

# La desescalada personal contra las drogas



**El confinamiento fue una prueba de fuego para los usuarios de Proyecto Hombre que tuvieron que volver a sus casas en pleno proceso de desintoxicación. Iñigo, Dani y Jon regresan para completar su camino**

Cuando la principal terapia contra las drogas es la convivencia en grupo, quedarse solo entre cuatro paredes, retornar a casa a escarbar en las heridas personales sin el apoyo presencial de un terapeuta ni la vida organizada las 24 horas del día se presenta como una prueba de fuego que el confinamiento puso sobre el camino de en torno a 250 usuarios de Proyecto Hombre en Gipuzkoa. **«El principal miedo fue la incertidumbre de que en ese momento de crisis pudieran decidir abandonar el tratamiento, pudiera haber consumos. Y no**

ha habido más de lo que es habitual en momentos de normalidad», admite Iñaki Izquierdo, responsable de la comunidad terapéutica de Hernani, uno de los tres «pasos» como así les llaman al difícil proceso de abandonar las drogas. Cuatro meses después, puede decir que el esfuerzo en mantener las terapias de manera virtual, sin la piedra angular que para ellos significa la vida en comunidad, ha funcionado. Dani, Jon e Iñigo son el ejemplo.

La vuelta a casa, dice Dani, un chaval de 28 años que quiere dejar atrás una vida envuelta en una «vorágine autodestructiva» por el consumo de cocaína, fue «un corte. **Te quedas con todo abierto, con una herida supurando que tienes que coser tú mismo**». 250 personas, tanto de centros de día, programas ambulatorios, la comunidad terapéutica de Hernani o del programa para adolescentes Norbera, tuvieron que regresar con el estado de alarma a sus casas, con sus padres o con sus parejas e hijos. Aquellos que no tenían apoyo en el exterior, 13 personas en el caso de Hernani, se quedaron dentro, encerrados junto a un grupo de terapeutas, lo mismo que en el programa de Lasao (otras 37 personas) y en Pavonianos (otras 13).

**Los equipos tuvieron que improvisar un sistema de trabajo para mantener la terapia por videollamada**, hasta que a finales de abril se les concedió un permiso para que cada usuario pudiera regresar de manera individual al centro; un mes después se logró retomar los grupos con las debidas medidas de seguridad, y a principios de junio, por fin, se restableció el programa en comunidad, «para nosotros, la principal herramienta para el cambio», destaca Izquierdo. No han vuelto todos a la vez. Un grupo se queda a dormir de lunes a miércoles, y el segundo, de miércoles a viernes. El resto de días mantienen las sesiones online. Y el fin de semana es tiempo de estar en casa, como antes.

### **«La realidad en la cara»**

«El confinamiento ha sido muy duro. Para mí lo más difícil era salir después de la sesión por videollamada y encontrarte con la realidad en la cara. Sentirte encerrado. Aquí terminas y sigues arropado. Te abres en canal y hay **un montón de amenazas que te vienen. Destapas muchos muertos**, no son solo

problemas individuales», expone de manera expresiva Dani, que estaba «deseando volver aquí». Ingresó en Proyecto Hombre el 9 de septiembre. Primero en el centro de día. El 11 de diciembre dio el «paso» y continuó el proceso en la vida en comunidad. «Consumía cocaína y terminó por impedirme llevar mi vida adelante. Tenía un trabajo, pero había algo en mí que no estaba encajado. Me vi en una vorágine autodestructiva. Me estaba matando. Entré gracias a mi pareja y es lo mejor que he podido hacer. No tengo ninguna duda, veo la vida ahora con color e ilusión», una transformación que no se logra de la noche a la mañana y que suele prolongarse de media en torno a un año, pero no hay fórmulas exactas.

Jon hace un balance «positivo» del confinamiento, aunque lo primero que hace saber es que ha superado «una crisis de identidad» durante el encierro en casa, junto a su madre. «En un momento me cuestioné todas las creencias y etiquetas que me había adueñado para forjar mi personalidad. Iñaki –su terapeuta– me dio un empujón para verlo. No tengo claro lo que soy, pero sí **sé lo que no soy y lo que no quiero ser. Sé por dónde quiero ir**». Se siente cambiado. Entró en Proyecto Hombre derivado de psiquiatría, tras sufrir un brote psicótico por consumo de tóxicos. «Era cambiar de vida o estar todo el día en esa oscuridad. Vengo de una vida muy negra, de estados depresivos prolongados, de caos, autodestrucción y aislamiento». El encierro en casa podría haber sido su peor enemigo pero lo encaró con «confianza para dar la cara». «Tengo otra vitalidad, otra luz en mi vida». Se ha ayudado de su afición por el arte y ya está trazando su final del camino tras once meses en Proyecto.

La terapia online, en su caso, le ha acercado a su madre. «A veces hay familias más resistentes a venir –cuenta Iñaki Izquierdo, el responsable de la comunidad terapéutica, donde **también se hacen terapias familiares y en grupo**–. En casa no ha habido escapatoria». Su madre ha sido testigo del trabajo terapéutico y le ha ayudado a comprender.

Iñigo se ha sentido menos motivado para volver, reconoce. Casado y con dos hijas, la despedida de las crías le ha costado «mucho más que el encierro, porque

las niñas lo están sufriendo. **He pasado dos días flojos, pero aquí estoy, en el sitio donde tengo que estar**», se reafirma. Entró el 29 de octubre en la comunidad terapéutica por un problema de «consumo abusivo de cocaína». El encierro «no ha sido tan duro, lo más duro fue aquel viernes –el 13 de marzo, la víspera del estado de alarma– cuando nos dijeron que el lunes no podríamos volver. En casa, con las dos crías, he estado bastante ocupado, he estado bien. Lo entendí como parte del proceso, no como una interrupción, sino que había que seguir trabajando todos los días pero de una forma distinta». Un paso más en el camino que ya llevan andado contra las drogas.

## «Hemos recibido muchas llamadas de familias pidiendo ayuda»



## **Izaskun Sasieta, de la Fundación Izan, explica que el confinamiento ha sido duro por partida doble: además de mantener las terapias, se paralizaron los nuevos ingresos**

Izaskun Sasieta, directora de programas de la Fundación Izan, bajo cuyo paraguas se encuentra Proyecto Hombre, rebobina hasta el 6 de marzo. «Aquel día tuvimos una reunión entre todas las entidades y la Diputación en la que **nos hablaron del virus, de las medidas de higiene**, y de que la situación era cambiante día a día», resume.

Por aquel entonces, no imaginaban que una semana después tendrían que interrumpir todos los servicios que atienden a un millar de personas al año en Gipuzkoa a los que hay que sumar unos 2.000 familiares. **El alcohol sigue siendo la sustancia más presente entre los usuarios, donde cada vez son más numerosas las mujeres.** «Aquel viernes 13, tuvimos que tomar decisiones acertadas o desacertadas, porque era primordial que el virus no entrara y a la vez que el confinamiento no significara que se interrumpían las terapias». «Si cada uno tenemos nuestros propios miedos, imagina a personas que sufren adicciones, no solo a drogas, también ludopatías».

### **«Teléfono las 24 horas»**

Durante este tiempo, «no paramos ni un minuto de trabajar». El confinamiento ha sido duro por partida doble. Por un lado, por el esfuerzo de proseguir con el trabajo terapéutico a distancia, sin el cara a cara, con la ayuda de videollamadas y del teléfono, «que ha estado abierto las 24 horas», con equipos organizados de lunes a domingo a los que agradece el esfuerzo. Por otro, porque **con los centros de día cerrados, no se pudo avanzar en los procesos** de quienes estaban a las puertas de superar una fase del tratamiento –bien a la comunidad terapéutica bien a la fase de reinserción–.

Durante el estado de alarma, tampoco se pudieron realizar ingresos. «Nos han llamado muchas familias pidiendo ayuda», cuenta Sasieta que precisa que todas

las consultas han sido atendidas por teléfono, hasta que ha retornado la nueva normalidad y se han reabierto los programas con medidas de aforo y seguridad. **«Contener por teléfono a las personas con las que ya tienes un vínculo previo es posible**, pero en los nuevos casos ha sido muy difícil», admite.