

"Cuando eres mujer y adicta se te ve como lo peor de lo peor" - Faro de Vigo

● Judit Beardo, usuaria de Proyecto Hombre, lleva 10 meses en rehabilitación



Judith Beardo Garay, lleva 10 meses participando en un proceso de desintoxicación con Proyecto Hombre.

Rehabilitación Alcohol Drogas

<https://www.farodevigo.es/sociedad/2023/04/18/mujer-adicta-ve-peor-peor-86181098.html>

Elisenda Colell

Martes, 18 abril 2023

"Es como ir a la escuela, como volver a ser un bebé... pero con 46 años", resume **Judit Beardo Garay** al hablar de **qué significa empezar un tratamiento** para desintoxicarse del **alcohol** y las **drogas**. La aventura empezó hace tan solo 10 meses, empujada por un psiquiatra y sus padres. "Pero no es fácil", avisa. "No sabes lo que te viene, **te frustras, lloras, recaes** ... pero al fin tratas de saber quién quieres ser", explica. Con su mochila a cuestas, la que se ve y la que no se ve, cada día está tratando de volver a poner orden en su vida. "**Vuelves a escucharte, a parar, a entenderte y a gestionar tus emociones** . Es alucinante ver ahora tantas cagadas... Si en la escuela me hubieran enseñado a pensar en mis emociones, quizá no habría acabado así", reflexiona.

Las cervezas, los gintonics, el vino y otras sustancias. "**Drogas** en general", explica. Era todo aquello que Beardo usaba para esconderse de sus miedos. "Me desinhibía, era más guay, así no tenía que afrontar mis sentimientos y mi frustración". Todo empezó de jovencita. "Sales, vas de juerga, y ya empiezas. Pasas la resaca y dices: ya está". Así, toda una vida. Trabajando en negocios de todo tipo. **Hasta que en agosto de 2020 todo se desmoronó**: tenía 43 años.

Ella prefiere no contar el detonante, que tiene que ver con una ruptura. **Perdió el trabajo y tuvo que volver a casa de los padres** . "Piensas que a los 40 ya tienes la vida estructurada y de repente se te desmonta", cuenta. "Me hundí hasta el punto **que quise desaparecer del mundo** ", revela. Se levanta la manga de la camisa y las cicatrices de los cortes en la muñeca hablan solas. "No hay nada que te

pueda sacar de la cama. Y tomas una cerveza, después otra... Lo mezclas con la medicación psiquiátrica, tomas **drogas...** y el bajón es muy bestia", recuerda.

Así vivió durante tres años. Entre broncas y peleas con los padres, cortes en la piel, ingresos hospitalarios, ambulancias y vuelta al consumo. "Yo les quería demostrar **que todo estaba bien, que iba a salir de aquello sola** ... no te das cuenta de como estás". Hasta que en verano del año pasado, tras descubrir que también tenía un **trastorno límite de la personalidad**, sus padres y su psiquiatra le marcaron un único camino. "Me dijeron: o vas a Proyecto Hombre o de aquí no sales".

La sorpresa de quererse

Ella quiso intentarlo. "**Llegas en pinzas y te desmontas**", recuerda, aún con la piel de gallina. "Muchos días **terminas llorando, sin fuerzas, cansada** ... pero al fin es una **sorpresa preciosa aprender a quererte**. Todas las **adicciones** vienen de querer gustar al resto menos a ti misma", explica. Cada mañana asiste **ocho horas a un centro de día** de Proyecto Hombre en el Maresme. El resto de la jornada **lo debe tener ocupado y anotar cuanto tiene que hacer**. Debe informar sobre dónde está, no puede llevar efectivo encima y **debe demostrar todo el dinero gastado con los tiquets correspondientes**. "Te frustras hasta que no entiendes que esto es bueno para ti, que hace falta **resignación, tranquilidad y que pasen los meses** haciendo lo que te piden. La gente pierde la confianza en ti", asegura.

Siendo mujer tampoco es fácil. "Eres lo peor de lo peor. No se nos permite pasarnos, es irresponsable, es peor que en los hombres", cuenta. Dice que una de las trabas en la desintoxicación es la mirada de los demás. "Nos encanta el dolor ajeno, el sufrimiento, hablar de los demás y criticar". Pero lo peor es mirar de frente a los propios fantasmas. "**Es alucinante ver tus cagadas**, pensar cómo te podría haber cambiado la vida. **Sabes que eres tú pero no quieres serlo**", se sincera entre lágrimas. Cuenta que es algo que tendrían que enseñar en las escuelas: "Aprender a gestionar las emociones desde pequeños cambiaría muchas cosas".

El esfuerzo de pensar

En estos tiempos ha tenido dos recaídas. Una de ellas, tras la muerte de su madre. Pero la fuerza de Judit demuestra que su rehabilitación es posible. "Aprendes a saber cómo estas tú, a protegerte". Explica que está intentando descubrir quién quiere ser. "De momento no lo sé. **Solo sé que no quiero ser la persona que era antes**". Pero en realidad, Judit ya es hoy una mejor versión. Por las noches, antes de acostarse, trata de irse a la cama contenta y satisfecha repasando el día. "Me cuesta fijarme en lo que he hecho cada día, en qué podría haber hecho mejor... es más fácil no pensar y echarse a la cama". Pero cada noche, ella hace el esfuerzo.