

Revista Kundalini. 2016.

Entrevistamos a Lluís Camino Vallhonrat

Hijo de psicólogo y trabajadora social con más de 25 años de experiencia en terapia de familia y en adicciones, y duelo, 23 de ellos en la sanidad pública.

Lluís Camino se graduó en la universidad de Barcelona en trabajo social y se formó como terapeuta Gestalt, en terapia familiar sistémica y, en el método de E. Kübler-Ross de acompañamiento a la muerte y duelo y otras disciplinas.

Desde su consulta en plena Gran Vía de Barcelona, Lluís trabaja en acompañar a personas que sufren problemas de duelos y de adicciones, desde la adicción al alcohol o cualquier sustancia estupefaciente, hasta las adicciones al sexo, al juego, a los videojuegos o a la dependencia emocional que se puede desarrollar hacia una persona.

Según nos cuenta Lluís Camino, esta larga experiencia combinada en adicciones y duelos ha hecho que descubra entre otras cosas, que tras una adicción casi siempre existe un duelo pendiente de elaborar.

¿Qué se considera una adicción?

En primer lugar deberíamos hablar de la diferencia que hay entre consumo, el abuso y la adicción.

Las fronteras entre los tres conceptos son muy finas. Podríamos considerar consumo "no problemático" cuando se consume una cantidad muy moderada dentro de un contexto concreto de manera muy puntual, el abuso por ejemplo, es cuando tú no tienes adicción al alcohol pero un día te emborrachas, sin embargo tenemos la dependencia psicológica y física. La dependencia física es la que conocemos todos de un adicto que cuando no puede consumir tiene un síndrome de abstinencia, en cambio en la dependencia psicológica es mucho más difícil de diferenciar con el hábito, un hábito por ejemplo es la persona que se bebe dos

vasitos de vino cada fin de semana en las comidas, esto es un hábito y no es una dependencia, pero si esta persona pasa de hacer esto los fines de semana a hacerlo a las siete días de la semana, sigue siendo un hábito pero ya se está acercando mucho a la dependencia pero sigue siendo un hábito por qué no te crea problemas y no tiene consecuencias graves, y porque se puede dejar cuando la persona quiera y si un día no consume no pasa nada.

Lo que sucede a veces, es que cuando hay una persona que sufre un conflicto emocional importante, este hábito o consumo puntual de alcohol, de fumar porros o de cocaína, se empieza a intensificar con el fin de anestesiar el dolor y las emociones, y tras un corto tiempo se desarrolla una adicción en toda regla, a lo mejor la persona había pasado 10 años consumiendo ocasionalmente, de hecho para mí este es el gran peligro de mantenerse en un consumo habitual, es un riesgo latente, porque la vida tiene conflictos y cualquier situación de estrés fuerte ya sea en el trabajo, a través de una rotura de pareja o cualquier otro sufrimiento importante, puede desencadenar un aumento de la cantidad de droga consumida y provocar el efecto de tolerancia, que provoca que la persona deba aumentar la cantidad de consumo para conseguir el mismo efecto deseado de anestesia.

Estos momentos de despertar de la consciencia están ayudando a que las personas reconozcan cada vez más este tipo de problemas, que se den cuenta del daño que les están haciendo y que busquen ayuda para superarlo.

¿Como suelen desarrollarse sus tratamientos?

El tratamiento empieza de forma individual y con la familia, y si no existe familia buscamos en su "tribu", o sea amigos cercanos que puedan ayudar a la persona que tiene el problema de la adicción. En una primera fase hacemos una serie de entrevistas individuales y con la familia para que al cabo de un mes entren en la terapia de grupo, donde nos encontramos cada 15 días. En esta terapia grupal entra la persona que tiene el problema de la adicción y su familiar, pues mi experiencia me dice que es muy importante la integración del familiar para el éxito del tratamiento. Los familiares traen "tierra" a la terapia, son importantes

para conservar el realismo de lo que está viviendo el paciente.

¿Cuales son las principales adicciones que trata hoy en día?

Las hay de todo tipo, la adicción cultural por excelencia en nuestro país sigue siendo el alcohol, pero estamos viendo un aumento importante en estos últimos años de adicciones a los porros y también existe un auge importante de la adicción al sexo o de adicciones combinadas como sexo y más drogas, normalmente son personas que tienen una adicción al sexo y para estimular sus encuentros sexuales añade drogas, en realidad cuando sacamos las drogas queda la adicción al sexo. En gente muy joven también está en aumento la adicción a los dispositivos móviles y los videojuegos.

¿Cuales son los principales mitos acerca de las adicciones?

Uno de los mitos más grandes es confundir la adicción física con la adicción psicológica. La adicción es siempre psicológica y hay adicciones psicológicas leves, medias y graves, existe una gama muy amplia de adicciones, todo el mundo sabe reconocer lo que es una adicción cuando estamos en la última etapa, pero por ejemplo nos cuesta considerar adicción a la persona que tiene un problema de consumir cada fin de semana aunque de lunes a viernes no consuma.

Otro mito importante por ejemplo, es que el consumo moderado de alcohol es bueno para nuestro sistema cardiovascular. Habría que ver quien está detrás de los estudios que defienden este tipo de tesis, yo he analizado a fondo multitud de estudios clínicos al respecto y tengo la certeza de que el alcohol está detrás de muchas enfermedades cardiovasculares, o sea que no solo no es bueno sino que es claramente perjudicial para nuestra salud.

También existe el mito de que a través del alcohol nos volvemos más sinceros, se dice que solo los niños y los borrachos dicen la verdad, pero en mi opinión tanto los niños como las personas que consumen drogas mienten constantemente (risas...). El alcohol lo que hace por ejemplo es dramatizar las emociones, yo he

tenido a una persona que ha estado diez años estancada en un duelo por un familiar fallecido, adicta al alcohol, y cuando logró dejarlo, en tres o cuatro meses empezó a evolucionar. Los 10 años de estar llorando enganchada al duelo, tenían mucho más que ver con el alcohol que con el propio duelo, el alcohol lo que hacía era cronificar el duelo. En mi opinión el alcohol es muy peligroso porque a veces nos puede dar la sensación de que nos ayuda a expresarnos más emocionalmente, pero se trata de algo falso porque cuando desaparece el alcohol volvemos a estar en el mismo punto.

Existen muchos mitos dentro del mundo de las adicciones, en mi opinión es algo que no se acaba de entender, especialmente en las adicciones no químicas.

¿Que opina de los trabajos de consciencia a través de sustancias psico activas?

Una persona puede hacer un trabajo de consciencia a través del Peyote o la Ayahuasca siempre y cuando sepa muy bien lo que está haciendo, por ejemplo, alguien que sufra una esquizofrenia no debe acceder nunca a este tipo de experiencias porque puede ser muy perjudicial para él, es algo que no es inocuo y por tanto hay que saber muy bien lo que se está haciendo cuando se llevan a cabo este tipo de experiencias.

Conozco perfectamente este tipo de técnicas y de talleres, pero no los utilizo como herramientas terapéuticas porque considero que tienen más riesgos que virtudes. Si se hace uso de estas sustancias de manera responsable en un contexto terapéutico, también puede ser una herramienta de exploración y expansión de la conciencia. Esto también sucede en el mundo de la terapia, en la que se puede caer en la adicción de no poder vivir sin ella, así que en definitiva el quid de la cuestión se encuentra mucho más en el uso que la propia herramienta, todos ellos son vehículos a los que te puedes subir pero de los que debes saber bajarte.

En todo caso yo conozco muchas otras herramientas a través de las cuales se puede llegar a lo mismo sin tener que consumir ningún tipo de sustancia, para mí éste es un camino más sano e igualmente eficaz, aunque seguramente no es tan rápido. Bajo mi punto de vista, lo mismo que se puede conseguir con las

drogas se puede conseguir sin ellas o mejor dicho con las drogas endógenas que todos tenemos la capacidad de generar desde nuestro cuerpo y nuestra mente, de hecho así funcionan en nuestro cuerpo en las drogas exógenas, pues lo que hacen es activar estas drogas endógenas que genera nuestro cuerpo, como la Serotonina, la Dopamina, las Endorfinas y otros neuro transmisores etc... Esto mismo puede lograrse a través de la respiración Holotrópica, la danza libre, la auto hipnosis y otras experiencias.

¿Podría hablarnos un poco más sobre las drogas endógenas que podemos utilizar de nuestro propio cuerpo?

Las drogas endógenas son sustancias químicas producidas por el cuerpo humano y tienen el nombre de neurotransmisores, , algunos de ellas son la Dopamina, la Serotonina, la Adrenalina... Su función es transmitir información entre las neuronas del cerebro. También tenemos las hormonas, que producen las glándulas endocrinas y se liberan en el torrente sanguíneo.

Estas sustancias químicas también se pueden llamar drogas endógenas porque crean de forma natural los mismos estados de ánimo y de alteración de la conciencia que pueden realizarse por medio de las drogas exógenas como la heroína, la cocaína, el cánnabis, el café, etc...

Por ejemplo la dopamina se libera en el cerebro cuando sentimos placer, pero el exceso de esta sustancia puede provocar también delirios y alucinaciones; por tanto, cada sustancia regula los estados de ánimo, pero depende de si se descompensa por exceso o por estar por debajo del nivel natural, puede provocar cambios de humor y de carácter, provocando la cordura o la locura. Estas sustancias pueden ser estimulantes, antidepresivas, analgésicas, tranquilizantes y ansiolíticas.

Las personas consumen drogas por diferentes motivos. Los consumidores de heroína consiguen efectos de paz espiritual y relajación, pero también sufren las consecuencias de la adicción; los consumidores de LSD y otras drogas alucinógenas buscan trascender la conciencia habitual y explorar otras

realidades, pero a menudo, pueden sufrir una desconexión total con la realidad y vivir una pesadilla como si fuera real; los consumidores de éxtasis buscan el sentimiento de felicidad de bienestar y de empatía con los amigos, pero a menudo también viven paranoia y ansiedad; los consumidores de anfetamina, cocaína también buscan el optimismo, la intensidad, la alegría de estar con gente, pero también encuentran la depresión, la agresividad y la paranoia; el consumo de bebidas alcohólicas también busca la felicidad y desconectar de los problemas, pero también puede sufrir consecuencias muy negativas.

El objetivo de los consumidores de drogas legales e ilegales es positivo, pero las consecuencias tienen un elevado riesgo para la salud física, emocional, mental y espiritual, para las personas.

En definitiva, desinhibirse, divertirse, sentirse aceptados por los amigos, vivir experiencias excitantes, evitar el dolor emocional, llenar el vacío existencial, encontrarse uno mismo, comunicarse con los demás, sentir amor hacia uno mismo y los demás, buscar la felicidad... ¿Se pueden conseguir los mismos efectos que se buscan con las drogas exógenas, por medios naturales e inofensivos? ¿Podemos estimular de una manera voluntaria y consciente las drogas que el propio cuerpo fabrica? Sabemos que en todas las culturas la música y el baile se ha utilizado para entrar en trance, como una forma de salir de la realidad, de liberarse, de modificar el estado habitual de conciencia buscando divertirse, soltarse y conectar con sentimientos positivos hacia uno mismo y los demás,

Existen técnicas psicológicas, como por ejemplo "la respiración Holotrófica de Grof" y "el Rebirthing de L. Orr", que mediante ejercicios de respiración se pueden tener experiencias similares a la droga llamada éxtasis y a las drogas alucinógenas (LSD, Peyote, Ayahuasca, etc)

Las drogas internas del cuerpo humano pueden estimularse mediante diferentes métodos, por ejemplo, las Endorfinas son unas sustancias que tienen capacidad de calmar el dolor y producir un estado emocional de bienestar, son tranquilizantes y antidepresivas. El efecto es similar al producido por la heroína o la morfina. Las Endorfinas se pueden estimular a través del yoga, la meditación, la escalada libre y el deporte en general. Se han podido realizar intervenciones

quirúrgicas, sin necesidad de anestesia, por medio de la hipnosis.

La noradrenalina genera un estado de ánimo alegre, emprendedor y espontáneo. Su efecto es parecido al de la anfetamina y la cocaína. Se estimula a través de las carreras de maratón y de técnicas de respiración y hiperventilación, la danza espontánea o dirigida.

La dopamina excita la imaginación, la actividad emocional y la creatividad. Se estimula a través de la danza extática, la autosugestión, el trance y la musicoterapia.

Otros medios para estimular las drogas internas del cuerpo son los ejercicios de relajación y visualización creativa, como forma de encontrar tranquilidad de pensamiento y bienestar físico; los métodos de trabajo corporal (aerobic, pilates, etc), el baile en todas sus formas, escuchar música, los ejercicios de expresión y comunicación en grupo, el canto, el juego, el contacto con la naturaleza, las artes creativas (pintura, escultura, cine, trabajos manuales, fotografía), el masaje, la risoterapia, los ejercicios espirituales (retiros, oración, meditación, contemplación, recitar mantras, etc), los juegos grupales, la autohipnosis...todo ello, son herramientas para contribuir a ser medios de conocimiento con uno mismo y los demás.

Para quien le interese más este tipo de drogas endógenas, les aconsejo leer el libro "Drogas endógenas", de Josef Zehentbauer.

¿Cuál sería la mejor manera de hacer prevención para las adicciones?

La prevención debería hacerse desde que somos niños, la mejor prevención es aprender a gestionar bien las emociones, ya que la mayoría de casos la adicción se utiliza para escapar del dolor porque no hemos aprendido a gestionarlo bien, pero esto debemos hacerlo mediante el trabajo en nosotros mismos y nuestro comportamiento como ejemplo. Si crías a tus hijos dentro de un ambiente en el que das permiso para que expresen sus emociones de rabia, de enfado, de tristeza, de miedo, de alegría... pero tú te muestras emocionalmente hermético,

aunque les des el permiso para que ellos canalicen y expresen sus emociones, tendrá mucho más fuerza la fidelidad hacia el modelo de lo que tú eres, por tanto, como padres lo mejor que podemos hacer es educarnos emocionalmente a nosotros mismos.

Cuando no hemos aprendido a canalizar bien nuestras emociones, es posible que en nuestra adolescencia nos asalte todo aquello que no supimos gestionar en la infancia, todo lo emocionalmente pendiente y busquemos soluciones fáciles, el peligro de esto es que si empezamos a tontear con las drogas en la adolescencia aprenderemos a divertirnos y a desconectar del dolor a través de las drogas, estaremos aprendiendo que si salimos tenemos que consumir, porque habremos creado esta asociación en nuestro cerebro, por eso es vital en estas edades aprender a salir a ligar, a divertirse, a aburrirse, a llorar... sin consumir.

Las drogas son drogas porque afectan a nuestro sistema nervioso central, nos estimulan, nos relaja, cambian la percepción de nuestros sentidos y sentimientos y todo esto debemos tenerlo en cuenta a la hora de consumir cualquier tipo de droga, no existe ninguna droga inocua y todas ellas entrañan riesgo, por lo que debemos ser conscientes de ello, en mi opinión no hay drogas duras o blandas, hay drogas y punto, dependen de cómo nos relacionemos con ellas, incluso podemos utilizarlas como herramienta terapéutica, por ejemplo en el caso de la morfina para aliviar el dolor físico. Como hemos visto existen mecanismos para lograr los mismos efectos de manera mucho más sana a partir de nuestro propio cuerpo, o sea que para qué jugar con fuego.

Entrevista realizada en la consulta de
Lluís Camino Vallhonrat en Barcelona,
por Estefanía Barros y David Bertran.