

“Cuando un menor consume, es porque tiene una carencia personal importante, más allá de los problemas típicos de la edad”

Caterina empezó a consumir cocaína, éxtasis y speed a partir de los 15 años a consecuencia de un trauma infantil: fue víctima de abusos sexuales causados por su hermano mayor. Los padres desconocían esta situación y fueron conscientes del problema de su hija cuando sufrió un ataque de nervios, ya adicta a las drogas. Sufrió tres recaídas pero, quince años después, es auxiliar de enfermería y vive independizada en Irlanda, donde estudia inglés. Mantiene una relación cercana con sus padres pero no se habla con su hermano.

- Caterina, ¿cómo se enteraron tus padres de lo que te estaba pasando?

Pues porque en una ocasión, sufrí un ataque de nervios. Yo tengo el sistema nervioso un tanto delicado y cualquier sustancia que pueda tomar, me desequilibra. Hay personas que toleran mejor las drogas, pero yo no. Los médicos me ingresaron en un centro psiquiátrico durante cuatro meses y en este tiempo, con la terapia, lo conté. Lluís Camino, mi psicólogo, se dio cuenta de que todo el tiempo que yo me había estado drogando era para saciar una depresión infantil. Y mis padres se enteraron porque los terapeutas les informaban de todo mi proceso. Yo fui ingresada por un trastorno bipolar de tipos 1.

- O sea, que te drogabas para olvidar, ¿no?

Exactamente. Y como yo, otros muchos adolescentes que empiezan a drogarse porque tienen algo más allá de lo común de la adolescencia. Cuando un menor de edad consume es porque tiene una carencia personal importante, más allá de los problemas típicos de la edad...

- En tu caso, ¿la terapia te ayudó?

[Coge aire].. Sí, pero fue muy dura. Yo no acababa de situarme en el mundo y durante la terapia todavía tenía un fuerte sentimiento de culpabilidad por todo lo que me había hecho mi hermano. Yo necesité pastillas para superar mi adicción a las drogas y también al alcohol... La terapia fue muy dura porque viví enfrentamientos familiares muy duros y aún me sentía peor. Durante este proceso, mis padres se separaron porque se agravaron sus problemas matrimoniales, aunque después se reconciliaron; pero yo siempre me sentí culpable. Ahora pienso que gracias a mí y a la terapia, yo me salvé y también salvé a mis padres.

- ¿Y tu relación con tu hermano?

Pues eso aún está en el aire, porque en estos momentos yo siento que soy hija única. Mis padres sólo cuentan a la gente que nos llevamos mal, como muchos hermanos.

- Ahora vives en Irlanda y aunque dices que tu relación con tus padres es buena, parece todo lo contrario...

Mi relación con mis padres es muy buena y para mí, estar

viviendo lejos, fuera de casa de mis padres, es un regalo. Ahora vivo por mí misma y eso demuestra mucha valentía por mi parte y por parte de mis padres. Demuestra que ellos confían en mí y yo me demuestro a mí misma que también confío en mí. Ahora puedo salir de fiesta, hasta las seis de la madrugada si quiero, sin drogarme. Quizás para el resto del mundo sea normal, para mí, es un éxito personal. Por culpa de las drogas, yo no he vivido mi juventud como el resto de la gente y ahora, aunque con 30 años, estoy recuperando todo ese tiempo perdido. Piensa que hasta los 24 años no me dieron el alta y que, a partir de ahí, tuve que demostrar que podía trabajar y que podía ganarme la vida por mí misma. Para mí es muy importante demostrarle a mi madre que estoy bien y que soy una chica normal.

- ¿Por qué es tan importante demostrárselo a tu madre?

Pues porque para mí, mi madre es muy importante. Piensa que con todo lo que he vivido, le he provocado una dependencia hacia mí muy grande. Siempre está con la duda de si estoy bien de verdad o si le estoy engañando. Aunque ahora estoy recuperada, creo [se ríe] que ahora el problema lo tiene mi madre: tiene que desengancharse de mí y dejar de cuidarme.

- Ahora que estás recuperada, ¿qué consejo le darías a los padres que están sufriendo la adicción de sus hijos?

Es difícil, porque cada persona es un mundo, pero yo recuerdo mentir muchísimo. Les contaba muchas mentiras a mis padres y como yo, existen muchos jóvenes que hacen lo mismo. Pero los padres tienen que tener en cuenta que no son sus hijos, son las drogas las que nos hacen mentir. Hay padres que son muy estrictos y que juzgan mucho a sus hijos. Yo tuve suerte y mis padres siempre fueron comprensivos conmigo. Insisto en que los jóvenes no se drogan porque sí, siempre hay un motivo, una carencia personal. En mi caso, era más la adicción a hacerme daño que no a la droga en sí. A mí no me costó dejar la cocaína, me costó dejar de herirme y reconozco que sin el amor de mis padres, yo hoy no estaría curada.

La opinión de la madre de Caterina

“Creo que estas situaciones nadie las pueda vivir bien... Nosotros lo vivimos muy mal y, como padres, era inevitable sentirnos culpables. Si mi hija hubiera sido más mayor, habría sido distinto. Pero mi hija era muy joven, tenía 15 años, y me pilló en un momento crítico porque me estaba cambiando de negocio y yo siempre he creído que no le di la atención que necesitaba. Aún hoy no he llegado a perdonarme y siento que como madre, no estuve a la altura. Cuando le detectamos el problema, me desviví por ella y no me podía desahogar con nadie porque al estar tanto con mi hija, estaba dejando de lado a mi pareja. Hoy en día, la situación es distinta, ella está viviendo fuera y yo estoy orgullosa, pero la echo de menos. Ahora no tengo una dependencia hacia ella e intento actuar con naturalidad, aunque sí soy una madre protectora. Como consejo a los padres, les recomiendo que analicen la vida de sus hijos y que encuentren el problema que les motiva a drogarse antes de que se convierta en una adicción. Nuestros hijos, y más, si tienen problemas con las drogas, necesitan recibir mucho amor y tenemos que ser muy contundentes con ellos porque es un problema muy serio que, incluso, les puede quitar la vida.”

PSICÓLOGO DE CABECERA

manual para padres

editorial

Muchas veces he escuchado decir a los padres frases invalidantes como: “todos los jóvenes toman drogas y se emborrachan” o “si se lo prohíbo será peor”... Según un informe de la Organización Mundial de la Salud, el 25’2% de adolescentes toman drogas, por lo tanto, no todos los menores de edad las consumen: un 74’8% no lo hace. En mi experiencia como profesional, he encontrado muchos padres que han logrado ayudar a sus hijos/as poniéndoles límites. Siempre es necesario que los padres se posicionen en contra del consumo de drogas -también incluido el alcohol-, pero aún es más importante si son menores de edad. Como profesional, no puedo prohibir a los padres que prohíban el consumo de drogas a sus hijos, pero lo considero imprescindible.

El consumo habitual de drogas y/o alcohol no es una característica de la adolescencia, es un síntoma de sufrimiento emocional del joven. Como psicoterapeuta, siempre mantengo una premisa de un colega de profesión: toda adicción es una aflicción, toda adicción es una experiencia, toda experiencia es cambiante y toda adicción viene de un malestar emocional.

Lo importante de estos casos es la forma en la que la familia afronta este sufrimiento. Todas las familias tienen problemas -sufrimientos-, la cuestión es cómo se superan. En muchas ocasiones, se hace una negación del dolor emocional o se mantiene en secreto. En otros casos, los problemas personales de uno de los padres -o de los dos-, son absorbidos inconscientemente por los hijos y lo expresan con el consumo de drogas. Aunque esto no significa que los padres tengan la culpa, sólo necesitan ayuda para resolver sus traumas.

Lluís Camino
terapeuta especialista en drogodependencia

¿Cómo evitar que mi hijo/a consuma drogas?

El primer paso para prevenir los problemas ocasionados por el uso de drogas es reconocer y evitar aquello que no funciona. Tampoco se debe ser permisivo y hay que establecer unas normas relacionadas con las leyes de nuestro país: está totalmente prohibido suministrar alcohol o drogas a menores de edad.

CORRECTO

Cosas que Sí se deben hacer

Estamos en contra de todo aquello que es ilegal: debemos difundir el mensaje a nuestros hijos/as de que todo lo que es ilegal, no nos gusta.

Ser cómplices con nuestros hijos: los hijos deben saber que vamos a escucharles y entenderles. Tienen que tener claro que pueden contar con nosotros. Esto no significa que nosotros nos transformemos en “colegas/amigos”, sino en padres tolerantes.

Establecer consecuencias: Si nuestro hijo comete un error, nosotros lo vamos a comprender, pero él también deberá asumir las consecuencias de sus actos.

ERROR

Cosas que NO se deben hacer:

No se debe ser permisivo: hay padres que piensan que, como es inevitable que el adolescente beba o se drogue, es mejor que lo hagan en casa. Esta actitud diluye nuestra opinión en contra del consumo de estas sustancias. **No se deben enviar mensajes contradictorios:** como padres y como adultos, podemos beber alcohol, pero nunca podremos emborracharnos delante de nuestros hijos. Nuestros vástagos copian nuestras actitudes, incluso durante la adolescencia. Nuestra actitud debe servirles de ejemplo y, además, debe aportarnos credibilidad.

No se debe amenazar: si acostumbramos a nuestros hijos a que no beban o no se droguen por el temor a nuestros castigos, cuando sean mayores de edad y no tengan ese miedo, beberán y se drogarán sin límites

No podemos firmar acuerdos con nuestros hijos: “No bebas, pero si te emborrachas, llama a casa y yo iré a recogerte...” Por una parte, estamos demostrando poca confianza ante él porque estamos dando por hecho que no nos va a hacer caso. En segundo lugar, no podemos esperar que los jóvenes en estado de embriaguez tomen decisiones sensatas. Esta actitud también demuestra permisividad ante el consumo de alcohol o drogas.

¿Cómo detectar el consumo de drogas de mi hijo/a?

El uso de drogas entre los menores de edad cada vez es más frecuente, pero esto no significa que todos los jóvenes lo hagan. Lo importante es detectarlo a tiempo pero sin alarmarse. Muchas de las características del consumo de drogas o de alcohol son similares a los cambios de la adolescencia. Por lo tanto, cambios bruscos de comportamiento, nuevas amistades o dificultad para concentrarse pueden ser consecuencia del cambio vital y no fruto de una adicción. Lo más importante es observar las reacciones físicas y psíquicas. Ante cualquier duda, se recomienda un análisis químico. Su médico de cabeza puede ayudarle en la analítica médica.



Características de un adolescente que consumo drogas y/o alcohol

- Deterioro del funcionamiento cerebral: el consumo de estas sustancias puede provocar la pérdida de emociones o de sentimientos. La pasividad ante escenas sensibles sería un ejemplo. Por ejemplo, si nuestro hijo es muy sensible y en un período corto de tiempo se convierte en un ser frío, es evidente que algo le está pasando. Puede ser por el consumo de drogas o por cualquier otro problema personal. Igualmente, hay que analizarlo.
- Inhibición y cambios de personalidad: Si nuestro hijo/a sufre cambios muy bruscos en el carácter. Las drogas suelen cambiar el comportamiento habitual, así que una persona tímida suele transformarse en un ser excesivamente extrovertido.
- Reducción de la capacidad de razonar: pérdida de memoria y, evidentemente, pérdida de la capacidad de concentración. Si nuestro hijo o hija baja su rendimiento académico o reduce su motivación por la vida. El uso de sustancias estupefacientes también cambia las relaciones familiares y personales. Es muy alarmante el cambio brusco de amistades y es por este motivo que los profesionales siempre recomendamos que los padres conozcan el ámbito social de sus vástagos.

datos gubernamentales

La edad media para empezar a consumir drogas son los 13 años

El Ministerio de Sanidad analiza bianualmente las tendencias de los menores de edad en cuanto al consumo de drogas. Los últimos datos de este informe demuestran que se está acortando la edad para comenzar a consumir drogas y es que la edad media para iniciarse son los 13 años. Según el informe de 2010 –el último publicado hasta la fecha-, asegura que el alcohol es la primera sustancia que prueban, seguida por el tabaco y por las “setas mágicas” – inhalables volátiles-. Los 14 años es la edad media para iniciarse en el consumo de hipnosedantes sin receta, heroína, cannabis y cocaína. Un año más tarde, a los 15, se inician al éxtasis.

El Ministerio de Sanidad también informa de que en

España, del 25'2% de menores de edad que consumen drogas, la mayoría accede a ellas en el colegio. En estos momentos, las sustancias más accesibles son las setas mágicas, la ketamina y el spice.

Casi la mitad de los encuestados en este estudio del Gobierno, desconocen los problemas de salud que provocan las drogas y una tercera parte de los que las consumen, tampoco conocen los efectos. Por lo tanto, una tarea de los padres será, sin duda, informarles de las consecuencias de las drogas y, si es necesario, mostrarle la crueldad de estas sustancias por medio de películas, libros o con la colaboración de asociaciones para drogodependientes.

(Informe 2010 del Observatorio Español sobre Drogas)

“Los padres no son los culpables de los problemas de los hijos, pero son los protagonistas de la solución”

Salvador Minuchin, psiquiatra pionero de la terapia familiar mundialmente reconocido

La intervención de los padres ante el consumo de los hijos

Lo más importante es establecer un criterio común entre el padre y la madre, independientemente de que estén divorciados o sean pareja. Durante una situación de conflicto familiar derivado por el consumo de alcohol y/o drogas de los hijos menores de edad, los progenitores acostumbran a separarse con dos roles diferentes. Habitualmente, uno adopta el papel de “poli bueno”; mientras que el otro hace de “poli malo”.

El “poli bueno” es comprensivo, se deja manipular, tiene miedo a las peleas, es impulsivo, teme que el adolescente se vaya de casa y expresa muchos sentimientos. Como solución, analiza las causas del sufrimiento de su hijo/a y sermonea utilizando las palabras, el diálogo, para cambiar la actitud del hijo.

El “poli malo” es muy exigente, se queja de la manipulación del hijo/a y quiere evitar a toda costa

el fracaso del adolescente como ser social. El “malo” no suele expresar los sentimientos y sólo analiza las consecuencias de su hijo, destacando su falta de responsabilidad.

En realidad, el “poli bueno” tiene el 50% de razón: el hijo/a está sufriendo y la comunicación emocional es imprescindible para resolverlo. Pero, por otro lado, “el poli malo” también tiene la otra mitad de razón: para ayudar al hijo, es necesario responsabilizarlo de sus actos y establecer pactos y límites para evitar las consecuencias del consumo de drogas y/o alcohol. Si las dos posturas se confrontan, los padres como *status*, pierden poder porque son incoherentes. En cambio, si se unen complementariamente recuperan el respeto del hijo. **Amor y límites; libertad y responsabilidad; diálogo y actos; comprensión y firmeza** son las pautas para intervenir en equipo en una situación de consumo de drogas.

Decálogo para los padres que quieran evitar el consumo de drogas de sus hijos:

- los padres han de actuar en equipo
- hay que evitar -en la medida de lo posible- que los hijos presencien una desavenencia de criterios entre sus padres
- el diálogo es imprescindible para conocer las necesidades de los hijos. Sabiendo qué les pasa, podremos conocer las razones del consumo de drogas y ayudarles
- hay que negociar con el hijo sus deseos (salir con los amigos, dinero, aficiones...) siempre y cuando se evita el consumo de alcohol o drogas
- hay que poner consecuencias si se produce el consumo