

“TIEMPOS DE DROGAS, HIJOS EN RIESGO
Cómo prevenir, reconocer y sanar las heridas de la droga”
Publicado por Ediciones Paulinas. Buenos Aires. Año 2000
Lic. Juan Pablo Berra

INDICE

A MODO DE DEDICATORIA

PRESENTACIÓN

INTRODUCCION

- 1.- Diez razones para escribir a los padres.....y otros que quieran ayudar
- 2.- ¿Cómo leer este libro?
- 3.- El testimonio de Martin y su familia

**CAPÍTULO I: ¿QUE SON LAS DROGAS Y QUÉ PRODUCEN?
ABUSOS MÁS FRECUENTES**

- 1.- Cómo Martin se convirtió en un adicto
- 2.- El consumo de drogas
 - 1.- consumo esporádico
 - 2.- consumo habitual
 - 3.- consumo adictivo y dependiente
- 3.- Cuáles son las drogas más frecuentes
 - 1.- Drogas depresoras del SNC
 - 2.- drogas estimulantes del SNC
 - 3.- drogas perturbadoras del SNC
- 4.- El alcohol
 - 1.- efectos a corto plazo
 - 2.- efectos a mediano plazo
 - 3.- ¿Una batalla perdida?
- 5.- La cocaína
 - 1.- efectos a corto plazo
 - 2.- efectos a mediano plazo
 - 3.- “¿maldita cocaína?”
6. La droga: ¿Dónde se consigue? ¿Cuánto cuesta?

CAPÍTULO II: ¿POR QUÉ NUESTROS HIJOS ESTÁN

POTENCIALMENTE EN RIESGO DE SER CONSUMIDORES DE DROGAS?

- 1.- Contexto social y personal en el que Martin se inició en las drogas
- 2.- Factores socioculturales
 - 1.- Los MCS.
 - 2.- La publicidad
 - 3.- Los modelos sociales
- 3.- Factores del entorno más cercano
 - 1.- Escuela
 - 2.- grupo de pares
 - 3.- La Familia
- 4.- Factores Personales
 - 1.- Características de la personalidad
 - 2.- Falta de conocimiento de sí y autoestima
 - 3.- Dificultades en el autocontrol
 - 4.- Incertidumbre y desconcierto respecto del sentido de la vida

CAPÍTULO III: ¿QUÉ HACER PARA QUE TU HIJO O HIJA ESTÉN BAJO MENOR RIESGO?: ESTAR COMUNICADOS

- 1.- Las causas de la adicción de Martin
- 2.- Algunas tipologías familiares frecuentes
 - 1.- padres sobreprotectores
 - 2.- padres autoritarios
 - 3.- padres permisivos
 - 4.- el estilo comunicativo
- 3.- La comunicación familiar
 - 1.- participantes en la comunicación
 - 2.- lo que involucra la comunicación
- 4.- Barreras en la comunicación
- 5.- Pautas para una buena comunicación con sus hijos
 - 1.- Conecten con su hijo
 - 2.- Den señales de escucha
 - 3.- no interrumpan
 - 4.- anímense a preguntar
 - 5.- sean respetuosos
 - 6.- elijan el momento oportuno
 - 7.- la aventura de expresar los sentimientos
 - 8.- sean sinceros
 - 9.- establezcan reglas de común acuerdo
 - 10.- promuevan sus capacidades
 - 11.- hablen con sus hijos acerca de las drogas

- 12.- estén alertas
- 6.- Niveles o grados en la comunicación

CAPÍTULO IV: ¿QUÉ HACER SI TU HIJO O HIJA SE DROGA?

- 1.- Los Padres de Martin piden ayuda
- 2.- Algunas reacciones inmediatas
 - 1.- “no es posible que nos pase a nosotros”
 - 2.- “Cómo nos pudo hacer esto”
 - 3.- “Nos equivocamos en todo”
- 3.- Primeras actitudes a asumir
 - 1.- La crisis como alternativa
 - 2.- Somos seres humanos
 - 3.- las culpas y el sentimiento de ser víctimas
 - 4.- No se queden solos....no están solos
- 4.- Lo que necesitan los padres
 - 1.- Siéntanse acompañados
 - 2.- Participen en la recuperación de sus hijos
 - 3.- revisen su parte de responsabilidad
 - 4.- Anímense a sanar su historia
 - 5.- Recreen el vínculo con su hijo o hija
 - Tomen contacto con el cariño que sienten
 - Aprendan a controlarse
 - Aprendan a decir no....y sí.
- 5.- Lo que necesitan los hijos
 - 1.- Necesidad de ser queridos y experimentarlo
 - 2.- Necesidad de límites
 - 3.- Necesidad de ser entregados

CAPÍTULO V: UNA FAMILIA NUEVA PARA NUEVOS TIEMPOS

- 1.- Martin y sus padres: protagonistas de una familia nueva
- 2.- Abstinencia y estilo de vida
- 3.- Ser humanos, no perfectos.
- 4.- Aprender a rebelarse y a revelarse
- 5.- La sabiduría por sobre los modelos
- 6.- Vivir la satisfacción del presente: las atenciones del amor.

A MODO DE DEDICATORIA

Para todos aquellos que necesitan información acerca de las drogas...les dedicamos los Capítulos 1 y 2.

Para los padres que quieren revisar su nivel de comunicación con sus hijos, prevenir adicciones o curarlas.....les dedicamos los Capítulos 3 y 4.

Para las familias que quieren ser protagonistas de un tiempo nuevo....les dedicamos el Capítulo 5

A todos.....con amor.

PRESENTACIÓN

Quien les escribe lo hace siempre en plural.

Porque este libro es fruto de un trabajo comunitario.

Somos miembros de la Comunidad cristiana “Vida Nueva” y formamos parte de un sueño, de un proyecto, de una esperanza: dedicamos todos nuestros esfuerzos a la recuperación de adictos y de sus familias.

Luego de 12 años nos atrevemos a escribirles. Creemos que tenemos la obligación de decirles algunas cosas que quizá, ustedes padres, no sepan. Y además...

Ofrecerles nuestra mano tendida.

Creemos que si en su familia alguien consume drogas puede recuperarse.

Creemos que podemos entregarles, transformado en fuerza y luz, el dolor recogido de los corazones de tantos adolescentes y sus familias que han luchado y hoy lo siguen haciendo por superar las adicciones y sus causas.

Creemos que luchar por prevenir cualquier adicción nos desafía a ustedes y a nosotros a crear una familia nueva.

Y les escribimos a Ustedes, padres.

Tenemos el anhelo de que este libro sea leído por muchos padres de familia. Enfrentar cualquier problema de adicción de a dos es tener la mitad de la batalla ganada.

Pero si esto no fuera posible, quisiéramos ofrecer nuestra experiencia a tíos, primos, hijos, hermanos y hasta vecinos de adictos. Todos pueden ayudar. Sobre todo si el niño o adolescente adicto sufre la ausencia de su padre o su madre por cualquier motivo. También queremos dirigirlo a los maestros y profesores, agentes de la salud, catequistas y a todos los que quieran sumarse en esta lucha contra la droga, en este desafío cotidiano de construir un mundo nuevo. Ojalá que cada uno de los que lean estas páginas, sienta el llamado de ocupar un puesto en la tarea de prevención.

Porque este es un libro para discutir.

Si estas páginas lograran suscitar el intercambio de ideas, la discusión y el diálogo entre ustedes, nos alegraremos.

Si les sirve para sentirse acompañados, tanto mejor.

Y si también los ayuda a transformar sus familias en espacios de confianza será un regalo del cielo.

De nuestra Comunidad.....para ustedes....

Con nuestro corazón

Por la Fundación Vida Nueva
Padre Juan Pablo Berra

INTRODUCCIÓN

1.- DIEZ RAZONES PARA ESCRIBIRLES ESTE LIBRO

Les escribimos por lo siguiente:

- 1.- Porque aún cuando no los conocemos, los amamos. Acompañando a jóvenes adictos y a sus padres, sabemos cuánto se sufre, cuánto se lucha, qué honda es la soledad para enfrentar estos problemas. En los padres, abuelos, tíos, primos y vecinos que acompañamos, los abrazamos a cada uno de ustedes en sus dudas, en sus angustias, en su dolor.
- 2.- Porque hasta ahora la mayoría de los programas estatales y privados de prevención contra el consumo de drogas se han basado en el miedo y la información. A pesar de los millones y millones de dólares destinado a ello han demostrado ser insuficientes, sus resultados magros y el consumo sigue aumentando.
- 3.- Porque apenas un 2% de los jóvenes que consumen drogas intenta rehabilitarse y de ellos sólo el 11% logra efectivamente hacerlo. Si tienen un hijo o hija que se droga en su familia queremos ofrecerles ayuda para que esté dentro de este porcentaje. Porque puede estarlo.
- 4.- Porque las comunidades terapéuticas con internación tenderán a desaparecer y la recuperación de los adictos se hará cada vez más en el seno de sus familias.
- 5.- Porque la clave para **la prevención** del consumo de drogas estuvo, está y estará en la familia. Del mismo modo, la clave para **la recuperación** de las adicciones, con internación o sin ella, estuvo, está y estará en la familia.
- 6.- Porque todos necesitamos formación, aliento y criterios para acompañar a nuestros hijos para prevenir posibles adicciones y, más formación, aliento y criterios si uno de nuestros hijos se droga. Aspiramos a través de este libro a ofrecércelos.
- 7.- Porque el consumo de drogas es la puerta para males mayores. Pero también, tratada a tiempo, puede ser una alternativa para liberar y estrenar en sus hijos y en ustedes capacidades y dones que no conocen.
- 8.- Porque es posible sanarse, porque es posible cambiar, porque es posible un mundo más humano, más bueno. Pero casi nada de esto es posible sin la

participación activa de las familias.

9.- Porque es tarde comenzar la prevención de las adicciones en la adolescencia. Queremos que se apropien de nuestra experiencia para iniciar la prevención desde la niñez.

10.- Porque queremos contribuir con nuestro granito de arena y anhelamos que ustedes se animen a aportar el suyo. Comunicando su experiencia de vida van a ayudar a gestar una familia nueva para estos tiempos nuevos.

A lo largo de todo el libro podrán darse cuenta que la comunicación familiar es la clave para prevenir y corregir cualquier adicción. La comunicación es la llave que nos permite introducirnos en una sana convivencia, sana nuestra heridas y hace brotar de nosotros aquella alegría que nos espera en el fondo del corazón.

2.- ¿CÓMO LEER ESTE LIBRO?

Pueden comenzar a leer por donde quieran o necesiten. Si los que leen tienen un hijo o hija adicto seguro les interesará ir directamente al Capítulo cuarto. ¡No dejen de hacerlo!. Es muy probable que luego quieran leer el resto. Si los que leen están informados acerca de lo que son las drogas y los efectos que producen, pueden pasar directamente al capítulo segundo -aunque les pedimos que no dejen de leer lo que escribimos acerca del alcohol-.

Nosotros utilizamos una secuencia lógica y por ello hemos dividido este libro en cinco capítulos.

En el Primero les presentamos qué son las drogas y qué producen. Nos detemos sobre todo a analizar el fenómeno del consumo de la cocaína y la del alcohol. Esta última, siendo una droga socialmente aceptada, muy pocos reconocen su gravedad. Y les queremos hacer saber porqué.

En el Capítulo Segundo les mostramos cuáles son las causas por las cuales cualquiera de nuestros hijos está potencialmente en riesgo de ser consumidor de drogas. Allí, brevemente, exponemos los factores socioculturales, del entorno más cercano y los factores personales.

En el Tercer Capítulo nos detenemos a profundizar elementos bien concretos para que sus hijos corran el menor riesgo posible respecto del consumo de drogas.

El Capítulo Cuarto lo dedicamos a los padres de algún niño o adolescente adicto a las drogas y les ofrecemos algunos criterios muy prácticos para ayudarlos en su recuperación.

Por último, en el Capítulo Quinto, formulamos algunos aspectos de lo que creemos puede ser una familia nueva en un tiempo marcado por el

consumo de drogas.....un consumo que aumentará...

3.- EL TESTIMONIO DE MARTIN Y SU FAMILIA

La secuencia lógica que utilizamos la hacemos correlativa al proceso que viven la mayoría de los adictos. Cada capítulo comienza mencionando distintos tramos del camino que recorrieron Martin y su familia para su recuperación.

La historia de Martin y de sus padres es parecida a otras mil historias. Es tan solo un ejemplo de vida que no agota la infinita variedad de situaciones que viven jóvenes adictos y sus familias. Por que el dolor como el amor nunca es repetido. Por eso es que en estas páginas encontrarán muchas otras referencias de adictos y sus padres. Todas son reales. Hemos cambiado unicamente los nombres. La gran mayoría de estos chicos ya se han recuperado. Ellos, a pesar de tantas heridas y sufrimientos, pudieron.

Ustedes y sus hijos.....también pueden.

CAPÍTULO PRIMERO: QUÉ SON LAS DROGAS Y QUÉ PRODUCEN. ABUSOS MÁS FRECUENTES.

1.- Cómo Martin se convirtió en un adicto

A los 11 años tomó su primer vaso de cerveza. Uno de la barra lo invitó. Ni se acuerda si le gustó o no. A los 12 y 13 años se juntaban en los cumpleaños, en las fiestas o en las esquinas para darle un “besito” a la botella común. Los padres no se daban cuenta de nada. Apenas olor a alcohol y unos ojos vidriosos.

Los vasos se convirtieron rápido en botellas que hacían durar unas horas la alegría, para olvidar vaya a saber qué soledad que se agigantaba en el alma. Los amigos entendían, ellos si, con ellos se podía estar bien, sentir, ser uno mismo.

Llegó a los 14 el primer “porro” y el vértigo de ir más allá de los límites. No hubo miedo. Sólo había lugar para la aventura y esa nueva sensación. Un porro más y otro más...y otro más empezaron a ser necesarios para llenar ese espacio vacío que siempre quedaba. Otros amigos, gente “experimentada”, que se las sabía todas, ayudaban a recorrer los miedos para un gozo que no duraba.

A los 15 años sumó al alcohol esas pastillas nuevas. Sintió terror cuando al día siguiente no supo bien que pasó. Quizás por primera vez -no recuerda- deseó no haber ido tan lejos. Pero a la noche había otro encuentro...y las pastillas le trajeron sensaciones nuevas....y se acostumbró. ¿Qué había de malo si él no hacía mal a nadie?.

A los 16 probó la cocaína y le gustó. Al principio lo hacía esporádicamente. Luego con más frecuencia. A los 18 se dio cuenta que la mayor parte del tiempo lo dedicaba para conseguir la droga. Sus conductas empezaron a cambiar luego de la primera euforia. Llegó a nosotros cuando tenía 23 años. Ya no sabe si la muerte por sobredosis de su amigo Agustín, o la intervención de sus padres o el amor de su novia fue lo que lo hizo reaccionar.

Todo había comenzado a los once años, con un vaso de cerveza. ¿Cómo fue posible recorrer tanto camino en dirección a la muerte? ¿Cómo no se dio cuenta? ¿Cómo desandar el camino y volver a la vida?

En este Capítulo, muy brevemente, les vamos a presentar qué son las drogas y cuáles son las que se consumen con mayor frecuencia. Luego nos detendremos para analizar el consumo del alcohol y la cocaína con sus efectos a corto y mediano plazo.

Las drogas, en primer lugar, son sustancias que provienen del exterior de la persona. No son generadas por el mismo organismo. No se produce algo naturalmente sino que **modifica algunas funciones de**

manera artificial.

En segundo lugar, esta sustancia se introduce en un **organismo vivo**. A veces las drogas producen alteraciones de las funciones que puede llevar a la muerte de este organismo o a sufrir graves trastornos.

En tercer lugar, **el trastorno más frecuente del consumo de drogas es la dependencia**. Un organismo vivo, llamado a la libertad y a la vida en plenitud, queda muchas veces esclavo de estas sustancias.

Les ofrecemos a continuación algunos conceptos básicos que es necesario entender bien cuando se habla de **uso** y **consumo** de drogas.

En el primer caso nos referimos a la utilización de drogas en un determinado momento, por ejemplo con motivo de una enfermedad. El fin que se busca no es el efecto placentero de la droga sino la curación que puede ofrecer. **El consumo de drogas** lo circunscribimos al hecho conocido de apropiarse de una sustancia para que el otro se reconozca de determinada manera y a la vez produzca efectos placenteros.

Lo que nos interesa entonces es clarificar qué entendemos por consumo de drogas.

2.- Consumo de drogas

Una aclaración inicial: consumir una droga no implica de por sí que alguien se convierta en drogadicto. Pero la evolución en el consumo de drogas que vamos a señalar se verifica en todos aquellos que efectivamente se han convertido en adictos. Distinguimos tres aspectos y etapas:

2.1.- Consumo esporádico

Se aplica este concepto al consumo que hacen los niños o los adolescentes por curiosidad, consistente en una sola dosis. Es lo que todos conocemos por "probar". Existen grados y etapas. Es diferente aquel que por primera vez prueba alcohol a otro que lo hace con la cocaína. Normalmente este último ya se ha convertido en consumidor habitual y dependiente de otras drogas.

2.2.- Consumo habitual

Se refiere al consumo de drogas de modo frecuente. Al principio el niño o el adolescente puede manifestar tolerancia sin llegar a la dependencia en su totalidad, aún cuando es posible observar cierto deterioro en el funcionamiento personal.

2.3.- Consumo adictivo y dependiente

Es el consumo de una droga de modo reiterado dañando o amenazando la salud física, mental y el bienestar social de una persona.

El consumo continuado de la sustancia produce dependencia y puede ser de larga duración o agudo. También suele conducir al consumo de drogas cada vez más potentes.

El abuso suele producir lo que se llama **el síndrome amotivacional**: es un estado caracterizado por la apatía, la falta de interés por todo lo que no sea conseguir y consumir drogas. Cuando algún adolescente llega a este estado normalmente estará en condiciones de llevar a cabo cualquier desenfreno (robar, hacer uso de la violencia, incluso a veces llega a matar) con tal de conseguir la droga.

Quien quiere recuperarse del consumo de drogas deberá en algún momento pasar por **el síndrome de abstinencia**: es el conjunto de signos y síntomas desagradables de carácter físico y sobre todo psicológico que aparecen cuando, de forma brusca, se deja de consumir la droga que se tomaba habitualmente y de la que se es dependiente.

La mayoría de los padres y la gente en general tienen muchas fantasías respecto de la abstinencia de la droga y sus efectos físicos. En muchos lugares dedicados a la recuperación de adictos se llega a justificar la entrega de drogas aduciendo que hay que evitar el sufrimiento y los efectos perniciosos de la abstinencia. Lo cierto es que rara vez se producen efectos físicos cuando el adicto opta por empezar a prescindir de la droga. Suelen producirse diarreas, fiebres y hasta temblores por el consumo de algunas drogas específicas y luego de varios días seguidos de consumo o sobredosis. En los doce años de experiencia son muy pocos los casos en los cuales un adicto experimentó trastornos físicos a causa de la abstinencia. Es importante que ustedes padres, maestros, agentes de la salud, sepan que **la abstinencia involucra sobre todo la dimensión psicológica de la persona**. Los drogadictos desarrollan la mayoría de sus hábitos a través de una serie de ritos en sus prácticas de obtención y consumo de las drogas. Abstenerse de esto es lo que justamente es tan difícil y lo que reclama tratamiento para transformar esos hábitos de conducta en acciones que den vida y lleven a la vida.

3.- Cuáles son las drogas

Entre las que son reconocidas por todos como drogas que producen dependencia se encuentran la marihuana, la heroína y la cocaína. Pero los adolescentes en la actualidad consumen un sinnúmero de drogas, muchas veces mezclándolas, para producir un efecto más potente. Lamentablemente va desapareciendo de la conciencia de toda la sociedad

considerar al tabaco y al alcohol como drogas que producen dependencia y en algunos casos efectos muy serios para la salud física y psíquica de la persona como también de su grupo familiar. ¡Quién no conoce algún pariente (o incluso uno mismo) que es capaz de caminar varias cuadras a la madrugada buscando un kiosco abierto para comprar cigarrillos! ¡Quién no conoce más cerca o más lejos del propio ámbito familiar el que murió de cáncer al pulmón, de un infarto o aquel otro que por el abuso del alcohol perdió su trabajo y se separó de su familia, o este mismo que terminó perdiéndolo todo por el uso de la violencia!. Nosostros incluimos al tabaco y al alcohol como drogas. No sólo por razones científicas sino también porque en la realidad producen dependencia y a veces graves trastornos en la salud personal y familiar. Esperamos que ustedes piensen lo mismo.

Suponiendo esto les detallamos más abajo una lista de drogas clasificadas en tres grandes grupos:

- 1.- Drogas *depresoras* de la actividad del sistema nervioso central (en adelante SNC).
- 2.- Drogas *estimulantes* de la actividad de SNC.
- 3.- Drogas *perturbadoras* de la actividad del SNC.

Encontrarán algunos nombres difíciles pero podrán reconocer, por ejemplo, aquella por la que Maradona fue descalificado del mundial y otras por las que han sido penados muchos deportistas.

1.- Drogas **depresoras** de la actividad del SNC

1.1.- Alcohol

1.2.- Hipnóticos

1.2.1.- Barbitúricos: de acción ultra corta (Tiopental); acción corta (Pentobarbital); de acción intermedia (Amobarbital); acción prolongada (Fenobarbital).

1.2.2.- No barbitúricos: Glutemida, Metripilón, Metaqualona.

1.2.3.- Ansiolíticos (Benzodiazepinas)

1.2.4.- Analgésicos narcóticos

1.- Opio y sus derivados naturales: morfina, codeína, heroína.

2.- Narcóticos sintéticos: Meperidina, Metadona, Oxicodona

1.2.5.- Antipsicóticos (tranquilizantes mayores)

1.2.6.- Otros: Bromuros, antihistamínicos

2.- Drogas **estimulantes** de la actividad del SNC

2.1.- Estimulantes a la vigilancia

2.1.1.- Estimulantes mayores: Anfetaminas, anorexígenos no

anfetamínicos, cocaína

2.1.2.- Estimulantes menores: cafeína, nicotina

2.1.3.- Otros: Efedrina, sulfato de estricnina

2.2.- Estimulantes del humor (antidepresivos)

Inhibidores de la MAO (Trancipromina, Fenelcina)

No IMAO (Tricíclicos): Imipramina, Amitriptilina.

3.- Drogas **perturbadoras** de la Actividad del SNC

3.1.- Alucinógenos propiamente dichos: LSD, Mescalina, Psilocibina.

3.2.- Derivados de la Cannabis: Marihuana, Haschisch, THC

3.3.- Disolventes Volátiles: colas (especialmente plásticas) esencias (bencina, CLC), disolventes, Éter.

3.4.- Los anticolisérgicos

Alcaloides naturales de la Belladona (Atropinas Escopolamina)

Productos sintéticos (Sernil, Ditrán).

3.5.- Otros: MDMA (éxtasis), DMT (Dimetilriptamina)

Las sensaciones diversas que producen estas drogas dependen de cada una en particular y hay que distinguir entre el efecto a corto plazo y a mediano plazo. No hablamos de efectos a largo plazo porque el resultado del abuso de drogas, sea cual sea de la que se abuse, conduce a enfermedades que terminan con la muerte y con graves trastornos familiares y sociales. También hay que distinguir, como somos una unidad y en vinculación con otros, entre los efectos físicos, psicológicos y sociales.

Vamos a detallar los efectos en dos tipos de drogas, que se consumen cada día más: el alcohol en sus diversos tipos: como fermentado (cerveza, vino), destilado (coñac, whisky) artificiales (Licores, Anises). Aspiramos a que se den cuenta que el consumo de alcohol produce adicción. Además, lenta pero a veces de modo inexorable, introduce a drogas mucho más poderosas a cientos de miles de jóvenes. Uno de ellos puede ser un hijo o hija de ustedes si su consumo indebido no se detecta y se encauza a tiempo. También diremos algo acerca de la cocaína (pasta de coca, clorhidrato de cocaína, free-base y crack), la cual despierta mucho temor, pero muchos padres no saben qué produce y cómo tratar a un cocainómano.

4.- El Alcohol

1.- Efectos a corto plazo:

Se producen efectos físicos placenteros como sensación de relajación pero también se da irritación de la mucosa estomacal, trastornos de la visión, reflejos, equilibrio y habla, incoordinación motora general y somnolencia. Normalmente produce abatimiento. En los casos en que no existe tolerancia se producen náuseas, vómitos, cefaleas y temblores.

Produce efectos psicológicos placenteros como euforia, extroversión, pérdida del sentido de autocritica y desinhibición. Estos suelen ir aparejados con trastornos del pensamiento, de la conciencia y la atención. Existe menor capacidad de concentración y de reacción; pérdida de control e irascibilidad.

Los efectos sociales placenteros son la desinhibición en las relaciones sociales. También se produce un aumento de la agresividad que puede llevar a la violencia.

2.- Efectos a mediano plazo

Muchas veces se pueden producir úlcera gastrointestinal, en las mujeres trastornos en la menstruación y en los varones impotencia sexual. También hepatitis alcohólica, cirrosis hepática, hipertensión, anemia, lesión de páncreas y enfermedades neurológicas.

Los efectos psicológicos son desorientación temporo-espacial, demencia alcohólica, trastornos de la memoria, riesgo de suicidio y síndromes paranoides.

En cuanto a los efectos sociales: disminución del rendimiento laboral, aumento del riesgo de accidentes, agresividad/irritabilidad y deterioro de las relaciones familiares y sociales.

Hasta aquí los efectos que más o menos todos pueden saber. Pero les pedimos que tengan en cuenta estos datos que pocos padres saben:

En 1992 el consumo anual de cerveza por capita en Argentina era de aproximadamente 8 litros. Esto se elevó a 33 litros en 1998, es decir en seis años más del 400% en una población de cerca de 40 millones de habitantes. Lo que pocos padres saben es que actualmente el 59% de los adolescentes abusa de la cerveza.

Nuestra experiencia nos ha demostrado que el alcohol es una droga sumamente peligrosa. Muchos de ustedes pensarán que estamos exagerando. No es así. Y queremos hacerles saber nuestras razones:

1.-La iniciación al consumo de drogas casi siempre comienza por el alcohol. Hoy el alcohol está considerado como una droga de iniciación y muchas veces de complementariedad con otras drogas.

2.- La drogadependencia es una enfermedad contagiosa. Esto se debe a la apología que normalmente hace el adicto, como parte de su enfermedad, presionando para que algún otro se inicie. Esto es particularmente evidente a la hora de “convidar” cerveza.

3.- Los jóvenes hoy asumen sin ningún cuestionamiento el hecho de que no hay diversión sin alcohol. Por ello es que se repiten aquí y allá los concursos en los boliches o en la esquina de las calles “¿Cuántas copas aguantás antes de emborracharte?”

4.- Esto se agrava cuando los padres no están atentos al comportamiento de sus hijos respecto a su consumo. También cuando en los tiempos libres los adolescentes no saben qué hacer.

5.- Al estar socialmente aceptada no se toman los recaudos mínimos desde la contención familiar y social. Los padres actualmente no son concientes que el consumo de cerveza puede producir en el presente o en el futuro graves trastornos. Tampoco se toman recaudos suficientes desde las políticas del Estado. Llama poderosamente la atención que de los cuatro clubes de fútbol más importantes, los tres primeros tengan la propaganda de una conocida marca de cerveza y el cuarto una marca de vino. Esta propagando es omnipresente en los medios gráficos y no es menor en la radio. No ha habido ni hay políticas del estado que limiten esto. Apenas establecer un horario para la venta de bebidas alcohólicas que, por otra parte, nadie cumple ni hace cumplir.

3.- ¿Una batalla perdida?

Los Medios de Comunicación social han transformado al alcohol en una **no-droga**. Muchos padres tienen que aceptar aún que el alcohol está totalmente aceptado por la sociedad joven. Algunos se escandalizan del alcohol tanto como nuestros padres se escandalizaban hace cuarenta años que se hablara del sexo. En otras palabras: para los jóvenes la palabra alcohol no tiene una sola connotación negativa. Por todo ello las puertas de ingreso a la droga serán cada vez más amplias y nocivas. Pronto comenzarán campañas encubiertas para transformar a la marihuana en una no-droga. En un encuentro de amigos alguien preocupado por el tema dijo: “La lucha contra el alcohol está perdida”. ¿Qué creen ustedes? ¿Qué dicen al respecto sus hijos?. Valdría conversar en familia sobre esto. Por nuestra parte sintetizamos nuestra opinión, a partir de nuestra experiencia, en tres puntos:

1) La gran mayoría no sabe que **la adicción a las drogas es una enfermedad absolutamente predecible**. Si un adolescente comienza por el consumo irrestricto de cerveza pronto querrá dar otros pasos. Ni ustedes padres, ni los educadores, ni los responsables del Estado deben desconocer esto.

2) Todos debieran saber que cualquier adicción **es una enfermedad evolutiva**. Por ello es tan importante detectar el problema cuanto antes y darle una respuesta. **Hoy la cerveza es la primera etapa del consumo**. Todos los adictos han comenzado por este primer paso.

3) ¿La lucha contra el alcohol está perdida?. Es probable. Pero también es posible que nazca una nueva conciencia y que muchas familias, Municipios y hasta Provincias enteras decidan asumir actitudes valientes. Mientras esperamos la llegada al poder de funcionarios más responsables, la familia sigue siendo el lugar donde se define la lucha o desde donde se puede empezar de vuelta. Ojalá que ustedes padres puedan tomar conciencia y conversen entre ustedes y con sus hijos acerca de esto. Quizás alguno de ellos está esperando una palabra. Leo, hermano de un adolescente en tratamiento, nos decía: “Yo no soy adicto. Pero no puedo dejar de tomar cuatro litros de cerveza por día”. Ni él ni sus padres eran capaces de darse cuenta que el alcohol empezaba a convertirlo en un adicto.

5.- La Cocaína

1.- Efectos a corto plazo

Los efectos físicos placenteros son fundamentalmente disminución de la fatiga, sueño y hambre y producen un estado de hiperactividad.

Los efectos psicológicos placenteros son viveza mental, euforia, excitación, sensación de bienestar y confianza. Pero pueden producirse también delirio paranoide, verborrea y estado disfórico con deterioro de la capacidad de juicio.

Los efectos sociales placenteros que produce son una mayor facilidad en las relaciones sociales y en la actividad laboral. Pero también ocasiona agresividad e irritabilidad.

2.- Efectos a mediano plazo

Los efectos físicos: Delgadez, hepatopatía, alteraciones del sueño. También enfermedades cardíacas y perforación del tabique nasal por vía de uso, excitabilidad externa, depresión e impotencia.

Los efectos psicológicos: Trastornos mentales graves: Psicosis paranoide, trastornos emocionales, depresión y crisis de ansiedad.

Los efectos sociales más comunes: Retraimiento en las relaciones con los no consumidores, conductas delictivas, problemas económicos, laborales y familiares.

La cocaína se presenta hoy como la droga cuyo consumo hay que temer. Hemos dicho más arriba que esto es falso porque pocos padres y adolescentes no toman recaudo alguno respecto del consumo de alcohol y lo habilitan socialmente. De todos modos el común de la gente entiende que el hecho de consumir cocaína implica algo serio y puede conducir a un viaje sin retorno. No se equivocan. Así y todo creemos que nadie está

predeterminado para ser un adicto. Menos aún que no tenga capacidad para superar la adicción. Hemos conocido y tratado jóvenes que llegaron a niveles de consumo altamente peligrosos, lograron tomar conciencia, quisieron salir del lugar de muerte donde se encontraban y luego de un largo camino, superaron la adicción.

3.- ¿Maldita cocaína?

En el momento en que escribimos este libro asistimos a un gran debate nacional acerca del consumo de la cocaína. Fue un disparador una propaganda de la Presidencia de la Nación. “Maldita cocaína” decía el mensaje. Muchos de nosotros quedamos perplejos por las opiniones que ofrecieron algunos “entendidos” en prevención. Aún cuando todo el contenido de este libro pretende ser una propuesta sobre el tema, podemos resumir nuestra posición así:

1.- La cocaína es efectivamente maldita y es bueno que todo el mundo lo sepa. No se puede andar con medias tintas. Hemos conocido a muchos que se han recuperado de su adicción a las drogas....pero también conocimos a muchos otros que murieron por una sobredosis y a otros en los que vimos los estragos producidos en su cerebro.

2.- El mensaje sirve para la prevención a largo plazo, porque suscita y de hecho ha provocado, la comunicación en las familias y la sociedad. Sirve especialmente para los padres y los niños.

3.- Creemos que no sirve tanto para los adolescentes y para los que ya consumen cocaína. Hemos comprobado que los mensajes basados en el miedo no les llegan a los jóvenes y a veces son contraproducentes. Muchos de ellos prueban la droga para desafiar y transgredir los miedos.

Con los ejemplos del alcohol y la cocaína basta para visualizar la gravedad de las adicciones con sus efectos placenteros inmediatos pero también con aquellos otros que van minando la salud personal, familiar y social.

Sin embargo la descripción hecha hasta aquí acerca de qué son las drogas, con su clasificación y sus efectos es insuficiente para clarificar porqué un adolescente busca este modo de adquirir el placer. El uso de diferentes drogas puede deberse a distintas motivaciones. La mayoría de las veces el consumo de drogas implica una huida de la realidad. Pero también es un modo desordenado de intentar responder a sus exigencias. En el Capítulo siguiente vamos a analizar las causas por las cuales cualquiera de nuestros hijos está potencialmente en riesgo de consumir drogas. Y lo decimos así porque **ninguna familia está exenta de antemano de alguna adicción**. Por eso mismo es indispensable tomar conciencia de ello para saber contra qué nos enfrentamos y el modo adecuado de prevenir su

consumo.

6.- La droga ¿es difícil conseguirla? ¿Cuánto cuesta?

Estas son algunas de las preguntas que con frecuencia se hacen padres.

Lamentablemente este apartado del libro será rápidamente desactualizado. Hoy en día es muy fácil conseguir todo tipo de drogas. Pareciera que esta tendencia se va a profundizar. Cualquiera puede acceder a la marihuana, a la cocaína y a diversas pastillas en plazas, kioscos, bares y entrada de escuelas. Hay quienes incluso llevan la droga a domicilio. En el Gran Buenos Aires suele haber un “puntero” de la droga cada una o dos manzanas; se ha convertido en una “salida” laboral para muchos. Todos los que quieren saber donde se vende encuentran quien suministre droga rápidamente. Algunos de estos “punteros” se encuentran en determinados bares con agentes de la policía.

La droga -marihuana, cocaína, distintas pastillas- es cada vez más barata. ¿La causa? Una sola: ha aumentado casi sin límite la impunidad. Los traficantes y vendedores menores han podido achicar sus costos. Un “porro” se consigue a 1\$; máximo 2\$. Un gramo de cocaína -difiere mucho según la calidad, vale 10\$. Hace apenas cinco años era realmente difícil hacerse de cantidad de droga. Hoy....hoy está al alcance de la mano. Aunque sea duro se lo decimos: cualquiera de sus hijos podrá acceder a la droga cuando quiera.

Teniendo en cuenta esta realidad en la que estamos inmersos veamos con detenimiento porqué nuestros hijos están potencialmente en riesgo de consumir.

CAPÍTULO II: ¿POR QUÉ NUESTROS HIJOS ESTÁN POTENCIALMENTE EN RIESGO DE CONSUMIR DROGAS?

1.- Contexto social y personal en el que Martín se inició en las drogas

Martín llegó a nosotros con miedo, angustia y dolor. Los primeros días de tratamiento fueron difíciles para él. Tenía que empezar a desprenderse de sus hábitos adictivos y de algunos amigos. Le llamó la atención que debiera estar siempre acompañado por alguien, pero esto le hacía bien ¡se había sentido tan solo!

Pasaron las primeras semanas y se dio cuenta que podía sobrevivir sin el consumo de alcohol y cocaína. No lo podía creer. Empezó a tomar contacto con él mismo. Estaba contenido por nuevos amigos que luchaban por salir de la droga. Cuando parecía que todo se venía abajo, siempre había alguien a su lado ofreciendo la palabra y el gesto oportuno.

Martin empezó despacito a darse cuenta algunas cosas que ayudaron a que él se drogara. El único modelo que había tenido en su vida fue aquel chico mayor que tenía tanto arrastre. Él lo ayudó a integrarse a ese nuevo grupo....y a perder el miedo con el primer “porro”. Allí había aprendido muchas cosas.....también a drogarse. Ya no se acordaba quien fue el primero en convidarle cocaína.

Martín se dio cuenta que en el colegio no había prestado atención todas las veces que se habló de las drogas. Desde su propia experiencia ya le daban ganas de decirle a todos los pibes que también podía pasarle a ellos.....hubiese querido ofrecerle a muchos maestros y profesores algunas pistas para ayudar a chicos como él. ¡Empezaban a drogarse desde la primaria!

Gracias a información que recibió pudo darse cuenta la cantidad de veces que los Medios de Comunicación lo bombardearon durante años para inducirlo al alcohol o la cantidad de pastillas ofrecidas para dormir, adelgazar y no sufrir. ¡Él se había pasado varias horas por día frente al televisor!

Algunas semanas más de tratamiento lo ayudaron a descubrir algunas fallas de comunicación en su familia, su baja autoestima y su falta de ejercicio en el autocontrol. Le impresionó darse cuenta que no se conocía y que hasta el momento no había sabido nunca qué hacer con su vida.

En el camino que lo fue conduciendo hacia sí mismo pudo darse cuenta lo sensible que era y que había allí, muy escondidos en el fondo del corazón, algunos dones que jamás se había permitido cultivar y saborear.

Martin empezó a darse cuenta que una variedad de factores lo ponían cotidianamente en riesgo de consumir drogas. Algunos de ellos favorecieron para que se convirtiera en un adicto. Para iniciar su recuperación debió detectarlos y habituarse a asumir una postura crítica frente a ellos.

Existen diversas causas para un mayor o menor riesgo de adicción. Nosotros distinguimos estas causas en factores socioculturales, factores del entorno más cercano y factores individuales. Para que un adolescente consuma habitualmente drogas es muy frecuente que no se deba a un solo factor sino a varios de ellos.

Los invitamos a analizar en sus propias familias para ver cuáles de estos indicadores pueden reconocer. Si visualizan varios de ellos esto no quiere decir que sus hijos obligatoriamente consuman drogas o estén predeterminados a hacerlo. Sí les ayudará para estar atentos a algunas causas que se dan en el inicio del consumo de drogas. También podrán reconocer qué elementos de la vida personal y familiar los están ayudando a prevenir su consumo. Seguramente ustedes están haciendo muchas cosas positivas para que sus hijos crezcan sanos y ajenos al consumo de drogas.

Si alguno de sus hijos consume, no todo lo que él vive y lo que viven ustedes es enfermo y nocivo. Sepan reconocer desde el principio cuáles son los aspectos sanos que pueden ayudar a transformar y sanar lo enfermo.

Vamos a comenzar desde lo que aparentemente es más externo a la persona y a la familia pero que tiene una creciente incidencia: los factores sociales.

1.- Factores socioculturales

1.1.- La Publicidad

La Televisión, la radio, los Medios de Comunicación Social (MCS) en general, están siempre invitados a nuestra casa. Son muchas las horas por día en que el televisor está prendido frente a nosotros y no es raro que sea el principal protagonista de nuestros momentos de encuentro familiar, sobre todo en las comidas. Su influencia en la trasmisión de patrones de conducta es y seguirá siendo muy fuerte.

En estos Medios, que se sostienen gracias a la publicidad, el consumo de café, tabaco, cerveza, etc. está plenamente institucionalizado. Así mismo la presentación de ciertos modelos para los adolescentes, como algunos personajes famosos, deportistas, profesionales de la salud y políticos, trasmite conductas contradictorias a través de la publicidad. Es muy difícil que los niños y los adolescentes puedan sustraerse a esta influencia y no conformen con ella su universo de valores y aspiraciones.

Por otra parte, las mismas campañas publicitarias de prevención del consumo de drogas, se presentan a veces con ambigüedades y no queda claro si se lucha contra su consumo o se instala un doble mensaje que lo anima. Sin discutir el genio futbolístico de Maradona, resultó sorprendente que una de las campañas de verano de los últimos años “sol sin drogas” lo tuviera como el principal promotor en afiches y leyendas. Por entonces era de dominio público que Maradona consumía droga y a nadie le constaba que estuviera haciendo un tratamiento para recuperarse de su adicción.

2.2.- Rol social y sentido de la vida

Cuando un adolescente comienza a proyectarse hacia el futuro lo considera dentro de lo que el marco social le ofrece. Todos de algún modo buscan el reconocimiento, el anhelo del triunfo inmediato, con el menor esfuerzo. Esto se ha agudizado en los últimos tiempos. Los jóvenes quieren todo, ya, para disfrutarlo ahora. Se hace difícil proyectar. Si algunos se animan a hacerlo, no es raro encontrarse con jóvenes que se deprimen y se desilusionan ante las primeras dificultades. Los MCS a través de sus modelos presentan qué es lo que los jóvenes deben aspirar pero no dicen

cómo llegar a ello. La sociedad no ofrece fácilmente medios para alcanzar lo más elemental para vivir con cierta dignidad. Esta distancia entre las aspiraciones y la realidad provoca tensiones que desequilibran a cualquier persona, en particular a los adolescentes que están construyendo su propio universo de valores, buscando reconocer sus deseos y anhelan caminar hacia su realización.

2.3.- Las condiciones de trabajo.

Según algunos, un tercio de los profesionales de la Capital Federal consume drogas. Esto implica que el consumo se extiende, se generaliza y alcanza la edad adulta. Las nuevas modalidades de trabajo y las exigencias salvajes de la competencia no dan respiro. A diversos niveles se reclama una especie de consagración total al trabajo. Se multiplican los lugares en los que es necesario entregar todo: disponibilidad para cambiar de lugar de vida, trabajo sin horario, incluso el fin de semana (con los trastornos con que viene aparejado a nivel familiar). En estos ámbitos es común el consumo de cocaína para rendir más. Muchos se sienten luchando contra fuerzas superiores a las suyas. Para la mayoría de los que tienen trabajo, el mundo laboral se presenta como una nueva experiencia humana en medio de la selva donde luchan todos contra todos y gana el más fuerte. ¿Acaso a ustedes padres no les toca vivir algo de esto? ¿Qué reacciones se puede esperar de alguien que comienza a desenvolverse en esta realidad y muchas veces es brutalmente sobre exigido?

Es conocido por todos que muchos ejércitos hacen consumir drogas a sus soldados antes de la batalla. La cocaína que se consume para rendir más en el trabajo o el estudio es una variante de lo mismo. No se ha reflexionado lo suficiente sobre esto. Desde el punto de vista del sistema mismo en el que todos estamos, es una prueba más de que la serpiente termina comiéndose la cola sin poder evitarlo: son tantas las exigencias para alcanzar una vida digna que sus condiciones se convierten en indignas. Normalmente las personas y las familias que viven esta realidad rara vez tienen el espacio suficiente para replantearse el modo de vida y buscar otras alternativas. A muchos les resulta imposible considerar que por encima de los valores económicos existen otros que hay que preservar. Cuando algunos se dan cuenta, a veces es tarde: el consumo ha lesionado su salud sin dejarle otra salida que una eventual internación...o seguir consumiendo hasta donde aguante el cuerpo. Muchas veces esta realidad invita al consumo del alcohol luego de haber “sobrevivido” a un día o una semana de trabajo, como huida del stress.

Por otra parte los jóvenes tienen dificultades para encontrar el primer trabajo y es muy frecuente que no responda a lo que ellos soñaban. En aquellos trabajos en los que se realizan las tareas en condiciones insalubres,

turnos rotatorios, muy poca expectativa de mejoras en las condiciones de vida, los trabajos monótonos y nada creativos, todo esto deja sin aliciente a la juventud llevándole a actitudes pasivas y de huida de la realidad que es vista en sí misma como alienante, deshumanizante e injusta. Actualmente son pocos los padres y los hijos que pueden sustraerse a este tipo de presiones.

2.4.- El tiempo libre

Nos encontramos hoy ante dos extremos: los adolescentes se ven obligados a trabajar y estudiar y apenas si les queda tiempo libre. Pero cuando les deja algo en el fin de semana quieren experimentarlo y disfrutarlo todo en algunas pocas horas. Muchos consumen drogas para evadirse de la soledad, el cansancio y la dificultad para realizar sus deseos.

En el otro extremo nos encontramos con los miles y miles de jóvenes que no trabajan ni estudian. Aunque no se puede considerar a esto formalmente tiempo libre, por la misma depresión que esto conlleva, no atinan a utilizarlo de modo creativo, saludable y formativo.

Es alarmante la falta de centros recreativos o de contención que sean alternativas de ocio saludables o espacios alternativos de formación, promoción social y hasta religioso. Ofrecemos algunos datos del partido de Almirante Brown que no es uno de los más pobres y poblados del Gran Buenos Aires. En ese distrito estamos llevando a cabo un proyecto de "Granja Ecológica" para la prevención de adicciones. En ese Partido existen 150.000 jóvenes en riesgo de adicciones. Apenas 3.000 de ellos participan activamente en comunidades cristianas, católicas o evangélicas. Calculamos que unos 6.000 más hacen alguna actividad social o algún deporte. ¿Qué hacen los otros 140.000? De todos estos, considerando el porcentaje más conservador, 8.000 son adictos a las drogas. De esos 8.000 sólo se atienden en comunidades de rehabilitación 300. ¿Qué pasa con los 7.700 restantes que se drogan y no reciben atención? Ellos son potencialmente delincuentes o potencialmente aptos para contraer el SIDA, iniciarse en el tráfico de drogas, etc. Desde cualquiera de estas experiencias se hace más difícil volver.

Cuando el tiempo libre no se promueve desde el Estado ni desde entes privados, espontáneamente los jóvenes acuden en masa a lugares de reunión como bares, pubs o discotecas, donde la disponibilidad del alcohol y otras drogas está a la orden del día.

2.- Factores del entorno más cercano

2.1.- La Escuela

Hoy, a diferencia de pocos años atrás y a pesar de tantos esfuerzos, la escuela es un lugar donde se socializa la droga. Desgraciadamente, y a pesar de parecer lo contrario, muchos formadores se ven superados por tantas exigencias y tienen que ingeniárselas para responder cada día a desafíos nuevos. La gran mayoría no puede alcanzar la capacitación suficiente que permita transformarlos en agentes de salud y de prevención de las adicciones. A esto hay que agregar que los maestros y los profesores se presentan cada vez menos como modelos a imitar por los jóvenes.

Hay otro problema: se hacen esfuerzos de tiempo y dinero en el ámbito de la computación, los idiomas y la formación que capacite para el trabajo. Pero todavía no se ha logrado implantar en las escuelas con éxito planes de prevención de adicciones que superen la mera información y el miedo como mensaje. La escuela, pública o privada, forma cada vez más en lo científico-técnico. Más allá de los discursos, se relega o desaparece la formación en los valores. Incluso son muy pocos los que reparan en la formación humana más elemental como es la educación de los sentidos: ¿a quién de nosotros se nos enseñó la diferencia entre oír y escuchar, gustar y paladear, mirar y contemplar, tocar y acariciar? ¿A quién le enseñaron a disfrutar del silencio, a saber dialogar, a compartir los propios sentimientos, a descubrir los propios dones? Es posible que nuestros hijos se encuentren en peor situación que la nuestra. Tampoco se enseña mucho acerca de la autoestima personal y el autocontrol. ¿Quién enseña a reconocerse como persona, con dones a descubrir y a explotar, con un universo interior a conocer y a revelar? Una vez más nuestros hijos no suelen estar mejor educados que nosotros. ¿Y respecto de la solidaridad? ¿Quién la enseña para asumirla como un estilo de vida, no sólo por el bien de los demás sino como modo de plenitud personal y familiar? En esto podemos discutir quién ha sido y es peor formado.

2.2.- El grupo de pares

Con la adolescencia de sus hijos, ustedes padres, empiezan a sufrir una feroz competencia: su hijo o hija se reúne con sus amigos, está interminables horas con ellos, a veces sin hacer aparentemente nada. Así como la Familia es la primera organización a la que pertenecemos y en ella realizamos nuestros primeros aprendizajes -valores, actitudes, ubicación y modo de responder a la realidad- así también en la etapa de la adolescencia el grupo más allegado de amistades pasa a ser más importante que el entorno familiar. Seguramente ustedes ya saben esto; sintetizamos los motivos:

En primer lugar el grupo de pertenencia o grupo de pares proporciona a su hijo o hija adolescente una plataforma distinta para ver el mundo. Le ofrece un lugar relativamente estable que, por ser adolescente,

le es difícil encontrar en su familia.

En segundo lugar encuentra en su grupo de pares una situación de igualdad con aquellos que tienen sus mismos problemas, preocupaciones, deseos y gustos.

En tercer lugar en su grupo de pares su hijo o hija se continúa formando en dos aspectos fundamentales: su identidad y su pertenencia. Allí aprende a establecer relaciones sociales, puede encontrar apoyo para afrontar sus conflictos y elementos para construir su identidad. Para establecer esta valoración sus hijos buscan referencias para comparar. El espejo donde se miran habitualmente es en los grupos en que por lo general está: su familia, los vecinos, los compañeros, los amigos. Ahí encuentran personas que se diferencian o se le parecen, personas a quienes pueden imitar u oponerse.

En cuarto lugar el grupo es una importante fuente de información. Estas informaciones amplían el campo de interés y promueven el espíritu de aventura de su hijo o hija. Así pueden consumir drogas por simple curiosidad y habituarse a ella porque es habitual su consumo en el grupo de pertenencia.

La influencia del grupo de pares es diversa según su hijo o hija haya crecido sostenido en vínculos adecuados a sus necesidades o en cambio haya vivido una historia de desamparos que dejaron en él marcas de fragilidad o vulnerabilidad.

Algunas áreas de la vida de sus hijos están especialmente en relación a su grupo de pares: el tiempo libre, la ropa, su ideología, etc.

Junto a tantos beneficios que el grupo ofrece también éste ejerce presión sobre sus miembros, especialmente sobre los que desean pertenecer a él reclamando la adhesión a algunos patrones de conducta. Muchos grupos poseen verdaderos ritos de iniciación. Son acciones que se tienen que llevar a cabo para poder pertenecer como miembro con pleno derecho. A través de estos ritos el adolescente accede a una nueva etapa pero también implica un abandono de actividades o relaciones importantes hasta ese momento. En este contexto el consumo de drogas puede verse como una especie de rito, en el que la sustancia no es más que un medio para entrar a cierto grupo, como garantía de no quedar afuera de un lugar en el que se quiere estar.

Nuestra experiencia nos ha permitido constatar una constante: en la adolescencia **el consumo de drogas no constituye una conducta solitaria sino una actividad en grupo**. Se trata de conductas grupales que responden a ciertas expectativas o experiencias que el joven comparte con sus pares. El inicio del consumo de drogas a nuestro parecer nunca es por la droga misma o por su efecto placentero sino que en primer lugar y antes que nada es consecuencia de un reclamo afectivo para pertenecer y permanecer en un grupo. La repetición de estos actos provoca la adicción.

Por ello es tan necesario que quien quiere recuperarse no solo deje de consumir droga sino que debe tomar distancia de este grupo de pertenencia y buscar otras alternativas sanas. Es esto lo más difícil de vencer en la lucha contra las adicciones.

2.3.- La Familia

Dejamos este aspecto para el final porque es desde donde estamos intentando focalizar el tratamiento de las adicciones. **Es aquí donde queremos entablar un diálogo más directo en el que se sientan protagonistas.** Les proponemos que discernan si algunos de los comportamientos que vamos a mencionar se dan en su familia. Conversen. Dialoguen acerca de ellos con otros.

En este punto queremos señalar algunas conductas familiares que pueden generar comportamientos adictivos en los jóvenes y disponer a los niños de una familia para su futuro consumo. También es importante ser conscientes de ellos en la tarea de prevención y recuperación de cualquier adicción.

El “clima” familiar es decisivo a la hora de configurar la personalidad de los niños y adolescentes. Además, la influencia de los MCS como la del entorno más cercano, pasa normalmente por el tamiz de los padres, ampliando o disminuyendo sus efectos positivos o negativos.

La familia, su propia familia, es por largos años el primer lugar de referencia de cualquiera de sus hijos. Esto es crucial para la formación de los niños y adolescentes. Ustedes padres, además de cuidar, alimentar y promover el crecimiento de sus hijos, actúan como modelos de comportamiento. Lo que es más obvio: si ustedes fuman, beben alcohol, se drogan, están enseñando a sus niños pautas de conducta para el futuro y favorecerán que cualquiera de ellos adopte el mismo comportamiento. El consumo habitual de alcohol por parte de los padres es uno de los factores presentes en el historial de más de la mitad de los adictos. En algunos casos son ustedes mismos o familiares los que inducen directamente a los hijos a consumir alcohol en las celebraciones, o simplemente ven con buenos ojos que los niños lo hagan por sí mismos. En otras drogas el consumo es habitualmente vetado por ustedes.

Todos los estudios ponen de manifiesto que una buena relación con los padres es la más poderosa protección ante el consumo de drogas. Una buena comunicación entre padres e hijos es necesaria para crear un clima propicio para la comprensión, la satisfacción percibida por el joven, el desarrollo de la autoestima y el autocontrol. Todo ello facilita la progresiva y adecuada maduración personal y familiar. Pero digámoslo rápidamente: no necesariamente en una casa donde “está todo bien” donde “nos llevamos bárbaro” es un lugar inmune. Hay que tener una actitud

crítica valiente y trascender las apariencias porque es imposible que siempre y en todas las circunstancias las cosas estén bien. En una familia en la que los miembros se mantienen “informados” de lo que hacen esto no quiere decir que estén comunicados. Analizaremos con mucho detenimiento en las próximas páginas los elementos para una adecuada comunicación familiar.

Toda familia, ¡también la de ustedes!, ofrece a sus miembros un estilo educativo, un “clima”. Es lo que se respira. Para ello confluyen no sólo sus mensajes a través de la palabra sino otros aún más sutiles como la valoración, las expectativas, los deseos depositados de ustedes sobre sus hijos, todo aquello que mueve los resortes de la aprobación o desaprobación y con ello la estima y valoración de cada uno.

Un modo concreto a través del que se expresa este clima es la disciplina, en su doble aspecto de apoyo y control. El apoyo es la conducta que ustedes manifiestan a sus hijos confirmándoles que son básicamente aceptados, estimados y respetados lo que hace que se sientan queridos e integrados a la familia. Pareciera que esto es obvio y realizado por todos. Pero ustedes deben analizar con cuidado si la estima, respeto o aceptación de sus hijos no está de algún modo condicionado. Porque es más frecuente de lo que se imaginan que los padres que “valoran y estiman” a sus hijos lo hacen **siempre y cuando** realicen tal o cual expectativa, se comporten de esta manera o de esta otra. ¿Qué creen? ¿Es esto así o no? ¿Cuáles son las expectativas que ustedes depositan en sus hijos? El niño y el adolescente necesitan ser amado incondicionalmente. Si esto no es verdad en realidad mentimos a nuestros hijos. La gran mayoría de los adictos mienten con frecuencia. La causa principal se debe a que temen perder el afecto de sus vínculos más cercanos. Habrá que discernir con cuidado cuál es el afecto que tenemos con nuestros hijos. Si de algún modo les mentimos, ellos nos mentirán a nosotros.

El otro aspecto es el control. No existe verdadero proceso madurativo sin apoyo y sin control. En toda familia, tanto en la de ustedes como en la nuestra, es imprescindible el uso adecuado de la autoridad para que nuestros niños y adolescentes vayan reconociendo sus límites. Cualquiera de ellos distinguen muy bien cuándo se impone un límite porque sí y cuando los límites son una manifestación de la atención, cuidado y acompañamiento por parte nuestra. Nuestra experiencia nos ha permitido constatar una y otra vez que los adolescentes sí quieren que los padres les pongan límites y que muchas veces se rebelan contra ellos para ver si efectivamente se ocupan de ellos o no. Muchas veces el poner límites explicando los motivos puede ser la mayor prueba de amor y atención sobre la vida de nuestros hijos quienes pueden aceptarlos como parte de un proceso gradual en la medida en que van adquiriendo mayor responsabilidad.

Poner límites implica también para los padres ponerse los propios. En muchos hogares, por ejemplo, los padres son alcohólicos y esto provoca en niños y adolescentes inseguridad, abandono y vergüenza.

Dependiendo del nivel de control que ejerzan sobre los hijos, se pueden formar distintos estilos educativos: democráticos, autoritarios, pasivos.

Existen una serie de patrones de conducta que favorecen que los niños y adolescentes primero y los niños después, consuman droga. Estos comportamientos son condicionantes y nunca determinantes porque como lo hemos señalado ya varias veces siempre intervienen otros factores. Por lo general son: madre sobreprotectora, sobre indulgente y manipuladora y un padre con un papel más subordinado, percibido como débil, pasivo y poco preocupado e incapaz de sintonizar con los problemas del joven. Un padre distante y poco afectuoso y una madre excesivamente protectora. En relación con las drogadependencias se ha observado que a mayor apoyo de los padres existe menos frecuencia de conductas no aceptadas socialmente: agresión y consumo de drogas. Y en sentido inverso: cuanto mayor es la coerción, mayor es la frecuencia de conductas transgresoras.

Para concluir este apartado hacemos esta afirmación clave: Se sabe con mayor certeza que **el uso frecuente de drogas depende más de la calidad de las relaciones entre padres e hijos que de cualquier otro factor.**

Así y todo, para completar una mirada global, debemos ahora analizar algunos de los factores individuales que favorecen que algunos adolescentes sean más proclives al consumo de drogas que otros.

3.- Factores individuales

3.1.- Características de la personalidad

Todos sabemos que cada vez son más numerosos los jóvenes que consumen alcohol durante los bailes y encuentros de fin de semana. ¿Les han preguntado alguna vez a sus hijos cuánto alcohol consumen en esas ocasiones? Esa suele ser la oportunidad para el primer consumo de drogas más nocivas como es la marihuana y la cocaína o la mezcla de pastillas con alcohol. No es grave si es un consumo esporádico, ocasionado sobre todo por la curiosidad. Lo verdaderamente preocupante son aquellos casos en los que se convierte es el primer peldaño hacia un consumo abusivo.

Posiblemente alguno de sus hijos vive la etapa de la adolescencia. Es un momento de la vida en que se reestructura la identidad y las relaciones con el mundo social, se comienza a definir el propio proyecto de vida y los valores que regirán la propia existencia.

Sea como sean su hijo o hija, ellos viven una serie de cambios que

requieren atención para su propio autoconocimiento y para el acompañamiento por parte de ustedes y otros referentes. Desconocer y no prestar atención a algunos de estos cambios y sus consecuencias inmediatas, no darles cauce o no ofrecer acompañamiento adecuado, puede suscitar conductas adictivas. Señalamos los fundamentales:

- Desconcierto ante los cambios físicos y psicológicos.
- Búsqueda de experiencias placenteras, sin tener en cuenta los riesgos.
- Atracción por la aventura y el intento de transgresiones.
- Alejamiento del control paterno y mayor influencia de los pares.
- Necesidad de ser aceptado por el grupo.
- Necesidad de conformar una identidad personal.
- Mayor grado de autonomía e independencia personal.

Estos aspectos muchas veces se conjugan con estados de ánimo cambiantes. No es raro que nuestros hijos vivan momentos de depresión en los que es muy baja la autoestima. Suelen producirse fracasos escolares o desilusiones fuertes en las primeras experiencias de amistad o amorosas, influencia nociva de compañeros, etc. Todo ello hace que nuestros hijos vivan situaciones y momentos de mayor vulnerabilidad. De allí la necesidad de ayudarlos a dotarse de una serie de habilidades y hábitos como son la comunicación efectiva, el autocontrol y la autoestima positiva que les permitan afrontar con éxito las situaciones de riesgo. Y estos recursos hay que ofrecerlos antes del inicio de la pubertad y adolescencia porque ellos tienen que estar capacitados desde el comienzo para afrontar los cambios. Así mismo está comprobado que cuanto menor es la edad de inicio en el consumo de drogas existe mayor peligro de desarrollar trastornos físicos y psicológicos y una mayor probabilidad de desencadenar comportamientos de abuso de drogas.

Todo lo dicho hasta aquí lo vive cualquiera de nuestros hijos en la adolescencia. Pero hay algo más. Es posible que alguno de ellos posea un tipo de personalidad que lo haga más vulnerable que otros. Les presentamos algunas de sus características más significativas sin que esto implique necesariamente que va a consumir drogas. Se los proponemos para que descubran si alguno de sus hijos posee alguna de estas características:

- Necesidad de gratificación inmediata y con dificultades de control
- Inestabilidad emocional con bruscas oscilaciones de ánimo.
- Motivaciones de huida de la realidad
- Irritabilidad.
- Depresión.
- Irreflexividad.
- Impulsividad.

-Motivaciones centradas en sí mismo.

No se puede afirmar que exista una personalidad específica que desemboque en la drogadependencia. Necesitamos más y mejores estudios que revelen con mayor claridad hasta qué punto el consumo de drogas depende de una personalidad predisponente, o si la drogadependencia misma es la causa de la personalidad característica del adicto.

Sin embargo, al menos tres aspectos confluyen para conformar, muchas veces, una personalidad con tendencia a las adicciones: la falta de autoconocimiento y autoestima, dificultades en el autocontrol, incertidumbre y desorientación respecto del sentido de la propia vida. Diremos una palabra de cada uno. Los invitamos a no pasar de largo. Estas carencias, la mayoría de las veces, son producto del modo en que establecemos nuestra relación de padres respecto de nuestros hijos.

3.2.- Falta de autoconocimiento y autoestima

Sin el conocimiento de sí es imposible ir adquiriendo y sedimentando la propia identidad. Muchas veces el colegio no ayuda a que nuestros hijos se conozcan en sus dones, habilidades y dificultades. Es imposible cultivar lo que no se sabe que está allí, como semilla. La gran mayoría de los adolescentes que llegan a nosotros no son capaces de enumerar de sí mismos una lista de cinco dones y cinco dificultades. Y no es porque no las tengan, sino que no las conocen. La gran mayoría de los adictos son personas altamente sensibles, suelen poseer capacidades artísticas y son capaces de realizar actos solidarios que otras personas ni siquiera imaginan. El colegio no ayuda mucho para reconocer estos dones. ¿Ayudan los medios que le ofrecemos en la familia? ¿Cuáles son esos medios que ponemos a su disposición? Les proponemos una actividad: Sería muy interesante que pudieran preguntar en su misma casa cuáles son los diez dones y deficiencias de cada uno... ¡incluyendo la participación de los padres! Luego se puede completar el “juego” haciendo “la dinámica del espejo”: en un ambiente de mucho respeto y valoración, cada uno dice diez dones y deficiencias de cada miembro de la familia.... ¿por qué no animarse a hacerlo?

El autoconocimiento que cada uno tiene de sí lleva al auto concepto. El auto concepto es la imagen que cada persona tiene de sí misma; es cómo cada uno se ve a sí mismo. Esta imagen se conforma tanto por lo que cada uno piensa de sí mismo como por lo que las personas que lo rodean piensan sobre él. Aunque el auto concepto o imagen de sí se halla en continuo cambio a lo largo de la vida, la niñez y la adolescencia son etapas decisivas

para su formación y, por lo tanto, determinantes en la manera en que cada persona se verá a sí misma en posteriores etapas vitales.

Una palabra acerca de la autoestima y su “grado” o “nivel”. Éste viene dado por la relación entre la imagen real que cada uno tiene de sí (cómo soy) y la imagen ideal (cómo me gustaría ser). Es casi imposible que exista un ajuste perfecto entre una y otra, pero los sentimientos de autoestima (quererse y valorarse a sí mismo) serán mayores cuanto mejor sea dicho ajuste.

En las personas que se inician en el consumo de drogas se aprecia un bajo nivel de autoestima y **una baja tolerancia a la frustración**. Algunos de nuestros hijos, al surgir problemas o situaciones de conflicto, se sienten incompetentes, inseguros y a la vez rechazan la eventual ayuda que se les ofrezca. En estos casos es frecuente que se sientan tentados a consumir drogas para manejar el estrés y la ansiedad que esto les genera. En cambio, un hijo o hija con alta autoestima podrá controlar de manera eficaz los cambios que se producen en esta edad.

3.3.- Dificultades en el autocontrol

Definimos al autocontrol como la capacidad del ser humano para dirigir y controlar su propia conducta y sus sentimientos. Se relaciona directamente con el autoconocimiento y autoestima. Una persona que tiene una idea de sí misma coherente con su verdadera forma de ser, manifestará unos sentimientos positivos hacia sí, conocerá sus propios límites y poseerá un nivel aceptable de control sobre lo que hace y las consecuencias que de ello se derivan.

Se tiende a confundirlo con la así llamada “fuerza de voluntad”. De este modo se asume de manera simplista que la fuerza de voluntad se tiene o no se tiene. Sin embargo el autocontrol se puede aprender y como tal es un aspecto de la vida del niño y del adolescente que ayuda a prevenir el consumo de drogas.

El autocontrol lo referimos al ámbito de las emociones y comportamientos sociales. Esto implica ser capaz de rechazar aquellos comportamientos que a pesar de tener consecuencias inmediatas positivas, repercuten negativamente a mediano plazo. También implica planificar y ejecutar acciones para alcanzar un objetivo final gratificante. Por último implica perseverar en la realización de una tarea durante el tiempo necesario, hasta alcanzar el objetivo planteado.

Muchos que consumen droga argumentan que no son adictos porque ellos mantienen el autocontrol y pueden desprenderse de ella cuando quieran. No negamos que esto sea posible en algún caso pero la argumentación es peligrosa y frecuentemente falaz por lo siguiente:

- 1.- El consumo de drogas lleva en su misma dinámica a perder el

autocontrol. Por la dependencia física que provoca consumir determinadas sustancias que alteran distintas funciones del organismo; por la dependencia psíquica debido a su pertenencia en el grupo de pares, etc.

2.- Siempre el consumo de drogas implica llegar al placer de manera artificial. Dependo, para vivirlo, del consumo de tal o cual sustancia. Si la droga me ayuda a expresarme, desinhibirme, sacar afuera lo que siento y quiero ¿por qué no animarse a hacerlo naturalmente y no tener que depender de una sustancia externa para ello? ¿Qué pasa cuando esta sustancia pierde su efecto y me devuelve a la realidad? ¿Qué es lo que la droga me ayudó de verdad a cambiar? ¿Por qué no aprender a vivir de tal manera que pueda verdaderamente expresarme cuanto quiera y como quiera en el momento que quiera?

3.- ¿Quién de los que consumen droga puede afirmar que no le traerá consecuencias negativas a mediano plazo?

3.4.- Incertidumbre y desorientación respecto del sentido de la vida

En la adolescencia de nuestros hijos no sólo les es necesario adquirir el autoconocimiento y la autoestima, su propia identidad con sus dones y deficiencias. Todo ello es importante, como punto de partida, pero no es suficiente. También lo es que puedan ir construyendo su propio proyecto para dar respuesta al sentido de su vida. Deben hacer esfuerzos para adecuarse a las grandes exigencias sociales que son cada vez más altas en lo que hace a conseguir trabajo y conservarlo.

Muchos de nuestros hijos, cuando se preguntan por su futuro, muy rápidamente intentan responder a través de las diversas competencias profesionales. De esta forma una pregunta que involucra toda la vida se responde desde una parcela de ella. No es fácil animarse a preguntarse bien hondo por el misterio de la propia vida. Tendemos a huir, por miedo e incertidumbre, a las grandes preguntas. Es la peor manera porque así nunca podemos alcanzar las grandes respuestas y da lugar, con tanta frecuencia, al vacío existencial, al tedio y terminar haciendo todo lo que el mundo hace, sin animarnos a recorrer el propio camino.

Este es el momento clave para entablar largas conversaciones con sus hijos acerca del sentido de la vida. Suele ser el momento en que ellos pasan por crisis en sus prácticas religiosas si la han vivenciado antes o se preguntan por ello, si hasta el momento no las han tenido. También es el momento para hacer buenos test vocacionales (y no solo profesionales) que ayuden a los adolescentes a un mayor autoconocimiento y a dar un cauce creativo a su vida a partir de sus dones.

Lo que acabamos de decir vale tanto para sus hijos.....como para ustedes. ¿Cuál es el grado de conocimiento de sí y de autoestima personal que cada uno de ustedes tiene? ¿Qué pueden decir al respecto de su pareja?

¿Cuál es el grado de autocontrol en sus palabras, gestos y acciones? Por último: ¿tienen resuelto el sentido de la vida? Vale la pena responder todas estas preguntas y compartirlas entre ustedes y con sus hijos.

Como conclusión digamos que normalmente cuando los adolescentes logran conjugar un buen autoconocimiento, una adecuada autoestima y autocontrol y van configurando creativamente su propio proyecto de vida, estos son los jóvenes que se mantienen con menores probabilidades de consumir drogas ocasionalmente y mucho menos en ser adictos habituales.

En todos estos elementos juega un papel decisivo la comunicación con los padres y lo que ellos positivamente, a través del “clima” familiar, han sido capaces de transmitir a sus hijos. Si esto es como efectivamente lo sostenemos, pues entonces queremos ofrecerles algunas pistas que les ayuden a mejorar la comunicación con sus hijos, empezando desde la niñez, porque no nos cansaremos de insistir que si debe existir un clima en la familia que cualquiera pueda respirar, ese es el de la comunicación

CAP III: ¿QUÉ HACER PARA QUE TU HIJO O HIJA ESTÉN BAJO MENOR RIESGO?: ESTAR COMUNICADOS

1.- Causas de la adicción de Martin

Martin fue avanzando en su tratamiento. Al despegarse de la droga se sintió liberado. Pero pronto aparecieron las culpas. Recordó algunos hechos en los que había dañado a otras personas. También tomó contacto con las heridas que se había provocado a él mismo.

Sumergiéndose en su interior y en su historia se animó a ver más hondo las causas que lo llevaron a la droga. Las “fallas” en la comunicación con sus padres y su familia habían sido verdaderos cortocircuitos que, más allá de las apariencias, lo habían desconectado del afecto.

Lentamente fue reconociendo algunas heridas en su sexualidad, en su relación con sus vínculos más cercanos y en las pérdidas nunca del todo habladas.

Con un dolor que venía desde ese vacío que siempre lo había acompañado fue reconociendo las razones de su soledad y pudo empezar a poner nombre a tantos sentimientos que no se había animado a compartir. Sus padres lo habían dejado hacer siempre lo que quería y lo que estaba revestido de un manto de libertad se había convertido en una excusa para desatenderlo. Se sentía abandonado. A pesar de vivir experiencias opuestas no le resultaba difícil saberse igualmente herido como otros adictos que tenían padres autoritarios o sobreprotectores. Los extremos se tocan

Martin se fue animando a reconocer cómo había sido el vínculo con sus padres. Le dolió lo que descubrió pero no se quedó allí. Todo esto,

ahora, tenía la posibilidad de conversarlo. Era el momento para darles a sus padres y a él mismo una nueva oportunidad.

La primera conversación con sus padres fue difícil. Pero el hielo de años se había roto. Habían hablado, habían compartido sentimientos. Un camino nuevo se habría para todos ¿Cómo sanar las heridas que mutuamente se habían provocado? ¿De qué manera cultivar la comunicación? ¿Qué hacer para profundizar en el diálogo y en la experiencia del mutuo amor?

El título de nuestro Capítulo comienza con una pregunta y una respuesta rotunda.

La comunicación.....la comunicación, esa es la cuestión. Martín, como la gran mayoría de los adictos, ha tenido problemas al respecto. Para asumir a conciencia una tarea de prevención que evite cualquier adicción hablamos de “menor riesgo” y no de “ningún riesgo”, por las siguientes razones:

1.- Quien vive de verdad el diálogo, la comunicación profunda de la existencia, muy pronto se da cuenta que la libertad es un presupuesto ineludible en nuestra vida y en la vida de nuestros semejantes. Siempre será posible elegir y, por lo tanto, errar. Pero si sucediera que alguno de sus hijos probó droga, usted, su hijo o hija y su familia, a través de una verdadera comunicación, podrá enfrentar y encauzar este hecho nuevo.

2.- Hablar de “comunicación” implica aspectos que, a pesar de las apariencias, no son tan comunes de encontrar en las familias. Si ustedes pueden cultivar los elementos que les vamos a presentar, entonces ayudarán a que sus hijos nunca se droguen, a ser buenas personas y los harán capaces de vivir adecuadamente los fracasos y el sufrimiento como los gozos y las alegrías.

3.- Si como afirmamos, la comunicación es clave para la prevención de cualquier adicción, necesitamos formarnos en ello. Esto involucra a los padres, a los hijos y a toda la familia como tal, lo cual implica ejercitación, perseverancia, hasta animarse a crear los propios códigos, el propio lenguaje familiar.

2.- Algunas tipologías familiares frecuentes

Ya hemos dicho que toda familia posee un estilo educativo particular. Es el “clima” a través del cual se trasmite el universo de valores, las pautas sociales, los modelos de conducta que van conformando la personalidad y el estilo de vida de los miembros de una familia.

El “estilo educativo familiar” de su propia familia depende de la forma en que ustedes han sido educados. Sus experiencias vividas son las que colaboran en la creación del estilo educativo familiar. Es el ambiente

en que se desarrolla la educación de los miembros más pequeños y jóvenes de su familia. Seguramente entre todos los factores el más importante es la personalidad que poseen ustedes mismos. Esto determinará el tipo de vínculo de la pareja, el de ustedes como pareja respecto de los hijos y de cada uno de ustedes individualmente en relación con cada uno de los hijos. Con otras palabras: los niños y adolescentes de su familia reciben el modelo de padre, madre y la esponsalidad a través de ustedes. Horacio Z., un joven en recuperación, nos dijo que se empezó a drogar para llamar la atención de su padre que estaba anulado totalmente, absorbido por la presencia de la madre. Quería que su papá reaccionara como padre. Mabel L., en un momento del tratamiento se pudo dar cuenta que comenzó a drogarse para intentar que sus padres, separados, se encontraran y, al menos, resolvieran su situación. Esto es más frecuente de lo que los padres suponen. Muchos tratan de tapar con la droga el hondo malestar que les provocan los conflictos no resueltos de los padres, el abandono de roles por el padre o la madre, o estos mismos roles transferidos a otros familiares.

Ustedes, padres, educan sobre todo a través del ejemplo, es decir, lo hacen fundamentalmente, no a través de las palabras sino, a través de ese estilo que se manifiesta en los pequeños gestos silenciosos de cada día y de todos los días.

Lo importante a tener en cuenta es que, aun cuando ustedes padres, crean que no hacen nada especial para educar a sus hijos, educan igual. Es posible que algunos acontecimientos les revelen que la comunicación con sus hijos no era tan buena como creían. **Nunca hay que desanimarse.** Porque justamente el estilo educativo familiar es lo que se puede cambiar. Cuanto más conscientes seamos de la necesidad de estar comunicados más se profundizarán distintas actitudes y acciones que podrán incluir hasta pequeños gestos que aseguren niveles cada vez más hondos de comunicación. Aprender a relacionarse con los demás miembros de la familia es un proceso lento que se consigue poco a poco y que requiere práctica y perseverancia. A pesar de que este aprendizaje suponga tropiezos y dificultades vale la pena intentarlo. Valdría entonces preguntarles para que dialoguen entre ustedes:

¿Cómo describirían la forma que tienen de comportarse con sus hijos?

Hemos dicho que cada familia tiene su propio estilo y sería imposible consignar todas las particularidades que cada familia tiene ¡es lo que tienen que descubrir y hacer consciente ustedes! Pero a grandes trazos se pueden presentar algunos estilos familiares que, en su generalidad, se dan con cierta frecuencia. No es raro que varias características de estos estilos se den en una misma familia. Una de las dificultades más graves que nos encontramos en el trabajo para ayudar en su recuperación a los adictos, no es tanto que muchos padres sean sobreprotectores, permisivos,

autoritarios, sino que no lo saben y no lo quieren saber. Al no ser conscientes de ello no pueden hacer nada por cambiar.

Aquí les presentamos los más comunes.

2.1.- Padres sobreprotectores

Este tipo de padres suele tratar a sus hijos como desvalidos, incapaces de valerse por sí mismos, tengan la edad que tengan. Normalmente esta conducta es fruto de miedos e inseguridades personales que se imponen por sobre la necesidad de que cada miembro de la familia vaya adquiriendo una progresiva independencia. Este comportamiento lleva a intentar sujetarlos y poseerlos indebidamente haciendo muy difícil su crecimiento. Un estilo así puede provocar trastornos serios en la personalidad que no se manifiesten de inmediato, ya que un niño necesita, al principio, ser protegido y, normalmente, lo elige hasta tanto los padres no vayan expresando actitudes de desprendimiento. Es común que se produzcan reacciones violentas en la adolescencia. Con el correr del tiempo, si no hay cambios de conducta, puede provocarse una asfixia sobre el niño y el adolescente que conduzcan a que el vínculo entre padres e hijos se convierta en una relación simbiótica, sobre todo con la madre. Gerardo A., un drogadependiente, sentía que la sobreprotección de sus padres le producía desvalorización porque no podía hacer nada por sí mismo. Experimentaba inseguridad y miedo de hacer algo solo y equivocarse. En un momento del tratamiento pudo dar un paso importante cuando hizo saber a su madre -que siempre lo llamaba “su bebote” y lo trataba como tal- que era ya hora de que maduraran los dos. Otros, como German C., eligieron drogarse para poder decidir sobre algo y como una forma de despegarse y de liberarse de los padres.

En muchos casos ustedes piensan que están para satisfacer las necesidades que ustedes creen que tienen sus hijos sin detenerse a preguntarse acerca de lo que sus hijos desean. Los padres sobreprotectores suelen organizar la vida de sus hijos hasta el mínimo detalle pero sin tener en cuenta sus preferencias. Se trata de padres que les cuesta mucho pensar realmente en sus hijos; más bien tienden a pensar en ellos y quieren verse reflejados en sus hijos. Muchas veces, en lugar de ayudarlos a comprender las dificultades del mundo al que se tienen que enfrentar y darles elementos para ello, los protegen de estas amenazas, realizando por ellos lo máximo posible. De esta manera no dejan que sus hijos desarrollen su propia capacidad de resistir las frustraciones. Los padres sobreprotectores se equivocan desde muy temprana edad. Cuando a un niño pequeño satisfacemos todos sus reclamos y llantos no lo hacemos por verdadero amor. Simplemente tapamos con golosinas u otros regalos nuestra incapacidad de decir que no. Es mucho más fácil implementar esto desde el

principio, cuando el bebé tiene meses, que intentarlo de adolescente.

No es raro que un joven que se abre a un mundo complejo y, muchas veces hostil, elija superar sus dificultades refugiándose en el placer momentáneo de la droga. Los padres sobreprotectores favorecen que se generen en sus hijos conductas que en la adolescencia los hacen huir de la realidad.

Nosotros como padres, debemos estar atentos y discernir permanentemente cuáles son los “mandatos familiares” que intentamos por muy diversos modos “bajar” a nuestros hijos. Podemos decirles de muy diversas maneras si deseamos fervientemente que sea médico, militar, ingeniero o sacerdote. Lo hacemos a través de aprobaciones o desaprobaciones. En los ámbitos más decisivos como son la vocación y la elección de la pareja hay que dejar siempre el mayor margen posible para que las decisiones sean de verdad personales.

2.2.- Padres autoritarios

En este tipo de comportamiento los padres hablan a sus hijos en un tono constante de órdenes y demandas, normalmente sin dar demasiadas explicaciones, es decir, dando la impresión de que estas demandas pueden ser a veces razonables pero muchas otras no. Se deben hacer las cosas de tal manera “porque yo lo digo”. El criterio definitivo no es la razonabilidad sino la autoridad en sí misma. Pedir o dar explicaciones es considerado como un agravio a esta autoridad que no puede ser cuestionada. No sienten la necesidad ni la obligación de justificar o explicar su postura. Al menos en nuestro ambiente cultural este comportamiento está representado sobre todo por los varones y secundado por la mujer a través de su silencio pasivo.

Si en nuestras familias se da este comportamiento, nuestros hijos se sienten juzgados. Experimentan que siempre deben rendir cuentas. Estos padres suelen minimizar o no valorar lo logros personales de sus hijos.

Aquí el modo de entender la autoridad es rígido e inflexible; las normas que se exigen son detalladas y precisas. Estos padres suelen decidir lo que sus hijos necesitan sin tener en cuenta sus deseos. En estas familias son más frecuentes los castigos, no necesariamente corporales pero sí la amplia gama de violencia psicológica posible en estos casos. Cuando en nuestra Comunidad “Vida Nueva” ayudamos a los padres a revisar sus conductas respecto de sus hijos, muchos caen en la cuenta de la cantidad de veces que, sin ser totalmente conscientes, ejercen violencia sobre ellos.

La mayoría de las veces estos padres dan mayor importancia a **los roles** familiares que a una buena relación con los hijos. Están muy comprometidos con el papel de formadores y con el cumplimiento de las

reglas preestablecidas. La comunicación, si podemos llamarla así, es ineficaz y cerrada. Si es este nuestro tipo familiar preponderante, el diálogo es raro y es más raro aún expresar sentimientos. Nos vemos incapacitados unos y otros para compartir las dimensiones más hondas de la existencia. ¡Cuántas veces el consumo de drogas no es más que un canal equivocado para sentir! ¡Cuántas veces no es otra cosa que experimentar de algún modo que se pertenece a algo! ¡Cuántas veces no es más que una búsqueda de comunicación!

En no pocas ocasiones nuestros hijos pueden sentirse culpables por no poder cumplir con todas las normas y expectativas que depositamos en ellos. El resultado puede ser el de hijos agresivos con ellos mismos o con otros más débiles que ellos. Suelen convertirse en huraños, se infravaloran y poseen poca creatividad e iniciativa. Es común que ellos mismos se vuelvan autoritarios en sus relaciones con los demás. Muchos jóvenes, como Carlos, han podido reconocer que comenzaron a drogarse para ocupar un lugar en su casa, para ser tenidos en cuenta por algo.

2.3.- Padres Permisivos

Este tipo de padres se da cada vez con mayor frecuencia. Para esto influyen varios factores: mucho tiempo fuera de la casa por necesidades laborales; permisividad por supuestas elecciones libres en el futuro, desatención, interés en el proyecto personal, etc.

Muchos padres que hemos ayudado se han dado cuenta que, si prima este comportamiento, es porque normalmente no suelen valorar el hecho de serlo. No orientamos a nuestros hijos y los dejamos que hagan según su parecer provocando en ellos no una mayor libertad sino que los exponemos a que vayan a la deriva. Sobreestimamos la capacidad “innata” de niños y adolescentes para ser responsables y con capacidad para responder a las normas siempre de la mejor manera sin necesidad de nuestra injerencia.

Entre otras cosas, estos padres desconocen el proceso evolutivo en el cual es necesario para cualquier ser humano tener como encuadre una serie de normas. Además, hace que sus hijos no se beneficien con su experiencia exponiéndolos a cometer errores elementales.

Los padres permisivos suelen tener niños y adolescentes con conductas caprichosas, capaces de realizar transgresiones por la transgresión misma y se multiplican los riesgos por la falta de conciencia en los límites. También los riesgos se potencian porque una vez transpuestos alguno de estos no existe el autocontrol necesario para volver a cauces sanos.

El estilo de estos padres puede estar basado en un “permisivismo ideológico” o en la negligencia. Normalmente se asume de manera teórica

el primero para justificar un estilo de vida basado en uno de los climas más graves de cualquier familia: la desatención.

En estos casos los padres no exigen ningún tipo de responsabilidad de sus hijos, no afirman su autoridad ni ponen restricciones ni castigos, son tolerantes con los impulsos espontáneos de sus hijos (por ejemplo lleva a consentir cualquier conducta sexual y de adicciones los fines de semana).

La ausencia de los padres o la continua desatención es el estilo familiar que más consecuencias negativas conlleva. Los hijos con esta tipología paterna tendrán mayor probabilidad de presentar una baja autoestima, desarrollarán en menor medida sus capacidades cognoscitivas, su autonomía personal se verá dificultada y tenderán a ser más agresivos. Esto es lo que Luis, un joven en tratamiento le dijo a su madre: “Te ibas a jugar y me dejabas solo, encerrado. Una vez tuve que salir por la ventana. No te quedabas a jugar conmigo. No estabas. No compartías conmigo. Nunca me dijiste lo que tenía que hacer. Siempre me sentí solo. En la droga encuentro acompañamiento. Se van todos los miedos. Ya no estaba solo. Voy a la droga para que me des afecto”. Alguien ha dicho que los adictos no son tanto hijos de padres separados como hijos de padres “distráidos”, que no prestan atención. Esta permisividad y desatención también es porque los padres eligen preocuparse por otras cuestiones que a veces no tienen solución y no escuchan o atienden lo que sí es importante atender como es la vida de sus hijos.

2.4.- El estilo comunicativo

Aquí presentamos algunas generalidades que configuran un “clima” familiar comunicativo. Más adelante, estudiaremos algunas de sus características.

Para comenzar es importante señalar que este tipo no se presenta como un modelo. Los padres que intentan vivirlo conscientemente son los primeros en hacer saber a los hijos que este estilo se va haciendo sobre la marcha y que **el fin** de un estilo familiar comunicativo es **el medio que se utiliza**, es decir, se va realizando la finalidad de la familia en la medida y sólo en la medida en que todos sus miembros están comunicados. Aplicamos aquí uno de los principios de la publicidad que postula: “el medio es el mensaje”. Llegar a ser una familia comunicativa es, sencillamente, serlo. Aquí y ahora.

Este estilo está caracterizado por el hecho de que los padres ejercen de manera habitual su autoridad pero estando siempre abiertos al diálogo. Su autoridad es firme, consistente y razonada. Intentan potenciar el autocontrol de sus hijos utilizando para ello gratificaciones o premios en vez de castigos. Es decir, hasta de lo no placentero, lo arduo, incluso lo que se experimenta como negativo, se aprende a ver y a descubrir el sentido. Es

una búsqueda infatigable por buscar y exponer la razonabilidad de las cosas. ¡Esto que nos resulta tan difícil a todos! El autocontrol es necesario no para fastidiar y ahogar sino para alcanzar un bien mayor que puede aspirarse frente a la búsqueda de poseer un bien ya y de cualquier modo. La manera en que se hacen cumplir las normas es por la convicción que emana de ellas y a la vez estas son claras, lógicas y se establecen de mutuo acuerdo.

Los padres que siguen este estilo estimulan la independencia creciente de sus hijos dándoles responsabilidades adecuadas a su edad, reconocen sus derechos y los respetan como personas. En este estilo lo importante es la relación misma en búsqueda permanente de hacerla cada vez más transparente, honda y no tanto el papel que desempeña cada uno. La comunicación es el “aire familiar” en donde se respira la confianza, la escucha garantizada y se tiene en cuenta todo lo que acontece. Nuestra experiencia nos dice que muchos jóvenes se drogan porque quieren, de cualquier modo, tener algún tipo de comunicación con sus padres. Es un pedido de auxilio sin gritos, haciendo algo que los destruye pero que lleva un mensaje: el anhelo de estar conectado con sus padres.

Señalamos ahora algunas características fundamentales para que ustedes mismos puedan autoevaluarse en lo personal y como pareja. Estamos seguros que también viven ustedes algunas de ellas. ¿Cuáles de estas se dan entre ustedes con mayor claridad? ¿Cuáles deben potenciar? Puede servir para hacer un primer diagnóstico acerca de la comunicación familiar. Les proponemos que se pongan una nota de 1 a 10.

- 1.- Aceptan a sus hijos incondicionalmente
- 2.- Los comprenden y los apoyan en sus iniciativas.
- 3.- Hacen ver a sus hijos que son dignos de su confianza
- 4.- Razonan las normas establecidas y dan a conocer las razones de las decisiones.
- 5.- No imponen el poder; están abiertos a la negociación
- 6.- Utilizan más tiempo para compartir actividades con sus hijos
- 7.- No evitan sus responsabilidades.
- 8.- Se relacionan cálidamente con ellos
- 9.- Expresan alabanzas con frecuencia; sus críticas son constructivas.
- 10.- Delegan responsabilidades en sus hijos adecuadas a la edad y se las hacen cumplir
- 11.- Respetan la intimidad de sus hijos
- 12.- Reconocen sus propios errores y aceptan su parte de culpa en los problemas.
- 13.- Se preocupan de estar al día en los temas que les inquietan o son de interés de sus hijos.
- 14.- Participan del ámbito escolar y otros lugares para ocupar el tiempo

libre junto con sus hijos.

15.- Enseñan a través del ejemplo.

3.- La comunicación familiar

Ha llegado el momento de abordar el tema central de este capítulo y del libro. Una adecuada comunicación entre los miembros de una familia no sólo es la acción preventiva más adecuada sino que inaugura posibilidades sorprendentes para llevar adelante, tanto para ustedes como para sus hijos, una vida madura y feliz.

Etimológicamente “comunicación” proviene del latín “communis”: al comunicarme intento establecer una “comunidad” con alguien, compartir una idea, un sentimiento, una actitud.

Son muchas las familias que pasan por la experiencia de ir dejando de lado, paulatinamente, la comunicación.

La comunicación facilita la madurez y la seguridad, a la vez que sirve para acercar a los miembros de una familia ya que se comparte la vida interior, se discuten y escuchan diferentes puntos de vista que enriquecen a todos y se vive el desafío de revelar, cada vez más, de modo gratuito, los espacios más hondos de cada existencia.

Entre personas que conviven en un mismo hogar, la comunicación unas veces será relajada; en horas de descanso tras una jornada intensa se dialoga para pasar el rato. Otras veces la comunicación es solo información, comentar lo que nos ha sucedido a lo largo del día, experiencias, sucesos, anécdotas con otros y de otros. De muy diversas maneras la familia va encontrando su peculiar modo de entender la vida: opiniones de unos y otros, gustos, formas de ser y sus contrastes, conducen a un modo original de convivencia y de solucionar sus problemas.

Para empezar a profundizar veamos primero en qué consiste la comunicación y qué dimensiones involucra.

3.1.- Participantes de la comunicación (personas y modos)

Estamos hablando de la comunicación en el contexto de la familia. Por lo tanto tendremos siempre:

- 1.- Un emisor/es: el o los que dicen algo y envían el mensaje
- 2.- Un receptor/es: el o los que reciben el mensaje y lo interpretan
- 3.- Código: signos y reglas a través de los cuales se envía y se interpreta el mensaje.
- 4.- Mensaje: lo que se quiere decir y cómo se lo dice
- 5.- Canal: el medio por el cual se trasmite
- 6.- Contexto e interferencias: lugar de la comunicación y factores internos y externos que favorecen la comunicación o la dificultan.

Para simplificar asumimos como más frecuente que **el emisor y el receptor** son personas individualmente consideradas, aunque ustedes mismos podrán cerciorarse que, mientras la mayoría de las veces para una buena comunicación el emisor es uno, muchas veces el receptor pueden ser, y de hecho, son varios.

Una de las claves de cualquier comunicación es que se establezca una **auténtica reciprocidad**. Un clima familiar es problemático o distendido según sean las relaciones de reciprocidad.

Cuando la comunicación es ágil y habitual en una familia puede ser que tenga incluso sus propios códigos y que éstos se revelen en algunas circunstancias. Es una regla que cuanto mayor número de códigos existen en una familia, mayor es su nivel de identidad e integración familiar.

El mensaje es siempre el corazón de la comunicación. Como tal no basta con expresar un contenido determinado (lo que se dice) sino también la manera en que se dice (el cómo se dice). Aquí es donde se da normalmente el mayor equívoco: una familia puede estar muy “informada”, todos los miembros hacen saber a los otros lo que han hecho cada día, pero lo expresan justamente como un informativo. Allí hay contenido pero es un diálogo con un nivel de comunicación muy bajo y muy vago en donde no se comparten sentimientos....y si esto acontece, la comunicación permanece en la periferia de nosotros mismos. La mayoría de los padres que vienen a nosotros manifiestan su constante preocupación porque sus hijos no les dicen nada, no se comunican cuando ellos les preguntan. Suele suceder que los padres buscan información. Esta es la base de cualquier comunicación pero no es suficiente. Un niño o un hijo adolescente necesitarán niveles de comunicación mucho más profundos.

Los canales suelen ser muy variados y en la comunicación familiar hay que tenerlos en cuenta a todos: hablar, escribir, gestos, silencios, miradas, posturas, etc. Todo “habla” a través de su lenguaje propio.

3.2.- Lo que involucra la comunicación

Les proponemos un criterio muy sencillo que sirve para evaluar el nivel y profundidad de la comunicación familiar existente entre ustedes: **cuántas más dimensiones de la persona están presentes en el momento del diálogo mayor es la comunicación.**

Nos explicamos: en la comunicación es tan importante el contenido verbal como el no verbal. Si cualquiera de ustedes en su familia se dedica a observar un momento de conversación, sin oír lo que se está diciendo, muy fácilmente podrá saber si están discutiendo, negociando, ordenando, regañando o simplemente manteniendo una conversación donde se intercambian opiniones. Según como se relacione una familia se

favorecerán unas expresiones más que otras: más sonrisas, más caricias, más proximidad al hablar....todos estos rasgos y gestos se aprenden; cada uno aprende a mostrar o a encubrir sus emociones y sentimientos.

La comunicación no verbal consta de muchos elementos. Decimos los más importantes. Al hacerlos conscientes, podemos asegurar una buena comunicación:

1.- La mirada: Es una de las señales más importantes. Todos necesitamos que se nos mire a la cara. El no cruzar las miradas puede indicar falta de atención, vergüenza, recelo. No mirar a otro puede significar también indiferencia, no considerarlo como otro, distinto, lo suficientemente igual y valioso como para ser tenido en cuenta. Uno de los mayores problemas actuales es la poca gente que mira a los ojos revelando atención, ternura, cuidado. Los jóvenes, hasta hace muy poco, utilizaban una expresión contundente: “me cortaste el rostro”. Es decir, te resulté indiferente, no me consideraste como un igual, valioso, como persona. Volveremos sobre esto al final del libro.

2.- La expresión de la cara: muchas veces la expresión de la cara no coincide con la verbal. Aquí surgen los malos entendidos y las confusiones en la interpretación de los mensajes. La expresión de la cara reafirma el contenido de un mensaje.

Hay personas que pueden llegar a ser muy cínicas e incluso perturbadoras. El rostro puede expresar algo que en realidad no sentimos o vivimos. Puede ser una careta, intercambiable cada vez según lo reclamen las apariencias.

3.- El tono de voz: Hablar de modo monótono, aburrido, irritado, hará que lo que se diga, por muy interesante que sea, pase desapercibido. Es importante aprender a controlarlo y modularlo ya que suele variar mucho según el estado de ánimo en que uno se encuentra. ¿Se pusieron a pensar alguna vez cuál es el tono de voz que usan con más frecuencia y por qué? ¡Pregúntenles a sus hijos! Valdría la pena preguntar acerca de cada una de estas expresiones no verbales. Puede ser una buena ocasión para entablar un diálogo...y reírse unos de otros.

4.-Gesticulación: Normalmente los gestos acompañan el mensaje que hacemos llegar a través de nuestras palabras. Es bueno que no sean agresivos ni abrumadores, ni tampoco monótonos y mejor que indiquen tranquilidad, calma y calidez en el diálogo. La mayoría de nosotros somos latinos y se nos reconoce porque “hablamos con las manos”, nos movemos mucho. Esto puede implicar una gran riqueza expresiva y favorecer la comunicación.

5.- La postura: Puede indicar relajación, tensión, deseos de aproximación, timidez, inseguridad, deseos de huida.

El hecho de no hablar no significa que no hay comunicación. Muchas

veces un signo de comunicación profunda consiste apenas en mirarse largamente en silencio, actitud de gran belleza, frecuente entre las personas que se aman. Además, la interpretación adecuada del mensaje depende muchas veces del contenido no verbal.

Cuando hablamos tendemos a transmitir los contenidos informativos. En cambio la comunicación no verbal trasmite los sentimientos y las emociones. Una de las dificultades mayores en la comunicación entre padres e hijos es aprender a comunicarse mutuamente sentimientos. La gran mayoría de las familias no tienen experiencia en esto y no saben cómo hacerlo. Más adelante les daremos algunas pautas para ejercitarse. Pero así y todo, compartir los sentimientos, aunque ya es bastante, no es suficiente para alcanzar altos grados de madurez en la comunicación: también es necesario aprender a hablar, hacer palabra esos sentimientos. También les daremos indicaciones para ayudarles en este difícil pero maravilloso aprendizaje de comunicar lo que vivimos, lo que sentimos.

Ahora es importante presentar las barreras más comunes que hacen fracasar los mejores intentos de comunicación. Una vez más, les sugerimos estar atentos para evaluar si ustedes se reconocen en algunas de estas dificultades para luego ver el modo de corregirlas.

4.- Barreras en la comunicación

Existen algunas actitudes que minan la capacidad para dialogar y comunicarse. Son estas las más comunes:

1.- **Expresión desconectada:** estar haciendo “dos cosas a la vez” cuando dialogamos entre la pareja o con nuestros hijos. Esto hace sentir a cualquiera de ellos en inferioridad de condiciones respecto de la “otra cosa” que absorbe nuestra atención. Puede suceder esto cuando estamos apurados, nos estamos vistiendo o arreglando papeles de último momento. Si esto es inevitable conviene posponer la conversación. Si no es posible o conveniente hay que hacer muy dinámico el diálogo a través de preguntas de tal modo que quien habla con nosotros sienta que recibe nuestra atención.

2.- **Adivinar el pensamiento:** Muchas veces suponemos lo que nos vienen a decir. ¡Y además lo decimos! Es bueno que quien nos viene a dar su mensaje lo pueda hacer y reciba de nosotros nuestra atención. Cualquier padre, simplemente por su edad, sabe mucho más que sus hijos. Pero no sucederá lo mismo en la adolescencia. Sus hijos no recurren a ustedes por la información que tengan para darles sino por el amor que les expresan, la atención que son capaces de ofrecerles.

3.- **Hablar negativamente:** Es cuando expresamos comentarios o utilizamos expresiones negativas de los demás. Es frecuente que cuando no hay nada importante para comunicarse rápidamente apelamos a hablar de

otras cosas o de otras personas. Un modo de evaluar el contenido de nuestra comunicación es verificar cuánto de lo que hablamos lo hacemos de nosotros mismos. No es raro que al hablar siempre de los otros se caiga en prejuizar, dejarse llevar por las apariencias y cuándo no, en la murmuración y hasta en la difamación. Esto es aún más grave cuando de quien hablamos es otro miembro de la familia con quien podríamos comunicarnos directamente. ¿Cuánto hablan de ustedes mismos? ¿Cuánto de ello con sus hijos?

4.- **Evitar temas de conversación:** muchas veces nosotros, los padres, evitamos algunos temas por miedo, inseguridad o por falso escrúpulo de violar la intimidad propia o la de los hijos. Actitudes así son cómodas, huyen del conflicto, evitan que el otro se revele. No hacen más que posponer y agravar los problemas de comunicación.

5.- **No dar nunca la razón al otro:** supone que la comunicación no es de “ida y vuelta” sino unidireccional porque la verdad mana desde uno de los participantes. Los padres que van al diálogo con esta actitud evitan comunicarse y no dan posibilidad a los hijos de aportar su cuota de verdad.

6.- **Desviar el tema:** Muchos padres, por miedo e inseguridad, introducen otros temas de conversación que impiden profundizar en el que se está tratando. No es raro que, si la conversación se enciende, intervengan factores del pasado que dificulten aún más la comunicación. Cuando quedan temas pendientes que no se han solucionado adecuadamente, es común que ante una ocasión cualquiera, suelen reaparecer con otros que no tienen que ver con lo que se está tratando. ¿Son conscientes de “las facturas” que a veces se pasan en la pareja o le pasan a sus hijos?

7.- **Afirmaciones dogmáticas o radicales:** Cuando utilizamos expresiones como “siempre” o “nunca”, “todo o nada” “blanco o negro” estamos negándole a alguno de nuestros hijos la posibilidad de que ofrezcan todos los matices de los grises que suele tener la vida.

8.- **Responder de modo insuficiente:** No responder a todo lo que se pregunta; responder con monosílabos dificultando la conversación.

9.- **Interrumpir:** intervenir cuando el otro está hablando sin respetar su turno de palabra. Esto es una de las cosas más comunes y nocivas de lo que llamamos comunicación. Cuando esto ocurre con frecuencia damos señales de que no escuchamos al otro. La intervención del otro no es ocasión para recibirlo realmente y dejarnos afectar por él sino sólo para hacer una pausa en la propia argumentación.

10.- **Hablar menos de lo razonable:** Muchas veces, padres e hijos, permanecen pasivos en las conversaciones sin opinar, ni preguntar, disertar o asentir. Algunos de nosotros solemos resguardarnos en que somos así temperamentalmente. Si así es debemos trabajar para superarlo. Los demás sabrán distinguir siempre una personalidad que le cuesta expresarse, pero que lo intenta de verdad, a aquella otra que se esconde detrás de su

supuesta impotencia.

11.- **Déficit en el lenguaje positivo:** Con mucha frecuencia omitimos alabanzas o no decimos cosas agradables sobre lo que nuestros hijos dicen o hacen. Sin caer en la adulación es bueno acostumbrarse a saber reconocer sus esfuerzos y sus luchas. Es el modo más sencillo de que nuestros hijos se sientan afianzados y valorados por nosotros. La gran mayoría de los jóvenes que hemos ayudado en su recuperación han vivido este déficit y eso ha contribuido a sentirse desvalorizados.

Ahora vamos a presentarles una serie de características fundamentales que debiera tener el diálogo y la comunicación con nuestros hijos. Una vez más los invitamos a ver cuáles de ellas ya se dan entre ustedes, cómo poder mejorarlas y cuáles aún no se dan.

5.- Pautas para una buena comunicación con sus hijos.

1.- Conecten con su hijo

Un primer obstáculo que hay que tratar de sortear es que nos ganen los temores o los prejuicios ante cualquier diálogo. Lo primero y principal es tener la intención, hacer el esfuerzo de estar conectados con nuestros hijos, en lo que dicen, en lo que verdaderamente quieren decirnos más allá de sus palabras, en lo que siente, en lo que están necesitando de nosotros, en lo que sufren y buscan. Cuanto más pongamos por delante lo que sentimos positivamente por nuestros hijos tanto mayor será nuestra disposición para recibir y hará que la comunicación se convierta en un gratificante ida y vuelta.

No siempre es atinado ante una consulta, un problema, una situación de conflicto, ir directamente a la búsqueda de soluciones o dar consejos. Nunca insistiremos lo suficiente: lo primero que un hijo o hija busca en nosotros es que lo comprendamos y nos dejemos afectar por sus sentimientos.

Hay que ser sensibles ante cualquier señal. Siempre es conveniente ser delicado ya que intentar conocer sus necesidades nunca es una tarea fácil. A veces los padres suelen estar demasiado ocupados o preocupados con sus problemas y no consiguen reconocer los deseos y las necesidades de sus hijos, no suelen prestar o, mejor dicho, ofrecer el tiempo suficiente para escuchar y observar qué es lo que sus hijos reclaman. Los padres de Matías trabajaban en el negocio todo el día. Pasaban días enteros en que no se veían. “Yo no necesitaba la plata. Los necesitaba al lado mío. Quería que estuvieran conmigo”. Matías pudo decíselos un día. Él sentía que casi nunca habían tenido en cuenta lo que realmente necesitaba.

Una forma de ejercitarse en la “conexión” con su hijo o hija es

empatizar con ellos: **se trata de ponerse en el lugar del otro.** Implica preguntarse ¿qué es lo que siente? ¿Por qué? ¿Qué circunstancias le están provocando esto...etc.? Esto les permitirá entender gestos y actitudes de sus hijos que, sin la adecuada información, pueden dar lugar a equívocos y a interpretaciones erróneas.

Muchos padres se sorprenden de los buenos resultados que trae el ejercitar la empatía en la comunicación y descubren lo comprensivo que puede llegar a ser un adolescente cuando sabe que su comunicación no va a caer en saco roto.

2.- Den señales de escucha

Saber escuchar es tan importante como hablar. En realidad según nuestra experiencia las personas suelen tener dificultades para expresarse pero más las tienen para escuchar. En la actualidad el mayor déficit en la comunicación es justamente saber escuchar. Para saberlo hay que aprenderlo y esto se hace ejercitándose. Una de las actividades que les hacemos realizar a los padres e hijos que se acercan a nosotros en una fase del tratamiento consiste justamente en ayudarles a estar atentos mutuamente. Los ayudamos a que se ejerciten en la escucha mutua, a saber recibir lo que el otro dice, piensa y siente.

Un padre, una madre que escuchan es la mejor garantía para una buena comunicación. Quienes escuchan se animan a dejarse afectar por los mensajes y los sentimientos y las emociones que ese mensaje contienen. Son aquellos que van aprendiendo a dar lugar al otro, lo dejan ser, permiten que se exprese. Encontrarse con alguien que escucha nos hace sentir verdaderamente valiosos, nos hace ser personas. Quien se siente escuchado es como que puede prolongar en otro los secretos de su corazón: secretos que pueden implicar alaridos de dolor, de miedo e inseguridad, o ruidos que nos sumergen en la incertidumbre. Al sentirnos escuchados podemos encontrar con quien expresar nuestra angustia y que nos ayude a interpretar lo que nos pasa. Eso es lo que necesitan sobre todo nuestros hijos adolescentes: encontrar quien los escuche más que quien les diga lo qué tienen que hacer y cómo hacerlo.

Para dar señales de escucha hay algunas técnicas que pueden ayudar:

2.1.- **La clarificación:** Es preguntar sobre lo dicho, no tanto para buscar precisión como para revelar nuestra atención. Son preguntas enunciadas como ¿Quieres decir que...? ¿Estás diciendo que...?

2.2.- **Repetición del mensaje:** en medio de una conversación, sobre todo en las que interviene el miedo y la vergüenza muchas veces el mensaje queda perdido en medio de estas emociones. Viene bien en estos casos decir por ejemplo: “Dejame ver si te sigo: estás queriendo pedir que....” Muchas veces utilizamos estas expresiones con ironía y mofa

preanunciando no solo nuestra negativa sino también buscando descolocar al otro considerando lo que dice, piensa o pide, como ridículo. Obviamente no lo proponemos en este sentido.

2.3.- **Reflejo:** se refiere a expresar el mismo mensaje o los mismos sentimientos de quien nos está hablando. Esto refuerza el momento comunicativo. Por ejemplo cuando un padre le dice a su hijo: “entiendo que esta situación te da miedo. En tu caso me pasaría igual”. En esta situación no sólo su hija o hijo saben que usted recibió el mensaje sino que se apropió y compartió sus sentimientos. Por ejemplo para Omar, iniciarse en la droga era una forma de sentirse escuchado y comprendido por otros. El sentía que sus padres nunca se habían puesto en su lugar. Con la droga trataba de llenar el vacío de no tenerlos.

3.- No interrumpen a su hijo mientras está hablando

Ya hemos dicho que es una de las actitudes más frecuentes y de las más nocivas para la comunicación. Ni siquiera solemos siquiera darnos cuenta de ello y, cuando nos lo hacen notar o caemos en la cuenta, nos escudamos en que así es nuestra manera de ser. También lo decíamos más arriba: el medio es el mensaje. Si no nos vamos a autocontrolar no podemos exigirles a nuestros hijos que lo hagan. Ellos a diario toman examen sobre estos aspectos y llegada la adolescencia somos probados adrede en nuestra capacidad de escucha, autocontrol, etc.

Es conveniente no expresar sus ideas mientras su hijo no haya dejado de hablar. Piensen primero en lo que éste les ha dicho. Eviten decir lo primero que les venga a la cabeza. Además, cuando escuchen, den respuestas no verbales que manifiesten que siguen su discurso y que intentan entenderlo y no que están preparando su próxima intervención. Por ejemplo Santiago siempre sintió que en su familia todas las conversaciones terminaban porque él tenía que callarse la boca. Pasó mucho tiempo y mucho dolor hasta que pudo dialogar verdaderamente con sus padres y decirles esto que siempre había sentido.

4.- Anímense a preguntar pero no interroguen.

Muchas veces nuestros hijos dicen apenas una parte de todo lo que realmente quisieran o necesitarían transmitirnos. Ellos desearían que nos animemos a preguntarles para que ellos mismos puedan proseguir con mayor confianza. Es como ir tanteando. ¡Cualquiera de nosotros hace lo mismo cuando tiene que comunicar algo difícil! Una pregunta delicada puede tener un efecto muy positivo. Sin embargo, una pregunta mal planteada puede parecer el comienzo de una indagación que, en lugar de dar protagonismo a quien nos habla, sea ocasión para que aparezcan

nuestros miedos y prejuicios. Todas aquellas cosas que pueden parecer el comienzo de un interrogatorio suelen provocar que se interrumpa la comunicación. Cuando nos sentimos interrogados puede que experimentemos que se pone en tela de juicio nuestra honestidad, capacidad, etc.

Apliquemos esta cuestión respecto del consumo de drogas. Posiblemente alguno de ustedes dude acerca de si su hijo o hija está consumiendo. Es deseable que pregunten directamente a sus hijos. Pero si lo van a vivir como un interrogatorio lo que podía ser la ocasión para dialogar a fondo, e incluso para revelar cosas importantes, se convierte en un fracaso que puede tener consecuencias más graves para el futuro. Algunos adolescentes experimentan muchas veces que las preguntas son para escudriñar en la propia intimidad.

Pero, si después de un interrogatorio acerca del eventual consumo de drogas quedan ustedes insatisfechos, entonces hay que actuar con decisión. Cuando está en juego un valor importante o la vida de nuestros hijos, los padres deben ejercer su autoridad y tomar cartas en el asunto. Deben buscar señales que revelen si su hijo o hija consumen o no. Habrá que registrar la ropa, sus libros, su cama. No lean sus cosas personales. Remítanse sólo a la búsqueda de droga. Si la hallan dialoguen cuanto antes con él o con ella. Sucede con mucha frecuencia que por miedo, comodidad, huida del conflicto y hasta negación los padres eviten saber la verdad y pierden días y hasta meses preciosos para detener y encauzar la adicción de sus hijos. Muchos padres, incluso, dejan la droga en el mismo lugar que la encontraron como si nada hubiera pasado. Lucía P. nos contó, como muchos otros, que ella deseaba en el fondo de su corazón que sus padres se dieran cuenta que estaba consumiendo droga.

5.- Sean siempre respetuosos

Aquí, una vez más, es necesario tener en cuenta la empatía, es decir, aprender a ponerse en el lugar del otro. No todas las personas tienen la misma sensibilidad y lo que a ustedes no les molesta puede irritar a alguno de sus hijos. Así como normalmente la mayoría de las personas tiene un trato respetuoso con aquellas otras que les resultan desconocidas, así también suele darse con cierta frecuencia que los padres se comportan con sus hijos con poca delicadeza. Muchas veces el trato diario con las personas más cercanas les hace olvidar las normas de cortesía más elementales.

Además, en la etapa de la adolescencia de sus hijos, tendrán que ejercitarse en la práctica de respetar sus opiniones y puntos de vista aunque entren en conflicto con los suyos. Jerónimo F., fue muchas veces duramente maltratado, incluso físicamente. En un momento del tratamiento pudo decirnos que estaba tan acostumbrado a que no lo respeten, a que lo

lastimen, que le daba igual castigarse con la droga. Al menos al principio le daba placer y se podía olvidar de todo. Con la droga trataba de anestesiar la impotencia, la vergüenza, el miedo y la soledad que sentía.

6.- Traten de elegir el lugar y momento oportuno

Muchas veces no se da importancia al tiempo y al espacio para llevar adelante un buen diálogo. Querer dialogar en un lugar o en un momento inoportuno no sólo puede hacer muy difícil la comunicación sino provocar roces y desintelencias allí donde no tiene por qué haberlas.

Si quiere comunicar a su hijo que le agradecería que termine la tarea encomendada no espere a decírselo cuando está por salir; tampoco es adecuado hacer una reprimenda delante de otros hermanos y mucho menos delante de sus amigos. Si no elige el momento oportuno no sólo no logrará ser escuchado sino que tampoco alcanzará el objetivo propuesto. Lo más probable es que agregue interferencia a la comunicación.

Estén atentos a discernir cuál es el momento oportuno y el lugar adecuado: esperen a terminar la tarea, aprovechen cualquier charla habitual para introducir sus peticiones. Si no hay posibilidad de hacerlo de modo habitual o no se ve con claridad cómo y cuándo dialogar hay que comentar el deseo de comunicación diciendo por ejemplo: “María cuando termines con eso me gustaría comentarte un par de cosas”.

Si alguno de sus hijos les pide hablar y ustedes no pueden atenderle correctamente en ese instante, expliquen el motivo y concreten otro momento para hacerlo.

Es importante buscar la manera de charlar diariamente aunque parezcan muchas veces cuestiones triviales. El hábito de la comunicación no reclama hacerlo todo el tiempo desde lo más profundo. Cien pequeños momentos triviales preparan un encuentro profundo. La ausencia de cien de ellos lo hace casi imposible.

Traten de que su hijo o hija hable todo lo que necesite. También es importante que durante el diálogo no conviertan la conversación en un monólogo.

7.- Expresen sus sentimientos

Uno de los aspectos que resulta más difícil comunicar es el universo de nuestros sentimientos. La cultura contemporánea nos induce más bien a ocultarlos. Hay decenas de dichos en nuestra lengua que revelan que expresar lo que sentimos no está culturalmente aceptado. Esto va en grave desmedro de una auténtica comunicación. Frases como “los hombres no lloran” “eres un sentimental”...nos inhiben de expresar dimensiones profundas de lo que vivimos.

Muchas personas consideran que hay que esconder los sentimientos. El mero hecho de que alguien quiera saber qué es lo que sentimos, asusta. Si es esta la actitud de ustedes no es raro que cualquiera de sus hijos piense que sentirse mal y reflejarlo es algo que no conviene hacer ya que provoca miedos, incertidumbre y no es socialmente aceptable. Los sentimientos no son ni buenos ni malos, hay que aprender a aceptarlos como tales. Sí es problemático cuando decidimos encerrarlos con doble llave en lo profundo del corazón y rehusamos darlos a conocer. Los sentimientos que no somos capaces de decirnos a nosotros mismos y que decidimos no exponer de ningún modo a los demás, erosionan nuestro corazón y lo llenan de miedos. De esta manera no hacemos otra cosa que dejarnos influir desmesuradamente por ellos.

Una forma fácil de empezar a expresar los sentimientos, si es que todavía no lo hacen, es cambiar el “yo pienso, opino, creo” por el “yo siento”.

No se trata por tanto de reprimir los sentimientos, sino de aprender a expresarlos de la forma más productiva posible y a manifestarlos.

Junto con lo anterior es formidable aprender a volver sobre ellos y conversar sobre ellos. No basta con tomar contacto con lo que sentimos y decirlo. También es necesario poder expresar lo que nos suscita y provoca.

Por ello, para cualquier comunicación que se precie de serlo, aprendan y enseñen a expresar los sentimientos de una manera adecuada y animen al resto de la familia a hacer lo mismo.

Una de las finalidades de la comunicación es ciertamente la satisfacción mutua en las relaciones personales. La declaración de los deseos es la vía más sencilla para conseguirlo. Cuando nuestro diálogo se vuelve informativo nos alejamos de lo que acontece en el interior de nuestro corazón; cuando nuestra comunicación se limita a dar cuenta de lo que hicimos, todo ello no involucra nuestra interioridad y esta puede permanecer por largo tiempo sin revelarse. Incluso existe una graduación en la que nos vamos animando a desnudar cada vez más y haciendo el diálogo más profundo y a la vez más gratuito, propio de los amigos o de los que se aman.

8.- Sean sinceros

Es cierto que expresar los sentimientos no puede hacerse de cualquier manera. Dependerá mucho de la edad de nuestros hijos como para que ustedes mismos se arriesguen a compartirlos. Incluso el hecho de expresar lo que se piensa y siente sin restricciones y sin pensar en las consecuencias, puede ser contraproducente y generador de nuevos conflictos.

Pero si ustedes quieren que sean sinceros con ustedes deben serlo

primero. Y hay que correr algunos riesgos. Incluso si desean o creen que su hijo está necesitando confiarle algo difícil o doloroso es posible que lo haga si ustedes se animan a contarle alguna confidencia acorde a su edad y circunstancias. Lo que le dijo Juan H., a su padre: “Te quiero conocer. Necesito saber de vos. Necesito aprender muchas cosas de vos. Que me cuentes algo tuyo. Hoy es el día en que podemos empezar a hacerlo”.

9.- Establezcan reglas de común acuerdo

Una de las situaciones que más altera la relación entre padres e hijos es sin duda la de tener que marcar reglas para la buena marcha de toda la familia.

Es especialmente en la etapa de la adolescencia de nuestros hijos cuando la definición de reglas adquiere una significación especial. Hay que comprender que ellos quieren y deben empezar a tomar sus propias decisiones. Debemos tener paciencia y comprender que su oposición y sus errores forman parte del proceso de maduración hacia la adquisición de la autonomía plena.

La autoridad y la disciplina deben estar basadas siempre en la fuerza de la razón. Cuando se toma una decisión, sobre todo si está en el marco de lo acordado, hay que saberla mantener y ser coherente. No exijan a su hijo más de lo que sea capaz de hacer. Entiendan siempre que, lo quieran o no, son su modelo. Aquí tenemos otras de las constantes con la que nos encontramos en el trabajo con jóvenes adictos y sus padres: muchos no han llegado a niveles de comunicación en el que pudieran ponerse de acuerdo en pautas comunes que sean respetadas por unos y otros.

Hagan que sus hijos participen en el proceso de toma de decisiones; si él o ella se siente implicado, quizá consiga que cumpla lo que antes no hacía. No intenten conseguirlo todo en un día. Que nada los lleve a darse por vencidos.

Recuerden que sus hijos se encuentran en una etapa muy importante de su desarrollo y es aquí cuando más les va a hacer falta su afecto y apoyo. Sus hijos necesitan sentirse amados, ser aceptados en el momento que están viviendo, saberse protagonistas. Cada uno debe percibir que él es importante para la familia y que necesita sentirse a gusto e integrado.

10.- Promuevan sus capacidades

La comunicación que ustedes vayan teniendo con sus hijos debe servir también para que descubran en ellos cuáles son sus dones y

capacidades. Ustedes son los primeros pedagogos de sus hijos. Desde los primeros meses tienen que estar atentos a las características de su personalidad y a las habilidades que van revelando. Si descubren una importante, promuévanla con la adecuada capacitación. Pero no se queden con una sola. Su hijo o hija tiene muchos dones para cultivar. Un adolescente que se conecta con sus capacidades y vive la satisfacción de poder desarrollarlas, difícilmente recurra al consumo de drogas.

El ejercicio de cualquier deporte es clave. Deberíamos escribir un capítulo entero para señalar su importancia en la prevención de cualquier adicción. Pocas cosas son tan sanas como la actividad física. Desde niños todos debíamos desarrollar alguna destreza que nos vincule de modo sano con nuestro cuerpo, con el buen uso del tiempo libre, con la creación y con otros niños y adolescentes que desarrollan la misma actividad. Una vez más es importante decir que es muy bueno que los padres participen, de algún modo, en las actividades recreativas de sus hijos.

11.- hablen con sus hijos de las drogas.

Les sugerimos que hablen sobre el consumo de drogas. Pero deben hablar con ellos de todo lo que puede ser una amenaza para su salud y su proceso de maduración.

Muchos padres temen no saber afrontar correctamente la nueva independencia de sus hijos ya que les asusta perder el control de sus hijos y que estos se rebelen. Ante estos temores pueden tomarse medidas muy restrictivas que no harán sino ahogar los intentos de autoafirmación de sus hijos.

Por ello les ofrecemos esta serie de pautas para abordar el difícil tema del consumo de las drogas:

- 1.- Eviten sentirse que “están abriendo un paraguas antes de que llueva”. Como en muchos otros temas es mejor prevenir que curar.
- 2.- Bajo cualquier circunstancia no eviten ustedes el tema. Si necesitan tiempo para sentirse más seguros o recabar mayor información, pospongan la conversación, pero no por mucho tiempo.
- 3.- Hablen de este tema como de cualquier otro importante para la educación de su hijo. No esperen a la adolescencia para hacerlo. Se comienza con el consumo de drogas a edades cada vez más tempranas. Nunca digan que “este es un tema para hablar cuando seas grande”....ni siquiera a un hijo de cinco años.
- 4.- No se olviden que las drogas estarán siempre allí y ustedes han de hacer todo lo posible para que sus hijos aprendan a convivir con ellas de manera saludable.
- 5.- Estén informados acerca de las drogas y sus consecuencias (tipos de drogas, factores de riesgo, efectos a corto y mediano plazo... ¡Ojalá este

libro les esté sirviendo para esto!). En este sentido es clave adelantarse a la información que van a recibir sus hijos a través del grupo de pares. No se trata sólo de sensibilizar; hay que saber dar respuesta a las curiosidades, preguntas, inquietudes y necesidades que sus hijos pueden plantear.

6.- Eviten dar como mensaje de prevención el miedo. El miedo es algo que invita a ser superado. Muchos adolescentes tienden a plasmar su espíritu de aventura y a realizar transgresiones propias de la edad. Su mensaje siempre tiene que llevar a razonar, a ayudar a ejercer la libertad con responsabilidad, a educar para la vida sana y feliz.

7.- No se olviden de escuchar a sus hijos sin hacer juicios sobre sus comentarios, sin interrumpir. Si ellos ofrecen argumentos respondan con otros. Traten de no aplicar la autoridad porque ella alcanza hasta que sus hijos salen de su casa.

8.- Contextúen el hablar de las drogas en un marco más amplio que busque potenciar las actitudes, los valores y los estilos de vida saludables, actuando como modelo de los mismos.

9.- Den un ejemplo claro de autocontrol a sus hijos. Si alguno de ustedes fuma o bebe alcohol reconózcalo como una deficiencia y llame la atención sobre las dificultades para transformar una conducta adictiva que se lamenta tener.

12.- Estén alertas

Todo lo dicho hasta aquí es importante. Pero no suficiente. Ya lo hemos dicho y volveremos sobre ello en las páginas que siguen: hay que estar atentos.

Hay momentos de la adolescencia que son difíciles. Ya dijimos también que la adicción a las drogas es una enfermedad absolutamente predecible. Si ustedes ven en alguno de sus hijos alguno de estos comportamientos, redoblen la atención:

- bajo rendimiento escolar
- aislamiento y encierro
- cambios en los hábitos de sueño
- hiperactividad e irritación
- disminución en la alimentación sin motivo

-cambios de conducta: mentiras recurrentes, desatención en las responsabilidades asumidas, dispersión significativa, ausencias inesperadas.

Si les pasa esto, salgan al encuentro, conversen, redoblen las manifestaciones de afecto o los pequeños gestos de ternura que todos somos capaces de hacer.

6.- Niveles en el diálogo

Para culminar este apartado decimos una palabra acerca de lo que todos debemos aspirar: a niveles de diálogo cada vez más profundos. **El primer escalón es dialogar informando.** Hay más calidad de la comunicación cuanto más personal es el contenido de la información.

Un segundo escalón es dialogar acerca de lo que opinamos: hacemos jugar lo que pensamos pero de tal modo que no implique de por sí un conflicto con los demás.

Otro escalón más alto es cuando nos animamos a **dialogar acerca de lo que creemos.** Esto normalmente pone en juego nuestro universo de valores y criterios que animan nuestra vida.

Pero **un escalón mayor** es cuando nos atrevemos a **compartir nuestros sentimientos**, sobre todo, aquellos que son negativos o que por su naturaleza nos provocan miedo o angustia. Paradójicamente cuanto más negativos son, más honda es nuestra comunicación porque mayor es nuestra desnudez. Todos necesitamos en algunos momentos de nuestra vida ser abrazados en nuestros miedos y angustias más profundos, en nuestros errores más graves. Mucho más en la adolescencia. Si esto sucede aunque más no sea una vez, ese momento no será jamás olvidado. Desde el punto de vista afectivo provocará una confianza a toda prueba. Encontrar con quien desnudar nuestro corazón es hallar con quien poder entregarse sin miedos. Cuando esto sucede el corazón tiene “aire”, se ilumina. Poder comunicarse de esta manera provoca verdaderos encuentros que marcan positivamente la historia personal. Desnudar el corazón y ser abrazado suscita la alegría, ese cosquilleo del corazón que nada ni nadie nos puede quitar. Desde el punto de vista teológico, animarse a desnudarse ante otro y ser abrazado es como volver a realizar un acto creador. Nuestros primeros padres se escondieron cuando descubrieron su desnudez. La desnudez de Jesús en la cruz nos vuelve a dar la capacidad de estar delante de Dios y de algunos que nos amen en total desnudez y experimentar la alegría de ser revestidos por el amor de los otros.

Estén siempre atentos a criticar la calidad del diálogo que creen tener. Sus hijos tal vez le hablen de lo que hacen con sus amigos, pero es probable que no le cuenten todo. Estén siempre dispuestos a dar más pasos en la calidad de la comunicación. En la comunicación como en el amor siempre se puede mejorar.

Es imposible conseguir una vida sin conflictos, pero pueden aprender a manejar con cierto grado de éxito todos los que se les presenten.

Vamos a detenernos ahora ante uno de los conflictos posibles en una familia: ustedes descubren que su hijo o su hija consume drogas. Parece el fin del mundo. ¿Qué hacer? Intentaremos ofrecerles algunas pistas en las

páginas que siguen.

CAPÍTULO IV: ¿QUÉ HACER SI ALGUNO DE SUS HIJOS CONSUME DROGAS?

1.- Los padres de Martin buscan ayuda

Nos llamaron una tarde por teléfono. En la voz había angustia, dolor, preocupación y urgencia. Concertamos una entrevista para el día siguiente.

Hacía apenas unos días que se habían dado cuenta que Martin estaba consumiendo cocaína. Sospechaban desde mucho tiempo antes pero no se habían animado a enfrentarlo. Aconsejados por un amigo hablaron por fin con Martin a quien le dijeron que sí o sí tenían que hacer un tratamiento. Esa misma tarde decidieron hablar con nosotros.

Los padres de Martin estaban atemorizados y en cada gesto se notaba la desilusión, la culpa y la incertidumbre. Hablamos largo y les dimos algunas indicaciones prácticas. Se sintieron más serenos cuando les mostramos con hechos que ahora podía comenzar una historia nueva. Aceptaron el desafío de acompañar a Martin como protagonistas de su recuperación y se comprometieron a revisar sus actitudes. Les aseguramos que podían contar con nosotros en todo momento y desde el comienzo intentamos que se sintieran parte de nuestra comunidad. Ellos nos ayudaron a reconocer lo que les sucede a los padres cuando se enteran de la adicción de uno de sus hijos. Es lo que les presentamos en estas páginas.

2.- Algunas reacciones inmediatas

Cualquiera de ustedes, como los padres de Martin, se han enterado que uno de sus hijos consume algún tipo de drogas. Queremos mencionar aquí algunas de las reacciones más normales frente a este hecho nuevo. Varias de estas pueden darse casi simultáneamente haciendo aún más difícil saber qué hacer.

2.1.- “No es posible que nos pase a nosotros”

Muchos de los padres pasan un largo tiempo, a veces meses, sin poder reconocer efectivamente que alguno de sus hijos consume drogas. La gran mayoría de los adolescentes dejan señales para que sus padres se enteren. Quizá ustedes luego atan cabos sueltos y ahora sí pueden darse cuenta de la causa de cambios de conducta sin motivos, cambios en la alimentación, en los horarios de sueño, en el rendimiento laboral o en el estudio, agresividad y estados depresivos, muchas horas de encierro.

Si los padres no reaccionan, el adolescente seguirá consumiendo dejando señales aún más evidentes: “porros” en los bolsillos, olor a marihuana en su aliento; se animarán a fumar marihuana en el baño o en la misma pieza. Cuando sus conductas son claramente adictivas irá cada vez más lejos. **Él espera ser detenido por sus seres queridos.** De cualquier modo intentará llamar la atención. Cuando inconscientemente sepa que ya no puede retroceder, que ya no puede dejar de consumir, pedirá de mil modos que reparen en él. Incluso puede darse una etapa de casi total aislamiento. Ojalá no se dejen confundir; aislarse es otro modo de llamar la atención.

Cuanto más rápido ustedes detecten esas señales será mejor para su hijo o hija. También para ustedes. A los padres les resulta a veces muy doloroso darse cuenta de esto. Incluso inconscientemente, aunque sospechen, puede pasar mucho tiempo antes de intervenir: “las adicciones son problemas de otras familias, de ámbitos donde las cosas no funcionan, en casa todo funciona bien....no es posible que nos pase a nosotros”.

Este estado de incredulidad suele tener dos momentos. El primero pretende **negar** lo que aparece delante nuestro. Cuanto más tiempo pasen negándolo será más manifiesto que existen problemas serios en su núcleo familiar. Lo más grave no es tener un problema y padecerlo; lo serio es tenerlo y no querer reconocer que se lo tiene. Un segundo momento da lugar al **dolor** de lo que este hecho provoca. Es natural que primero nos duela a nosotros. Todavía no estamos en condiciones como para hacernos receptivos del dolor de nuestro hijo o hija y de las circunstancias que le llevaron a consumir drogas.

2.2.- “¿Cómo nos pudo hacer esto?”

¡Tantos años de esfuerzo y de dedicación! ¡Tanto trabajo, tantas horas entregadas para que pudiera educarse! ¡Tanto sacrificio para recibir esto a cambio!

Es el momento de la desilusión. Todo lo construido parece desmoronarse. En el corazón brota una especie de vacío que lo abarca todo. Surgen decenas de preguntas, todas a la vez, sobre el sentido que tuvo dedicar una vida entera a la educación de este hijo, esta hija.

Junto a la desilusión seguramente aparecerá la bronca y la irritación. Según los temperamentos este puede ser un momento realmente delicado porque la reacción de los padres puede llegar a ser violenta, incluso hasta la agresión física. No sería normal que no les provoque furia, bronca e incluso depresión. No revelar ningún sentimiento daría para pensar que nos da lo mismo o que todo puede continuar de la misma manera.

2.3.- “Nos equivocamos en todo”

Según los diversos temperamentos y la historia familiar, en algún momento la agresión puede volcarse sobre cada uno de ustedes y la pareja. La desilusión ahora es sobre uno mismo. Los hechos demuestran que uno se equivocó muy gravemente. Son las culpas esta vez las que ocupan la mente y el corazón. “¿Qué cosas hicimos mal para que nuestro hijo o hija consuma drogas? ¿Acaso hemos errado en todo, nosotros, que creíamos que todo marchaba bien y éramos una buena familia? ¿Es posible de algún modo reparar tanto mal? ¿No está todo destruido?”

3.- Primeras actitudes a asumir.

Desde el momento que ustedes han sabido del consumo de drogas por alguno de sus hijos empieza a correr un tiempo precioso. Por la suma del dolor, el desconcierto, la eventual falta de información y los miedos es frecuente que los padres se equivoquen en su actuar inmediato y esto puede tener consecuencias negativas a la hora de buscar los modos de buscar soluciones. Fruto de nuestra experiencia les ofrecemos las siguientes pautas.

3.1.- La crisis como alternativa

Es importante conectarse con todos los sentimientos que esta nueva situación provoca en cada uno de ustedes. También que lo puedan expresar como pareja. Luego, en un círculo más amplio, con todos los miembros de la familia.

Es muy probable que sientan que el mundo se viene abajo. Surgen a cada momento preguntas demoledoras y la tristeza parece abarcarlo todo. Quisiéramos que nos crean en lo que vamos a decirles: toda crisis es una alternativa. Que alguno de sus hijos consuma drogas lo es. Hemos trabajado con decenas de padres para quienes enterarse de esto fue el primer momento en que cambiaron definitivamente sus vidas. Luego de hacer todo el camino de recuperación junto a sus hijos son familias nuevas. No sólo sus hijos se recuperaron de las adicciones sino que esta fue la ocasión para que ellos, como padres, maduraran y transformaran muchos aspectos de su vida. Por otra parte, aunque les parezca terrible, ustedes ya están mejor que cuando no sabían nada. Ahora ustedes y su hijo o hija tienen algo que hacer, aunque todavía no sepan qué es y cómo hacerlo.

3.2.- Somos seres humanos

El mundo no se viene abajo. Pero algunas cosas sí. Muchas de las cosas que ustedes creían hasta ahora parecen haber perdido su valor y al menos deben ser puestas en duda. Todos creemos que nos acercamos a la familia ideal hasta que suceden cosas como esta. Una de las tareas más dolorosas para adelante es descubrir y asumir que ustedes no son los mejores padres del mundo ni que su hijo o hija es la perfección que habían soñado. Tampoco es verdad que ustedes son los peores padres del mundo ni el hijo de ustedes es el peor de todos. Ojalá puedan asumir pronto que tanto él como ustedes son seres humanos, que se pueden equivocar, hasta incluso errar gravemente, pero que tampoco no hay nada ni nadie... ¡a no ser ustedes mismos!...que les impida comenzar de nuevo. Es el momento oportuno para transitar un camino distinto: no el del ideal sino el real, el verdadero....y empezar a construir desde allí.

3.3.- Trascender las culpas y el sentimiento de ser víctimas

Es importante vencer cuanto antes todo lo que los puede inmovilizar, paralizar. Las culpas, la tristeza, la desilusión, la indiferencia, el pararse y el actuar desde el “qué dirán” tienen esta fuerza destructora. Todo el tiempo que trascorra desde que se enteran hasta que puedan salir del posible estupor, todo el tiempo que ustedes pasen paralizados es tiempo valiosísimo que no hay que perder.

Ojalá que lo más pronto posible puedan también abandonar el sentimiento de ser víctimas. Ni su hijo o hija es “un pobrecito” ni ustedes tampoco lo son. Permítannos ser muy claros en este punto: el sentimiento de ser víctimas es un sentimiento en el que necesitamos muchas veces refugiarnos para que los demás vean lo que esta situación nos hace sufrir y así recibir de ellos su compasión.

Carlos L., descubrió que una de las razones que lo llevaron a la droga fue que su madre se sentía víctima de todo. Todo lo que pasaba era ocasión para sufrir. Se drogaba para que ella se diera cuenta que no era la única perjudicada y que a él también le pasaban cosas. Podemos apreciar la gravedad del sentimiento de ser víctimas en esta confrontación que tuvo Juan S. con su madre. Juan le dice: “Muchas veces te desmayabas y luego te pasabas un largo tiempo en la cama. Yo pensaba que era por mi culpa. Tenía miedo que te pudieras morir. Yo era muy chico y siempre tenía que ir a verte cuando eras vos la que tenías que venir a verme a mí”. La madre le respondió: “Toda mi vida lo hice. Cuando era chica lo hacía para que me atendieran. Lo seguí haciendo después. No sabía que te hacía tanto daño. Nunca supe que estaba mal y lo seguí haciendo. Porque nunca nadie me

había llevado el apunte. Lo hacía para que supieran que yo estaba allí”.

Si permanecemos mucho tiempo en estado de víctimas no podemos hacernos responsables de los errores cometidos. Cuando en una familia alguno de sus miembros es adicto a las drogas, de alguna manera todos sus miembros necesitan revisar su vida y así ver que todos pueden mejorar en algo.

3.4.- No se queden solos....no están solos

Pidan ayuda. Si ustedes se acaban de enterar del consumo de drogas por parte de alguno de sus hijos, es uno de los momentos de la vida en los cuales necesitamos que nos acompañen afectiva y efectivamente. Para lo primero, hay que abrir el corazón a algún amigo; para lo segundo hay que recurrir a personas especializadas que los ayuden a encauzar todos sus temores y buscar alternativas para que su hijo o hija y ustedes puedan superar esta situación. Marcelo Y., como muchos otros adolescentes, se drogaba por sentirse solo y abandonado, sintió la desconfianza de compartir sus secretos y lo angustió una y mil veces la soledad. Si cometieron algunos errores no cometan este otro.

Infórmense. No recorra treinta lugares distintos pero no se queden con uno. En estos temas hay gente muy capacitada y otras que sólo tienen recursos teóricos pero poca experiencia. Lo ideal es que ustedes den con personas que tengan ambas cosas.

¡Y manos a la obra! Haga todo lo posible por superar el primer impacto para ponerse en movimiento de inmediato.

Lo que hay que hacer de inmediato es enfrentar a fondo la posible adicción de su hijo o hija y trabajar para su recuperación. Hay pautas y criterios que los ofrecemos a continuación. No se puede improvisar si es que se quiere salir al encuentro de las necesidades de sus hijos y solucionar eficazmente su problema. También existen pautas y criterios que necesitan los hijos. Son complementarios. De algún modo lo que se dice para unos es válido para los otros. Sería ideal que, llegado el momento, pudieran conversarlo juntos.....

4.- Lo que necesitan los padres

4.1.- Siéntanse acompañados

Conocer que un hijo o hija consume droga provoca mucho sufrimiento. Cuando algo nos provoca dolor tomamos dos caminos: nos cerramos en nosotros mismos o nos abrimos para recibir ayuda. Muchos padres, abrumados por este hecho que desestructura la familia y cuestiona

años de vida, desconcertados por no saber qué hacer y aún más, sintiéndose estigmatizados socialmente, optan por intentar digerir esta situación solos. Estos padres se equivocan. Y son lamentablemente demasiados. ¡Si al menos estas páginas sirvieran para que no se sientan solos! Sepan que si lo están es por decisión propia. Aquí y allá surgen comunidades y personas competentes que estarían dispuestos a tenderles una mano. Ustedes muy pronto se darían cuenta que no son los únicos. Miles como ustedes buscan cómo vivir esta situación nueva adecuadamente. No hay porqué agregar más sufrimiento y soledad. Si se animaran a compartir con otros padres lo que viven y sienten, se darían cuenta que otros pueden darles una mano, que ustedes también podrán ayudar a otros, que tomar una actitud así sería un gesto muy fuerte ante sus hijos y que por tener un hijo o hija adicta no son “parias”.

Uno de los obstáculos más fuertes para integrarse en un grupo de padres o en un grupo de autoayuda es pensar lo que viven desde el “qué dirán”. Es cierto que el consumo de drogas en la familia desnuda la existencia de muchos problemas no resueltos. Decidirse a seguir “filmando” para los demás y no tomar la propia vida entre las manos es justamente seguir viviendo en función de los otros.

Si pudiéramos depositar y hacer letra una súplica en este libro, un pedido, un consejo, es justamente este: no se queden solos. No decidan sufrir solos. Con lo sufrido ya está bien. Sepan que estén donde estén y como estén, cuentan al menos con nosotros.

Si pegan el salto de compartir sus vivencias con otros padres no se verán defraudados. Encontrarán fuerza para luchar y mucha luz para esclarecer algunos de los motivos que condujeron a alguno de sus hijos a consumir. Recibirán el respaldo que necesitan y muy pronto ayudarán a otros padres con su propia experiencia. Se harán sensibles a los problemas de otros jóvenes y el corazón de ustedes empezará a tener nuevos horizontes expresados en una mayor sensibilidad, mayor solidaridad y mayor capacidad de comprender a otros y a ustedes mismos.

Por último: ustedes también tiene derecho a tener un espacio de contención, allí donde puedan libremente expresar sus sentimientos, sus luchas, logros y dificultades.

4.2.- Participen en la recuperación de sus hijos

En los últimos años se viene verificando una tendencia que se consolidará en poco tiempo: las comunidades terapéuticas con internación van a ir desapareciendo. Algunas serán necesarias para los casos más graves. Quedarán las comunidades con régimen ambulatorio. Nosotros mismos hemos abandonado la metodología de internación. ¿Por qué? Varios son los motivos:

1.- Las comunidades de internación aseguran un tratamiento más rápido en las primeras etapas pero las grandes dificultades se producen en el momento de la reinserción social. La razón es sencilla: se crea un ámbito fuerte de pertenencia, sanación de vínculos, nuevos hábitos, etc. Pero esto se hace fuera de la realidad familiar, laboral y por lo tanto la recuperación de los adictos termina siendo artificial.

2.- Las comunidades de internación ayudan para que los padres se desentiendan de su hijo, lo quieran ellos o no. Terminan siendo muchas veces “comunidades-depósito”. Al dejar al hijo también se deja con él la enfermedad. Él es el enfermo. La enfermedad se va con él. Se llega a estar convencido que de este modo se asegura la salud familiar.

3.- Se prefiere hoy el ambulatorio para no desconectar al adicto de su realidad. Tendrá que cortar efectivamente con muchos hábitos, pero no es saliendo del mundo como se aprende a vivir en él.

El tratamiento ambulatorio no se reduce a reuniones tres veces por semana. Los jóvenes en recuperación deben explicitar qué actividades van a desarrollar día por día, hora por hora y estas actividades se evalúan junto a los responsables del tratamiento y junto a los padres.

El tratamiento ambulatorio implica pasar por diversas etapas, normalmente una inicial de adaptación en la que se distancian del consumo de la droga y empiezan a aceptar las normas del tratamiento. Le siguen tres etapas con diversos objetivos en las que se busca que el joven adquiera pleno conocimiento de sí, revise y sane su historia personal y se reinerte plenamente en el seno de su familia y sociedad contando con valores y un proyecto de vida propios. El tratamiento suele durar dos años. Intervienen psicólogos, operadores terapéuticos y otros colaboradores que ofrecen sus servicios según la etapa en que el joven se encuentra.

4.- Este modelo ambulatorio exige una mayor participación de los padres en el proceso de recuperación de sus hijos. Los modos de participación varían según sea la etapa del tratamiento

5.- Esto es lo más importante: la experiencia demuestra que un adicto tiene mejores probabilidades de superar su adicción en la medida que es acompañado realmente, día a día, por sus padres. Son los vínculos familiares los que hay que reconstituir y en algunos casos, recrear. Sin un protagonismo de ustedes no es posible. Por eso es que en nuestra Comunidad “Vida Nueva” los padres se acostumbran a decir que ellos también están en tratamiento. Ellos también tienen cosas de qué recuperarse, sanar, transformar. En un encuentro de padres uno de ellos dijo: “Decidí acompañarlo. Hace tiempo que estoy con él. Ahora, gracias a esto, lo comprendo más. Recién ahora, acompañándolo, me doy cuenta de muchas cosas. Cuando no está conmigo lo extraño. Me doy cuenta que yo también lo necesito. La navidad de 1998 fue un infierno. En esta última navidad recuperamos la alegría familiar. Nos estamos acompañando unos a

otros”.

Un adicto que se siente acompañado por sus padres y unos padres que buscan participar activamente de sus propias reuniones, sus estímulos que conduce a un único puerto: la recuperación de su hijo o hija; la gestación de una familia sana.

4.3.- Revisen su parte de responsabilidad

Llegado un momento del tratamiento, más tarde o más temprano, hay que abordar el tema de las causas que llevaron a alguno de sus hijos a consumir y a ser un adicto. Aquí es importante darse todo el tiempo necesario para hacer un buen discernimiento. Hay que evitar dos extremos: asumir más de responsabilidad que les corresponde o no asumir ninguna.

En un camino de recuperación es importante que tanto padres como hijo o hija asuman su parte de responsabilidad. La experiencia nos ha mostrado, sin excepción, que los que quieren recuperarse de su adicción dan un paso decisivo en su tratamiento cuando ellos y sus padres se hacen cargo de algunos errores cometidos. Mutuamente, gracias al diálogo y al perdón, se ofrecen una nueva oportunidad.

Lo más deseable es que lo más rápido posible salgan del papel de víctimas o de culpables. Llegado un momento, cada uno es artífice de su propio destino. Ustedes pueden haberse equivocado mucho pero su hijo o hija tiene que asumir que es elección de ellos drogarse o no y que no pueden echarle la culpa a ustedes toda la vida.

Al asumir la propia responsabilidad es importante animarse a revisar la propia historia. Muchos padres tienen la posibilidad de hacer algo así por primera vez en sus vidas. Quizá descubran que no han hecho con sus hijos otra cosa más que lo que sus padres hicieron con ustedes.

Y además, seguramente, no todo ha sido malo. Es importante que en algún momento del tratamiento padres e hijos se tomen el trabajo de discernir y conversar las cosas que sí anduvieron bien en la familia. Una enfermedad se la combate atacándola en sí misma y favoreciendo la expansión de la parte sana. Nadie vivo está tan enfermo que no tenga al menos algo sano. Si no estaría muerto. No dejen de ver lo que ustedes y sus hijos viven bien, sanamente. No sólo para hacer honor a la verdad sino para potenciar lo bueno.

4.4.- Anímense a sanar su historia

Revisando la propia vida ustedes mismos se encontrarán con muchas cosas que no les gusta. Descubrirán sus propias heridas, sus vínculos

dañados o rotos, sus broncas u odios guardados durante años. Puede que acontezca lo mismo respecto de su pareja. Son momentos delicados que hay que vivir con cuidado.

No existe persona humana que no haya sido herida. Todas nuestras heridas pueden sintetizarse en tres grandes grupos o ramas:

1 Las heridas ocasionadas por nuestros vínculos parentales: los vínculos más o menos lastimados que hemos tenido con nuestra madre, nuestro padre, el vínculo esponsal que nos transmitieron. Padres ausentes, madres sobreprotectoras, embarazos no deseados, padres autoritarios, permisivos e indiferentes, castradores o manipuladores. Vínculos de pareja en los que la esposa es más hija que esposa o a la inversa, relaciones esponsales vacías, sin amor, sin amistad, separaciones, etc. Los diversos tipos de vínculos que entablamos con hermanos menores y mayores. Todo esto produce heridas en nosotros.

2.- Las heridas causadas por las pérdidas: la muerte de nuestros padres, hijos o algún hermano. El modo en que hemos hecho “los duelos”. Nuestra cultura ha perdido la sabiduría para enfrentar y asumir la muerte, a diferencia de otras. La muerte es una realidad humana tan tremenda que se opta por “ponerla debajo de la alfombra”. Psicológicamente se considera que un buen “duelo” dura dos años. Actualmente los procesos duran cinco, diez años, incluso puede llevar toda una vida. Muy pocos enseñan a integrar y sanar esta verdad humana que no hay cómo esconder. Los abortos espontáneos y los provocados. Nuestra posible complicidad con alguno de estos últimos. En otro nivel, la pérdida del trabajo, de posición social, de amigos, etc. Son heridas que forman parte del paisaje de nuestra vida.

3.- Las heridas que tienen su origen en el mal uso o abuso de la sexualidad: abusos sexuales, sea el grado que sea, que va desde una mirada llena de lascivia hasta la violación. Relaciones de doble vida: esposa y amante y a la inversa. Normalmente las heridas que han afectado nuestra sexualidad son las que guardamos más celosamente y que nos cuesta más confiar a otros. Los jóvenes que se recuperan de su adicción trabajan su sexualidad hacia el final de su tratamiento. Muchos de ellos han sufrido experiencias muy dolorosas y que solo después de un largo camino se atreven a elaborar. Bien podríamos escribir un libro entero acerca de este aspecto con infinidad de testimonios, algunos de ellos desgarradores.

También es frecuente que detrás de un adolescente que es adicto a las drogas suele haber una dolorosa historia de pérdidas y muerte. Basta remontarse un poco nada más para descubrir que esa muerte puede venir de historias de los propios padres o aún más arriba y que los padres también suelen tener una sexualidad muy herida.

Sea cuales sean las heridas que anidan en sus corazones ustedes padres también tienen que darse una posibilidad para liberarlas, asumirlas y

transformarlas. Bien puede ser una ocasión la recuperación de su hijo de la adicción. Él o ella tendrán que sanar y reconciliar muchas cosas. Ustedes también. Si no han sabido o no han podido antes, puede ser un ejemplo muy positivo que ahora puedan entregarle a sus hijos.

Pero no basta con reconocer la parte de responsabilidad que les toca a ustedes y la que corresponde a sus hijos. Tampoco el reconocer y sanar las propias heridas. Quedarse allí sería un ejercicio masoquista. Lo que hemos hecho mal en la convivencia familiar hay que cambiarlo. Es necesario volver a reeducarse para que la familia sea un espacio de salud, libertad y confianza. Es lo que les proponemos en el apartado que sigue.

4.5.- Aprendan a reeducarse

Ustedes podrán hacer una lista de todas las cosas que deben esforzarse en cambiar. Nosotros hacemos referencia a los aspectos que, según nuestra experiencia, son necesarios tener particularmente en cuenta si tienen algún hijo o hija adicto.

4.5.1.- Tomen contacto con el cariño que sienten por sus hijos y exprésenlo

Muchos de ustedes les cuesta tomar contacto con sus sentimientos respecto de sus hijos. Muchas veces pueden sentir bronca, desilusión, miedo, incertidumbre. Pero, normalmente, más allá de estos sentimientos, ustedes los aman. Si no es el sentimiento fundante tienen que revisar porqué. Pero si realmente lo es y todas sus preocupaciones se deben al amor que sienten por ellos y el bien que les desean entonces tienen que aprender a expresarlo.

Muchos padres quieren que sus hijos vivan. Otros, a pesar de las apariencias, no. Son mucho más frecuentes de lo que se piensa los embarazos no deseados. Este sentimiento puede revertirse inmediatamente o pueden pasar años sin que los padres como tales o alguno en particular desee de verdad que su hijo o hija viva. Es imprescindible ser muy delicado con estas impresiones para no cargar más las posibles culpas. Pero si desean que su hijo o hija viva de verdad entonces tienen que aprender a decírselo. Un padre nos refirió una vez que su hijo le dijo: “¿por qué no me decís que me querés?”. Muchos padres, por la formación que recibieron, no pudieron aprender a decir y expresar con gestos el amor por sus hijos. Otro padre nos decía: “acompañando a mi hijo en la recuperación aprendí a besarlos, algo que jamás había hecho”.

4.5.2.- Aprender a autocontrolarse

Una de las causas que favorece a que cualquier adicción se instale es la falta de autocontrol. Nos impresiona constatar cuántos padres son los que tienen problemas en este aspecto. Es cierto: sus hijos no tienen autocontrol y se drogan. Pero..... ¿lo tienen ustedes? Muchos se dan cuenta que son muy impulsivos, que no pueden callarse, que sistemáticamente contestan mal, que les faltan esos diez segundos de calma para poder pensar y no explotar, incluso que pueden llegar a la violencia física. Muchas veces los padres hacen con sus hijos lo que quisieran hacerles a sus propios padres. Revisar la propia historia puede ser muy doloroso y también ustedes pueden descubrir muchas broncas y odios ocultos. Sin ser conscientes pueden depositar en su pareja o en sus hijos estos sentimientos

El autocontrol lo tienen que aprender los hijos....y también los padres. Un padre nos decía: “Pedimos que cambie nuestro hijo pero nosotros no cambiamos”. Otro padre, en un encuentro de evaluación, le pedía llorando a Dios llorando que le diera la fuerza para poder controlar ese minuto de locura en el que perdía el autocontrol y en el que a veces llegaba a pegarle a su hijo. El esfuerzo por controlarse suele llevar tiempo y reclama de todas muchas tolerancias y paciencia.

4.5.3. Aprendan a decir no..... y también sí.

Ya lo hemos dicho en otros lugares: los adolescentes que son adictos a las drogas necesitan límites. Aún sin que se droguen. Si ellos no tienen claro el ejercicio de la autoridad que deben ustedes manifestar, no la podrán ejercitar en sus vidas.

Del mismo modo, aprendan a decir sí. Sobre todo a los padres autoritarios y a las madres sobreprotectoras, que por distintos motivos y de diferente manera, no confían lo suficiente en sus hijos.

5.- Lo que necesitan los hijos

Cualquier conducta adictiva, cualquier rebeldía que salga de los cauces normales es un modo de llamar la atención. Si lo tenemos que resumir en una palabra diríamos que su hijo o su hija necesitan justamente su **ATENCIÓN**. Estar atentos no es vigilancia aunque la implique. Estar atentos no es interrogar, no es estar encima. **Es acompañar siempre con la mirada**. Quien está atento busca que el hijo o la hija sepa de cualquier modo que son amados. Quien está atento con la mirada, no asfixia, deja ser, pero puede mirar todo lo que acontece al hijo o hija y aquello que le puede hacer daño o hacer bien. Quien acompaña con la mirada no se está mirando a sí mismo. El centro está puesto en lo que mira. Su hijo o hija necesita esto de ustedes: que los miren. Por algún motivo es muy probable que siendo muy niños no se han sentido suficientemente amados, “mirados”. Es sabido

los estragos que produce en la personalidad el hecho de no ser mirados o no ser alzados lo suficiente cuando se es bebé. Los padres son el espejo en el que se miran los hijos cuando son pequeños. Esto les permite ir reconociendo quiénes son, cómo son y qué lugar ocupan en el mundo. Quienes no reciben esta “atención” que los haga sentir valiosos experimentarán un déficit que lo volcarán sobre sí mismos. Esto puede traducirse en comportamientos narcisista durante toda la vida. Muchas de esas personas son psicológicamente débiles para mirar a otros, para estar atentos a otros.

Los queremos invitar a que descubran qué implica este “estar atentos”.

5.1.- La necesidad de ser querido

Llegada la edad de la adolescencia, donde se inician generalmente conductas adictivas, aun cuando ellos mismos rechacen aparentemente la cercanía de sus padres, las muestras de afecto, etc., en el fondo de ellos mismos, muchas veces, claman a gritos por ser tenidos en cuenta. Quieren y necesitan experimentar de modo nuevo el amor. Y siempre se trata justamente de esto: amar y ser amados. Hijos y padres deben buscar los caminos para poder hacer efectiva esta experiencia. Rodrigo Q., le dijo a su padre: “Nunca te tenía conmigo. Estaba abandonado. No me dabas cabida. Tenía un gran dolor por no tenerte. Yo estaba solo. No me sentía querido. Yo quería ser un hombre fuerte como vos. Vos tomabas mucho. Yo empecé a tomar alcohol para no sentirme solo, para estar acompañado de vos”. El padre le respondió: “a mí me criaron a palos. Quiero que me perdones. Yo no soy fuerte. Bebía para sentirme así. No quise hacerte daño. De verdad que te quiero mucho. Quiero aprender a ser padre otra vez”. Alejandro S., le dijo a su padre: “Nunca te escuché decir ¡te quiero! Yo necesitaba que estés conmigo. Vos me comprabas figuritas pero yo quería que me preguntaras cómo andaba. Me quedaba muy solo. Yo necesitaba que me preguntaras cómo me había ido en el colegio. Te quiero decir que te quiero mucho”.

Estar atento es “mirar”, pero no de cualquier manera. Es hacerlo con amor. Si consume drogas esto quiere decir que no ha logrado internalizar esta experiencia en sí mismo y no puede tener buena estima de sí mismo. Tener una buena autoestima consiste en aprender a quererse y aceptarse tal cual uno es, con sus virtudes y defectos. Para ello, si su hijo o hija tienen alguna deficiencia en esto, debe usted comenzar de vuelta. No para que sea el niño que ya no es sino para que logre pararse en sus propios pies y se ponga a caminar. Como en otros momentos de la vida el amor de nuestros padres, amigos, esposos, es el que nos ayuda a ponernos nuevamente de pie

cuando hemos caído. Nadie se levanta sin la experiencia del amor. La buena voluntad o el esfuerzo de voluntad tienen pies de barro si no tienen la consistencia, el piso firme del amor.

Si el adolescente no es capaz de valorarse, de apreciar su particular forma de ser, de aceptar su cuerpo....la vida puede convertirse en una pesada carga difícil de soportar, con muchas expectativas a las que hay que responder e inseguridades de las que hay que escapar.

Los adolescentes que tienen baja autoestima suelen tener dificultades para aceptarse a sí mismos, no se tienen confianza, se sienten inferiores aunque no lo digan, se frustran con facilidad, suelen ser tímidos, pasivos, serios, menos competitivos, con actitudes defensivas y hasta sumisas, con dificultades para afrontar los conflictos, con necesidad de la aprobación de los que los rodea; suelen tener miedo de lo nuevo y desconocido.

Aceptarse a sí mismo es aprender a ver tanto lo positivo como lo negativo que hay en uno mismo, darse cuenta de las posibilidades y las limitaciones y ser consciente de que se puede aprender a mejorar o cambiar si se lo desea de verdad.

Para mejorar la autoestima de sus hijos es bueno lo siguiente:

1.- Recuerden a su hijo sus puntos fuertes con regularidad; destaquen sus talentos y habilidades.

2.- Denle oportunidad de demostrar ante ustedes y ante los demás lo que vale, sus capacidades.

3.- Elogien sus éxitos por pequeños que estos sean.

4.- Entiendan que si alguno de sus hijos consume drogas él o ella es el primero en sentir que hay cosas que no funcionan en sí mismos. Ustedes hagan el esfuerzo por aceptarlos tal cual son sin esperar nada a cambio.

5.- No lo comparen más que consigo mismo. No lo compare nunca con otros hermanos o conocidos.

6.- Inculquen a sus hijos que sólo cuando se acepten y se quieran así mismos, será cuando los demás podrán aceptarlos y quererlos tal como son. Es decir, para gustar a los demás primero tienen que aprender a gustarse a sí mismo.

7.- Nunca le pongan una etiqueta a su hijo. Esto hace focalizar y definir a una persona exagerando una imperfección o una situación por la que se atraviesa. Por ejemplo: su hijo no es un “drogadicto”. Ni es “la mejor o peor persona del mundo”. Su hijo es un ser humano....y es su hijo.

8.- Aprendan a comprender y perdonar los errores de su hijo o hija y los propios. A los errores no le quite ni le dé mayor importancia de la que tienen. Aprenda y enseñe a dejar el orgullo de lado y a reconocer la parte de responsabilidad que corresponde a cada uno. No traigan al presente los errores del pasado si no es para recoger su experiencia. Ofrezcan ayuda y consejo pero ante los problemas que les plantean sus hijos no intenten solucionarlos por ellos. Sí, solucione los suyos.

9.- Las personas que consumen cualquier tipo de droga suelen estar acostumbradas a mentir y mentirse. Cualquier caída o falla los hace perder toda su autoestima y se ven en la obligación de “caretear” y dar una imagen que no corresponde a la verdad. Mienten porque tienen terror a ser rechazados. Para responder a esta conducta es clave:

a) Den muestras de su amor incondicional. Por esto mismo quieran “incondicionalmente” que viva. Para vivir sano es necesario que avance paso tras paso en su recuperación

b) que él mismo se vaya comprometiendo con pasos posibles y evaluables.

c) Elogien todos sus logros.

d) cerciórense siempre de que diga la verdad. No como quien desconfía sistemáticamente sino como muestra de su atención.

5.2.- la necesidad de límites

Muchas veces los padres no ponen límites a sus hijos por miedo a ser rechazados, por creer que invaden la intimidad de sus hijos. También es frecuente que crean que no van a ser capaces de comprenderlos o de ayudarlos en los momentos que están viviendo. Eduardo J., le dijo a su padre: “Fuiste permisivo conmigo en el alcohol. Me ponías vino en el vaso. Mamá se enojaba y vos me lo ponías igual...Cuando nos poníamos borrachos los dos yo sentía que estaba cerca tuyo pero que vos no me controlabas. No me sentía protegido. No me defendías. Valoro que me hayas internado y todo lo que ahora estás haciendo por mí”. Jorge B., también confrontó con su padre lo siguiente: “Me dabas el auto antes que a mamá. Vos me apañabas si yo le contestaba mal a mamá. Nunca me dijiste que me pusiera las pilas. Con esto aprendí a no respetar a nadie, a sentirme omnipotente, a no valorar nada y a no ser responsable porque me sentía impune”.

Muchos padres prefieren no hacer ningún tipo de observaciones a sus hijos. Los dejan actuar a su gusto y placer, “confían” en su bondad original y en todo lo que se le ofreció en la familia hasta entonces. Pero esta confianza no es tal porque ha dejado de ser cultivada y porque esconde una actitud de desatención.

Con mucha frecuencia los adolescentes, aunque no lo sepan expresar bien, agradecen la preocupación de los padres por sus cosas, su disposición a saber con quienes andan, dónde van, qué hacen. Los padres tienen miedo al fracaso o al rechazo y es un miedo producto de una lectura equivocada y precipitada de los supuestos pensamientos y actitudes de sus hijos.

Poner límites es justamente hacerle saber a su hijo o su hija que “más allá” no debe ni puede ir. Muchas veces los padres dan consignas precisas pero luego se desentienden y el discurso no coincide con la realidad. Si se

ponen límites -a los que habrá que llegar a ponerse de mutuo acuerdo- estos límites deben ser observados. La parte que corresponde a los padres es verificar que esto se cumpla y no “creer” que se cumple de por sí. Para ello no es necesario estar encima de manera asfixiante ni hacer de cada encuentro familiar un interrogatorio. Un hijo o hija sabe muy bien cuándo sus padres “lo están mirando” con lo que ello implica de tenerlo en cuenta, hacerle saber nuestra preocupación, acompañándolo realmente, en todo lo que vive y siente.

5.3.- la necesidad de ser entregados

Un adolescente o un joven, luego de experimentar muy de cerca el ser acompañado, de ser constantemente “mirado” y tenido en cuenta, necesitará que se confíe cada vez más en su capacidad para elegir bien y vivir una vida sana lejos de cualquier adicción.

Es importante, de manera sucesiva, y normalmente contando con el asesoramiento de especialistas, ofrecer mayor espacio de libertad. Es cuando ustedes tienen que irse habituando a “ampliar la mirada”, agrandar el horizonte de atención. Existe una proporción clásica: mayor autonomía a mayores muestras de responsabilidad. Nosotros la sostenemos. Pero ¿hasta qué momento los padres, otros hermanos deben “estar atentos” al caminar de sus hijos? Nosotros nos animamos a decir: siempre. Nos inspira para esto un hecho antropológico. Cada uno es libre de hacer lo que quiera de su vida. Pero ninguno está eximido de decirle a otro si está haciendo las cosas mal, si está yendo por el camino que conduce a la vida o el que lleva a la muerte. Nuestra libertad tiene un punto de partida y un horizonte: es punto de partida en tanto nos ofrece la capacidad para elegir, sea la que sea. Pero su horizonte debiera ser siempre la vida. Todos debemos esforzarnos para que lo que elijamos nosotros y nuestros hijos sea siempre la vida, la salud, la alegría.

CAPÍTULO V: UNA FAMILIA NUEVA PARA TIEMPOS NUEVOS

1.- Martin y sus padres: protagonistas de una familia nueva

Acompañamos a Martin y su familia durante veinticinco meses. El día de su rehabilitación fue una gran fiesta. Estuvieron sus padres, sus hermanos, muchos amigos, vecinos y, por supuesto, todos los miembros de nuestra comunidad.

Despedir a un chico rehabilitado es parecido a un parto. Es como volver a inaugurar la vida....una vida nueva. Aun cuando ha pasado tanto tiempo nos dura la alegría. ¡Tan diferente a ese placer artificial, pasajero y destructivo de la droga! Es la alegría que nadie podrá quitarle jamás a la

familia de Martin....ni a nosotros.

La alegría los estaba esperando. Allá, en el fondo de sus corazones heridos y maltratados. Y cuando la dejaron brotar se convirtieron en seres nuevos. Tanto esfuerzo no había sido en vano. Había perlas más allá del dolor.

Nada les fue fácil. Para llegar hasta allí tuvieron que vencer miedos, posturas cómodas y una buena cuota de orgullo. Pero llegaron.

Martín, con sus idas y venidas, al final se dejó ayudar por su grupo al que asistía tres veces por semana. Hoy esos chicos son sus mejores amigos, compañeros de un mismo naufragio. Superaron juntos muchas tormentas y por fin arribaron a una orilla que jamás se animaron a soñar. Los padres de Martin tuvieron lo suyo en su grupo de Padres. ¡Tantas veces les costó ir! Sin embargo, junto a ellos recorrieron las mismas tormentas y se encontraron con su hijo en la misma orilla para darse un abrazo. Debieron aprender a confrontarse unos a otros en la historia de sus heridas, en sus permanentes desencuentros y en sus dificultades de comunicación. Aprendieron a expresarse los sentimientos. Cada día, un poco más, permitieron que venza en ellos el afecto común y el anhelo de comprenderse y amarse.

Martin hoy estudia y trabaja. Junto a Laura está pensando un proyecto común. Luego de tanto esfuerzo, sus hábitos adictivos han dado paso a un nuevo estilo de vida: hace una vida sana, no se guarda las cosas, cultiva la comunicación con sus padres y hermanos, pide ayuda si la necesita y sale al encuentro de las necesidades de los demás.

Luego de tantos conflictos y peleas Martin y sus padres se disfrutaban cuando están juntos. No viven en el aire, no son perfectos, son seres humanos. Ellos están viviendo una vida nueva. Porque además de estar vivos y alegres ayudan a otros chicos y a otros padres para rehabilitarse. El dolor y la angustia se convirtieron en misión.

Por Martin y su familia, por tantas otras familias que ya se recuperaron y otras que están en camino, no queremos concluir estas páginas sin antes dejarles algunas consideraciones para motivar la reflexión de cada uno de ustedes, de las familias en su conjunto, de los profesores y maestros, agentes de la salud y catequistas y de todos aquellos que hayan tomado este libro entre sus manos.

Estamos convencidos que el combate contra el consumo de drogas no sólo se hace a través de una lucha frontal limitando lo más posible sus efectos. También tiene que ser la ocasión para reflexionar acerca de la familia y animarse a recrear su estilo para estos tiempos nuevos.

Desde esta perspectiva asumimos el desafío de la droga no solo como amenaza sino como una alternativa. Es bueno plantearnos a fondo lo que está mal en el seno de nuestra familia. Pero debiéramos también

descubrir estilos nuevos para vivir este tiempo nuevo.

Los puntos que siguen son apenas algunos de los que quisiéramos que ustedes reflexionen. En el seno de sus familias sería bueno que dialoguen otras cuestiones de interés.

1.- Abstinencia y estilo de vida

Uno de los ejes en la lucha contra la droga es trabajar de tal manera en la prevención que los jóvenes se **abstengan** de consumir drogas. Hoy se habla de tres niveles o tipos de prevención: **la prevención primaria** procura que aquel que nunca consumió drogas no lo haga. **La prevención secundaria** tiende a lograr que quien consume deje de hacerlo. **La prevención terciaria** pretende conseguir que quien consumió, una vez recuperado y reinsertado en la sociedad, se abstenga de las drogas para siempre.

Ustedes sabrán que se insiste en la abstinencia de muy diversas maneras. Nosotros también lo hacemos. Pero aspiramos a que los jóvenes y los padres que se acercan a nosotros la asuman como un estilo de vida. Es realmente bueno y sano abstenerse del consumo de drogas como de otras cosas que resultan nocivas para la salud personal, familiar y social. Pero no es bueno proponer la abstinencia por la abstinencia misma. Nos abstenemos para disfrutar a fondo otros bienes que se nos ofrecen de modo tal que los gocemos compartiéndolos y repartiéndolos. Dios pidió a nuestros primeros padres que se abstengan de comer del fruto de un solo árbol. Pero de todos los demás podían comer, disfrutándolo como quisieran. La droga tiene ese terrible poder de dejarnos sin capacidad para disfrutar de innumerables bellezas que nos ofrece la vida a través de la creación, de la familia, de los amigos, de la labor que realizamos.

Por ello es que nosotros propiciamos la abstinencia de la droga para disfrutar de todo lo demás. Nuestros primeros padres cayeron en la tentación del orgullo. Nosotros podemos caer con la droga en la tentación de creer que nada de lo que se nos regala en la vida está para ser disfrutado, que ésta consiste sólo en sufrir y que todo el tiempo que tenemos se nos escurre luchando contra los miedos y las culpas.

Algunos dicen que dentro de cinco años el 95% de los adolescentes menores de 17 años habrán probado la droga. ¿La lucha contra el “no probar” está también perdida? Es probable. Sea como sea, antes y después de probar la droga, podemos proponerles a los adolescentes un estilo alternativo. Martin L. King dijo alguna vez que si un día se hubiera enterado que el mundo sería destruido al día siguiente, él igual plantaría su manzano. En nuestro caso, por más que el 100% de los jóvenes llegaran a probar la droga, creemos que vale la pena estar allí para ofrecerles otro camino, para que ningún padre y ningún hijo se encuentre solo.

En síntesis, nos abstenemos del consumo de droga porque queremos gozar la libertad de elegir todo lo que nos haga realmente bien a nosotros, a los miembros de nuestra familia, a los amigos, a la sociedad. ¿Quién resistirá la tentación de “probar” el gusto de la alegría, el sabor de aquello que no se acaba? ¿Hay que pasar por muchas cosas para vivir esta alegría? Si, por supuesto. ¿Lleva tiempo? También. ¿Uno puede desalentarse en el camino? ¡Claro!. Pero si algún día dudan en continuar vengan a preguntarle a Martín y sus padres cómo se sienten.

2.- Ser humanos, no perfectos

La sociedad nos impone a cada rato la excelencia, lo eficaz, lo perfecto. Debemos permanentemente alcanzar metas cada vez más demandantes. Esto nos lleva a mirarnos siempre desde arriba, desde los ideales, desde lo que tenemos que alcanzar. Cuando logramos mirarnos por un momento a nosotros mismos nos descubrimos débiles, temerosos, llenos de miedos, atados por nuestra historia familiar, ansiosos por las cosas más triviales, siempre necesitados de ternura. Otras veces nos sentimos fracasados, vacilantes, sin poder pararnos en nuestros propios pies. Existen situaciones que nos llenan de dolor, errores que nos dan mucha vergüenza, o incluso hechos que nos sumergen en el desaliento y hasta la desesperación. Nada de esto es ajeno a lo humano. Descubrir nuestra desnudez y presentársela a otros no es nada fácil.

Necesitamos una nueva experiencia de humanidad. Sabernos frágiles y limitados. Aprender a disfrutar lo que somos y tenemos aunque esto sea poco. Quien reconoce sus propios límites y se anima a renunciar a ser un superhombre puede gozar de las cosas sencillas, detenerse en los detalles, maravillarse cada mañana de estar vivo aunque vivir sea difícil.

Necesitamos aprender a perdonarnos más seguido no ser perfectos o no poder alcanzar lo que nos habíamos propuesto. Podríamos reconciliarnos con serenidad con nuestra condición de criaturas y animarnos a crecer siempre un poquito más....paso a paso...día a día.

Ser humanos, no perfectos, nos permitiría dejar de dar tantas vueltas sobre los errores y las culpas que atenazan por años nuestras vidas y animarnos a depositar la mirada en los dones que a veces esperan años sin que los cultivemos. Por eso una vez más la importancia del diálogo: cuanto antes se converse acerca de nuestras culpas, nuestros errores y heridas, más rápido podemos seguir adelante sin que nos detengan los fantasmas del miedo, la bronca, la desilusión y las cuentas pendientes que pueden hacerse dueños de nuestro corazón.

Todo esto se logrará haciendo un largo camino. En la Comunidad Vida Nueva, junto a los adolescentes y los padres, tratamos de recorrerlo entero: tratamos de hacernos capaces de “hablar la vida”, arreglar todas las

cuentas y decidimos por tomar la vida entre las manos para hacerla un pequeño y sencillo don para otros. Todos podemos aprender así esta lección maravillosa de la vida: estamos llamados a ser humanos, no perfectos. O para decirlo de otro modo: la perfección es llegar a ser humanos. Cuando Jesús en el evangelio nos pide que seamos perfectos como lo es su Padre no viene de enumerar una serie de virtudes en las que su Padre lo es. Está hablando de la misericordia. Ser perfectos es vivir de tal modo nuestra humanidad que tengamos la capacidad de perdonar y perdonarnos viviendo la alegría que solo el amor puede provocar.

3.- Aprender a rebelarse y revelarse

Nos podríamos animar en estos tiempos nuevos a rebelarnos contra todo lo que nos impide revelarnos. No es este un simple juego de palabras. No hay porqué soportar los estragos que hace entre nosotros la droga. Podríamos tener acciones más decididas, claras, contundentes, sin dar tantas vueltas. Decir con claridad y autoridad que ese camino conduce a la muerte. Rebelarse con todo aquello que propicia su consumo, denunciar una y otra vez todo aquello que nos enajena de la realidad por más difícil que sea. Rebelarnos contra los traficantes de la muerte, contra los dobles mensajes, contra las mentiras encubiertas.

Muy poco de esto es posible si no nos animamos a revelarnos. Cómo somos y cómo estamos. Sólo quien se desnuda ante sus seres queridos puede vivir con el alma libre y sana. Y otra vez aquí la necesidad del diálogo abierto, sincero, sin caretas, con la osadía de la verdad. Revelar lo secretos, aquellos que no nos atrevemos a volver a mirar, abrir las heridas y las sombras del propio corazón para ser amados. Algunas de nuestras familias se tienen que animar a vivir la transparencia. Cueste lo que cueste. Sólo estos podrán abrazar lo que otros consideran su infierno por haberse animado a transitar el propio. Sólo quienes transparentan sus fragilidades, sus luchas y desalientos son capaces de revelar las perlas que hay más allá del propio fango. Perlas que se llaman ternura, paz, sosiego, alegría; sólo los que se revelan en sus preguntas, en sus propias agonías, pueden conocer la verdadera alegría e iluminar la noche de los que están tristes.

Revelarse. Desnudarse. Ser transparentes. Allí, ante tu pareja. En muchas cosas, también con sus hijos. ¿Por qué no? ¿Lo intentaron una vez? Un solo momento de desnudez que nos hace experimentar la ternura de los que nos aman rompe en mil pedazos las caretas que nos fabricamos para posar ante quienes nos ponen nota de 1 a 10.

4.- La sabiduría por sobre los modelos

No necesitamos para estos tiempos nuevos un modelo de familia. No

duraría nada y nadie buscaría imitarla. Para estos tiempos nuevos necesitamos apropiarnos de la sabiduría. Sabiduría de vida. Aquella que se gesta a lo largo de los años, paso a paso, día a día, noche a noche.

No hay modelo para proponer más que el sabio. Necesitamos familias sabias. Y que nos cuenten su historia. Con sus luchas, errores y aciertos; con el modo en que sacaron experiencia de los yerros y del dolor; con el modo en que transita cada etapa de la vida. Para eso es necesario que cada familia haga su propio relato. Aquellos hitos que la marcaron, aquellos acontecimientos que la convirtieron en historia original, única. Y contar, contar, contar la historia.

No es fácil que las familias se animen. Las que se animan hay que encontrarlas. Ojalá ustedes quieran ser una de ellas. Las necesitan las otras familias que caminan como ustedes. Las necesitamos todos los que buscamos un mundo nuevo para este nuevo tiempo.

5.- Vivir la satisfacción del presente: las atenciones del amor

A los adolescentes se les inculca por todos lados que deben satisfacer ahora, ya, de inmediato, todos sus deseos. En el fondo de nuestro corazón todos quisiéramos eso. Los que hemos pasado esa etapa de la vida sabemos que no es posible, que es necesario postergar algunas gratificaciones en función de bienes más grandes. Todo lo realmente bueno para ser disfrutado debe ser primero cultivado.

Pero hay algo de verdad en esta necesidad de vivir el gozo del presente. Muchos viven durante meses o años sin poder jamás alcanzar lo que desearon. Hay un modo de llegar a los bienes más grandes y más hermosos disfrutando a fondo el momento presente. ¿Cómo? A través de las atenciones del amor. Cada día podemos tener para nuestros seres queridos gestos de atención. Aquellos que nos permitan cultivar, renovar y profundizar el amor entre nosotros.

Vivir atentos a los que amamos para amarlos.....esa es la cuestión.

Así podemos ser felices, un poco cada día, apuntando a la alegría sin fin.

Gozos y alegrías nuevas.....para un tiempo nuevo

Lo mejor, lo más feliz, lo más pleno para sus familias....está por venir.

¿Por qué no ser una de estas familias?

¡Buena suerte! ¡Qué Dios bendiga este maravilloso viaje de la vida!

AGRADECIMIENTOS

A los jóvenes y sus padres que durante estos años hemos acompañado en nuestra Comunidad Vida Nueva. Ellos son los verdaderos protagonistas de este libro.

A Luis Suarez y Graciela San Martin quienes se dejaron llevar por el Espíritu. Ellos crearon este espacio de pertenencia para tantos que andan buscando un lugar para sanarse, para reencontrarse y para servir.

A Viviana Zárate, por su lucha constante; a María Luisa y Graciela por su dedicación con los grupos de padres de la Comunidad. Gracias a todos los operadores, cuerpo de profesionales y colaboradores que trabajan en la Comunidad ofreciendo un modo alternativo de vivir.

A todos los que me ayudaron con sus sugerencias y observaciones: Jorge y Hebe, los certeros aportes de Gastón Yaryura y Ana María Casalins.

Gracias también a la agudeza de José María y Estela. A Silvia Helena, por haberse tomado el trabajo de corregir el manuscrito.

A Ediciones Paulinas que me animó a llevar adelante esta tarea de poner en palabras tantos años de experiencia.

A todos ustedes que leyeron estas páginas. Si necesitan de nosotros, nos pueden encontrar en Murature 276 Banfield (C.P.1828) T. E.: 011-4286-7731. También en el 02224-433965. Sepan que nosotros siempre necesitamos manos y corazones para seguir ayudando.

A Jesús, nuestro hermano, amigo y Señor. Él es quien nos ha conducido hasta aquí y nos impulsa a seguir sembrando.....¡¡Gracias por todo a Él!!

.