

## UNA VISITA AL CENTRO DE REHABILITACIÓN DE CÁRITAS ZAMORA «SUPERÉ EL ALCOHOL, RECUPERÉ MI VIDA»

Gema Martín Borrego. *Cáritas Española.*

Ubicada entre el monte San Miguel y el río Duero, la finca «El Chafaril» parece casi un vergel en una comarca de Zamora donde abundan las tierras de secano dedicadas al cultivo de cereal y algunos viñedos.

El lugar acoge, desde hace doce años, el Centro San Román, un recurso gestionado por Cáritas Diocesana de Zamora cuyo objetivo es «ofrecer una atención terapéutica, educativa y psicológica a las personas en situación de dependencia alcohólica».

Se trata del mayor centro residencial de Castilla y León dedicado exclusivamente al tratamiento de esta adicción, que es, junto con el tabaco, la más

prevalente en nuestro país y que no entiende de edad, género y clase social. Según el Informe del Plan Nacional sobre Drogas de 2016, más de 1,6 millones de personas de 15 a 64 años (1.300.000 hombres y 300.000 mujeres) tienen un «consumo de alcohol de riesgo», es decir, un consumo que puede llevarles a mantener una fuerte dependencia y a padecer afecciones físicas y emocionales.

Allí viven 44 personas –32 hombres y 12 mujeres– que de manera voluntaria han decidido ingresar en el programa de rehabilitación que ofrece Cáritas Zamora y trabajar en su recuperación a todos los niveles: individual, familiar y social.

Todos ellos, al igual que los responsables y trabajadores de «El Chafaril», han tenido la generosidad de compartir su espacio y unas horas de su tiempo con nosotros. Hemos sido testigos de ese trabajo participativo, comunitario y duro..., muy duro. Y hemos conocido las historias de vida y superación de algunos residentes, que nos han contado sus dificultades pasadas, sus esfuerzos por recuperarse y sus expectativas de futuro.

### Del consumo a la dependencia

Sus historias no difieren mucho de las de otras personas que luchan para superar su adicción al alcohol. Tampoco su perfil: aunque es un grupo muy heterogéneo, podemos hablar de un varón, de 45-50 años, de clase media, con familia y trabajo, que ha ido incorporando el alcohol a su vida de manera gradual durante años, hasta que al final se ha convertido en el centro de la misma», explica Lorena Prieto, psicóloga del centro.

Esto se explica porque el alcoholismo tiene unas características que lo diferencian de otras



adicciones y que dificulta su diagnóstico y tratamiento: «La dependencia avanza poco a poco, de manera que ni los propios pacientes son conscientes de cuándo aparece el problema», añade Lorena.

Y todo ello en una sociedad que acepta el consumo de alcohol como parte de nuestra cultura; es más, lo asociamos a momentos de ocio y celebración: si intentamos agasajar a alguien, le enviamos un buen vino; si queremos pasar un rato entre amigos, nos «vamos de cañas»; si estamos festejando una buena noticia, abrimos una botella de champán.

Entonces, ¿en qué momento una persona pasa de ser un «consumidor moderado» a un adicto?

Depende de la persona, del tiempo... «Yo empecé a beber a los 14 años. Desde el principio me di cuenta de que tenía un problema, porque mis amigos bebían una copa y yo no podía parar. Pero seguí bebiendo más y más, hasta que me tuvieron que hospitalizar por problemas en el hígado» cuenta Javier, que ahora tiene 57 años.

Carlos, de 47, comenzó más tarde. «Hasta los años 35 fui muy deportista. Luego me aficioné a beber en el ámbito del trabajo. Durante muchos años no hice de marido. Me preocupaba más del trabajo que de la



familia. Y surgieron los problemas en casa. Y por mi manera de ser, me lo guardaba todo y me consolaba con el alcohol. Y eso me llevó a un círculo vicioso. Más problemas en casa, más alcohol».

Y así, poco a poco, se pasa del consumo al abuso, y luego, a la dependencia. Y aparece el alcoholismo, una enfermedad crónica que afecta a la persona en toda su dimensión (física, psicológica, social...), que puede destruir la relación con su familia y amigos, y que, inevitablemente, lleva a la estigmatización, y en algunos casos, a la exclusión social.

### La decisión más difícil

¿Y en qué punto de ese camino la persona asume su realidad y

decide buscar ayuda y dar otro rumbo a su vida?

«Es muy difícil llegar a él –admite Carlos–. Los que estamos enfermos lo sabemos, pero tratamos de ocultarlo a la familia y justificarnos a nosotros mismos. Procuramos tapar la realidad y quitarle importancia. Incluso llegas a aceptar que eres alcohólico ante los tuyos y que vas a buscar ayuda, pero solo lo haces para que te dejen en paz y seguir bebiendo».

Ángel –que ahora tiene 50 años y que en el momento en que se publica este reportaje, ya ha terminado el programa de rehabilitación de Cáritas– habla de un «momento de lucidez». En su caso ocurrió cuando se despertó en una carretera y no recordaba lo que había hecho en los dos últimos días. «Era como

si me hubieran abducido. Tomé conciencia ese día y decidí ingresar».

Otras veces esa decisión viene dada por «la hartura», por un problema de salud, por el ultimátum de la familia... De cualquier manera, «es un momento que dura muy poco. Por eso, hay que tomar medidas rápidamente –apunta Ángel–. Tras decidir entrar aquí, yo tuve dudas que me duraron hasta el mismo día que llegué. Una cosa es tener esa determinación, pero mantenerla es muy difícil».

### La persona en el centro de la terapia

Como cuenta Lorena, el ingreso es libre y voluntario. «El programa tiene una duración de unos nueve meses, aunque depende de la evolución de cada persona. Es largo y exigente, y los que están aquí son muy valientes y tenaces». Pero no se aísla al paciente, ni se le mete en una burbuja. Al contrario, para su buena evolución es muy importante la relación con otras personas y las salidas del centro.

«Salvo algunos residentes que entran a petición de la Junta de Castilla y León, que es el organismo que financia el programa –continúa esta psicóloga–, la mayoría de ellos lo hacen libremente y están decididos



El invernadero de la comunidad surte de verduras a otros centros de Cáritas Zamora.

a recuperarse. Eso no significa que hayan asumido del todo su enfermedad, porque pueden estar influidos por su familia o su entorno laboral».

De hecho, aunque el entorno es muy importante para superar el alcoholismo, en la primera fase del programa se intenta que los residentes adquieran una motivación interna, que descubran lo que les ha llevado hasta allí y que se den cuenta de que el alcohol solo les ha ocasionado muchos problemas.

«En el primer mes trabajamos la conciencia de enfermedad, la motivación al cambio, el sentido terapéutico del programa... En la siguiente fase, que comprende del segundo al sexto mes, analizamos la historia personal y propiciamos nuevos hábitos de vida, y en la tercera

fase –que comprende del sexto al noveno mes–, abordamos el tema de la reinserción: la búsqueda de empleo, la red social positiva y alternativas de ocio y tiempo libre», cuenta Lorena.

Ella forma parte de un equipo multidisciplinar integrado por otra psicóloga, cuatro terapeutas/monitores, dos trabajadoras sociales, un médico y una enfermera, que acompañan a los residentes en su rehabilitación física, psicológica, familiar, laboral y social. También hay dos voluntarios que colaboran en algunas de las actividades que allí se realizan.

No obstante, tal y como recuerda Lorena, la persona es la protagonista. «Ella es la responsable de su proceso y evolución». El equipo le anima a ir dando pasos, a tomar decisiones sobre su terapia y acer-

carse a su familia». Porque una parte fundamental de la terapia es acabar con el aislamiento al que les ha llevado el alcohol y fomentar las relaciones interpersonales, tanto con la familia –que se pierden o deterioran–, como con los demás residentes.

Por eso, el modelo de trabajo que sigue el Centro San Román es integrador y participativo. «Todos son una piña», añade esta psicóloga. Este lugar es considerado una «comunidad terapéutica» donde los residentes organizan el trabajo, incluyendo la cocina o el huerto de una hectárea que abastece a diferentes recursos de Cáritas Zamora, como la residencia de mayores de la cercana ciudad de Toro.

«Aquí dialogamos mucho, convivimos con personas muy diferentes, y aprendemos a ser humildes, a organizarnos y a resolvemos conflictos. También nos apoyamos en los momentos difíciles, porque quién va a saber mejor que un compañero por lo que yo he pasado o cómo me siento ahora», apunta Ángel.

### La importancia de la familia

En todo este proceso la familia tiene un papel clave. «El alcoholismo es una enfermedad que quema mucho a los familiares. A veces están tan dolidos que es muy difícil implicarlos en la te-

rapia y que vengan a visitarlos, aunque nosotros siempre tratamos de hacerlo. Intentamos que la familia entienda lo importante que es su apoyo, tanto en el tratamiento, como luego, para evitar recaídas», cuenta Lorena Prieto.

Este es no es caso de los residentes con los que hemos hablado. De hecho, sus familiares han tenido un papel clave en su decisión de ingresar en el centro. «Yo lo hice cuando me di cuenta de que estaba arrastrando a mi mujer a mi tragedia, y no se lo merecía. Siempre me ha apoyado y lo sigue haciendo. Llevo 25 años de feliz matrimonio y es lo mejor de mi vida, porque no tengo hijos. Estoy deseando terminar mi terapia para volver a mi casa y a la oficina», cuenta Javier, que trabaja en un banco aunque ahora está de baja.

A Carlos fue su hija, médico de profesión, la que convenció de que buscara ayuda. «Aunque los terapeutas siempre nos dicen que nuestra mayor motivación para recuperarnos somos noso-

El centro es considerado una comunidad terapéutica donde los residentes son «una piña»

tros mismos, la realidad es que yo estoy aquí por mi hijo pequeño. Porque quiero recuperar mi relación con él, que se ha resentido mucho, y quiero que me vea bien, como estoy ahora».

### Empezar de nuevo

También para Ángel los hijos son lo más importante. «En mi peor momento, cuando estaba en la calle, lo único en lo que pensaba era que estaba haciendo un 'máster' para que mis hijos no pasasen por lo que estaba pasando yo. Y hace unos meses me reencontré con ellos después de muchos años. Ese fue el empujón para que yo entrase aquí, y ese será el empujón que me llevará a mi isla en unos días, donde están ellos y donde intentaré buscar casa y trabajo con la ayuda de la Cáritas de allí. Empiezo de cero, pero con optimismo», añade Ángel.

Y ese optimismo de cara al futuro, además de un gran espíritu de lucha, es lo que todos se llevan del centro. Saben que el camino no acaba con el alta en «El Chafaril». Continúa, es largo y está lleno de piedrecitas. Porque el alcoholismo es una enfermedad crónica, pero como la diabetes o el colesterol, se puede vivir con ella. Solo hay que controlarla. Y en Cáritas y dentro de sí mismos han encontrado las herramientas para lograrlo. 