

Drogas, convivencia y prevención

MIGUEL ANGEL CUETO BAÑOS (*)

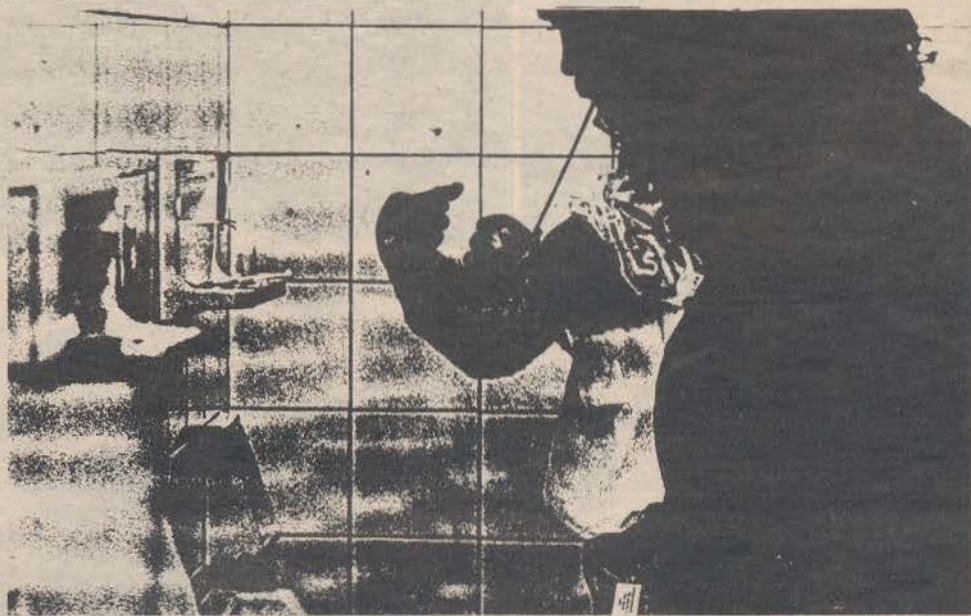
Estamos condenados a convivir en un mundo que consume drogas. A finales del siglo XX, debemos relacionarnos con algunas personas que se inyectan heroína, inhalan cocaína, y con otras muchas que beben alcohol, fuman tabaco o cannabis o ingieren algún fármaco para encontrarse mejor, poder dormir o soportar mejor el sufrimiento.

Ya que este tipo de drogas ni alimentan ni producen ninguna mejora notable en el bienestar duradero del individuo, ese paradójico notar como cada día su uso se va extendiendo o se mantiene en los hábitos del consumo y liberalización de la venta de aquéllas que no están legalizadas actualmente. Esto nos lleva, por ahora, a no poder evitar que quien quiera, pueda consumir algún tipo de droga y por lo tanto, a resignarnos a convivir con aquellos que las consumen.

Prevenir el consumo de una sustancia adictiva consiste en crear fórmulas encaminadas a cambiar la actitud del individuo con respecto a la bondad o no del consumo de ciertas drogas. Se ampara en la adecuación hacia otros comportamientos que no le reporten al individuo más problemas en el futuro. O, como afirma A. Marlatt, en crear adicciones positivas que lleven a la persona a establecer patrones de comportamiento más sanos y le alejen de los riesgos de consumir drogas. Este cambio de actitud se centra, en gran medida, en el ámbito educativo familiar y escolar.

La droga en sí no es el problema, lo importante es el uso o la función de la misma. Desde tiempos inmemoriales el hombre se ha encontrado y usado sustancias que modifican alguna respuesta del organismo. Es la función de la droga lo que hace que una persona pueda perder el control sobre ella. Puede ser que la use para sentirse mejor o para dejar de estar incómodo en ciertas ocasiones, pero cuando se convierte en algo habitual y de la cual no puede prescindir, es realmente donde existe el problema. La función de la droga será distinta, y romper esta cadena puede ser un problema serio para quien lo padece.

Dado que el inyectarse o inhalar una droga es algo aprendido y voluntario (nadie «nos inyecta» una jeringuilla de heroína o «nos inhala» un poco de cocaína, ni «nos enguye» un trago de cerveza), la misión de prevenir, controlar o no usar nunca una droga es una decisión personal, aunque condicionada por



otros factores personales o de aprendizaje (edad, sexo, relación de amistad, marginación, familia y educación). Si esta decisión es personal, el objetivo irá encaminado a enseñar a la persona otras pautas de conducta que le alejen del consumo de sustancias que le puedan crear adicción. Así no se considerará al drogodependiente como un enfermo, sino como alguien que si tiene la ayuda necesaria, puede replantearse la conducta de consumir o no una droga, al margen de errores que vaya teniendo en el camino mientras intenta dejarla.

Prevenir no es sólo informar. Recuérdese sino la enorme información científica que tienen los fumadores o bebedores sobre el peligro del abuso de esas sustancias y no dejan de suprimir ese hábito, en sí nocivo para ellos.

Prevenir es, si se es padre, no abusar de ninguna sustancia adictiva (incluidos los fármacos) ya que continuamente enseñamos modelos a nuestros hijos. Modelos de conducta de ser controlados en el beber, comer, tomar fármacos o fumar. Prevenir es adecuar un modelo educativo coherente en sí y compartido por ambos padres, y además mantener criterios de premio o castigo en función de la conducta de nuestro hijo. Así enseñaremos modelos de competencia y control en

la mayoría del comportamiento de nuestros hijos, y por ende, estaremos propiciando un mejor control de la conducta futura de nuestros hijos. Siendo padres controlados enseñaremos modelos de conducta adecuados.

Prevenir es dar parte de tu tiempo al joven que tienes a tu cargo, escucharle, hablar con él, aunque estés cansado, aunque al principio no te interesen demasiado sus asuntos, interésate por ellos. Conseguir la confianza mutua es lo que más le puede ayudar. Prevenir es compartir su tiempo libre en actividades sanas o en animarle a desarrollarlas en grupo. Prevenir es no sobreproteger al joven, es enseñarle a enfrentarse a los problemas con responsabilidad e independencia, por sí mismo.

Prevenir es aceptar de antemano el control como modelo personal de conducta y el aplicarlo en la propia labor educativa y de relación, sobre todo con los más jóvenes. Esta batalla se podrá ganar si no nos limitamos a asustarnos y enseñamos a controlarse a nuestros jóvenes, respondemos mejor a sus demandas, mejoramos las actividades y posibilidades de su ocio y mantenemos una actitud más amable y coherente con ellos.

(*) MIGUEL ANGEL CUETO BAÑOS,
Psicólogo de la Asociación Leonesa de
Ayuda al Drogadicto (ALAD) y del Centro
Psicológico de Terapia de Conducta
(CEPTECO) de León