

Temas del año  
Urteko gaiak





## ¿Cómo queremos Vivir? Las adicciones desde la visión de Proyecto Hombre Navarra

Proyecto Hombre da servicio en Navarra desde hace 16 años a personas con problemas por consumo de drogas. Actualmente son cerca de 600 las personas atendidas cada año por problemas de abuso, dependencia, o bien las que solicitan atención del servicio de prevención para adolescentes y familiares, desbordando a veces nuestra capacidad. Hemos tenido que aumentar nuestros equipos para dar un servicio lo más rápido y de mejor calidad posible.

Nosotros observamos el fenómeno del consumo de drogas desde la perspectiva del sufrimiento personal y familiar que viven quienes acuden a nuestros servicios a raíz de las consecuencias adversas del consumo. En los últimos años han variado los perfiles, los patrones de consumo de las personas que acuden a nuestro centro, y han evolucionado nuestras metodologías; pero lo que continúan son las personas que solicitan atención y apoyo para rehacer sus proyectos vitales, los cuales se han visto interrumpidos por la adicción u otros problemas derivados del consumo. El acento en nuestro trabajo no está en las drogas, sino en las personas, que son nuestro motivo de existencia.

Desde nuestra realidad creemos que se está produciendo un proceso de banalización del consumo de drogas y sus consecuencias. Podemos reflexionar sobre si las políticas de supuesta normalización del consumo de drogas y la pérdida de percepción de riesgo en el uso de las mismas, tanto en la sociedad como fundamentalmente en los espacios juveniles, están disminuyendo o aumentando las consecuencias adversas de dichos consumos. Desde nuestra posición, sólo podemos dar un dato: las demandas de atención terapéutica que nosotros estamos recibiendo siguen aumentando año tras año.

Otro aspecto que nos causa preocupación es la disminución de la edad de inicio en el uso de sustancias. Las drogas legales *para los adultos* (alcohol y tabaco) se empiezan a consumir entre los 12 y 13 años. El inicio del consumo de porros se sitúa entre los 13 y 14. El de estimulantes entre los 15 y 16. Según diversos estudios de prevención, evitar una edad de inicio temprana es fundamental de cara a evitar que tales consumos deriven en una adicción y tengan consecuencias adversas para la vida de la persona. En esta línea, sería conveniente diseñar y aplicar unos buenos planes de prevención en los ámbitos familiar, escolar y comunitario.

El modo de consumir drogas en nuestra sociedad no es sino una manifestación más de cómo funciona ésta, de cuáles son sus valores predominantes en la época que nos toca vivir. Vivimos un momento histórico en el que socialmente se valora todo lo que sea conseguir efectos positivos (placer, dinero, prestigio, poder, sensaciones...) a costa del mínimo esfuerzo posible; vivimos en la cultura del materialismo, del presentismo (vivir el presente sin pensar en las consecuencias) y del hedonismo (el placer como valor supremo). En este caldo de cultivo tienen cabida los consumos de drogas, tal como hoy en día se dan. Afortunadamente, también



existen muchas personas y colectivos que tienen estilos de vida alternativos a estos valores y que la realidad que nos toca atender en Proyecto Hombre es sólo una parte de la totalidad. Pero ésta es lo suficientemente significativa como para ser tenida en cuenta.

Estamos consolidando unos estilos de vida que deberían llevarnos a la reflexión. Se da una peligrosa división *Semana (trabajo, clase) vs. Fin de semana (ocio, marcha, desfase, consumo)*, que no hace sino potenciar unos espacios y unos momentos en los que una parte importante de la población busca el consumo (no sólo de drogas) como una manera de vivir, y el escape y el desfase como oposición a la cotidianidad, muchas veces agobiante o poco motivadora. En este contexto tienen lugar muchos consumos de drogas, aquellos que más nos preocupan y nos toca vivir. Creo que sería muy importante hacer una reflexión sobre este modelo social que estamos creando, y que sin duda es un factor clave a la hora de entender el fenómeno del consumo de drogas, especialmente en sus vertientes más dramáticas.

¿Qué modelos de trabajo y de diversión, de desarrollo personal, de construcción social, estamos generando y están viviendo nuestros jóvenes? ¿Qué tipo de valores son los que están poniéndose en juego? ¿Qué podemos hacer cada uno de nosotros para modificar esta situación y prevenir situaciones poco deseables? Es responsabilidad de todos, cada uno desde su tarea, poner los medios a su alcance para crear una sociedad lo más saludable posible, en la que los más jóvenes encuentren motivación y desarrollen modelos alternativos al que he descrito.

¿Cómo queremos vivir?

Alfonso Arana Marquina



## Un viaje en bici por el Camino de Santiago

Lejos del sinsentido del día a día en el que deambulamos jóvenes y menos jóvenes, por una realidad la mayoría de las veces deslucida y en la que se propone las drogas como la vía más rápida y atractiva para potenciar la ilusión de encuentros interpersonales y falsas experiencias de intensidad vital, la Comunidad de Proyecto Hombre en Estella nos ha propuesto este verano a los residentes la posibilidad de hacer una marcha a Santiago en bici. Se pretendía con ello reforzar la confianza en nosotros mismos y en nuestras posibilidades por medio de la mejora física que supone realizar los más de 1.000 Km. de entrenamiento durante los meses de Julio y Agosto, más los 540 Km. del propio Camino.

Entre los días 5 y 12 de septiembre, trece residentes de la Comunidad Terapéutica de Proyecto Hombre en Estella hemos pedaleado por los 540 Km. del Camino que separan Burgos de Santiago de Compostela. Para empezar fueron dos exigentes etapas de 100 Km. y las cinco restantes más cortas, pero no menos duras, las que nos condujeron hasta la meta. El cuestarrón de Castrojeriz, la Cruz de Ferro, O'Cebreiro o las empinadas cuestas de Galicia, siempre suponen cada una de ellas un importante reto personal que hay que superar. Y precisamente de eso se trata; el Camino supone un reto diferente para cada uno y además posibilita un nuevo sentido para la vida.

Desde luego que se trataba de conseguir una importante mejora en el tono físico y un apreciable incremento de la salud para personas con problemas de consumo. También de ir creciendo en el contacto con la naturaleza y de establecer una nueva mirada con el misterio de la vida que se desarrolla en cada planta y en cada ser. Nos propusimos ir mejorando día a día en la confianza, al ser capaces de aceptar y superar retos asequibles por medio del esfuerzo y la constancia. Es importante para nosotros empezar algo y ser capaces de terminarlo con éxito por encima de la alternancia de nuestros deseos. Pretendíamos con esta actividad buscar un norte que nos de sentido a la vida y fuerza para asumir la frustración. Y sobre todo se trataba de que cada uno pudiera iniciar con éxito un camino propio de búsqueda interior, paralelo al Camino de Santiago y que nos permita abandonar para siempre el destructivo camino de los consumos de droga.

Con cuatro ropas en la maleta, dos bocadillos, fruta para pasar el día, muchas privaciones, gran ilusión y el esfuerzo continuado, hemos ido adquiriendo en cada pedalada sobre la bici el transparente irisado de la felicidad, y los mil tonos de verde esperanza que nos alejan del gris pastoso de la falta de futuro.

Jóvenes y menos jóvenes que hasta hace cuatro días estábamos ansiosos por consumir de todo, insertos en esta sociedad que hemos construido para dar imagen y en la que nos proponemos un vivir fatuo y vacío. Vacío que nos vacía de sentido y que nos llama con urgencia a consumir experiencias para poder sentirnos en el sin sentido. Hemos empezado a entender por medio del Camino de Santiago y al esfuerzo de interiorización: que lo nuclear nunca es exterior a uno mismo, que la verdad existencial se vive en el interior de cada uno, que la vida discurre en lo hondo y que necesita horizontes más amplios para ser vivida



de manera que merezca la pena vivir. Sí, hemos descubierto que somos dignidad y que queremos vivir dignamente. Sí, hemos descubierto que queremos tener un futuro junto a los nuestros, que queremos volver a querer a nuestras mujeres, amar a los que nos aman, luchar por nuestro hijos y poner la vida en ello. Porque ahora hemos aprendido a entender lo que significan ellos para nosotros y lo que estamos dispuestos a hacer por aquellos a los que amamos.

Todo ha salido perfecto, estamos encantados con la experiencia, con la organización, con el grupo y la manera de funcionar, con los gestos de solidaridad, con la comunicación entre nosotros, con la ayuda mutua... hemos sido felices y lo hemos pasado bien sin drogas, y lo que todavía es mejor: ni siquiera las hemos echado en falta. ¿Por qué cuanto menos cosas tenemos menos necesitamos para pasarlo bien, siempre que las actividades que hagamos den sentido a nuestras vidas? ¿Por qué es posible vivir con tanta intensidad y nunca lo habíamos sentido?

Me he permitido escribir este artículo en nombre de los residentes que están haciendo el Programa y lo he realizado como si fuera uno de ellos, porque vivo con ellos y con ellos he realizado el Camino. Sobre todo lo he redactado en su nombre porque mi trabajo ha consistido en recoger sus sentimientos y las ideas que les he escuchado. Principalmente lo he realizado porque me siento muy orgulloso y satisfecho de haber sido un compañero, por el cariño que he recibido de todos, y porque han sido capaces de emocionarme y de hacerme sacar las mejores lágrimas. Y en especial quiero que se publique porque a la edad de 55 años, me han ayudado a creer y a enamorarme de nuevo de mi trabajo, y porque me han invitado a bucear más adentro, allá por los fondos existenciales en donde se nos revela la bondad natural del ser humano.

Alfredo García Liberal

Profesor del G.N. en CT de Estella

