

T.P.C.

ADICTA A LA COCAÍNA

“Consumía para no sentir dolor. Sin Proyecto Hombre no estaría viva, me han salvado una y otra vez”

T.P.C., de 51 años, empezó a consumir speed con 19 años y se pasó a la cocaína con 35. Salió hace tres meses de la comunidad terapéutica de Proyecto Hombre tras recaer.

✎ Joana Lizarraga
 📍 Iban Aguinaga

PAMPLONA – Las herramientas personales para saber cómo gestionar las emociones brillan por su ausencia en la sociedad actual. Una carencia que, inevitablemente, deriva en problemas de salud mental tales como la ansiedad o la depresión, pero también en distintos consumos y adicciones. Y la covid ha sido el soplo de viento que ha avivado unas llamas que ya estaban ahí. La Fundación Proyecto Hombre Navarra, que ha seguido prestando atención en la pandemia, tiene la vocación de prestar dichas herramientas a personas como T.P.C., pamplonesa de 51 años, adicta a la cocaína.

¿Cómo fue su primer contacto con las drogas?

–Empecé a beber muy joven y ya con 19 años me ofrecieron mi primera raya de speed. Aquello se convirtió en la rutina de cada fin de semana, no podía salir sin consumir, no aguantaba. Fui madre con 35 años y seguí consumiendo cuando salía de fiesta y, como el speed no me dejaba dormir por la noche, no podía atender a mi hija como me gustaría. Entonces una compañera de trabajo me habló de que con la cocaína podría dormir sin problema. La probé y me enganché.

¿Seguía siendo algo puntual o se convirtió en un consumo diario?

–Cuando consumía speed lo limitaba a los fines de semana, pero cuando empecé con la cocaína se convirtió en algo de casi todos los días, hasta cuatro días a la semana.

¿Cómo era su día a día?

–Trabajaba en una empresa –donde estuvo empleada durante 24 años– y había días que no iba a trabajar porque me había colocado el día anterior y estaba mal o porque en ese momento estaba colocada y no era consciente. Al final también consumía para aguantar físicamente en el trabajo. Padezco fibromialgia y consumía

mucho para frenar el dolor. Ya no era algo relacionado con la fiesta, me metía en casa sola o con las parejas que tenía. Consumía para hacer las tareas de casa: limpiar, cocinar y congelar para cuando el dolor no me permitiera hacer nada.

Me comenta que se juntaba con gente que también consume... ¿al final una atrae lo que proyecta?

–Buscaba parejas que no fueran a decirme que no consumiera, y si alguien no se droga tampoco iba a querer estar conmigo mientras yo lo hacía. Esto también acarrea más problemas y te hace caer en relaciones abusivas. Se llega a aguantar cosas que cuando estás bien jamás aguantarías.

¿En ese momento era consciente de que tenía un problema de adicción? ¿lo sabía su entorno?

–Yo era perfectamente consciente de ello, pero mi familia no se oía nada. Cuando teníamos comidas, por ejemplo, les decía que estaba muy mal con la espalda y no iba. Al final sí que fueron viendo que bebía mucho.

Además de la cocaína también desarrolló un problema con el alcohol.

–También empecé a beber alcohol porque la cocaína te produce muchas taquicardias y el alcohol te las rebaja. Una cosa me llevó a la otra.

¿Cuándo fue el momento en el que dijo “basta”?

–Yo era consciente hace mucho tiempo de que tenía un problema. Me separé del padre de mi hija cuando ella tenía 7 años, mi relación con mi hija se fue deteriorando muy rápido... Me cuesta hablar de ello porque es lo que más me duele. Ahora siento que la maltraté en cierta manera cuando la trataba a gritos. Nuestra relación se redujo a eso y decidimos que se fuera a vivir con su padre y fue entonces cuando supe que necesitaba ayuda, aunque al final tardé muchos años en pedirla. Entré una espiral en la que lo perdí todo y cuando me quedé sin dinero dije: “¿pero adónde va a llegar esto? ¿qué va a ser lo siguiente? ¿voy a pasar a traficar o a prostituirme para conseguir más droga?”.

¿Fue entonces cuando pidió ayuda?

–En realidad, ya había venido a Proyecto Hombre antes, pero me implicaba un par de meses y al recaer lo dejaba por vergüenza a volver. Sentía



T.P.C., usuaria de la Fundación Proyecto Hombre en su sede situada en la Avda. Zaragoza 23 (Padres Paules).

que los terapeutas iban a pensar que me lo tomaba en broma y que les había fallado. Llegó un momento en el que me propusieron intentar en la comunidad terapéutica donde estuve un año y ahí empezó a cambiar todo.

¿Cómo le ayudó aquello?

–No sabía qué me iba a encontrar, pensaba que sería un sitio en el que me iban a dar charlas sobre lo malas que son las drogas, pero me sorprendió muchísimo. Allí nos enseñan a conocernos a nosotros mismos, a entender cómo sentimos y cómo controlarlo, porque son las emociones las que nos llevan a hacer acciones, como drogarse. No sé cómo lo hacen, parece hasta magia, pero te hacen ver que has estado equivocado sobre muchos aspectos de la vida. Vi mi vida con otros ojos y otras posibilidades.

Además de para aliviar el dolor físico, ¿también consumía para dejar de lado el dolor emocional?

–Mi vida ha estado marcada por muchas muertes de familiares que me han llevado mucho a consumir. No quería sentir nada, aunque supiera que después iba a ser peor.

¿Cómo cambió su vida tras el paso por la comunidad terapéutica?

–Estuve tres años muy bien, pero no encontraba trabajo, me sentía muy sola y cogí una depresión enorme.

Empecé a emborracharme en casa casi todos los días hasta que, después de un año, volví a meterme una raya tras la muerte de otro familiar. Volví al círculo vicioso de las relaciones tóxicas, a las mentiras... hasta que decidí, otra vez, que eso no era lo que quería y, sobre todo, que mi hija no se merecía eso. Salí de ese agujero por ella. Volví a ingresar en la comunidad terapéutica y recibí el alta hace tres meses.

¿Y cómo está ahora?

–Muy bien. Mi mayor problema era el no conseguir trabajo, quedarme en casa, deprimirme, separarme de la gente y consumir. Es una pescadilla que se muere de la cola. Ahora, a través de Proyecto Hombre, he conseguido un trabajo y estoy feliz.

¿Podríamos decir que Proyecto Hombre ha cambiado su vida?

–No solo la ha cambiado, sin ellos no estaría aquí, me han salvado la vida. Es un proceso muy duro en el que no te lo pintan todo bonito, te dan caña pero también mucho cariño. La gente tiene que saber que funciona, que si recaemos es porque nosotros lo hacemos mal, no porque no tengamos las herramientas para no volver a consumir y tener una vida plena y feliz. Yo se perfectamente por qué he recaído y gracias a ellos también sé como no volver a hacerlo. ●

“Entré en una espiral en la que lo perdí todo y me dije: ¿voy a traficar o a prostituirme para conseguir dinero para droga?”

“Mi círculo vicioso era el de no conseguir trabajo, deprimirme, separarme de la gente y terminar consumiendo”