

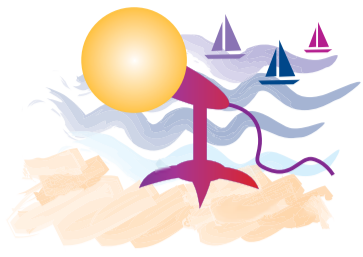
ALFONSO ARANA DTOR.
PROYECTO HOMBRE

“Los jóvenes beben porque se miran en los adultos”

- Aboga
por leyes
similares a las
implantadas
con el tabaco



PÁG. 18-19



Entrevista de verano

Alfonso Arana Marquina

Director de la Fundación Proyecto Hombre

Llegó como terapeuta a Fundación Proyecto Hombre con 28 años y cuando la mayoría de los atendidos eran jóvenes heroinómanos. Hoy, Arana tiene 55 y atiende, sobre todo, a adultos de entre 40 y 50 que abusan del alcohol y estimulantes

“Los jóvenes beben porque se miran en los adultos”

SONSOLES ECHAVARREN Pamplona

Alfonso Arana Marquina era un joven terapeuta de 28 años cuando empezó a trabajar con drogadictos. Corría 1991 y la sociedad navarra aún no había terminado de salir de esa década de los ochenta, en la que la heroína y las jeringuillas compartidas segaron la vida de muchos jóvenes que se inyectaban en las calles del degradado Casco Viejo de Pamplona. Primero les arropó el manto de la droga y después llegaron las sobredosis y los contagios por VIH o hepatitis. Y el tafallés Alfonso Arana Marquina lo comprobó de primera mano, desde el día en que Proyecto Hombre, esa fundación impulsada por Cáritas Diocesana y por algunas congregaciones religiosas, como los Escolapios, los Salesianos o las Hijas de Jesús, abrió sus puertas. Hoy, veintisiete años después, dirige esta institución que ha sufrido una evolución similar a la de la sociedad. De los jóvenes heroinómanos se ha pasado a atender, sobre todo, a adultos entre 40 y 50 años. Que abusan del alcohol y consumen estimulantes, como la cocaína y el 'speed'. Alfonso ya no es un chiquillo y el pasado jueves cumplió 55 años. Pero, desde su atalaya de casi dos metros, su sonrisa franca continúa escuchando y ayudando a los jóvenes y adultos, hombres y mujeres, que acuden a él, enredados en la tela de araña de la adicción. En 2017 fueron casi 800 las personas atendidas en los diferentes programas de Proyecto Hombre y de ellas, la mitad se rehabilitaron. “¿Que si son pocas? Bueno, tenemos que aceptar la frustración de que no todo el mundo quiere recuperarse. Existe la libertad humana. Nosotros proponemos pero nunca obligamos”. Casado y padre de tres hijos (Aitor, de 23; Leire, de 20; y Nora, de 16), con los que ha tenido que 'negociar' la hora de vuelta a casa y hablar de drogas y alcohol, Arana encuentra en su familia un “lugar seguro” que le protege y le ayuda a desconectar de algunos dramas con los que convive a diario. **Sorprende que casi la mitad de**

las personas que van a Proyecto Hombre (el 45%) lo hacen por problemas de abuso de alcohol. ¿Realmente es un problema tan grave en nuestra sociedad?

Efectivamente. Es una realidad con muchas aristas y sobre la que deberíamos reflexionar todos. Hay que promover el uso moderado de bebidas alcohólicas porque, cada vez hay más problemas. Y el alcohol está detrás de los comas etílicos, no solo en adolescentes y jóvenes sino también en adultos; de los accidentes de tráfico, del absentismo laboral, de las rupturas familiares...

Lo que ocurre es que muchas personas beben a diario y no lo ven como un peligro. El alcohol va de la mano con la vida social y todo lo celebramos bebiendo...

Existe un claro binomio entre fiesta o celebración y alcohol. Por eso, a los jóvenes no les parece extraño y cada vez se inician en la bebida antes porque se miran en el espejo de los adultos. ¿Cómo le vas a decir a tu hijo 'no bebas, que es malo' si le hablas con una lata de cerveza o una copa de vino en la mano? La publicidad de bebidas alcohólicas también influye muy negativamente.

Ante esta situación, ¿qué deberíamos hacer?

Habría que aplicar unas políticas o una legislación similares a las que se implantaron con el tabaco hace más de una década. Entonces era impensable que se prohibiera fumar en los aviones, los autobuses, los bares, los lugares de trabajo... Y ahora nos parece lo más normal. Hay que romper con la creencia de que 'lo normal' es el consumo de alcohol y las borracheras. Pero será difícil mientras esté tan integrado en la sociedad y se sigan organizando el 'Día del rosado' o la 'Fiesta de la cerveza', por ejemplo.

Aunque, claro, no es lo mismo un consumo moderado que un abuso y una adicción...

Sí, pero cada vez hay más intoxicaciones etílicas. En 2016 se contabilizaron 4.800 personas ingresadas en los hospitales navarros como consecuencia de un coma etílico. ¡Y no creamos que solo eran jóvenes! La mayoría de



ellos tenía más de 46 años, lo que rompe los esquemas.

¿Más hombres o mujeres?

A todos nuestros programas, en general, llegan muchos más hombres: un 84% de varones frente a un 16% de féminas. El perfil del hombre que abusa del alcohol es el de un soltero de entre 40 y 50 años que trabaja. Lo que ocurre con las mujeres es que, aunque llegan menos, las que lo hacen están mucho más deterioradas que los hombres.

¿Y por qué?

Pues porque vienen con un retraso de diez años del momento en el que se detectó el problema. Si beber está mal visto en los hombres, en las mujeres aún más y no quieren asumir el problema. Pero tres de cada cuatro de las que llegan (75%) lo hacen porque son alcohólicas. Cuando vienen aquí, muchas atraviesan una situación muy dramática: han perdido sus redes de apoyo (familia, amigos...) El 40% están separadas de

“Hay que buscar espacios de diversión para jóvenes de entre 12 y 16 años sin drogas y alcohol”

“Por primera vez, llegan jóvenes y adultos que tienen problemas con el juego 'on line' y que no consumen sustancias. Antes, iba todo ligado”

“Tenemos que aceptar la frustración de que no todos los que vienen se recuperan. Hay libertad. Nosotros proponemos pero nunca obligamos”

“Con el alcohol, habría que aplicar leyes como se hizo con el tabaco”

su pareja y desempleadas.

¿Y qué me dice de los adolescentes y jóvenes? Según un estudio que impulsaron desde 'Susper-tu', el programa juvenil de la fundación, tres de cada cuatro menores de 13 o 14 años reconoce beber en alguna ocasión...

Esos son los datos. La edad de inicio va bajando. Además, lo que ocurre entre los jóvenes de 14-18 años, es que consumen bebidas de alta graduación, como vodka, ginebra, whisky, ron... y no solo, vino, calimocho o cerveza, como ocurría hace unos años. Se ha importado el modelo anglosajón y se beben 'combinados' (bebidas con muchos grados mezcladas con zumos o refrescos). La mayoría de las veces, las compran en el supermercado, bazares...

Lo que es ilegal porque la ley prohíbe el consumo de alcohol a los menores de 18 años...

Sí, pero 'hecha la ley, hecha la trampa'. En algunos supermercados o bares no exigen el DNI. Y si

DNI

Terapeuta tafallés Alfonso Arana Marquina cumplió el jueves 23 de agosto 55 años. Nacido en Tafalla, estudió en los institutos María Ana Sanz, Irubide y La Granja. Técnico en Inserción Social en la Escuela de educadores Sociales

de Pamplona, empezó a trabajar en la Granja Escuela Ilundáin

25 años en Proyecto Hombre En 1991 se incorporó a la nueva iniciativa de Proyecto Hombre, justo cuando comenzaba a andar.

Desde 1999 es, además, el director de la fundación

Padre de tres hijos Arana está casado y es padre de tres hijos jóvenes y adolescentes: Aitor (23 años), Leire (20) y Nora (16)

PROYECTO HOMBRE NAVARRA

Alfonso Arana Marquina, terapeuta tafallés de 55 años, en la sede de Proyecto Hombre, en Pamplona. CALLEJA

no, pueden pedir a un hermano mayor o amigo que les compre... **Dice también que ahora cada vez hay más momentos de fiesta proclives para beber...** Sí, antes eran unos meses al año: Sanfermines y las fiestas del pueblo de cada uno. Ahora hay una mayor movilidad y de junio a octubre, los jóvenes van de fiesta en fiesta y beben más. Habría que crear espacios de diversión para menores de 12-16 años sin alcohol u otras drogas.

‘Mejor pronto que tarde’

Precisamente para atender de una forma específica a los jóvenes, hace veintinueve años se puso en marcha ‘Suspertu’.

En los años 1996-97 se impulsó un programa experimental para atender a adolescentes y sus familias en situación de riesgo. Y así surgió ‘Suspertu’. Es un programa educativo donde lo más importante es la prevención. No-

sotros tenemos el lema de “mejor pronto que tarde”. Es decir, antes hasta que una personas no se había hundido no venía. Intentamos promover la idea de que, si tienes un problemas, no esperes a hundirte, sino que le pongas solución cuanto antes.

Además de por el abuso de alcohol, ¿por qué otros problemas acuden los jóvenes?

En segundo lugar, por el consumo de otras drogas (cannabis, ‘speed’...) y, cada vez más, por el ‘juego patológico’. Vemos que hay menores que se obcecaban de los videojuegos, que se convierten en el centro de su vida. Abandonan la ‘vida real’, a sus amigos, dejan de practicar deporte... Llegan muchas familias preocupadas porque sus hijos les cogen las tarjetas de crédito para participar en apuestas deportivas con el móvil. ¡Pero no es un problema solo de los menores! ¡También se da entre los adultos! Un 42% de los adultos muestran un ‘juego-

problema’, que no llega a ser patológico pero sí arriesgado.

Decía que han observado una novedad: ahora la ludopatía ya no va unida al consumo de drogas...

Así es. Antes, era muy frecuente que la personas que se dejaban el dinero en la máquina tragaperras del bar lo hiciera bebiendo. Ahora, no. Uno puede jugar tranquilamente con el móvil en su casa sin consumir ninguna sustancia, ni alcohol, ni otras drogas...

¿Alguna idea para solucionarlo? Habría que limitar los accesos a Internet. Incluso, uno mismo, si sabe que es tendente al juego, podría vetarse acceder a los casinos ‘on line’, por ejemplo.

El 80% van obligados

Volviendo a ‘Suspertu’ los datos estadísticos revelan que se atiende a más familias que a adolescentes. ¿Por qué ocurre?

¿Muchos menores no quieren ir? Hay padres que están muy preocupados por la conducta de sus hijos (consumo de drogas, conflictos familiares, fracaso escolar, agresividad...) y que quieren mejorar la situación. Pero sus hijos se niegan a acompañarles. Incluso, en esos casos, ofrecemos asesoramiento solo para las familias y tenemos una escuela de padres. **Pero lo mismo ocurre con los adultos. Son muy pocos los que acuden por su propia iniciativa...**

Solo el 20%. El resto vienen por lo que se conoce como “motivaciones externas”. Es decir, ‘empujados’ por la pareja, el jefe o un juez. Muchas veces ponen un ultimátum: “O vas o nos separamos”. “O vas o te despido”. “O vas o la próxima vez ingresas en prisión” (si ha provocado un accidente por consumo de alcohol u otras drogas). **Aunque van por detrás, ¿qué ocurre con estas otras drogas?**

El consumo de estimulantes (también conocidos como anfetaminas) ocupa el segundo lugar y por su consumo abusivo llegan otro 40% de personas. En Pamplona y la zona norte se consume más la cocaína y en Tudela y la Ribera, el ‘speed’. ¿El motivo? El poder adquisitivo: la cocaína es más cara. El cannabis va en tercer lugar (12% de los pacientes) y muy por detrás, la heroína (4%).

¿Qué ocurre con la heroína? Ha pasado de ser la ‘droga reina’ a ocupar un lugar residual...

Durante años bajó y el porcentaje ahora se mantiene. En Estados Unidos o el Reino Unido, se observa un incremento del consumo de opiáceos (heroína y otros fármacos). Aunque se recetan para el dolor, hay personas que los consume con otros fines.

¿Y los psicofármacos? España es el país europeo en el que se consumen más pastillas (para la ansiedad, la depresión...)

Un 8% de los que vienen son adictos y la mayoría, mujeres. Son unas medicaciones, necesarias a veces, pero que hay que tomar con receta. No por voluntad propia o de forma compulsiva.

“Me protejo con la meditación”

Usted empezó a trabajar como terapeuta con personas con problemas de conducta cuando era un veinteañero. Primero en la Granja Escuela Ilundáin y después en Proyecto Hombre, donde llegó con 28 años, para atender a drogodependientes. ¿Cómo le ha afectado este trabajo? ¿Qué hace cuando sale de la oficina para desconectar? Esta es una profesión, como otras muchas que están en contacto con personas, que te “coge” totalmente y hay que saber gestionar las emociones y “protegerse” para no llevarse los dramas a casa. Yo ahora no soy un terapeuta de referencia sino que hago más labores de oficina pero también sigo en contacto con las personas.

¿Y qué actividades practica? Para los terapeutas es muy importante tener un entorno que nos proteja y debemos dotarnos de un entorno sólido de familiares, amigos... Personas con las que puedas comunicarte y compartir tus problemas, cuando un día llegas a casa destrozado porque se ha muerto un paciente. A mí me ayudan mucho la lectura y el deporte. Paseo y monto en bicicleta solo, con mi mujer o con amigos.

¿Qué lee? Muchos libros de filosofía, espiritualidad y novela negra. Me ha gustado la trilogía de la psiquiatra Mercedes Nasarre Ra-

món (*Un psiquiatra se pone a rezar, Yo también estaré contigo cuando llores o Un monje se confiesa*) Me gusta mucho y me protege la meditación.

¿La meditación? ¿Por qué? Creo en el poder de sanación del silencio. Vivimos en una sociedad muy ruidosa (por dentro y por fuera) y ya no existen espacios donde se pueda estar en silencio. Antes, un agricultor iba al campo y durante un rato, mientras sembraba o recolectaba, estaba él solo con sus propios pensamientos. O un ama de casa. Mientras sus hijos estaban en el colegio y el marido trabajando, podía pensar mientras cocinaba o limpiaba. Pero hoy eso se ha perdido. Y tenemos que pagar para disfrutar de un rato sin ruido.

¿Qué meditación practica? Hay muchas. El ‘mindfulness’ (o ‘atención plena’ consiste en dejar la mente en blanco y, a través de la respiración, centrarse solo en el momento presente y no preocuparse por el pasado ni por el futuro), la meditación zen (de procedencia budista pero que también se practica en la religión cristiana), en algunas ocasiones he estado en el Monasterio de Suesa (Cantabria), donde las religiosas tienen una hospedería para pasar unos días en silencio y, si se quiere, compartir con ellas sus tiempos y espacios de oración.

“Mandamos ‘emoticonos’ pero no hablamos”

Cada vez son más los adultos que tienen problemas de tecnoadicción. Que consultan el ‘whatsapp’ varias veces cada pocos minutos por si tienen alguna nueva notificación y que no consiguen estar “desconectados” en su “vida real”. “Es una forma de comunicación que no existía hace diez años pero que ahora nos invade a todos. A mí también”, apunta Arana.

Ahora estamos conectados con muchas más personas que hace unos años, con gente a la que antes no veíamos porque vive lejos. Pero, ¿esta conexión constante ha mejorado nuestras relaciones personales?

No lo creo. Ahora mandamos muchos emoticonos (caritas sonrientes, corazones, aplausos, pulgares hacia arriba...) pero apenas llamamos por teléfono a nuestros amigos. Y mucho menos quedamos con ellos a to-

mar un café y conversar mirándonos a los ojos. Parece que tenemos 700 amigos pero, ¿cuántos son profundos o íntimos? **Usted tiene tres hijos, ¿cómo han ‘negociado’ con ellos el tema de las salidas nocturnas? ¿Hablan de drogas, alcohol, o en casa del herrero...?**

Con los hijos hay que hacer un trabajo educativo en equipo desde que son pequeños. No vale llevarse las manos a la cabeza cuando llegan a adolescentes. Se deben transmitir unos valores desde niños y hay que saber comunicarse con ellos. ¡Aunque yo no soy ningún padre perfecto y también cometo errores! Con los mayores (23 y 20 años), el nivel de supervisión ya es menor pero con la pequeña (16) aún tenemos que seguir negociando. Sin ir más lejos, los horarios de vuelta a casa en las pasadas fiestas de Burlada.