



LAS ADICCIONES EN LA FAMILIA MODERNA

Por: Dr. Jaime Ponce Alcocer

Muchos autores comentan que el consumo de sustancias (toxicomanía), se ha incrementado en los últimos años a nivel

mundial. Hay muchas hipótesis del porque de este incremento y creemos que una de las mas reales es la del Dr. D. Chopra que nos comenta: "La Cultura Hedonista Contemporánea es promotora de la Adicción, ya que promueve la satisfacción fácil y rápida de todo tipo de necesidades materiales."

Al no dejar que los niños desde pequeños aprendan a "vivir la frustración," al estarlos consintiendo y dándoles todo, sin que experimenten esfuerzo alguno; el querer evitarles el vivir experiencias dolorosas, lo que logramos es que no aprendan a enfrentarse al dolor y se escapen con "conductas compulsivas" y de allí pasen a la conducta adictiva.

El niño o joven no aprende a tener paciencia (elemento clave para vivir la frustración), para mas tarde lograr satisfacer sus necesidades, y de ahí que de la necesidad como no sabe esperar, se vaya a la conducta compulsiva y de ahí a la adicción.

Consecuencia de esto, es que actualmente "las adicciones sean el problema de salud mas serio que vive el mundo."

El maestro Octavio paz, premio novel de literatura nos decía:

"La drogadicción es una forma moderna de esclavitud, y si de veras se quiere combatir el uso de drogas, debe empezarse por el principio, es decir, por la reforma de la sociedad misma y de sus fundamentos sociales y espirituales."

Lo que nos dice claramente, es que debemos cambiar muchos de los mensajes culturales que nuestra sociedad todavía mantiene, sobre todo con los niños a nivel emocional: "Vete con las niñas si vas a llorar" o "Las princesas no se enojan, y tú eres mi princesa"; mensajes que frenan la expresión libre y espontánea de nuestros niños y que promueven lo que metafóricamente significa: "que los vayan sacando del paraíso."

Recordemos que el niño cuando nace, nace completo, pero nuestra cultura lo empieza a desintegrar, por eso conforme crece va perdiendo su espontaneidad, creatividad y maravillosa capacidad de expresarse con originalidad, ante cualquier experiencia, respondiendo de una manera nueva ante cualquier situación.

Magistralmente Facundo Cabral, poeta argentino, con su ironía nos lo comenta: "Mi educación fue extraordinaria, hasta que entré a la escuela, a partir de entonces yo ya no era Facundo, era el

23, todo fue programado y fijo."

"El miedo, es el elemento básico de los comportamientos adictivos y paradójicamente, también forma parte de muchos de los programas para el tratamiento de las adicciones." Sin embargo a la larga estos programas no llegan a tener éxito.

Tenemos que abandonar la cultura del miedo y el control que solo promueven "conductas de evitación," de donde surgió por ejemplo la palabra "vicio," para "evitar" que los adictos consumieran, y en su lugar, promover la cultura de la confianza, desde la cual se reconoce que la adicción es una "enfermedad" y de ahí que promueven "conductas de logro" que nos encaminan a la autoestima y nos liberan de la mala costumbre de escondernos en "el refugio de la similitud."

Las emociones son energía pura y son instrumentos de nuestro organismo para enfrentarnos al mundo. En la época de las cavernas fueron una herramienta fundamental para la sobrevivencia, ya que gracias a ellas podíamos responder sabia y oportunamente a los peligros del entorno.

Las emociones básicas son 5 y son las que captamos sin palabras de los demás y que incluso podemos captar de cualquier animal doméstico: MATEA (Miedo, Alegría, Tristeza, Enojo y Afecto).

Conforme vamos creciendo como comentamos anteriormente, las emociones se bloquean en su expresión espontánea y libre (como cuando niños) y solo predomina el miedo, por eso debemos "recuperar nuestra capacidad de autoexpresión" a través de terapias, grupos de autoayuda, actividades artísticas (canto, baile, actuación, poesía, pintura, tocar instrumentos, etc.), para volver a integrarnos como cuando éramos niños, (intelectual, emocional y corporalmente).

Tenemos que reconocer que hemos creado "mecanismos neuróticos" (palabra que solo significa "no sanos en la expresión emocional"), que impiden que responda espontáneamente a las experiencias. Algunos de éstos son:

Muchos autores comentan que el consumo de sustancias (toxicomanía), se ha incrementado en los últimos años a nivel mundial. Hay muchas hipótesis del porque de este incremento y creemos que una de las mas reales es la del Dr. D. Chopra que nos comenta: "La Cultura Hedonista Contemporánea es promotora de la Adicción, ya que promueve la satisfacción fácil y rápida de todo tipo de necesidades materiales."

Al no dejar que los niños desde pequeños aprendan a "vivir la frustración," al estarlos consintiendo y dándoles todo, sin que experimenten esfuerzo alguno; el querer evitarles el vivir experiencias dolorosas, lo que logramos es que no aprendan a enfrentarse al dolor y se escapen con "con-

Edición Especial...Familia y Adicciones

ductas compulsivas” y de allí pasen a la conducta adictiva.

El niño o joven no aprende a tener paciencia (elemento clave para vivir la frustración), para más tarde lograr satisfacer sus necesidades, y de ahí que de la necesidad como no sabe esperar, se vaya a la conducta compulsiva y de ahí a la adicción.

Consecuencia de esto, es que actualmente “las adicciones sean el problema de salud más serio que vive el mundo.”

El maestro Octavio Paz, premio Nobel de literatura nos decía:

“La drogadicción es una forma moderna de esclavitud, y si de veras se quiere combatir el uso de drogas, debe empezarse por el principio, es decir, por la reforma de la sociedad misma y de sus fundamentos sociales y espirituales.”

Lo que nos dice claramente, es que debemos cambiar muchos de los mensajes culturales que nuestra sociedad todavía mantiene, sobre todo con los niños a nivel emocional: “Vete con las niñas si vas a llorar” o “Las princesas no se enojan, y tú eres mi princesa”; mensajes que frenan la expresión libre y espontánea de nuestros niños y que promueven lo que metafóricamente significa: “que los vayan sacando del paraíso.”

Recordemos que el niño cuando nace, nace completo, pero nuestra cultura lo empieza a desintegrar, por eso conforme crece va perdiendo su espontaneidad, creatividad y maravillosa capacidad de expresarse con originalidad, ante cualquier experiencia, respondiendo de una manera nueva ante cualquier situación.

Magistralmente Facundo Cabral, poeta argentino, con su ironía nos lo comenta: “Mi educación fue extraordinaria, hasta que entré a la escuela, a partir de entonces yo ya no era Facundo, era el 23, todo fue programado y fijo.”

“El miedo, es el elemento básico de los comportamientos adictivos y paradójicamente, también forma parte de muchos de los programas para el tratamiento de las adicciones.” Sin embargo a la larga estos programas no llegan a tener éxito.

Tenemos que abandonar la cultura del miedo y el control que solo promueven “conductas de evitación,” de donde surgió por ejemplo la palabra “vicio,” para “evitar” que los adictos consumieran, y en su lugar, promover la cultura de la confianza, desde la cual se reconoce que la adicción es una “enfermedad” y de ahí que promueven “conductas de logro” que nos encaminan a la autoestima y nos liberan de la mala costumbre de escondernos en “el refugio de la similitud.”

Las emociones son energía pura y son instrumentos de nuestro organismo para enfrentarnos al mundo. En la época de las cavernas fueron una herramienta fundamental para la sobrevivencia, ya que gracias a ellas podíamos responder sabia y oportunamente a los peligros del entorno.

Las emociones básicas son 5 y son las que captamos sin palabras de los demás y que incluso podemos captar de cualquier animal doméstico: MATEA (Miedo, Alegría, Tristeza, Enojo y Afecto).

Conforme vamos creciendo como comentamos anteriormente, las emociones se bloquean en su expresión espontánea y libre (como cuando niños) y solo predomina el miedo, por eso debemos “recuperar nuestra capacidad de autoexpresión” a través de terapias, grupos de autoayuda, actividades artísticas (canto, baile, actuación, poesía, pintura, tocar instrumentos, etc.), para volver a integrarnos como cuando éramos niños, (intelectual, emocional y corporalmente).

Tenemos que reconocer que hemos creado “mecanismos neuróticos” (palabra que solo significa “no sanos en la expresión emocional”), que impiden que responda espontáneamente a las experiencias. Algunos de éstos son: “la deflexión,” que no es sino desconectarme de mi emoción cambiando de canal; si estoy viviendo un duelo, poniendo música, hablando de deportes, etc. “la racionalización,” usando argumentos típicos para reprimir mi expresión emocional: “Yo soy hombre y no debo llorar, debo apoyarla, soy el pilar, debo mantenerme fuerte, etc.”

Nuestra cultura materialista solo ofrece actividades “hiperestimulantes o desensibilizantes,” que solo logran parcialmente sustituir el éxtasis espiritual, que es tan necesario para el ser humano como el alimento, el agua y el aire. Un ejemplo claro de estas actividades hiperestimulantes, son “los deportes de alto riesgo” que solo logran “segregar adrenalina” en los jóvenes, experiencia que los hace al menos “sentirse vivos momentáneamente” pero poniendo en riesgo su propia vida.

Sabemos que la primera causa de muerte en los jóvenes son los accidentes automovilísticos y llama mucho la atención descubrir que solo en el 40% de éstos hay consumo de alcohol y drogas, lo que confirma que ellos buscan aún sin intoxicarse, vivir estas peligrosas experiencias autodestructivas, para sentirse parcialmente vivos.

Las diferentes adicciones además de las químicas (alcohol, tabaco y drogas), y que muchos autores mencionan como más importantes son las “adicciones de proceso o de relación,” es decir, cuando soy adicto a otra persona, como el familiar (papás, esposos o hermanos de un adicto), el cual se vuelve “esclavo” de las necesidades del otro.

Por eso, como comentamos a lo largo de todos los artículos de esta edición especial, es necesario que “toda la familia” se involucre y reconozca que la adicción es una enfermedad emocional que “enferma a todos sus miembros,” que la solución está en “asentirlo,” palabra que significa no solo “aceptarlo”, sino sin juicios ni condicionamientos, todo yo completo “rendirme” ante esta realidad, no para cruzarme de brazos, sino al contrario, todo completo, con toda mi persona, entregarme a la nueva experiencia que implica la verdadera recuperación integral, cubriendo los aspectos emocional, físico, intelectual y espiritual.

Todo esto, comprometiéndome conmigo y con mi familia a ser perseverante, disciplinado, receptivo y entregado a las actividades y cambios que poco a poco iré logrando, en esta tarea de iniciar una nueva forma de relación intrafamiliar que ayudará a que todos sus miembros crezcan en armonía, amor, respeto y con un nuevo diálogo, que promueva reencuentros y ajustes según se requiera. ⁴