



GETTY IMAGES

Los hijos y las drogas

Terapia psicológica para afrontar el peligro de las drogas con un adolescente

Me visitan los padres de Marc a mitad de curso porque están preocupados por su hijo. Hacía tiempo que no parecía tan contento como antes, los estudios de cuarto de ESO iban de mal en peor y los padres sospechaban que Marc fumaba porros. Marc tenía dieciséis años, estaba repitiendo curso y los padres pensaban que había ido abandonándose progresivamente; había dejado de hacer deporte, ya no tocaba la guitarra, prácticamente no estudiaba y, además, casi no participaba de las actividades familiares.

Los padres estaban especialmente preocupados por el hecho de que fumara porros y ese consumo pudiese impedirle desarrollarse (intelectual, relacional y físicamente) durante ese importante periodo de la vida que representa la adolescencia. También existía el temor de que derivase en un consumo de mayor riesgo (drogas de diseño, cocaína...). Puesto que el diálogo era inexistente o poco sincero en relación a las salidas nocturnas, amistades, drogas... la pareja creía que alguien

externo les ayudaría a descubrir lo que estaba pasando. Se sorprendieron al comunicarles que yo no pensaba interrogar sobre este tema a su hijo desde buen inicio. Los adolescentes comprueban en las primeras entrevistas con su nuevo psicólogo si se trata de alguien en quien poder confiar o bien se trata de un informante de los padres, alguien que les juzga e intenta evitar que se sientan libres.

El enfoque terapéutico

Al principio, el trabajo con Marc consistió en establecer una relación de confianza mutua. Posteriormente fuimos descubriendo aquellas motivaciones, ilusiones y frustraciones que el chico tenía dentro de sí. Durante este periodo, no abordamos en profundidad el tema de las drogas ni el de los estudios por varias razones:

- Si es nuestro foco de atención desde el primer día, el adolescente siente que se repite el rol de padre (intentar por todos los medios que deje de consumir).
- El consumo o abuso de drogas (alcohol incluido) no puede ser abordado de forma

apartada del resto, puesto que el joven o la joven que consumen lo hacen por diversas razones y carencias (sociales, emocionales y físicas). Si se mejoran y satisfacen esas motivaciones sin desarrollar y se maduran las frustraciones y complejos, tendremos a una persona más satisfecha y con más recursos para decidir si beber un whisky, fumar un porro, tomar una pastilla o no.

- Cuando hemos establecido un espacio armónico y de confianza entre terapeuta y paciente, es el mismo paciente quien comienza a preguntar acerca de las drogas, criticando algunos aspectos que vive como negativos del consumo... Los jóvenes tienen muchas dudas nunca planteadas sobre las drogas y un gran desconocimiento acerca de sus efectos positivos y negativos: cómo saber si sufrimos una adicción o cuáles son las consecuencias físicas y psíquicas de un uso esporádico o habitual.
- Obviamente, el adolescente se esforzará mucho más en reducir un consumo de drogas cuando se conoce más y se ilusiona por nuevos objetivos personales (aspectos trabajados desde el inicio de una terapia psicológica) que cuando no ve alternativas que entienda como propias.

Trabajando con los padres

Volviendo al caso que nos ocupa, hicimos reuniones periódicas con los padres que nos permitieron darnos cuenta de que entre ellos y su hijo se habían cometido errores, estableciendo dinámicas que no satisfacían a nadie. Recogimos varias situaciones:

- Le interrogaban sobre sus amistades, actividades fuera de la casa... con el objetivo de calmar su angustia, por lo que no mostraban un interés acerca de la vida de su hijo, por sus intereses, dudas, satisfacciones... El foco de atención estaba centrado en el consumo de porros y el círculo de amistades que lo facilitaba.
- Marc se mostraba cada vez más reacio a hablar con ellos acerca de su vida fuera, y eso, junto con la angustia de los padres, derivaba a menudo en discusiones y tensión.
- Los padres habían desistido en la posibilidad de hacer actividades con su hijo como hacían años atrás.
- Marc no participaba ni colaboraba en las tareas de la casa, lo cual comportaba también múltiples discusiones.

Conseguimos poco a poco, y con el esfuerzo de todos, identificar las causas y encontrar soluciones, mejorando paulatinamente el clima familiar. Algunos ejemplos de dichos cambios fueron:

▪ Abandonar paulatinamente el modo interrogatorio sustituyéndolo por un interés genuino, aceptando la posibilidad de que el adolescente no hablara de todo lo que sus padres anhelaban saber. Pero, sobre todo, aquello que más ayudó fue que los padres empezaron a hablar con el chico para contarle cosas relativas a sus propias vidas, intereses, dudas... Se rompió así la dinámica de comunicación unidireccional y, por otro lado, los padres empezaron a ser un modelo adecuado en este sentido. Es difícil que nuestros hijos adolescentes nos cuenten cosas de su vida si nosotros poco les contamos de las nuestras.

▪ El padre y el hijo mayor empezaron a hacer salidas juntos en bicicleta, una actividad nueva para ambos.

▪ Marc empezó a asumir algunas tareas en casa tras acordar psicólogo, padres e hijo que consensuaran una hora de regreso a casa un poco más tarde de lo que venía siendo habitual.

Los padres, durante este periodo, hacen siempre un gran esfuerzo no sólo por adaptarse y cambiar algunas dinámicas, sino sobre todo porque saben que su hijo sigue drogándose y lo sufren. Pero entienden que de la misma manera que antes discutiendo no lo evitaban, al menos en esta fase empiezan de nuevo a hablar un rato con su hijo adolescente y hasta se ríen juntos a veces.

Marc se abre al diálogo y cambia su rumbo

Marc suspendió de nuevo el curso, pero entonces ya sabíamos que quería trabajar durante el verano. Comenzar a trabajar puede ser especialmente útil cuando alguien tiene la sensación de hacer poco o nada. Acordamos con los padres y el chico que su sueldo serviría para ver cumplido un viejo sueño: la famosa moto.

Por aquel entonces, Marc hablaba abiertamente del consumo de alcohol y porros. Algunas sesiones nos sirvieron para informarle acerca de los beneficios, los perjuicios y los riesgos del uso y del abuso. Sus padres se sorprendieron cuando les expliqué con cuánta atención escuchaba su hijo los aspectos negativos de los porros. Pienso que es preferible romper el tabú y la hipocresía que rodea las drogas porque están muy presentes en este país.

El hecho de que el chico empezara a trabajar de nuevo después de las vacaciones, volviese a jugar a fútbol con sus amigos... le permitió darse cuenta de que, al fumar menos porros, estaba más activo y tenía más ganas de hacer cosas. Acordamos ir reduciendo el consumo de porros limitándolos al fin de semana.

A la vez, como la dinámica familiar era mucho más armónica, la familia hizo un viaje ese verano que gustó a todos. Decidieron invitar a un amigo de Marc. Hay etapas en las que muchos jóvenes prefieren sus amigos a la familia. Es el momento de integrar a esos amigos dentro del núcleo familiar ofreciéndoles cosas que les motiven, como hicieron con Marc y su amigo yendo a practicar deportes de aventura con los padres y el hermano menor. Hasta pudieron hablar por primera vez madre, padre e hijo acerca de las drogas con más información y menos tópicos.

Marc consiguió tras el verano volver a trabajar como aprendiz de un oficio y reestableció el fútbol dentro de su rutina. El deporte puede ser clave tanto para prevenir como para evitar el consumo de drogas. Una vez dada el alta, el joven seguía consumiendo alcohol con moderación los fines de semana y porros esporádicamente. Su círculo de amistades había crecido y sus nuevos amigos no consumían, hecho que facilitaba no entrar en contacto con estas drogas. Tenía una actitud más activa y su familia aceptaba mucho mejor esta nueva situación. En casa, la comunicación entre padres e hijos era más madura y mucho más sincera.

ROGER JOVER PSICÓLOGO Y PSICOTERAPEUTA

ASISTENCIA SANITARIA ESPECIALIZADA EN MEDICINA NO CONVENCIONAL

MEDICINA NATURISTA

JOSEP LLUÍS BERDONCES (médico). Medicina general. Diagnóstico por el iris. NOEL GARCÍA (médico). Medicina de la Infancia y Antroposófica. PEDRO RÓDENAS (médico). Medicina general. Revisión de hábitos. Tratamiento complementario en procesos oncológicos.



MEDICINA HOMEOPÁTICA

SERGIO ABANADES (médico). Medicina Integrativa: Homeopatía, Medicina Interna, Farmacología Clínica.

GINECOLOGÍA

Revisiones Ginecológicas. Ginecología Preventiva
MANUELA CUEVAS (médica). Homeopatía Familiar. Contracepción Consciente. MÓNICA PUGA (médica). Trastornos físicos y emocionales de la mujer. Asesoramiento y tratamiento en infertilidad de la pareja.



MEDICINA TRADICIONAL CHINA ACUPUNTURA

CRISTINA DOMINGO (médica). CREU FORÉS (médica). Medicina general. Diagnóstico energético.



PSICOLOGÍA

ROGER JOVER (psicólogo). Psicología para niños y adolescentes. Orientación a padres. ALICIA MOYA (psicóloga). Psicología para la salud para enfermos crónicos. M. DOLORS PALLARÈS (psicóloga). Orientación psicológica. Psicoterapia y técnicas de relajación.



DESARROLLO PERSONAL

ROSALINA SICART (pedagoga, psicoanalista). Aprender de la experiencia



OSTEOPATÍA

LOUISE BARROW (osteópata). AINHOA GOENAGA (fisioterapeuta, osteópata). DIEGO POTES (fisioterapeuta, osteópata). Tratamiento de trastornos funcionales para niños y adultos. Osteopatía craneosacral y visceral



TERAPIAS MANUALES

AUREA GÓMEZ (diplomada). Quiromasaje. Reflexología podal. Drenaje linfático. Tratamientos naturales de la piel.



FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA

HERMINIA GARCIA (fisioterapeuta). Tratamiento y prevención de las disfunciones de la postura y movimiento del aparato locomotor.



SOFROLOGÍA

AUREA GÓMEZ (master en Sofrología Caycediana). Aumento de la conciencia de uno mismo a través de la auto-observación física y mental y las técnicas de relajación y visualización.



YOGA Y MEDITACIÓN

LORENA MARUGÁN (profesora). Unión del cuerpo, mente y emociones a través de asanas, pranayamas, canto, meditación y relajación.



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

www.integralcentremedic.com

Teléfono: 934 677 420

C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona

info@integralcentremedic.com