

Mar Borrego. PROYECTO DE SABIDURÍA VITAL

La persona entrevistada es una persona con problemas de dependencia entre los 16 y los 21 años. Consumía hachís, cocaína y heroína.

“Fue un periodo largo, no es algo que llega y lo tienes que superar, es importante tener claro que es un proceso”.

Lo que le ayudó fue tomar **conciencia** de que él no estaba bien, la desesperación por consumir, irritabilidad...

El siguiente paso fue poder llegar a identificarse con otros que estaban en su situación o en fases más avanzadas y ver en el ser humano que se podía convertir.

Una creencia importante, aunque a veces muy escondida detrás del consumo compulsivo, era que esa conducta “no era correcta”, “que no estaba bien” y ver que lo alejaba de los suyos.

De manera inconsciente compartimentaba las relaciones, de forma que el ámbito de toxicomanía estaba restringido a un grupo concreto. Durante esos años mantuvo grupos donde esa conducta estaba mal vista. Eso le ayudó por que cuando no quería consumir tenía un ambiente donde estar y compartir desde otro lugar. Cuidar esa parte fue importante.

“No dejar los estudios, los amigos que no se pinchaban...COU y el primer año de carrera fueron los peores”.

Fue decisivo **responsabilizarse** de la resolución del problema:

“me di cuenta de que era yo el que tenía que resolverlo, era solo yo”.

Le ayudó la fe que tenía en él alguien muy allegado y esa fe le dio determinación

“Lo que quizás más me ayudó fue la determinación más absoluta, casi obsesiva, no imaginar un final diferente, dibujar muy claramente el fin posible que era desengancharse, cueste lo que

cueste. Aún en cada recaída cada vez que empezaba el proceso lo hacía con la misma de terminación...”.

Si el ver los que estaban en una situación peor le sirvió para ver donde no quería llegar, el ejemplo de otra persona que había conseguido dejar las drogas le sirvió para dibujar ese final que no podía dejar de ser de otra manera que una vida sin drogas.