresé en el hospital y me di cuenta de la cruda realidad. Vi gente como yo y estaban muy mal! ¿Cómo he llegado a esto?".

"No he vuelto a tener craving. ¿Sa-

bes por qué?, porque mi objetivo era curarme. No pensaba hacer nada más hasta estar curado. Pasé de tener 400.000 euros en el banco a cero. Sabía que no volvería a trabajar hasta saber que me había recuperado. Tuve mucha ayuda. Y austeridad, también importante".

"A la semana me dijeron que lo que me convenía era el hospital de día y me pasé a él. Estuve a gusto, porque trabajas tu problema, las emociones, empecé yoga y también meditación, conciencia de mí mismo. Fue un milagro que no quedara tocado, física y mentalmente. Otros que estaban conmigo están mal. La coca despierta enfermedades latentes, daña el corazón, te destroza la boca. Yo estoy en plena reparación. Y a muchos les provoca brotes psicóticos".

"Empecé un curso de *mindfulness* por consejo de Anna Millet. Me ayudó a controlar el estrés en el trabajo, porque yo iba trabajando, tenía algún dinero. Descubrí que me encanta: trabajar lo realmente importante, la autoobservación, qué te exige a ti mismo. Estaba dándome tiempo. No había otro plan".

"La coca actúa sobre el lóbulo cen-



► 9 Diciembre, 2015

**LES XIFRES DEL CONSUM DE DROGUES**

**El rànquing**

L'alcohol encapçala el consum de drogues: el 65% n'ha consumit l'últim mes. El 8,9%, cànnabis; l'1,6%, cocaïna

**Excés d'alcohol**

Un de cada 7 homes i una de cada 13 dones entre 15 i 64 anys moren cada any de manera prematura per consum excessiu de alcohol

**Sobredosis mortals**

Segons l'Eurostat, les sobredosis són la causa del 3,4% de totes les morts entre els europeus de 15 a 39 anys

**Ruleta russa**

Entre el 9% i el 22% dels consumidors d'heroïna i entre el 3% i el 9% dels de cocaïna tindran almenys una sobredosi no mortal a l'any



GEMMA MIRALDA

**Vuit sessions per aprendre a entendre's**

■ L'experiència -29 anys- amb el patiment de les addiccions d'Anna Millet, infermera de l'hospital de dia de Conductes Addictives de Sant Pau, la va portar a proposar un dels seus pacients més ben armats perquè l'ajudés amb els altres pacients per evitar les recaigudes. "Som molt més eficaços tots dos". Ella s'havia format en l'atenció conscient i la meditació, més coneguda com a *mindfulness* i li va recomanar a l'Esteve que fes el mateix. Amb aquest coneixement es van plantejar dissenyar un programa per utilitzar amb els pacients de Sant Pau que lluitaven per recuperar la seva vida i deixar de banda les drogues. Van treballar durant mesos, l'Esteve va aportar detalls que només es coneixen des de dins i el resultat ha estat un pla anomenat Avances que consta de vuit sessions de dues hores en grup. Aprenen a tenir consciència del seu present: "Es tracta que puguin reconèixer, sentir i acceptar el malestar quan apareix i entendre l'experiència en profunditat en comptes d'alliberar-se'n". "Els canvis són fantàstics", reconeix l'experta. "Persones amb molta ràbia que tenen molt dolor i agressivitat a poc a poc van canviant, poden ocupar-se d'altres, mantenir-se abstinentes i canviar la culpabilitat i la vergonya per acceptació", explica Millet.

"La coca actua sobre el lòbul central, que és amb el que prens decisions. Crea el seu propi circuit de decisions. Quan la deixes, aquesta part addicta continua activa. Continues prenent decisions a través del mateix circuit. Has de tenir molta paciència, set mesos, un any. Així que et reinventes, et redissenyes. També és fo-

namental no oblidar-te'n. Amb el temps es recau perquè te n'oblides".

"El primer any és molt dur, és un dol. Has perdut una vida. És una malaltia crònica, però et cures quan aquesta vida ja no t'interessa. Dos anys després et pots plantejar ajudar d'altres. Per això em vaig ficar en el disseny del programa per evitar re-

caigudes amb Anna Millet, per agraïment. Vaig a fer xerrades a la gent que hi és. Estic orgullós de mi".

"El meu procés encara no ha s'acabat. Tens una petita llavor al cap que si no l'alimentes no molesta. Però si la regues sortint amb gent que consumeix o gent de la teva vida d'abans, creix. Per això ajudo". ●