

acababa su jornada laboral hasta que volvía al día siguiente, su vida se llenaba con pastillas, alcohol y otras sustancias. Un día, también ella explotó: «Me quise morir», recuerda. «Tuve que empezar desde cero con 30 años.»

**Una nueva vida** Vaciar la mochila para volver a llenarla es el método que utilizan en Mare Nostrum a través de terapias de grupo y otras actividades, como arteterapia o cineforum. «Hay que ir al principio, a antes de consumir», explica el coordinador terapéutico. «El enfermo se ha acostumbrado a mentir, a vivir una irrealidad, y el grupo, en la terapia, retira ese velo.» Igual que Ana, el resto de terapeutas del centro ha pasado por el mismo proceso y saben lo doloroso que es (todos son ex adictos que se han formado para asistir a quienes padecen esta enfermedad). «El paciente sufre porque se da cuenta de lo patética que ha sido su vida hasta entonces, de lo que ha llegado a hacer para consumir, del daño que se ha provocado a sí mismo y a la gente que quiere, y ha de sacar todo eso para hacerse una persona nueva.» El precio del tratamiento oscila entre los 20.000 y los 24.000 euros.


La reprogramación neuronal pasa por abandonar hábitos, costumbres y amistades que tengan vinculación con la droga, para volver a empezar una rutina estructurada sin tóxicos. No importa la edad ni el pasado. María reconoce que es lo más difícil que ha hecho en su vida: «De repente, te desmontan la historia que te has creado durante años, te

Tras dos días de incomunicación en una habitación con vitaminas y sedantes para no sentir el vacío, los pacientes permanecen una media de dos meses internados en el centro, cumpliendo horarios, terapias y actividades. «El cuerpo se desintoxica en 15 días, pero la mente tarda entre dos y cinco años», apunta Ana. Una vez recibida el alta, el adicto empieza la vida fuera, aunque también estrictamente pautada, con límites y terapias diarias. «Entonces es cuando notas que realmente empiezas una nueva existencia», asegura Coral, «y al principio da mucho miedo.» Ana reconoce esos temores: «Yo también pasé por ellos, te angustia pensar qué vas a hacer el resto de tus días sin tóxicos». Por eso, el equipo terapéutico programa la salida al milímetro. Horarios, reuniones familiares, trabajo, relaciones, ocio, todo está cuidadosamente pautado y se va incorporando poco a poco para asegurar que se asimila. Esta minuciosidad es la que permite que el índice de éxitos de Mare Nostrum llegue al 83%. «Si se recae es porque se ha empezado antes de tiempo a hacer cosas que aún no tocan», puntualiza Ana.

Tras 74 días ingresada y más de un año de tratamiento, María tiene claro que jamás volverá a la droga. «Naces y mueres adicto», explica, «esto es una enfermedad que, a diferencia de otras, tiene solución, pero la recuperación depende sólo de uno, si lo haces por los demás no sirve.» Ella ya tiene permiso para volver a vestir ropa de co-

## La reprogramación neuronal pasa por abandonar hábitos vinculados con la droga: a María le prohibieron llevar colores chillones; a Coral, leer libros compulsivamente; a Sol, escuchar ópera...

quedas como un pajarito desvalido». Tan mayúsculo es el cambio que a esta atractiva mujer se le hizo imposible mirarse al espejo: «No me reconocía», confiesa. Sin embargo, hoy se siente orgullosa, sus ojos brillan y empieza a llenar su vida de cosas que, por primera vez, ella misma escoge. «El consumo de sustancias aumenta la prepotencia y la soberbia», explica Ana, «dejarlo requiere un gran acto de humildad. Si no se aprende a ser humilde, no se consigue.» A María le prohibieron vestir ropa de colores chillones y relacionarse con hombres; a Coral, leer libros compulsivamente; a Sol, escuchar ópera durante meses. «Lo que tiene vinculación con la vida anterior debe desaparecer durante un tiempo, para luego reaparecer sin tóxicos», dice Ana. «Se logra volver a la existencia de antes y ser feliz, pero sin drogas.»

lor –aunque ahora prefiere los tonos claros– y no le crea ansiedad pronunciar ese *nunca más* impensable en su vida anterior. «Aquí me han enseñado que se puede vivir sin consumir, y que se puede vivir muy bien.» Coral, que acaba de empezar esa nueva existencia fuera y ya puede leer 45 minutos al día, la escucha atentamente. Con una sonrisa, se lamenta: «Lástima que no me haya pasado todo esto antes, porque ahora empiezo a saber vivir». Sol pensó lo mismo hace siete años. Ver cómo se recuperan los pacientes y aprenden a ser felices sin consumir es el verdadero *cum laude* de su vida. Y lo dice mientras suena ópera de fondo. 

(Más inf.: [www.centromarenostrum.org](http://www.centromarenostrum.org); tel. 938 71 46 00)