



Las drogas pueden acabar con tu vida: mejor es no comenzar. **Autor:** Roberto Ruiz Espinosa **Publicado:** 21/09/2017 | 05:51 pm

Otro camino

Comprender que el cambio es necesario, es el primer paso que deben dar quienes son dominados por la adicción a las drogas. A combatir este flagelo convoca el Día Internacional de la Lucha contra el Uso Indebido y el Tráfico Ilícito de Drogas

Publicado: Miércoles 25 junio 2014 | 09:45:15 pm.

Publicado por: Ana María Domínguez Cruz

Derrotarte no es fácil, me dice. «Aceptar que estás en problemas, que necesitas ayuda, que tu vida ha dado un vuelco para mal y que no solo tú estás sufriendo las consecuencias... Eso es muy difícil. En ese momento decides que tienes que cambiar, pero sales a buscar a alguien, pensando que será esa persona la que resolverá el problema. Después aprendes que poner de tu parte es fundamental».

El joven sentado ante mí accedió a conversar sobre cómo las drogas casi acabaron con su vida. Lo llamaremos Gabriel. Revela poco a poco los pormenores de su amarga experiencia. «Escuchándola —dice— otros pueden aprender. Quienes vivan lo que yo viví, pueden darse cuenta de que hay otro camino para andar».

La adolescencia es una edad complicada, afirma. «Estudias, pero tienes mucho tiempo libre, y cuando no lo ocupas con lo que realmente pueda valer la pena, puedes encontrarte con alguien que te presenta aquello que sabes que está prohibido».

Si ese alguien es un hermano mayor, a quien se tiene como ejemplo, todo adquiere un matiz más intenso. Así que él probó para saber si podía gustarle. «Al principio no sentía nada, pero después noté cambios en mi forma de ser. Entonces lo que empezó como un hábito festivo se transformó en cotidiano, y buscaba cualquier motivo para hacer una fiesta y consumir», detalla Gabriel.

Pasados los 20 años, sus amistades comenzaron a ser otras, y no solo la preferencia musical o los mismos códigos al vestir los identificaban. «Consumíamos. Rápidamente sabes dónde y cómo buscar. Además, cuando se hace más frecuente en tu vida, varias veces al día, es mejor disponer de opciones más baratas. Entonces no solo buscas la

marihuana, y tratas de conseguir con las pastillas las mismas sensaciones».

¿Cómo explicarlo? «Mira, dependes tanto de esas cosas que solo te interesa eso y olvidas lo demás. No mantienes horarios para comer, no asumes tu trabajo o tus estudios con responsabilidad, casi ni duermes, vendes lo que puedas... Pierdes experiencias bonitas, relaciones de pareja, llevarte bien con la familia».

A Gabriel, quien ahora está casado y es padre hace poco más de un año, le duele recordar a la madre que sospechó lo que sucedía y no sabía cómo ayudar a sus hijos. Mientras hablábamos, reconoce que por querer sentirse libres, sin ataduras, sin que nadie les dijera qué hacer, las **tensiones familiares** abundaban y ella, como otros seres queridos, sufría.

Hace casi 15 años que decidió darle un giro a su vida. «Salí a buscar ayuda especializada donde sabía que la encontraría, porque ya un amigo me lo había comentado. Y recuerdo que mi actitud fue hostil, porque estaba perdido y pensaba que otros tendrían que resolver mi problema, y convencerme además de que podrían hacerlo».

Es mucho lo que aprendes, insiste. «Al principio no dejé de consumir de manera radical, como le ha pasado a algunos, pero luego te convences de que vas por el camino correcto y poco a poco te alejas del consumo. Te armas de las herramientas que te ofrecen, aprendes de las vivencias de los demás, te alejas de los lugares y las personas que pueden ponerte en riesgo, te conectas con el programa sinceramente, y das pasos que aunque cortos, como los míos, llegan a ser muy sólidos».

Algunos comienzan a asistir al programa y luego abandonan. «No importa, aprendes también que a ese lugar puedes regresar en cualquier momento, porque se te quiere ayudar siempre que tú lo permitas. Mi madre estuvo conmigo en el proceso de

recuperación. Mi hermano no me acompañaba en esa etapa, pero respetó mi decisión y no me propuso consumir nunca más. Luego él también quiso cambiar», recuerda Gabriel.

Dejar de consumir hace que tu vida se organice, que ocupes tu tiempo libre, que te hagas de un proyecto de vida, asegura. «¡Anota ahí lo que voy a decirte! Esto puede pasarle a cualquiera. Las drogas ilegales, como sucede con el cigarro o con el alcohol, pueden “atrapar” a cualquiera aunque su familia sea decente, aunque haya recibido una buena educación, aunque estudie o trabaje bien. Se trata de tener las bases de tu vida desde temprano, de planificarte, de tener tus ideas bien colocadas en tu mente para que sepas hacia dónde ir y cómo hacerlo. En el camino, cualquiera puede “entretenerse” si no tiene esto bien definido».

Ahora se mantiene fuerte. Y su hijo es una de las razones más grandes. «Trataré de hacer lo correcto con él, no imponerle cosas, pero no dejar en manos de la escuela o de otras personas lo que como padre me corresponde hacer. Lo guiaré mucho, lo ayudaré, y mi experiencia servirá para comprenderlo mejor en las edades más complejas».

También hay que ser muy tolerante ahora, afirma. «No todos creen que de verdad he cambiado, sobre todo aquellos a quienes hice sufrir. A veces me recuerdan aquella época constantemente. Pero los entiendo, y soy fuerte, y sigo hacia adelante».

¿Cómo, dónde y con quién?

Planificar el tiempo y ocuparlo, no reunirse con compañeros de consumo ni someterse a las circunstancias que lo propiciaban, traer consigo el dinero estrictamente necesario y no consumir alcohol son las normas que rigen, cual mandamientos, el programa de rehabilitación al que se sumó Gabriel, desarrollado por la psicóloga

María Esther Ortiz Quesada, presidenta de la Sección de Conductas Adictivas de la Sociedad Cubana de Psicología.

Explica la especialista que estas normas se utilizan en el trabajo con quienes padecen adicción a las drogas pero pueden ser funcionales para quienes no presenten esta situación, pues el manejo del tiempo y la necesidad de ocuparlo en disímiles actividades beneficia a todos. «Mantenerse distante del consumo de alcohol es también recomendable, pues se trata de la antesala del consumo de otras sustancias, y en el caso de los adictos puede ser la clave para el retroceso, pues la capacidad de desinhibición es tal que las decisiones tomadas pueden olvidarse fácilmente», agrega Ortiz Quesada.

Conociendo estas reglas es necesario entonces ponerlas en práctica, auxiliándose de las herramientas más eficaces, añade. «Se trata de aprender a manejar las circunstancias; saber qué hacer en los momentos en los que se desee consumir, porque estar bien significa que aunque sientas las ganas de hacerlo, no repetirás el comportamiento. Tomarse una ducha tibia, realizar ejercicio físico, comer, caminar, conversar con alguien que facilite olvidarse de ese deseo y ejercicios de relajación, entre otros, pueden ser esas acciones que alejen del consumo a quienes padecen esta dependencia», añadió.

El trabajo con el adicto, no solo para lograr el abandono del consumo, sino también para superar determinadas deficiencias de su personalidad, puede hacerse a nivel individual, grupal y con la ayuda de la familia, detalla Ortiz Quesada. «Cuando estas personas quieren alzar el vuelo y cambiar, necesitan del apoyo familiar. Es un ingrediente esencial, como lo es también interactuar en las terapias colectivas, aprender de los demás y saber detectar quiénes influyeron positivamente en su recuperación».

—La familia sufre el consumo de sus miembros, pero ¿cuánto puede influir esta en su existencia?

—En hogares disfuncionales es común encontrar historias de consumo de alguno de sus miembros, pero no es directamente proporcional. En ocasiones la familia es facilitadora de esa actividad en tanto sus miembros pueden tener hábitos tóxicos, o se desentienden de la educación de sus hijos, o son complacientes en extremo, o no los instan a ser perseverantes con sus proyectos futuros y no los educan en virtud de contribuir al bienestar de todos.

No consumir, mejorar la calidad de las relaciones interpersonales, favorecer la independencia económica, la tenencia de relaciones estables y la asunción de un proyecto de vida son objetivos del programa de rehabilitación, y lograrlos permite que la persona se gradúe, detalla la especialista, quien labora actualmente en el Centro de Orientación y Ayuda Psicológica, en la capital.

«Se presenta una tesis ante el grupo, de recuento de la vida y las proyecciones futuras, sembramos un árbol que dé frutos y aconsejamos continuar asistiendo a las terapias para devolver lo aprendido y continuar aprendiendo».

—¿Qué determinantes sociales están incidiendo en la aparición de conductas adictivas a las drogas?

—Al igual que existe una tolerancia incondicionada al consumo de alcohol, existe una

tolerancia extrema en la comunidad en relación con las indisciplinas sociales.

«Se mantiene además un doble discurso en la medida en que existen leyes que prohíben determinadas conductas —como puede ser no fumar en instituciones hospitalarias y educativas—, mas su violación cotidiana favorece después el irrespeto por parte de adolescentes y jóvenes que crecieron en medio de ello».

<http://www.juventudrebelde.cu/cuba/2014-06-25/otro-camino>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana

Copyright © 2017 Juventud Rebelde