





Drogas y Familia

D. José María Salgado Cacho.

Psicólogo del Centro Especializado en Intervención Familiar-Hogar Abierto. Director Técnico del centro residencial de tratamiento de adicciones AR-POM-Álora.

La posibilidad o la certeza de que algún miembro de la familia consuma frecuentemente algún tipo de sustancia psicoactiva es uno de los temas que más preocupación puede generar en la misma.

El consumo de drogas –tanto si se realiza de manera problemática como si no– es un fenómeno global que afecta a todos los sectores de nuestra sociedad. Las sustancias psicoactivas pueden resultar muy interesantes para las personas ya que tienen la capacidad de cambiar el estado de conciencia. Parece ser que los seres humanos nacemos con la necesidad de cambiar nuestro estado de vez en cuando, por lo que el atractivo de las sustancias reside en que proveen un fácil y rápido acceso a estas experiencias transitorias.

Cuando hablamos de *droga* nos referimos a toda sustancia que, al ingresar en el organismo, produce cambios en

la percepción, las emociones, el juicio o el comportamiento, diferenciando que las *drogas de abuso* son aquellas que además pueden generar en la persona que las consume **la necesidad de seguir consumiéndolas**.

La adolescencia es la etapa en la que se producen mayoritariamente los primeros contactos con las drogas de abuso, aunque la edad media en que se inicia el primer consumo es distinta para cada una de las sustancias¹. El alcohol y el tabaco se sitúan entre las sustancias en que el inicio del consumo es más precoz, en torno a los 13 años. Tras ellas, se sitúa el consumo de cannabis con una edad media de inicio en el consumo alrededor de los 15 años, y a partir de esta edad se inician los consumos de estimulantes como la cocaína o anfetaminas, drogas de síntesis como el éxtasis entre otras.

Hay que tener muy en cuenta que cuanto menor es la edad de inicio en el consumo de drogas (tanto legales como ilegales) mayor va a ser el riesgo de tener posteriormente problemas con ellas, por lo que es fundamental evitar o retrasar lo máximo posible el momento del primer contacto. Es por

ello que al inicio de la adolescencia es cuando más necesario se hace intensificar las acciones preventivas, teniendo especialmente en cuenta la relación con su grupo de iguales, ya que los primeros consumos tienen lugar casi siempre con éstos.

Si sospecha que su hijo/a consume drogas:

- Obsérvelo/a, muestre atención a sus actividades, demuestre interés, converse con él o ella, escuche su opinión sobre los diferentes temas que le inquietan, conózcense mejor.
- Hable claramente sobre su sospecha y de la preocupación que le provoca (sin exagerar ni dramatizar).
- Infórmese sobre los diferentes efectos reales de las drogas.
- Si su hijo/a le dice que está consumiendo, busquen juntos una solución que evite el consumo. En este momento debe entender que su familia está disponible para buscar una ayuda conjunta, pero también se debe percatar de la gravedad del asunto.

Lo que se debe evitar cuando existe una sospecha de consumo de drogas

es negar el problema (es decir, intentar convencerse a sí mismo/a que su hijo/a no puede estar consumiendo ningún tipo de drogas). Tampoco servirá de mucho intentar asustarle con situaciones poco realistas (“vendrá la policía a por ti”, “te vas a morir de sobredosis”) o amenazar con situaciones que no van a ocurrir (“te voy a echar de casa” sabiendo que es algo que no se va a hacer).

La familia como factor de protección ante el consumo de drogas

Es en la familia donde los niños y niñas aprenden las normas, los valores, las formas de comportarse y de relacionarse con el mundo, aprenden a quererse y a cuidarse. Es por ello que la familia constituye uno de los principales agentes preventivos para evitar el consumo de drogas.

La familia **puede y debe** convertirse en el factor de protección más importante para los/las menores, debiendo potenciar en la futura persona adulta características individuales como una autoestima positiva, tolerancia a la frustración, resistencia a la presión del grupo, desarrollo de habilidades sociales como la comunicación y asertividad, así como la capacidad de expresar emociones y sentimientos

El interés y atención que demuestren padres y madres hacia sus descendientes determinará la forma de pensar y actuar de los mismos. Cuando los hijos e hijas perciben que sus padres se involucran en sus vidas y tienen una actitud clara de oposición al consumo de drogas, estos tienden a evitar con mayor frecuencia su consumo.

De la misma forma que la familia puede ser un importante factor de protección contra el consumo de drogas también puede convertirse en una gran **fuentes de riesgo**, haciendo al menor más vulnerable a las influencias de su entorno, donde se llega a disminuir su capacidad para abordar de manera madura y responsable las distintas situaciones con las que se pueda encontrar. Los factores de riesgo personales que pueden llegar a aparecer a partir de una dinámica familiar disfuncional son la inestabilidad emocional, escasa tolerancia a la frustración, problemas conductuales o retraimiento, afectando especialmente los continuos conflictos familiares o la desintegración familiar.

La actitud y exigencia de los progenitores deberá ir adaptándose a la etapa evolutiva en la que se encuentren los menores, teniendo en cuenta que en la adolescencia **el referente principal pasa de ser padres y madres al grupo**

de iguales, por lo que llegados a esta etapa se debe haber conseguido que hayan adquirido un pensamiento lo más autónomo posible (adecuado a su edad), deben haber aprendido que cada acción conlleva una consecuencia que deben asumir, que no todo lo que desean lo deben conseguir irremediablemente... traduciéndose esto en un comportamiento maduro de los menores que no esté guiado por la presión del grupo o por la falsa creencia de que nos les pasará nada.

Nos movemos en una línea que va del total apoyo y supervisión cuando son niños y niñas hasta el logro de su total autonomía cuando son personas adultas. Dentro de este proceso, debemos ir regulando las normas y límites de acuerdo a la etapa del desarrollo.

Algo que nos ayudará a conseguir esto a lo que hacemos referencia será tener establecido un adecuado sistema de normas y límites en la familia. Las normas y límites organizan la convivencia familiar, clarifican los deberes y derechos de cada uno de los miembros. También ayudan a diferenciar lo bueno de lo malo, lo aceptable de lo inadecuado y lo justo de lo injusto.

No hay que olvidar que las normas y límites deben ir flexibilizándose en la medida que el/la menor o joven va

creciendo, favoreciendo cada vez más un pensamiento independiente y autónomo, pero eso sí, estas normas y límites deben cumplirse cuando son impuestas, ya que de otra manera la ambigüedad en las mismas hacen que los hijos e hijas se sientan inseguros/as y ansiosos/as (si por ejemplo el incumplimiento de una norma como mantener respeto hacia una persona mayor, a veces se castiga, otras veces no pasa nada y también en algunas ocasiones se le ríe la gracia al menor, llegará a entender que no está mal la conducta en sí, sino el momento elegido para realizarla). **En los niños, niñas y adolescentes las normas son un punto de referencia claro e invariable con el cual podrán juzgar su propia conducta, orientándola y modulándola.**

Las normas y límites claros acompañados de un clima de afecto tanto verbal como físico son factores protectores frente al consumo de drogas. Sin embargo unas normas y límites ambiguos, inconsistentes o rígidos, son factores de riesgo para el consumo.

La mayor experiencia vital de padres y madres les da suficiente autoridad para dirigir y guiar a sus hijos e hijas. Esta autoridad debe ser la base para **orientarles** en la búsqueda de sus propias soluciones, no para solucionarles

cada uno de sus problemas. Imponer sin explicar tampoco es adecuado para el desarrollo de la propia autoestima, autonomía y control de impulsos

Los beneficios de poner normas claras y firmes a los hijos e hijas son:

- El/la menor se siente más seguro/a cuando sus progenitores son firmes, directos y están de acuerdo entre sí.
- Aprenderá que sus actos tienen consecuencias; además, correrá menos riesgos cuando aprenda a identificar el peligro.
- Aprenderá a negociar con personas que tienen mayor autoridad que él, así como a controlar sus impulsos y tolerar frustraciones.

Del consumo puntual al consumo problemático: El desarrollo de una adicción

Hemos estado tratando algunas de las maneras en que la familia puede proteger, evitando que se inicien los primeros contactos con las drogas, aunque durante el proceso de socialización de los menores la familia no es la única influencia que reciben, cobrando una creciente importancia los grupos de iguales, los medios de

comunicación, las nuevas tecnologías, la zona geográfica de referencia...

Pero, ¿por qué las personas utilizan drogas? Esta es una sencilla pregunta que tiene una muy complicada respuesta. Encontramos que algunas personas utilizan gran variedad de sustancias psicoactivas casi de forma aleatoria o en función de su disponibilidad, sin embargo otras tienen preferencia por alguna sustancia en concreto, dependiendo de sus efectos, así como por el significado social que tenga asociado; por ejemplo la cocaína está asociada a la aceptación del grupo y en ocasiones a la actividad sexual, y el alcohol se suele preferir por sus efectos relajantes y para superar las inhibiciones de “ser cortado”.

La razón básica para empezar a consumir cualquier tipo de drogas es conseguir placer, experimentar la euforia de encontrarse bajo los efectos de la sustancia y compartir la excitación con la compañía de alguien que la esté utilizando también. Pero... ¿por qué algunas personas llegan a desarrollar una adicción tras un breve contacto con las drogas y otras no? La verdad es que algunas personas encuentran que tomar drogas proporciona un alivio rápido de la ansiedad, la tensión, el aburrimiento o el cansancio; también,

empiezan a pensar que serán más eficaces en la relación con los demás o que se podrán enfrentar mejor a las situaciones difíciles.

El problema realmente comienza cuando se empieza a desarrollar la **creencia única** de que sólo se puede hacer frente a las frustraciones y al estrés de la vida mediante la utilización de la sustancia, de modo que ante cualquier situación mínimamente difícil, frustrante o que produzca cierto grado de malestar emocional (ansiedad, tristeza...) tendrá la sensación de que "necesita" irremediablemente la droga para poder soportar esa situación tan difícil.

Una vez que se comienza a desarrollar una adicción el sistema de pensamiento de la persona consumidora se comienza a distorsionar de tal manera que las distintas situaciones que ocurran a su alrededor las evaluará de una manera hostil hacia su persona, posicionándose cada vez más en una posición victimista que justifique el siguiente consumo como única forma de soportar la situación en la que se encuentra. Es por esta razón por la que la persona comienza a tener un carácter mucho más irritable y más defensivo, siendo excesivamente sensible a los comentarios de las personas que

le rodean, comentarios y consejos que tomará como ataques y que le servirán para confirmar (dentro de su pensamiento distorsionado) que está solo en el mundo, que nadie le entiende y que el único alivio que tiene es el consumo de la sustancia de abuso.

Llegados a esta situación se requiere ayuda profesional específica, ayuda que muy probablemente va a ser rechazada inicialmente por la persona que tiene asociado el problema del consumo de sustancia, pero no por ello menos necesaria. Hay que tener en cuenta que en estos momentos la persona posiblemente realice un consumo elevado de la sustancia de abuso, desarrollando también un conflicto emocional interno bastante intenso debido a que se está haciendo cada vez más consciente de las consecuencias que está trayendo su consumo, a la vez que se da cuenta de la imposibilidad de dejarlo por sí mismo. En esta fase también es muy frecuente la ambivalencia ante el tratamiento, encontrando tanto un rechazo frontal a la ayuda profesional como una necesidad de esta ayuda en momentos puntuales, por lo que hay que acudir a esa ayuda en el momento que la persona está receptiva (que puede ocurrir varias veces en un mes, en una semana o incluso en un mismo día).

Cuando se comienza a observar un problema de consumo de drogas de algún miembro de la familia (diferenciando el consumo ocasional del consumo problemático) se pueden seguir de manera general las siguientes pautas:

- Es aconsejable que la familia acuda al asesoramiento de un especialista en adicciones y seguir las indicaciones del mismo incluso antes de que la persona que tiene el problema pida ayuda; así, en el momento que esto ocurra se tendrá parte del camino recorrido.
- Lo más importante es mantener un mínimo de diálogo con la persona que ha desarrollado el problema con la sustancia. Esta es una situación difícil que va a depender del momento en el que se encuentre la familia (en ocasiones han existido enfrentamientos, robos en el hogar...). Este diálogo permitirá transmitir el mensaje de que es una persona muy importante en la familia, que el amor que se le tiene está por encima de todo, pero dejando muy claro que rechazan abiertamente la conducta que desarrolla (es decir, que se rechaza lo que hace, no a su persona). Esto también permitirá que cuando quiera pedir ayuda sea

a la familia a la que lo haga, aprovechando ese momento para iniciar un tratamiento.

- Mantener la unidad familiar. Este tipo de problemas dentro de la familia es de los más complicados de abordar, afectando de manera radical a la dinámica de la misma. En muchas ocasiones la familia también requerirá ayuda profesional que ayudará a afrontar de manera eficaz esta situación. Mantenerse unidos ante este problema así como fomentar un diálogo adecuado ayudará a transmitir un único mensaje familiar, ya que de otra manera la familia comenzará a fracturarse y será más fácilmente manipulable por la persona enferma para conseguir sus propósitos.
- No acceder a los diferentes chantajes emocionales en los que puede entrar la persona para conseguir dinero para consumir, es decir, **NO FINANCIAR SU CONSUMO**. Este juego es muy peligroso dentro de la dinámica familiar, ya que termina por destruir no solo la relación con la persona adicta, sino también entre los distintos miembros de la unidad familiar (ya que la persona que accede a estos chantajes termina poniéndose en contra de los demás miembros

de la familia que rechazan su comportamiento). Además, cuando a la persona adicta le comienza a dar resultado el chantaje emocional con alguno de los miembros de la familia (normalmente con la madre) el contenido de los chantajes se hace cada vez más duro hasta que no se respeta nada, cualquier cosa es válida si el resultado es que se consigue el dinero para el consumo (desde amenazas con quitarse la vida hasta el asegurar que está amenazado de muerte por el dinero que debe).

- Mantenerse disponibles a prestar ayuda cuando la persona lo solicite, enfatizando su amor incondicional hacia su persona a la vez que se sentencia el rechazo total a la conducta que está realizando.

El desarrollo de una adicción, al igual que otro tipo de enfermedad crónica, es un proceso muy duro que afectará a todo su entorno familiar y social. La actitud que mantenga la familia en todo este proceso ayudará a mantener la situación problemática o a resolverla, afectando de manera negativa tanto un exceso de permisividad como un enfrentamiento abierto con la persona que ha desarrollado el trastorno adictivo. No hay que olvidar que estamos ante una persona que pertenece a

nuestra familia, y aunque en un momento dado haya elegido consumir drogas, no ha elegido desarrollar el problema que ahora mantiene, necesitando una ayuda muy concreta para salir de su situación actual.

Los trastornos adictivos -como otras enfermedades crónicas- tienen una solución adecuada que va a depender de la motivación de la persona que desarrolla el problema, de las fuentes de apoyo disponibles a su alrededor y de los recursos sociales de los que pueda disponer, teniendo presente que existe solución.

1 Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD)

