



## La Adolescencia

### A. El uso de drogas

Una de las principales razones por las que las personas consumen drogas, según estudios realizados, es para variar sus estados de conciencia. Los seres humanos presentan desde el nacimiento, la necesidad de variaciones periódicas de conciencia. El comportamiento de los niños apoya esta idea. Los niños se mueven ellos mismos para entrar en estados placenteros. Muchos descubren que el dar vuelta repetidamente les provoca nuevas sensaciones. Algunos experimentan con hiperventilación, cosquillas, apretar el tórax, etc. Aunque estas prácticas pueden producir algunos efectos desagradables como mareo o náuseas, la experiencia como tal es tan reforzante, que lo hacen una y otra vez. El hecho de que los niños en todo el mundo realicen estas actividades, nos lleva a pensar que el deseo de variar el estado de conciencia no es producto de una cultura particular, sino que proviene de algo básicamente humano. Conforme las personas maduran encuentran ciertas sustancias que producen estados similares.

Uno de los atractivos de las drogas es que proveen una ruta rápida y fácil a las experiencias. Muchas de las personas que consumen drogas experimentan euforia, que se considera como un estado de conciencia de exaltación, sensación de ser liviano, concentración y energía. La gente que no consume drogas también busca sensaciones como la euforia. Existen otras formas de variar los estados de conciencia como el escuchar y hacer música, hacer ejercicio, hacer el amor, fantasías, rituales religiosos, lo cual confirma la necesidad de los seres humanos de variar sus experiencias.

A lo largo de la historia se han utilizado estados inducidos por drogas para trascender los sentimientos de estar solo y unirse más con Dios o con lo sobrenatural. La marihuana era usada con este propósito en la India antigua y muchas plantas psicodélicas



# Las adicciones

cas son utilizadas por los indígenas de Sur y Norteamérica. El alcohol ha sido usado con propósitos religiosos en muchas partes del mundo. El papel del alcohol en los ritos católicos y judíos persiste como un ejemplo. Pero también se ha utilizado para compartir tiempo y facilitar la comunicación. —“Tomemos un trago”- es una frase común hoy día para facilitar la intimidad ya que, aparte del significado ritualista, sus efectos farmacológicos pueden mejorar la interacción social. El alcohol baja las inhibiciones en la mayoría de la gente, por eso se utiliza en las citas de negocios y en las citas románticas, para fomentar la franqueza y para reducir sentimientos de ansiedad e inseguridad. El alcohol, contrariamente a lo esperado de un depresor del sistema nervioso, provoca en la persona que lo ingiere una euforia y estimulación inicial, que es consecuencia de la liberación del control inhibitorio en ciertas áreas del cerebro. Este grado de desinhibición y el efecto eufórico que produce, transforman el alcohol en un estimulante sexual. Además, el alcohol es un amplificador de las emociones. Cuando

se ingiere, la dimensión y percepción de la realidad puede alterarse. La perspectiva de la persona va a cambiar de acuerdo con las expectativas e historia personal y si alcanza niveles suficientes, las vivencias personales empiezan a tener un significado muy subjetivo. Pueden convertirse en exageraciones del pasado, presente o futuro, pueden alcanzar niveles fantásticos y confabulatorios. Se ha considerado también que el alcohol produce relajación y reducción de la ansiedad.

En un estudio realizado con estudiantes universitarios costarricenses, para conocer cuáles sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos experimentan cuando ingieren licor, se encontró que, para la mayoría de ellos es una experiencia placentera, que comienza siempre como una forma de experimentación. Actúa como un facilitador de emociones y sensaciones positivas caracterizadas por un estado de relajación y felicidad, a veces acompañado por estados de euforia. Estos estudiantes refieren que cuando ingieren licor, re-

cuerdan con más frecuencia experiencias pasadas agradables, relacionadas con aventuras, situaciones sentimentales y éxito. En ocasiones, tienen fantasías relacionadas con el deseo de ser famosos y sobresalir en el deporte o el arte. Para la mayoría de ellos el licor no es necesariamente un facilitador de la reflexión, ni la búsqueda de soluciones a los problemas. Cuando se da la reflexión se refiere más a sí mismo que a temas externos. También para ellos el licor es un elemento importante para facilitar la interacción social. Actúa como un desinhibidor para poder relacionarse con los otros, conversar, bailar, ser más simpático y espontáneo. Para ellos el licor actúa más como un facilitador de la camaradería, la comunicación interpersonal y la interacción social que como facilitador de las situaciones de intimidad afectiva (conquista, relación sexual). En las fiestas facilita la espontaneidad, el sentido del humor y el acercamiento interpersonal, por lo que se convierten en eventos más divertidos y atractivos. Estos resultados coinciden con otros estudios realizados con población estudiantil

donde se encontró que los jóvenes toman alcohol, más por la propiedad de éste de promover sensaciones que por la propiedad de reducir tensiones.

La búsqueda de sensaciones ha sido entendida como la necesidad de vivir sensaciones y experiencias nuevas, variadas y complejas y el deseo de arriesgarse con el fin de obtenerlas. Las personas presentan diferentes grados de necesidad de estimulación debido a diferencias fisiológicas. El rasgo “búsqueda de sensaciones” está relacionado positivamente por el gusto por la variedad, por ejemplo, la preferencia por comidas exóticas, experiencias sexuales variadas, deportes arriesgados etc. En definitiva, muchos jóvenes realizan distintas formas de comportamiento que denota la búsqueda de la mayor estimulación posible.

Los estudios realizados a gran escala revelaron que la búsqueda de sensaciones, medida con un instrumento elaborado para tal fin, tenía una fuerte correlación con el uso de drogas y alcohol. Y recientes investigaciones han comprobado que los

buscadores de sensaciones prefieren el alcohol y la marihuana porque las bajas dosis de estas sustancias reducen las inhibiciones sociales, lo cual no ocurre con las drogas estimulantes.

### B. ¿Por qué se produce la adicción a las drogas?

Desde el punto de vista del individuo, en el caso del licor, se ha demostrado que los bebedores más propensos a volverse alcohólicos son, frecuentemente, los que viven los efectos del alcohol 1- como un reaseguramiento personal que les facilita el encuentro con los demás en una atmósfera de amistad ó 2- como una desinhibición que les permite sentirse liberados de la sobrecarga emocional previa. Así, el cambio personal vivido como una liberación ó un encuentro al ingerir alcohol es la clave de una gran parte de las adicciones alcohólicas modernas. Esto quiere decir que las vivencias de encuentro y de liberación constituyen los momentos personales de mayor capacidad para el “enganche adictivo”.

Ahora bien, aunque muchas personas ingieren alcohol y otras drogas para lograr estados de excitación y euforia, muchas otras lo hacen para sentirse normales. Para éstos las drogas son anestésicos emocionales ya que buscan eliminar sus sentimientos desagradables y su malestar. Es sabido que la vida de casi todas las personas pasa por circunstancias estresantes y que la mayoría no utiliza alcohol ni otras drogas para enfrentar esos sentimientos de desagrado. Pero, algunas personas parecen tener mayor sensibilidad al estrés, por lo que experimentan mayor malestar emocional que los demás. Muchas personas adictas son emocionalmente hipersensibles, con emociones de una intensidad extrema. Cuando aman lo hacen con gran intensidad, al igual que cuando odian. La sensibilidad emocional del adicto puede compararse con la piel hipersensible de la víctima de una quemadura del sol. El estímulo que tal vez no provoque dolor emocional en el no adicto, causará un gran malestar en el adicto. Además éste siente gran temor al rechazo, por lo que muchas veces prefiere la soledad que la compañía. Con frecuencia anticipa el rechazo, cuando cualquier otro ni siquiera pensaría en él. Las personas adictas se sienten diferentes de todos los demás. Llegan a un lugar y sienten que no pertenecen ahí. Cuando toman un trago por primera vez, sienten que el mundo armoniza con ellos. Sienten que pertenecen. Esto quiere decir que muchos de los que llegan a la adicción

tienen intensos sentimientos de ser diferentes antes de iniciar el consumo. El análisis de las personas adictas revela a menudo que éstas tienen muy poco amor propio y sentimientos arraigados de inferioridad. Esta baja autoestima y poca confianza en sus habilidades puede ser producto de experiencias culturales, familiares, interpersonales, etc. Se ha encontrado que la relación con los padres y otras figuras significativas en edades tempranas, contribuye al desarrollo de una autoestima adecuada o por el contrario, puede interferir en tal proceso. Si el ambiente cercano es excesivamente protector o facilita excesivamente la vida de los jóvenes, no les permitirá desarrollar una sensación de dominio. Si este ambiente por el contrario les exige constantemente cosas que aún no son capaces de cumplir, puede provocar que se sientan inadecuados.

Un rasgo del pensamiento del adicto es la ilusión de que se tiene el control, aunado muchas veces a la sensación de tener un poder ilimitado. La mayoría de los adictos a las drogas pierden a la larga el control sobre el consumo, aunque siguen insistiendo en que pueden tenerlo. Aunque su vida se haya vuelto inmanejable, afirman resueltamente que la controlan.

Debido a la sensibilidad emocional, a la mala imagen de sí mismos y a sus falsas expectativas, es comprensible que estas personas puedan intentar protegerse del malestar anticipado. Para defenderse del rechazo y la crítica, construyen una pared protectora entre ellos mismos y el resto del mundo. La única forma en que pueden relacionarse con otros sin sentir malestar es cuando están bajo los efectos de la sustancia adictiva. Cuando no han consumido pueden aislarse pasivamente o mantener a los demás a distancia, pero eso no es lo que ellos quieren. Gran parte de la conducta de la persona adicta refuerza su aislamiento. Su conducta mentirosa, decepcionante, manipuladora etc. provoca que otros les rehúyan. Esto aumenta la mala imagen de sí mismos y tratan de evitarlo aumentando el consumo, lo que refuerza el círculo vicioso.

Algunos jóvenes que se sienten excluidos de las posibilidades de éxito económico, pueden recurrir a las drogas como el único tipo de gratificación a la que tienen acceso. Otros pueden carecer de confianza en sus habilidades para triunfar, y algunos otros no entenderán por qué deben privarse de un placer.

Cuando el placer o el alivio del malestar constituye la meta final de la vida, muchos jóvenes recurren a las drogas para lograr esas metas. Y

cuando a estos jóvenes se les trata de disuadir de este consumo, para crecer como personas sanas y productivas, capaces de gozar de la vida, el argumento verbalizado o tácito es ¿Por qué esperar? Ya estoy gozando de la vida (con la bebida o el consumo de tal droga).

Esto se complica en la sociedad actual que está organizada de tal forma que se elimina la espera y se fomenta la satisfacción inmediata. En este sentido se ha planteado que si se quiere prevenir con eficacia el uso de drogas, los programas para tal fin deberían favorecer 1- el planteamiento de metas fundamentales en la vida que no sean la gratificación de los sentidos y 2- aumentar la tolerancia ante la espera.

Las instituciones dedicadas a la prevención integral del consumo de drogas, en la actualidad, orientan sus programas a estimular en los jóvenes el desarrollo personal y social que conduce a la formulación de un proyecto de vida basado en opciones y alternativas constructivas. Dirigen su acción hacia los hábitos, costumbres y prácticas sociales en la vida cotidiana y hacen énfasis en el conocimiento propio y en el fortalecimiento de sus potencialidades para reducir su vulnerabilidad y ampliar su capacidad de respuesta frente a los factores de riesgo asociados al consumo.

#### Agradecimiento

MPsc. Ana Felicia Solano Jiménez  
Psicóloga Clínica.  
Atención Psicológica Adolescentes y Adultos.