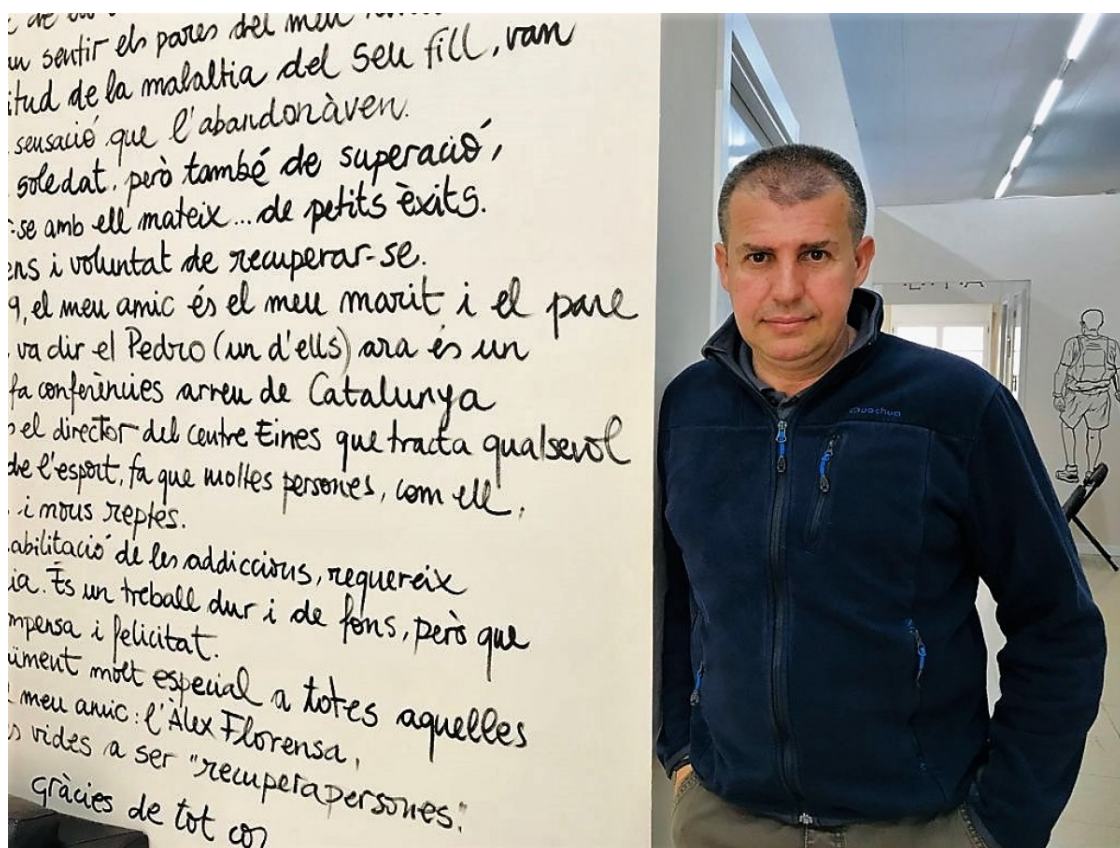


«Vull explicar que soc un drogoaddicte rehabilitat i que no me n'avergonyeixo»

Parlem sobre drogues i addiccions amb el santcugatenc Àlex Florensa que recorrerà Catalunya a peu per conscienciar sobre la drogodependència



Àlex Florensa, fundador del centre Eines Sant Cugat. | Anna Mira

Drogoaddicte rehabilitat. Així es defineix Àlex Florensa, un psicòleg clínic de Sant Cugat que s'ha especialitzat en drogodependències arran de la seva pròpia addicció: l'alcohol. Impulsor del centre Eines (<https://einesadicciones.com/>) de la seva ciutat natal, Florensa ho té tot a punt per agafar una motxilla i tota la seva experiència vivencial per emprendre una volta a Catalunya a peu (<https://www.naciodigital.cat/santcugat/noticia/5588/santcugatenc-recorrera-catalunya-peu-conscienciar-sobre-drogodependencia>) per explicar la malaltia de la qual n'ha estat víctima durant vint anys.

En una entrevista amb **NacióSantCugat**, Florensa reflexiona sobre la drogodependència i els estigmes que encara perduren a la societat sobre aquesta malaltia que "et fa caure en un infern", explica. Ell, que ho va perdre tot, però va tenir la voluntat i la sort de sortir-se'n, ara, es dedica a la rehabilitació i a la divulgació de les addiccions per explicar arreu que sí, que es pot tenir una nova vida abandonant-les.

- Qui és Àlex Florensa?

- Avui en dia soc psicòleg clínic expert en drogodependències, però el que veritablement ha marcat a la meua vida és que soc un drogoaddicte rehabilitat. oc un tio que ha tingut sort i que ha aconseguit sortir del món de les drogues. A partir d'aquí em vaig especialitzar per poder ajudar a la gent a sortir de la malaltia que jo també pateixo i vaig muntar el centre Eines d'addiccions.

- Què vol dir ser addicte?

- Néixer amb una predisposició genètica amb la qual probablement desenvoluparàs una malaltia que es diu addicció. Això vol dir que arribarà un moment en què viuràs per consumir. Quan arribes a l'adolescència, en el procés de socialització comences a beure, alguns a fumar porros, etc. Hi haurà gent que s'hi enganxarà i altra que no. En el cas dels que s'hi enganxen arriba un punt en què deixen de controlar la situació i és la malaltia la que els controla. Tots naixem amb predisposicions genètiques per desenvolupar malalties.

"Una síndrome d'abstinència d'alcohol et mata i una síndrome d'abstinència de cocaïna no"

- En el seu cas, quan va començar a ser drogo dependent i a quines drogues va enganxar-se?

- Vaig començar amb 15 anys. En aquella època tots començàvem amb l'alcohol i és al que em vaig enganxar. Amb el temps vaig anar provant altres substàncies. Crec que he passat una mica per tot, però la meua droga, el que aquí anomenem el nostre tòxic estrella, és l'alcohol. La gent acostuma a diferenciar entre drogues i alcohol, però l'alcohol és també una droga i una de les més potents que existeix. Una síndrome d'abstinència d'alcohol et mata i una síndrome d'abstinència de cocaïna no. Una de les meves metes més importants és que sàpiga la gent què passa si caus en aquest món i de quina manera sortir-se'n.

- Els motius pels quals una persona comença a consumir són molt diversos.

- Es comença com un joc. Jo no soc un tio introvertit i no he tingut mai vergonya de posar-me a ballar al mig d'una discoteca sense beure o de parlar amb una noia. Però hi havia alguna cosa dins meu, que és la predisposició genètica, que feia que jo necessités consumir. Des del primer moment que vaig provar l'alcohol em vaig enamorar. I de tota mena, el que fos. Fins i tot vaig arribar a beure colònia.



Del 17 d'abril al 5 de juny recorrerà Catalunya per conscienciar sobre les addiccions. Foto: Anna Mira

- I què passa si caus en aquest món?

- Caus en un infern. S'ha de dir que això una malaltia, és un trastorn mental que fa que t'esguerris la vida i l'esguerris també als altres. I no pots anar al metge, perquè si hi vas hauràs de deixar de consumir i no t'interessa. Hi ha una frase molt bèstia, però que m'agrada molt que diu: "La malaltia de l'addicció et prefereix abans mort que rehabilitat", és a dir, que ets capaç abans de morir-te que de deixar de consumir. La meua addicció em va portar a les últimes conseqüències. He arribat a viure com un indigent. M'han tallat els subministraments de casa, he viscut rodejat d'ampolles i porqueria, he estat quatre mesos sense dutxar-me i he arribat a pesar 53 quilos. Per això és molt important que quan un perd la capacitat de decidir per ell mateix el que està bé i el que està malament, hi hagi una família o amics que t'intervinguin i et salvin.

- Està a punt d'iniciar la tercera edició de la Transeinescat Quina vinculació té amb el projecte?

- Total. El centre Eines de Sant Cugat és la meua raó de viure. Ser terapeuta és una cosa amb la qual jo somiava quan m'estava rehabilitant i després va aparèixer una altra cosa molt important per mi que és fer prevenció. Faig moltes xerrades a instituts, empreses, universitats, etc. I un dia, parlant amb la meua dona, vam pensar que a part de les xerrades i curses que faig en què m'emporto els pacients per la muntanya, podríem creuar Catalunya caminant. A partir d'aquí va sorgir la Transeinescat. Els primers dos anys he fet la ruta amb els pacients i he fet xerrades de drogodependència per totes les poblacions on he passat sensibilitzant a la població.

[noticia]5588[/noticia]

Aquest any amb la Covid-19 no em puc endur els pacients i ho he de fer en solitari, perquè tot i que amb el coronavirus la gent està tancada a casa seva la malaltia de l'addicció segueix present. Faré la volta a Catalunya i arribaré a totes les poblacions explicant què és aquesta malaltia i com s'hi ha de lluitar.

- Per què aquest èmfasi en la pràctica esportiva?

- Perquè l'esport és de les millors medecines que hi ha. Dins del cervell tenim una sèrie de glàndules i neurotransmissors que segreguen unes drogues naturals. Una d'aquestes és l'endorfina, que es pot segregar a través de la pràctica de l'esport. Quan una persona consumeix drogues es carrega aquests neurotransmissors encarregats de fabricar endorfines i a més, també atrofia part de la musculatura. Amb l'esport poses el cos una altra vegada a treballar. Tornes a segregar endorfines, estàs positiu i tens il·lusions. És per això que l'esport és tan important.

"Amb l'esport poses el cos una altra vegada a treballar, estàs positiu i tens il·lusions"

De fet, el primer títol que em vaig treure abans del d'expert en drogodependències va ser el d'entrenador personal. I l'últim títol que m'he tret és el de guia de muntanya. Així, quan m'emporto els pacients els puc ensenyar coses mentre caminem.

- I per què recórrer Catalunya a peu?

- Quan els drogoaddictes consumim, ens transformem en persones prepotents, orgullosos, agressives i despòtiques. Quan estava en tractament em van ensenyar, i és el que jo també ensenyo ara, els valors que un s'ha deixat pel camí. Em van dir que tindria una nova vida si deixava de consumir, de ser una persona prepotent, treballava els valors i em convertia en una persona humil. I quina manera més humil d'arribar a la gent que a peu. Porta a porta, casa a casa. Aquesta és la raó.

- Les ciutats i poblacions per on passarà les ha escollit vostè?

- Sí. Només hi ha dues poblacions per les quals ja hi he passat anteriorment, que són Hospitalet de l'Infant i Mora la Nova. A l'Hospitalet de l'Infant m'interessa molt passar-hi perquè tenen un col·lectiu de nois problemàtics del servei d'Unitat Escolaritzada Compartida (UEC) a qui vaig a fer xerrades cada any. A més a més, també aprofitaré per fer un tram de la costa que m'agrada molt. La part de baix del Delta de l'Ebre no la faig perquè ja l'he fet.



Àlex Florensa, al centre de rehabilitació Eines Sant Cugat. Foto: Anna Mira

- Tornem al centre Eines de Sant Cugat. A quines persones s'adreça?

- La gent que arriba al centre són persones amb drogodependència que necessiten ajuda. Això és un centre de dia de dilluns a dissabte, és a dir, s'obre a les 9 del matí i se surt a les 8 del vespre. Aquí tenim un gimnàs i fem esport, tallers, teràpies de grup i mirem pel·lícules i documentals de drogodependències i treballam diàriament els valors. A través d'aquestes rutines es crea un mur que farà que deixis de consumir al llarg de la teva vida i que no recaiguis.

- Només tracten les addiccions a les drogues?

- No, també tractem conductes com ara ludopaties, addicions al sexe, etc. De fet, les substàncies psicoactives i les conductes addictives estan en molts casos relacionades. La ludopatia va enganxada amb l'alcoholisme. La cocaïna va arrelada al sexe. L'addicció s'anomena també la malaltia de l'autoengany. El que et dona la droga al començament t'ho resta després per mil. Consumim per necessitat i fem les coses per necessitat, no perquè veritablement ens ho passem bé.

- Quantes persones hi ha al centre?

- Durant tot el dia passen per aquí 20 persones. N'hi ha 13 o 14 de fixes i després les que estan de centre de tarda i estan estudiant.

- Hi ha un perfil habitual?

- Hi ha des de persones de 15 anys fins a 70. El perfil és molt variat. Hi ha el noi jove consumidor de cànnabis, el consumidor de cocaïna, el d'alcohol, etc. El grup de gent que lluita per la mateixa cosa és el que ajuda de veritat. Aquí hi ha històries diferents, però totes en comú. Les experiències són les mateixes encara que amb substàncies i edats diferents.

"És molt important que quan un perd la capacitat de decidir per ell mateix, hi hagi una família o amics que et salvin"

Un noi de 17 anys pot veure un home de 45 anys i pensar que si segueix en la línia que ha portat fins ara, el que té davant és el que li espera quan en tingui 45, i adonar-se que això no és el que vol. Per una altra banda, el que té 45 anys se'n recorda de quan en tenia 15 i veu tot el que ha perdut. En el meu cas, he perdut 20 anys que no me'ls tornarà ningú. No puc recuperar-los, però puc lluitar perquè la meua vida d'ara endavant sigui d'una manera totalment diferent i valgui la pena.

- Quant de temps s'hi estan?

- Quatre anys. El primer any i mig és molt intens. Venen cada dia, però progressivament passen de centre de dia a centre de migdia i van a estudiar, i més tard només venen a la tarda. A poc a poc es van eliminant teràpies, fins que arriba un dia que, com em van dir a mi, els dic que ja són aptes per anar lliures pel món.

- Devia ser un dia molt especial.

- Va ser el 25 de gener del 2010. Me'n recordo molt bé. I em van ingressar un 1 d'agost del 2007. Aquí al centre, quan reben l'alta els dono una polsera com la que porto amb el número de rehabilitat perquè recordin d'on venen. Jo soc l'addicte 0, perquè soc el terapeuta i el que va fundar el centre. La polsera inclou el nom, la data d'ingrés, el logotip del centre i al darrere la frase: "Pase lo que pase, no consumas".

- Fins ara quantes n'ha donat?

- En deu anys n'he donat 36.



Detall de la polsera que Àlex Florensa, dona als que s'han rehabilitat. Foto: Anna Mira

- Mirant enrere, quins pensaments li venen al cap recordant el seu passat i veient tot el que ha aconseguit fins ara?

- Penso que abans era una persona que estava totalment buida. No m'omplia res i ara m'omple tot i soc un tio feliç. Per culpa d'aquesta malaltia ho he passat molt malament, però també gràcies a aquesta soc una persona totalment diferent. Avui dia tinc una vida que té sentit i una família. M'estimo les coses i ho valoro tot, sigui bo o dolent. Abans no vivia perquè les drogues no et deixen viure. Ho vaig perdre tot i quan arribes a aquest punt, no et queda més remei que tirar cap amunt.

"He perdut 20 anys que no me'ls tornarà ningú, però puc lluitar perquè la meva vida d'ara endavant valgui la pena"

- Amb la pandèmia han vist augmentar el nombre de drogodependents i d'addiccions?

- Sí. Si una persona abusava d'una substància, en molts casos, amb el confinament ha passat a ser-ne dependent.

- Creu que encara hi ha molt tabú amb el tema de drogodependència?

- Sí. Si tens un càncer pensem "ai pobret" però una addició genera rebuig, no està ben vist, "aquest tio és una mala persona". I no, aquesta persona és un malalt mental.

- Sembla que amb la pandèmia, però, s'està començant a parlar més de la salut mental. Precisament *La Marató* de TV3 d'enguany recollirà fons per aquesta causa.

- Sí i aquesta és una de les raons per les quals faig aquestes xerrades i projectes. Perquè vull lluitar contra l'estigma. Vull donar eines a la gent o a les famílies que passen pel mateix que he viscut jo. Però, per altra banda, vull fer veure que soc un addicte rehabilitat i que no m'avergonyeixo d'explicar-ho. Em puc avergonyir de com era i del que era abans, però ara, de què?