

necesité ayuda. Quería hacerlo todo, y hacerlo bien. Pero mi cuerpo y mi cabeza no me acompañaban. Fui al médico y me recetó tranquilizantes". Y ahí empezó la historia.

"Mis neuronas se acostumbraron a los psicofármacos.

Me encontraba mejor, me sentía fuerte. Cuando debí empezar a rebajar el tratamiento –antidepresivos y psicofármacos siempre han de dejar de tomarse de forma gradual–, cometí el gran error: seguí tomándolos sin supervisión médica. De ahí que la dosis inicial ya no me hiciera efecto.

Y la aumenté, incluso empecé a tomarla con alcohol. Comencé a tener síntomas de adicción. Pero no era consciente. Quería evadirme. Tenía prisa... hacia la nada". Sol es fuerte y habla con la claridad y el aplomo de quien sabe que ha superado el problema.

"Fui del verde al rojo sin pasar por el ámbar.

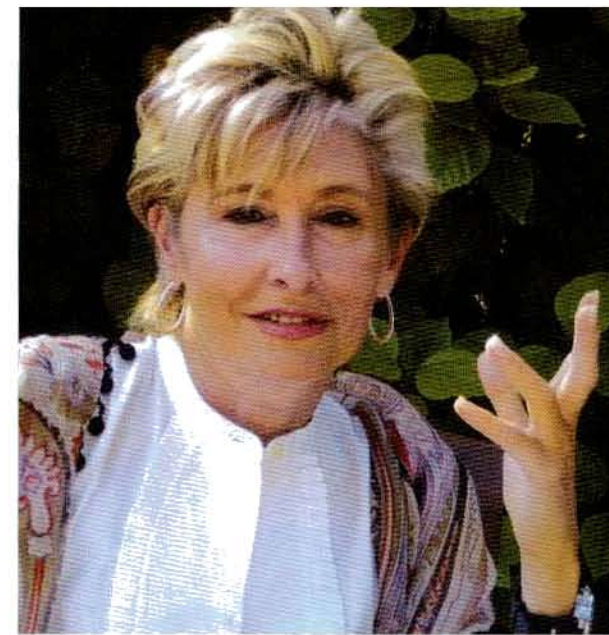
Mi vida era un cúmulo de emociones alteradas". En ese momento, la vida la zarandeó. "En 1992, me quedé viuda. ETA asesinó a mi marido. Yo tenía 35 años. A los seis días estaba como si nada, en mis clases en la universidad. Fueron años terribles. Y yo,

más y más ciega en mi autodestrucción". ¿Y nadie se daba cuenta?, nos preguntamos. "Nadie. No se notaba. Al final me veían muy mal, pero no sabían por qué. Ahora he vuelto a ser yo. Consumes para estar bien. Y lo logras. Aunque cada vez necesitas más y no consigues el efecto. Te crees que estás bien. Es la enfermedad del autoengaño. ¡Ay! Pero que no te falte, porque te vuelves loca. Nadie que no lo haya pasado lo entiende".

En esos años de bajada a los infiernos, el calvario de Sol no había terminado.

Siete años después de quedarse viuda, una de sus hermanas murió a causa de una adicción. "Tampoco supimos nada de esta enfermedad de mi hermana hasta que ya fue demasiado tarde. Casi al final, cuando intuí que ella estaba mal, le pasé el folleto de una clínica de desintoxicación. Lo que entonces no sabía aún era que ese folleto me serviría a mí misma, tiempo después, para recuperar mi vida".

Tras la muerte de su hermana, Sol tuvo que ordenar sus cosas, en un intento por cerrar ciclos. "Mientras ordenaba los papeles de mi hermana, encontré el folleto de aquella clínica de desintoxicación que yo misma le había sugerido, y con la que, estaba claro, nunca contactó. Me lo guardé. Al poco tiempo, por mi propio pie, ingresé en el Centro Terapéutico del Vallés, pionero en aquel entonces".



A los dos meses, tras un severo tratamiento, empezaba su curación. ¿Fácil? "No, en absoluto. Tuve que replantearme toda mi vida. Pero salí con la voluntad de retomarla. Y lo hice. Volví a dar clases, a relacionarme con mi familia, con mi hijo, con mi amigo. Y encontré a gente orgullosa de mí".

¿Y cuando ronda el fantasma de recaer? "Si tengo un bajón, sé a quién acudir, tengo salvavidas, todo menos consumir". Tomó el centro como su propio

proyecto, se puso al frente y lo convirtió en el actual Mare Nostrum. Le dedica muchas horas. "Nadie como los 21 profesionales que trabajan aquí sabe por lo que va a pasar el que llega. Sentir cómo evolucionan, cómo salen... es único". En este centro, directora, terapeutas y monitores han pasado por el tratamiento. "La clave: se trata la adicción como una enfermedad reconocida por la OMS de la que se puede salir en manos de buenos profesionales".

Un centro para salir del pozo

Sol cuenta que, cuando intuía que su hermana consumía, le recriminaba: "¡No tienes voluntad!". Error. El adicto es un enfermo. Aquel lugar en el que Sol se curó y que hoy dirige es Mare Nostrum, un centro privado donde se ayuda a los adictos a dejar de serlo. El tratamiento es eficaz; tiene el índice de recuperación mayor de España: un 83 por ciento.

¿El secreto del éxito? Tratar la adicción como una enfermedad, por medio de terapias grupales, con profesionales especializados y atención las 24 horas. Los terapeutas y monitores son ex pacientes, lo que garantiza la empatía con lo que el paciente vive. Tel.: 93 871 46 00, de Barcelona. www.centromarenostrum.org