

Las adicciones y la adolescencia

GUÍA



Financiado por:





Las adicciones y la adolescencia

GUÍA



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO

Autoría:

Sergio Gil Abán. Educador Social

Coautora:

Galadriel Gil Martínez. Estudiante de Bachillerato.

Coordinan:

María Capellán Romero,
Leticia Cardenal Salazar,
Virginia Romero Pinto,
María Sánchez Martín,
Lola Ramírez Álvarez,
Mónica Collado Ramiro

Edita:**CEAPA**

Puerta del Sol, 4 - 6º A
28013 MADRID

Primera edición:

Mayo de 2024

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

María Capellán Romero, Leticia Cardenal Salazar, Virginia Romero Pinto, María Sánchez Martín, Miguel Ángel Sanz Gómez, Celia Ferrón Paramio, Cristina Conti Oliver, Marian Álvarez Díaz, José Manuel Torre Calderón, M^a Teresa Macías Joaquín, Mónica Alonso García, Daniel Butti Julià, Hadduch Marzok Mohamed, Luis María Perdiguero González, José Antonio Álvarez Caride, Ángela Sesto Yagüe, Juan Manuel Casares Rey, Isabel Maldonado Zambudio, Javier López Hernández y Rubén Pacheco Díaz.

Prólogo

Durante mi adolescencia, tuve la oportunidad de experimentar dos centros educativos que contrastaban marcadamente en cuanto a sus culturas y actitudes hacia el consumo de drogas. La primera institución a la que asistí era una escuela conocida por su excelencia académica y su comunidad estudiantil provenía mayoritariamente de familias de clase obrera acomodada, eso que algunos llaman clase media. A pesar de las ratios elevadas, se trataba de dar al alumnado una atención más personalizada y un ambiente de aprendizaje íntimo.

La institución proyectaba una imagen de ser un entorno protegido y distante de cualquier asociación con sustancias ilícitas. Se organizaban periódicamente charlas informativas que abordaban los riesgos y consecuencias del consumo de drogas, diseñadas para infundir un sentido de precaución y miedo entre los estudiantes más jóvenes y vulnerables.

Sin embargo, con el paso del tiempo y la perspectiva que otorgan los años, he observado una realidad más compleja y preocupante. A pesar de las apariencias y las medidas preventivas, muchos de mis antiguos compañeros de esa prestigiosa institución han tenido o mantienen actualmente algún tipo de relación con el mundo de las drogas. Este descubrimiento ha sido desconcertante y ha desafiado mi comprensión previa de cómo los entornos aparentemente seguros y controlados pueden ocultar problemas subyacentes que solo se revelan con el tiempo.

Después de mi experiencia en una escuela de "prestigio", tomé la decisión consciente de cambiar a un entorno educativo radicalmente diferente: un centro situado en un barrio con menos recursos, conocido por su alta población inmigrante y una significativa comunidad gitana. A lo largo de los cuatro años que pasé en el anterior instituto rara

vez tuve la oportunidad de compartir el aula con más de uno o dos compañeros inmigrantes. En el nuevo centro de estudios pasé a ser yo la minoría étnica. Este cambio me permitió observar de cerca las suposiciones y prejuicios que a menudo se tienen sobre los entornos marginados y su relación con las drogas. En contraste con la creencia popular, descubrí que mis nuevos compañeros, aunque familiarizados con la presencia de drogas en su entorno, no las consumían tan frecuentemente como se asumía.

La visión de las drogas en este nuevo centro no era la de un monstruo acechante listo para devorar a cualquier joven que se aventurara a probarlas. En lugar de las representaciones alarmistas y desoladoras que se mostraban en los vídeos educativos de mi escuela anterior, estos estudiantes tenían una comprensión más matizada de las drogas. Reconocían las consecuencias reales del consumo y por ello muchos optaron por mantenerse al margen, una elección informada por la experiencia directa más que por el miedo instilado.

Mi propuesta no es que se deba trasladar a los estudiantes a centros educativos en áreas desfavorecidas o de menor tamaño, ni mucho menos. Más bien abogo por un enfoque educativo que involucre tanto a las instituciones como a las familias en que se proporcione una narrativa realista y detallada sobre los efectos y el potencial destructivo de las drogas. Es esencial desmitificar las drogas, exponiendo la verdad detrás del mito, mostrando las caras reales y las consecuencias que pueden tener. La educación en este tema debe ser transparente, basada en hechos y experiencias reales, para empoderar a los jóvenes con el conocimiento necesario para tomar decisiones conscientes y seguras sobre su bienestar y su futuro.

Mi trayectoria personal y las observaciones acumuladas a lo largo de los años han cimentado en mí la convicción de que la normalización y la comunicación franca sobre temas delicados pueden atenuar su idealización. Es habitual caer en la trampa de creer que los problemas se podrían esfumar con el humo de un cigarrillo de marihuana o la

ingesta de una pastilla. Esta creencia errónea nace de la ignorancia y la falta de comprensión sobre los efectos secundarios y los daños que pueden surgir de prácticas idealizadas. Y en esto la adolescencia es especialmente vulnerable debido, entre otras cosas, a la presión de grupo.

La figura del compañero “popular” que fuma se convierte en un modelo a seguir para algunos, llevando a idealizar no solo su persona sino también el acto de fumar. Esta admiración puede persistir hasta que uno experimenta por sí mismo el consumo y, aunque pueda haber una sensación efímera de euforia, las repercusiones a largo plazo suelen permanecer veladas. Conforme pasa el tiempo, se revela que la realidad del consumo de drogas es mucho más intrincada y menos atractiva que la imagen juvenil de “ser como el chico popular”.

Es crucial que esta realidad se incorpore tanto en la educación formal como en las conversaciones dentro del núcleo familiar. Debe haber un esfuerzo consciente para desmontar los mitos y ofrecer una visión completa y sincera sobre las drogas y sus efectos reales. La educación no debe limitarse a advertencias superficiales o imágenes alarmistas; debe basarse en hechos, testimonios y una comprensión profunda de las consecuencias del consumo de drogas. Solo así los jóvenes estarán equipados con la información necesaria para tomar decisiones informadas y responsables, y podrán entender que las soluciones a sus problemas no se encuentran en sustancias con efectos efímeros, sino en enfrentar la realidad con valentía y recursos adecuados.

He sido afortunada al tener padres que valoran la comunicación abierta y la escucha activa. Aunque personalmente no he consumido drogas, he sido testigo de cómo las personas cercanas a mí han manejado sus experiencias con estas sustancias. Lo que encontré particularmente revelador fue la tendencia de aquellos que consumían drogas con regularidad a ocultar sus hábitos a sus familias. Este comportamiento era a menudo una respuesta a la estricta disciplina parental o a un ambiente hogareño cargado de estrés. En contraste, aquellos

de nosotros con padres accesibles, con quienes podíamos hablar abiertamente sobre cualquier tema, incluso durante una cena casual, no sentíamos la tentación de probar las drogas.

La diferencia, bajo mi punto de vista, radica en la dinámica familiar. La capacidad de tener conversaciones francas y sin juicios sobre temas difíciles crea un entorno de seguridad y confianza. En mi experiencia, la comprensión y el apoyo que recibí de mi padre y de mi madre me proporcionaron una base sólida para tomar decisiones saludables y conscientes. La adolescencia es un periodo de exploración y, a menudo, de confusión. Tener una guía confiable en casa, alguien que pueda ofrecer consejos basados en la sabiduría y no en el miedo, puede ser una luz en la oscuridad de la incertidumbre juvenil.

Por lo tanto, la presencia de familiares que no solo establecen reglas, sino que también explican el razonamiento detrás de ellas, y que están dispuestos a escuchar y entender, es invaluable. Progenitores así no solo dictan lo que está bien o mal, sino que también se involucran en el proceso de aprendizaje de sus hijos, ayudándoles a anticipar las consecuencias de sus acciones y a desarrollar el juicio crítico necesario para navegar por la vida.

La apertura y la disposición para dialogar sobre temas delicados como el consumo de drogas pueden tener un impacto significativo en la forma en que los adolescentes manejan estos desafíos. Como resultado, los jóvenes pueden sentirse menos inclinados a buscar refugio en comportamientos de riesgo y más motivados a acercarse a sus mayores para obtener orientación y apoyo. Esto no solo fortalece la relación entre padres e hijos, sino que también fomenta la resiliencia y la toma de decisiones informadas en los jóvenes.

Galadriel Gil Martínez
Alumna de 2º de Bachillerato.

Introducción

Cuando me encargaron esta guía, se me ocurrió preguntarle a mi hija si le apetecía que lo escribiéramos los dos juntos. Al fin y al cabo, me dije, ella quiere empezar Periodismo el año que viene y le vendrá bien ensayar su habilidad con las letras.

Lo malo es que ya había pasado la Semana Santa de ese temible segundo curso de Bachillerato y a ver, papá, ¿aún quieres liarme más?, se quejó. Solo te pido que le vayas echando un ojo a lo que voy haciendo y me des tu opinión desde la perspectiva de hija, no es tanto, se me ocurrió argumentar. Ella puso cara de circunstancias y me dijo que escribiría algo.

Pasaron varios días sin noticias del tema y, de pronto, me mandó un texto. Es el prólogo que habéis leído. Solo hicimos pequeñas correcciones más que nada estéticas al original, ya que resume muy bien lo que yo quería decir. Decidí, casi nada más leerlo, que lo pondría ahí, en primer lugar, porque creo que este es uno de esos casos en que las nuevas generaciones tienen mucho que enseñarnos a nosotros.

Es la única manera de que corriamos esos errores que llevamos cometiendo toda la vida porque, reconozcámoslo: la mayor parte del tiempo hacemos las cosas sin pensarlas demasiado. Nos dejamos llevar por la costumbre y así corremos el riesgo de perpetuar tanto los aciertos como los fallos.

No hemos creado una sociedad que nos permita tener tiempo para pararnos a reflexionar sobre nuestra experiencia. Sale mucho más rentable hacer las cosas como se han hecho siempre, como las hizo mi padre, y su padre antes que él. También puedes emular a ese juez

granadino o ese que de boxeador pasó a macarra televisivo y también creía saber mucho de educación. No sé si alguna vez se han juntado, pero seguro que hacían buenas migas. Supongo que cuando a esta generación le toque reproducirse se dejarán guiar por el influencer de moda en ese momento. En esto no sé yo si estamos mejorando, la verdad.

Debido a mis circunstancias personales y profesionales, me ha tocado reflexionar sobre estos temas a menudo. No me ha quedado más remedio, no crea que lo he hecho por afición. Si echo la vista atrás, me doy cuenta de que llevo toda mi vida conviviendo con gente que abusa de alguna sustancia o se gasta el dinero y la vida a base de meter monedas en una ranura. Si me pongo exquisito, también conozco unas cuantas que compran compulsivamente cuanto aparece en Amazon, Ali Express, Shein o cualquiera de esas tiendas en línea que tanto han proliferado. Y comedores compulsivos también conozco unos cuantos. Yo mismo he hecho alguna de esas cosas en alguna etapa de mi vida y no descarto que vuelva a pasarme.

La conclusión a la que llego es obvia: esta es una sociedad que incluye las adicciones en el menú del día.

De todos los días.

Mi propuesta

Pretendo que esta guía sea algo dinámico, un soliloquio que mantendré conmigo mismo y en el que expreso las preguntas y dudas que me han ido surgiendo, a mí y a las personas con las que he tenido que lidiar este tema a lo largo de mi trayectoria profesional y también personal. De ese modo, cuando a ustedes les toque dialogar con un menor a su cargo, sea una hija, un alumno, un hermano pequeño o incluso el vecinito que se pasa a jugar todos los días a casa porque en la suya no le hacen ni puñetero caso, tendrán argumentos. Y no serán argumentos de tocho infumable, llenos de palabras y expresiones como sistematización o comorbilidad, modelo transteórico, procesos cognitivos y toda esa jerga incomprensible. Será algo que hasta esa hija de usted, que solo atiende a lo que dice AuronPlay, entienda y comparta.

Lo que va a leer lo he sacado de mi experiencia profesional como Educador Social y, sobre todo, en el camino que he recorrido junto a Galadriel, coautora de este texto, en los dieciocho años que hace que nos conocemos.

Cuando nos dirigimos a menores, un argumento sacado desde la experiencia propia y la humildad de quien reconoce no ser un experto, pero sí un interesado, es mucho más poderoso que la voz de mil millones de cerebritos que no hay quien entienda.

Ah, una cosa importante: es casi seguro que alguno de mis argumentos no le va a hacer gracia ninguna. No pasa nada, está en su pleno derecho (e incluso en la obligación) de dudar y de criticar cuanto lea. Yo no soy catedrático de nada, ni me he doctorado en ninguna cosa, dudo mucho que nadie en esta vida me considere una eminencia.

Lo recalcaré: no tiene por qué estar de acuerdo conmigo.

Si a mitad de camino decide dejar de leer, antes de cerrar esta guía le pido que piense algo: ¿lo que está usted haciendo hasta ahora funciona? Si es así, adelante, siga con ello. Si ve que hay alguna tuerca un poco suelta en su mecanismo, haría bien en seguir leyendo y, no sé, quizá se le ocurra incorporar algo de lo que yo comento. La clase política de este país nos ha convencido de que solo tiene valor aquello que concuerda totalmente con nuestras ideas.

Yo opino justo lo contrario y espero que usted también. Quizá de todo este texto solo extraiga una frase, un puñado de palabras, que le sirvan.

Estupendo.

No le pido más.

Y es que cuando hablamos de Ciencias Sociales y Humanas, muy poco del conocimiento es positivo, objetivo, inmutable y cierto. Quien diga lo contrario, o miente, o es un ingenuo, o vende humo. Cuando hablamos del ser humano, de su cultura, su sociedad y los problemas que envuelven su existencia, todo tiene matices, excepciones y variables extrañas que se descontrolan a la mínima.

En definitiva, merece la pena que usted siga leyendo, sobre todo si lo que lee no le convence del todo.

DOS NOTAS ACLARATORIAS SOBRE EL LENGUAJE

A lo largo del texto voy a intentar mantener un lenguaje lo más neutro posible respecto al género y trataré de decir personas adictas en lugar de adictos, por ejemplo. No obstante, y a la espera de que la Lengua Española (siempre en permanente cambio y actualización) nos otorgue una mejor manera de expresarnos, emplearé el masculino y el femenino de modo alterno para referirme a todos los géneros. Creo que de esa manera, se alcanza al menos una paridad de lo más deseable y no se emborriona el contenido con expresiones apriorísticas e ineficaces (todos/as, tod*s, todes, todxs, tod@s, etc.) que a la larga generan más confusión que aclaraciones.

Y en segundo lugar, la mayor parte del texto está redactado en primera persona y esa es la primera lección que quiero que aprenda: cuando hable sobre este tema, no sea hipócrita. Hable en primera persona. No conozco a ningún adulto que jamás haya participado en una actividad potencialmente adictiva. Ninguno. Aquí, quien más y quién menos se ha bebido una cerveza, ha comprado lotería de Navidad, se ha automedicado o se ha fumado un cigarrillo con o sin sustancia extra.

Eche cuentas, a ver si usted conoce a alguien. Menuda *rara avis*. Así pues, hablemos en primera persona.

La generación que viene detrás será mejor si no les mentimos.

UNA SOCIEDAD ADICTÓGENA

La palabra no existe, pero se entiende, ¿verdad?

Es lo primero que me viene a la cabeza cuando pienso en lo que nos rodea. Me da la impresión de que, sin que nos diéramos cuenta, nos han metido... No, no, corrijo: nos hemos metido en una sociedad plagada de gente adicta. La nuestra es una cultura que premia e incentiva los comportamientos adictivos y, al mismo tiempo, en un astuto giro argumental, va y oculta los efectos de esas adicciones.

Las drogas existen. El alcohol y el tabaco son ubicuos. En esta sociedad admitimos que «si no me tomo un café, no soy persona», y mucha gente ese café lo prefiere «con gotas». Lo normal. Y las sobras del café las metemos en la máquina tragaperras, a ver si hay suertecilla. Lo que antes era las veinte en copas y arrastro se convirtió en el Tetris y ahora es el *Call of Duty*. La pornografía más patriarcal, humillante y vomitiva existe desde siempre, no es un invento moderno. Ahora es de más fácil acceso, pero nada más. En la base del iceberg, bajo el agua, está el ¿no te jugarás veinte pavos? ¿Que no? ¡Como estos!, que se oye por todas partes, en cualquier momento.

Los móviles están diseñados para que tengas que encender la pantallita para todo y, una vez que la enciendes, siquiera para mirar la hora, ya de paso contestas dos mensajes, juegas una partidita al *Candy Crush* y le echas un ojo a *OnlyFans*, si estás a solas en casa.

¿Por qué no? Al fin y al cabo, para eso pagas.

Hoy, cualquiera es capaz de consultar referencias científicas en revistas especializadas. Estamos en la Sociedad del Conocimiento. Si uno va a Google Académico y escribe en la barra de búsqueda algo como «El papel de la familia en la prevención de adicciones», salen cincuenta o sesenta mil entradas distintas. Un chimpancé borracho

sería capaz de encontrar mil páginas web con datos sobre la plaga de fentanilomanía que ya nos está llegando desde los Estados Unidos. Retiran la publicidad del tabaco, nos ponen fotografías cada vez más repugnantes en las cajetillas y conseguimos que se reduzca el consumo, pero sigue habiendo un estanco cada pocos metros. Y no será porque vendan sellos.

Estamos sobreinformados, pero no sirve de mucho.

Y sí, estar informado es vital, pero igual se han olvidado de decirnos qué hacer.



LA CULTURA DEL MIEDO

Tenemos que luchar contra un enemigo ubicuo, que puede afectar a cualquiera y, además, nadie nos da una pista de cómo debemos combatirlo. Eso da miedo, hemos de reconocer. Así que lo primero que se nos ocurre es meterle el miedo en el cuerpo a nuestros vástagos.

Error.

Se lo dice alguien que se ha pasado década y media trabajando en un Centro de Reforma: el miedo es muy mal maestro. Lo que el miedo te enseña, se te olvida enseguida. No sirve de nada decirle a la juventud que viene el Coco. Sencillamente, no se lo creen. Parte del asunto de ser adolescente es creer que, en fin, esos viejales no tienen ni idea. ¿Qué sabrán?

¡Si debe hacer mil años que fueron jóvenes!

Aún no ha nacido quien, a los catorce años, mire a sus mayores y piense: tienen razón en todo, voy a hacerles caso porque no quiero que me pase nada malo. ¿Recuerdan la rara avis que dije antes? Esta sería otra. Después de todo, que la juventud trate de superar los prejuicios y tradiciones impuestas por sus ascendientes es el motor de todo progreso social.

Meterle miedo a alguien en plena adolescencia es generarle morbo, darle ganas de comprobar si esa generación anterior sabe lo que se hace o no. No es nada malo, en realidad. Con eso tenemos que lidiar.

No existe otro modo de comprobar si papá y mamá están en sus cabales. Y tienen motivos para dudar de nuestra cordura.

LA CULTURA DE LA PROHIBICIÓN

Y como el miedo parece no funcionar muy bien, en lugar de buscar una estrategia mejor lo que hacemos es reforzar con leyes y normas. Y claro, la generación venidera nos mira preguntándose de qué guindo nos hemos caído. El mismo padre que se ha visto todas las películas de Will Smith y Bruce Willis, que acelera cuando el semáforo se pone ámbar o que se encierra en el váter del trabajo para fumar a escondidas, le dice a su hijo que prohibido el alcohol hasta los dieciocho. La misma cultura que admite que «las normas están para saltárselas» y que se enorgullece de ser el país de la picaresca, busca que su juventud sea dócil y vaya adelante con paso firme como un burro tirando del carro.

No tiene pinta de ser funcional, la verdad.

LA HABITUACIÓN Y LA NORMALIZACIÓN

El nivel de hipocresía de ambas pedagogías antes nombradas (la del miedo y la de la prohibición) viene cuando no funcionan. Que casi nunca lo hacen, por cierto. Yo le recuerdo que incluso cuando a la gente se la apresaba, torturaba y ajusticiaba por cualquier cosa, se seguían saltando las normas a la torera.

Como la sociedad no puede encarcelar a una cantidad ingente de personas infractoras, cuando asustar, reprimir y sancionar falla, lo que viene a continuación es asumir los hechos. Los convertimos en hábito. Por eso, el abuelo tenía el hábito de atizarse dos paquetes de Celtas al día. No era infractor, no era vicioso, mucho menos adicto. Tenía un hábito.

Y si el hábito es muy generalizado, se convierte en norma. Mamá descorcha una botella de Sauvignon Blanc cuando se agobia. Para

desestresarse, nada más, no te pienses que es una borracha. No lo hace muy a menudo, solo lo normal.

Cuando el hábito se vuelve norma, entonces ya se nos ha quedado para siempre. Forma parte de algo que la antropología denomina endoculturación.

Desde ese punto de vista, supongo que la hipocresía fue el primero de esos vicios que se hicieron habituales y luego se normalizaron.



EL DESARROLLO HUMANO

Lo antes descrito no es porque sí, no hay arbitrariedad en ello. Cuando nacemos, los *Homo sapiens* somos muy dependientes. Durante un tiempo, apenas vemos más que sombras recortadas contra la luz de fondo. Tardamos meses en poder comer algo sólido. Ha de pasar un año, más o menos, hasta que seamos capaces de dar unos cuantos pasos seguidos con cierta seguridad. Y cuando eres una persona tan dependiente, la sociedad también considera que no eres responsable de lo que haces.

Incluso hoy, hay quien defiende que hacerle la puñeta en el recreo al niño gordito con gafas o levantarle la falda a la niña de las coletas son... eso, cosas de críos.

Apenas dos décadas más tarde, a esa criatura que precisaba ayuda inmediata y constante para sobrevivir, le exigimos que sea totalmente responsable y autónoma, que tome decisiones por sí misma y, aún es más, que esas decisiones sean acertadas.

El acierto, por si no han caído, significa que lo que decida sea lo normal.

Entre el nacimiento y la adultez hay dos fases: la infancia y la adolescencia. Y son distintas, aunque a quienes ya las hemos superado, nos cueste aceptarlo. A menudo, actuamos como si lo que funcionó cuando Tomásín tenía seis añitos, estuviese obligado a funcionar cuando tenga dieciséis. Cuando alcanza la adolescencia, el ser humano se ve obligado a cuestionar lo que hasta ahora, creía cierto e inmutable. Ya es mayor y se da cuenta de esas incoherencias, hipocresías, medias verdades e incluso insensateces que en su infancia no podía ver.

Al llegar la adolescencia, nos crecemos. Las hormonas nos hacen sentir algo que no habíamos sentido nunca. La adrenalina se dispara,

la testosterona en un caso y los estrógenos en el otro nos convierten (a efectos propios) en superhombres y supermujeres, pero al mismo tiempo, surgen infinitas inseguridades. Aparece la ansiedad. Aparece la presión social. Aparece el estrés. Si no fuera porque, en el fondo, nos creemos imponentes, especiales, más inteligentes y más capaces que nuestros ancestros... ¿cómo lo aguantaríamos?

Trate de meterle miedo a alguien así. Ya se lo anticipo: no funcionará.

Lo cierto es que si lo pienso bien, no sé cómo se lo apañan las nuevas generaciones, porque ese desarrollo del que hablo está plagado de comportamientos contradictorios, paradójicos e incluso hipócritas por parte de esa masa adulta que trata de imponerse.

Miguelito, 11 años. Su madre lo pesca fumando un pitillo. Le cae una bronca tremenda, por supuesto, pero Miguelito alucina porque el pitillo lo sacó del bolso de su madre, la cual lleva meses diciendo que lo ha dejado. ¿Cuál es la enseñanza? Si fumas, escóndete.

Beber está mal, pero en Nochebuena, papi se coge una castaña de aquí te espero y toda la familia se ríe cuando le da por cantar. ¿Cuál es la enseñanza? Si bebes, procura que el resto se ríen.

No creo que haya que dar muchas más explicaciones. Si mira atrás, seguro que usted también vivió experiencias semejantes en su día. Yo tuve un médico de la Seguridad Social que fumaba en el despacho y varios maestros de EGB que fumaban en clase. Con eso, lo digo todo.

LA CULTURA DE LA REFLEXIÓN COMPARTIDA

Y para huir de ese comportamiento hipócrita que tenemos las personas adultas, me van a permitir, por lo tanto, que proponga algo distinto e incluso, qué demonios, revolucionario. Consiste en que compartamos la reflexión con la generación entrante.

Son seres humanos, inteligentes, razonables, pero no nos lo creemos.

Como consecuencia del proceso antes descrito, conforme avanzamos en la vida vemos más cosas como lo normal, las incorporamos a nuestro bagaje. Y entonces viene un mocoso a decirnos que si fumar es malo. ¿Cuál es nuestra respuesta? En el mejor de los casos, la condescendencia: ah, qué desastre la nueva generación, ¿qué sería de ellos sin nosotras? En el peor, el desprecio, anda calla, ¿qué sabrás tú?



Figura 1: Chloe viendo a sus padres hablándole de drogas

Error lo primero. Y aún más error lo segundo. Confíe en su hija, hable con ella.

Considere a su hijo un ser pensante y sentiente. Comenten en familia todo, destierren los tabúes.

La tesis de este tocho que está leyendo se resume en eso.

La cultura del miedo, la cultura de la prohibición son como patear en arenas movedizas. Si algo nos va a sacar del fango es aceptar la ayuda del que todavía no está metido hasta la cintura. ¿Y quién está fuera del barrizal y puede tendernos una mano?

Lo tiene enfrente, mirándolo como si no lo reconociera.

VALE, PERO ¿POR QUÉ NOS DROGAMOS LOS SERES HUMANOS?

La siguiente pregunta no podía ser más obvia. Que aquí prácticamente todo el mundo recurre a las drogas es un hecho incuestionable, pero ¿por qué lo hacemos? Antaño, las abuelas te decían que la droga primero te la regalan y luego, una vez te enganchas, te la cobran. No sé dónde estará ese tío que regala drogas, la verdad, yo no me lo he encontrado en la vida.

Cuando alguien mete la pata, su primera excusa es decir que no sabía lo que hacía. Que lo engañaron.

Hoy en día, nadie puede esgrimir eso de que no sabía. La información está ahí, ¿es que has estado en coma los últimos treinta años? Sabemos lo que pasa y, aun así, nos drogamos siempre que podemos.



Da igual si le preguntamos a un experto en drogadicción, hacemos una encuesta por la calle o le tecleamos a una Inteligencia Artificial la preguntita: ¿por qué nos drogamos? En los tres casos obtendríamos respuestas parecidas: búsqueda de placer o evasión, alivio del estrés o el dolor, curiosidad, presión de grupo, problemas sociales o económicos, mal ambiente familiar, falta de autoestima.

La teoría nos la sabemos, está claro, pero aun con todo, seguimos haciéndolo.

Hagamos la misma pregunta, pero en lugar de con las drogas, con el juego. ¿Qué hace que la gente caiga en el vicio del juego? Casi seguro

que recibimos respuestas muy similares. Los motivos para beberse un copazo antes de ir a dormir (o antes de ir al trabajo, quién sabe) son los mismos que para meterse en el Bingo a dejarse la pensión o pasarse hasta las tres de la mañana atropellando gente por las calles de San Andreas.

La satisfacción inmediata. Eso les diría, si yo fuese psicólogo.

Y sí, es cierto, a todo el mundo le gusta eso de que sus problemas se arreglen en un pis-pas. Metes una moneda en la ranura, pulsas el botoncito y, ¡bam! ¡Todo se arregla! Las conductas potencialmente adictivas son la promesa de un mundo mejor, de una existencia donde las preocupaciones, la incertidumbre, el dolor o el fracaso no tienen importancia.

El Paraíso, la Tierra Prometida, los vastos y eternos Cazaderos de Manitú.

Yo no soy psicólogo y, sin desdeñar ese punto de vista (que es certero a más no poder), quizá por eso tenga un punto de vista complementario. En mi experiencia, existen muy pocos motivos para incurrir en actividades potencialmente adictivas y voy a pasar a expresarlos ahora mismo:

MOTIVO #1: EXPERIMENTAR

La curiosidad mató al gato, pero al ser humano lo volvió adicto. Si descubre que alguien está bajando al trastero y se le está bebiendo el whisky; si entra al cuarto de su hijita del alma y huele a hierbas aromáticas o si descubre que su hijo querido montó una timba de póker cuando se quedó solo en casa este verano, le recomiendo prudencia.

No hace falta montar en cólera. Es posible que solo esté experimentando.

Está en la naturaleza humana experimentar. Tu madre te dice que no toques y tu dedo se mueve casi por obligación interna. Si usted pretende que su parentela no experimente, está yendo contra su misma esencia. Lo tenemos grabado en los genes. Si hubiéramos hecho caso a papá y a mamá en todo, aún estaríamos en las cavernas, como los Croods. Recuerde el proceso: prohibir, asustar, habituar, normalizar. Experimentar está justo en medio de esas cuatro palabras.

Eso sí, esta excusa solo vale una, o como mucho dos veces. Si alguien prueba algo por tercera vez, es que le gusta.

MOTIVO # 2: NO SOPORTO MI VIDA, NECESITO UNA AVENTURA

Y para eso están las drogas de subidón. Cocaína, anfetaminas, alucinógenos.

Alguien desea ser estrella del rock, astronauta, Indiana Jones o una espía soviética con licencia para matar.

Cada cual tiene su fantasía.

En esto, el ser humano varía estéticamente, pero no en el fondo. El rollo gangsta no es más que la versión gringa y noventera de Pichi, el chulo aquel que castigaba del Portillo a la Arganzuela. A mí siempre me extrañó que la Poción Mágica de Panorámix no fuese adictiva a tope, por cierto. Un brebaje capaz de hacer que cuelgues de un abeto a tu jefe de un puñetazo tiene que dar un subidón brutal.

Las drogas de subidón permiten que, durante un tiempo, uno se sienta conforme a esa ideación. Alguien se enchufa un par de lonchas y, durante unas horitas, deja de ser una estudiante mediocre de tercero de la ESO para convertirse en la reencarnación de Karol G (incluso aunque todavía no se haya muerto). El vendedor de coches usados recién divorciado que cena sándwiches de Nocilla tendrá este subidón cuando le salgan tres ases en la pantallita de su tablet.

MOTIVO #3: NO SOPORTO MI VIDA, NECESITO ANESTESIARME

Y aquí vienen las drogas de bajón: cannabis, opiáceos, ansiolíticos. Este perfil de consumidor no es imbécil, sabe que mañana los problemas seguirán ahí: la chica que le gusta seguirá sin hacerle caso y esa multa de tráfico tendrá que pagarla tarde o temprano, pero hoy no sufre porque se ha fumado un porro como la pernera de su pantalón.

En esto tampoco hemos variado mucho: fíjese la soma que tomaba la ciudadanía felicísima de Aldous Huxley, por ejemplo. Las drogas de bajón nos vuelven dóciles y complacientes. En el mito judeocristiano, a Noé lo embolangan sus hijas para poder abusar sexualmente de él. El equivalente de hoy es la muy real y espantosa burundanga.

Las drogas de bajón adormecen. Cubren el cuerpo con Melasudina, una sustancia mágica que hace que los problemas te resbalen y a otra cosa, mariposa.

Mañana será otro día. Esperemos.

MOTIVO #4: LA PRESIÓN DE GRUPO

Si el ser humano ha llegado donde ha llegado es porque vivimos en sociedad y para que esta sociedad funcione, la gente tiene que encajar. Nadie entra voluntariamente en la marginación social. La supervivencia del individuo y de la especie entera es más fácil si tienes un grupo de iguales con quienes compartir experiencias.

Esta jugarreta de la evolución resulta especialmente importante en la adolescencia, pero también es muy poderosa en la adultez, como se puede comprobar cada mes de noviembre cuando llegan las participaciones de la lotería de Navidad. A ver quién es el guapo que no compra ni uno solo, con el bombardeo socialmente aceptado que se produce.

Contrariamente a lo que se suele suponer, quien se droga por presión de grupo enseguida descubre si le gusta o no. Es como experimentar, pero en este caso, te meten en el experimento a empujones. Si le gusta, pasa a los dos motivos principales, que son el #2 y el #3. Si descubre que eso no es lo suyo, suele encontrar el modo de evitar consumir. Fijense en los grupos de adolescentes que están de botellón: casi siempre hay un colega o dos que apenas beben. El diabético, por ejemplo. Y si están fumando porros, siempre hay a quien le dan unos blancazos de espanto y enseguida lo deja.

Alguien tiene que vigilar si viene la pasma, ¿no?

Para encajar no hace falta ser igual que la lideresa, basta con tener utilidad.

LAS QUE VALEN PARA TODO

Hay un detalle a tener en cuenta y ese es que hay algunas conductas potencialmente adictivas valen para ambos casos y esas son, ante todo, el juego, el tabaco y el alcohol. Si el bueno del señor Florián está harto de los gritos de su mujer, puede ponerse hasta arriba de cervezas antes de subir a casa y esos gritos llegarán amortiguados por el cebollazo. Al mismo tiempo, la hija del señor Florián puede estar igualmente ebria porque quiere armarse de valor y salir del armario en la cena familiar.

El etanol vale para todo: si lo que necesitas es cogerla llorona, ideal. Como el cantinero de Cuba, siempre puedes beber para olvidar e ir por las calles gritando, como un loco tomando, ooh, como el Iglesias de la gorra vuelta.

Si quieres echarle agallas a la vida, también. Robertito Superbroncas va a las fiestas del puebluco, se bebe muchas cervezas y se marcha sin pagar. Cuarenta años largos tiene esa canción y, como todas las letras de Evaristo, sigue siendo de rabiosa actualidad.

En esto tampoco hemos innovado mucho.

A mí me gusta parafrasear al gran filósofo Homer Simpson: «¡Alcohol! Origen y solución de todos los problemas de la vida».

Con el juego pasa tres cuartos de lo mismo, pero es más profundo si cabe: está el ímpetu del juego, la incertidumbre, la promesa del éxito rápido, del dinero fácil e inmediato, todo eso es un subidón, pero, al mismo tiempo, la ludopatía mantiene la mente apartada de los problemas. El estrés de la máquina tragaperras, ese As que necesitas para el blackjack, la tendencia alcista a la que te has jugado los ahorros de toda tu vida hacen que hasta la más abnegada sufridora se evada de su alrededor.

El chaval que juega a God of War hasta que le arden los ojos puede hacerlo para sentirse un Dios que reparte candela a diestro y siniestro con un látigo

flamígero o para olvidarse de que la chica que le gusta se está beneficiando al macarra ese que lleva los pantalones por debajo de las nalgas.

Y es que un buen videojuego, como un cartón a falta de uno para bingo, tan pronto sirve de incentivo, como de anestésico.

Y lo del tabaco ya es para nota. No hay droga más estúpida, ni engaño más terrible. El peor de todos. Con esto nos la han colado hasta bien adentro y han removido hasta batirnos las entrañas. Fíjese bien: la nicotina es un excitante, pero qué va. ¿Qué sabrán esos científicos? A los demás es posible, pero toda fumadora empedernida se cree especial y diferente a los otros millones de adictos.

A ella, fumar la relaja. Mira tú por dónde.

No me cansaré de decirlo: somos una sociedad de cuñados¹ y lo demostramos a la menor oportunidad. Yo mismo sostuve ese



1 Me remito al principio: un cuñado es quien repite, de manera irreflexiva, lo que dijo alguien, tuviera o no autoridad en el tema. El cuñado no tiene pruebas, pero tampoco dudas.

argumento durante veinte años y en mi vida he mentado tanto. Nadie se relaja fumando. Solo relajas la ansiedad que te provoca el propio tabaco, así que, como diría un buen amigo mío, las gallinas que entran, por las que salen.

Es tan flagrante el engaño que aquí sí que vemos con claridad cómo nos la colaron. Al principio, nos mostraron el tabaco en las manos de imponentes y deseables personajes del cine negro y el *western*, y caímos en la trampa. Si querías ser tan duro y atractivo como Rick Blaine o Rhett Butler, tan exitoso y rico como Tony Montana, tan guay como Hannibal Smith, tenías que fumar. Hasta el Genio de Aladín fumaba. Y ellas igual: las malas más carismáticas fumaban todas, desde Bette Davis hasta Cruella De Vil. Con el tiempo, y tras rellenar millones de fosas, nos fuimos dando cuenta de lo pernicioso que era y la industria tabacalera le dio la vuelta a la tortilla.

De pronto, nos vendieron los cilindros de veneno en formato depresivo y así surgieron Holden Caulfield, Tyler Durden y Marla Singer, John Constantine, Mia Wallace, Don Draper o el fumador de Expediente X, que casi nadie recuerda cómo se llamaba, pero sí recordamos esa escena en que fuma a través de la estoma de la laringectomía.

Se llamaba CGB Spender, por cierto.

Y es que hay que reconocérselo. Fabricantes y publicistas lo hicieron fenomenal: satisficieron a todo tipo de adicto y así garantizaron el éxito de su producto.

Nos han mentado, sí, pero lo peor es que nos ha gustado. Nos dejamos engañar. Drogas de subidón y de bajón, en un solo formato, al servicio de quien desee probarlas. Quizá las más peligrosas. Por eso y por su ubicuidad, que para eso son legales las tres.

ADICTO, PERO FUNCIONAL

Gracias a esta habituación y posterior normalización de las conductas potencialmente adictivas, la mayor parte de las veces nuestras adicciones no son tan graves como para dejar de ser funcionales. La mayoría de las personas adictas van al trabajo a diario, son excelentes profesionales y leales demócratas que pagan sus impuestos, mantienen a sus familias y votan cuando les toca.

De hecho, he conocido «profesionales» de la psicología que definían trastorno como un hábito que afecta a tu día a día hasta el punto de no permitirte llevar una vida normalizada. Siempre he pesado que eso es como barrer la basura debajo de la alfombra: si no se ve, no existe, ¿verdad?

La réplica está en entender que ser funcional no hace que la adicción sea más llevadera, ¡qué va! Justo al contrario. El abogado ludópata se pasa la vida deseando salir del juzgado para correr a encerrarse en casa y empezar a mover velas japonesas en una aplicación de trading. La CEO fumadora tendrá que soportar una reunión de cuatro horas sin fumarse un pitillo y se clavará las uñas en la palma de la mano si hace falta. El tornero alcohólico dejará a los niños en la escuela y se meterá en el primer bar que vea a pimplarse un revuelto porque si no, «no hay quien aguante a mi jefe». A la persona que ha caído en una adicción se le complica la vida mucho más de lo que ya es. El vicio impide que se disfrute de muchas actividades porque, en resumidas cuentas, todas son un estorbo.

La nicotínómana de antes dirá que no le gustan los viajes largos porque no quiere pasar seis horas metida en un avión más las dos o tres horitas de rigor que te pasas embarcando y desembarcando. La cena de Navidad se convierte en un infierno cuando solo puedes pensar en si se te está cayendo el moco por la raya de speed que te metiste hace diez minutos.

Si quiere usted añadir preocupaciones a su vida, empiece con las conductas potencialmente adictivas. Ya verá qué pronto, lo de una existencia pacífica y tranquila se le complica bastante.

POR CIERTO, ¿SE PUEDE SER ADICTO AL SEXO?

Esta es una cuestión complicada de enfrentar cuando al otro lado de la conversación hay alguien al que acaban de salirle bultitos por todo el cuerpo y ha crecido un palmo en dos meses. No tengo claro si es más fácil hablarlo con los chicos o con las chicas, la verdad. En mi caso solo tengo una y no puedo comparar.

Lo que sí sé es que es mejor hacerlo en conversación privada, que en grupo. En cuanto se dice la palabra sexo, o cualquiera de su campo semántico, a un grupo de adolescentes, lo normal es que todo se vaya al garete. O bien empiezan las risillas, los codazos y el pitoreo se generaliza, o bien se azoran y te dicen (con cabreo y con razón) que no tienen ganas de hablar de eso contigo. Así no hay quien lleve una conversación seria, la verdad.

Una persona adicta al sexo mantiene relaciones sexuales varias veces diarias, y, contra todo pronóstico, no es feliz. No hay adicto que lo sea, de todos modos. Si eres hombre, se le denomina satiriasis. Si mujer, ninfomanía. El léxico nunca deja de sorprendernos, ¿eh?

Da lo mismo: unos y otras no practican sexo para divertirse, ni para sentirse querido, ni nada de eso, como hacemos el resto de la gente. Solo busca saciar esa necesidad. Saciar necesidades puede ser satisfactorio, pero raramente es placentero.

Cuando las cosas divertidas las hacemos por necesidad, se empiezan a parecer demasiado al trabajo, ¿se ha dado cuenta?

Cuando pienso en este tema de la adicción al sexo, lo que hago es compararlo con alguna otra necesidad humana. Por ejemplo, defecar. Si yo defeco cuando me apetece, todo va bien. Siento la necesidad de defecar, acudo a un retrete y está libre y limpio. Me alivio sin ningún contratiempo. Fenomenal.

Si encima, hay papel higiénico y un lavabo para las manos, mucho mejor, por supuesto.

Ahora imagine que un impulso interno me obliga a defecar cinco, seis, ocho veces al día. Porque sí. Sin motivo, sin ganas. Solo porque algo me agita los esfínteres. Aún es más, no es necesario que realmente salga nada de ahí. Lo más probable es que no haya nada que sacar, de hecho.

Creo que se entiende.

Nada que hagas obligado, es divertido. Ni siquiera el sexo.

Ni defecar, ya de paso, aunque no conozco a nadie adicto a defecar.

Por cierto, que cuando esta conversación se tiene con chicas, hay que tener especial cuidado. Resulta que un porcentaje muy elevado de mujeres (jóvenes y no tan jóvenes) practican sexo sin demasiadas (o sin ninguna) gana únicamente porque a sus parejas sí les apetece. Puede ser por pretender agasajarlos, por miedo a que las dejen, por la presión social o por la insistencia, pero acaban cediendo.

Eso tampoco es divertido. Dudo incluso de que pueda llamarse sexo.

Dígale a su hija que, haga lo que haga, que sea porque de verdad le apetece hacerlo. Al resto que le den morcilla.

Es un mensaje que cualquier adolescente entenderá y aceptará, incluso aunque se lo diga el borde de su padre, con el que nunca puede hablar porque cuando sale el tema se pone que no hay quien lo aguante.

Y el mensaje también vale para las drogas, por cierto.

¿Y LA PORNOGRAFÍA QUÉ?

Cuando surgió esto de Internet, la gente empezó a poner el grito en el cielo y lo primero que pareció causar una oleada de protestas fue la pornografía. ¡Menores accediendo a material pornográfico! ¡Qué horror! Por mi parte, pensaba que la gente exageraba muchísimo. Al fin y al cabo, de todos los contenidos nocivos que hay en la red, la pornografía puede ser el más inocuo de todos. Uno puede encontrar cómo construir una bomba, cómo hacer micelio de *Amanita muscaria* en un táper, cómo ocultar pruebas de un crimen. Existen petabytes de vídeos de gente torturando animales o incluso personas. En otro orden de cosas, usted puede perder todos sus ahorros por culpa de un *phising*. Si hablamos de delincuencia, de degeneración humana y de violencia explícita, Pornhub casi parece un sitio web inocente.

Me equivocaba. Grandemente.

El porno por sí mismo no sería ningún problema de no ser por dos cuestiones: por un lado, la accesibilidad. Antes, la pornografía era algo que se pasaba de mano en mano, en un acto de complicidad adolescente. Un VHS, una revista manoseada, incluso ese catálogo de ropa que llegaba una vez al mes al buzón de casa servía para desatar el morbo. Eso le daba un carácter clandestino y era muy raro que alguien tuviera la revista el tiempo suficiente como para alcanzar la depravación. Saboreábamos aquel acto escabroso durante un tiempo efímero y luego nos tocaba pasar el material al siguiente.

Resulta difícil caer en la adicción en esas circunstancias.

Claro, que llegó primero aquello del P2P (¡ah, qué tiempos!) y después los repositorios y todo lo demás y ahora mismo, basta con abrir un navegador y cualquiera puede pasarse el fin de semana entero viendo videos organizados por temáticas, duración, edad u origen étnico del elenco protagonista. El contenido pornográfico es casi ubicuo, más que el tabaco diría yo. La gente ve porno en el trabajo, en el tren, en cualquier sitio.

La cosa ha llegado incluso a que lo protagonicemos. De las películas caseras hemos llegado a Onlyfans. Y lo que te rondaré, morena.

Las medidas represivas raramente tienen algún éxito. Incluso cuando instalas un sistema de control parental de lo más férreo, tu adolescente consigue una tarjeta SIM vieja de alguna parte y se pone a descargarse material en la tableta sin que te enteres.



Si algo está enseñando Internet a nuestra generación es que no le podemos poner puertas al campo, pero nos cuesta entenderlo porque siempre se ha hecho así.

El segundo lado del problema con la pornografía es mucho más grave y tiene que ver con la consideración de la mujer y con las expectativas sobre el sexo. Un chico de once años que accede a contenido erótico descubrirá cosas como que agarrar del pelo a una señora y montarla como si fuese un toro bravo en un rodeo, no solamente es guay, sino que a ellas les encanta. No tengo claro que sea muy agradable sentir un trozo de carne enorme provocándote náuseas al impactar contra tu glotis, pero en las pelis parece que sí. Por supuesto, si alguien que no tiene con qué comparar sigue viendo ese contenido acabará por entender que lo que más le gusta a una mujer es que la rieguen con semen media docena de hombres que se turnan para darle lo suyo.

Luego pasa lo que pasa.

Y cuando se encuentran con la correspondiente denuncia, ¿qué alegan? Exacto: ¡si solo hicimos lo normal!

En el caso de las chicas es muchísimo peor, por supuesto, porque se llevan la peor parte. La chica creará que un pene de menos de veinte centímetros es una birria y qué menos que media hora venga a darle, sin parar, cambiando a posturas de lo más inverosímil. A todo esto, ella tiene que abrir las piernas como si fuese a desconyuntárselas y gemir todo el rato porque sí, porque así es como se hace. Y si eso no te gusta... igual eres tú la rarita, porque desde luego que Mia Khalifa se lo pasa de maravilla, ¿no le ves la cara?

Se debe disfrutar de lo lindo cuando te ponen las nalgas en carne viva.

Resulta imposible discernir la realidad de la ficción cuando no tienes nada con qué comparar y si hemos hecho del sexo un tabú, eso es

exactamente lo que hemos conseguido: que la juventud llegue a este punto sin argumentos.

Hablad de sexo con vuestra prole, tenga la edad que tenga. Si pregunta, es que ya puede escuchar una respuesta sincera. El único truco con esto es ajustarse a la pregunta. Si tu hija de 7 años te pregunta cómo demonios metiste un espermatozoide en la barriga de mamá, explícaselo claramente, no pasa nada. Eso sí, te ha preguntado por fecundaciones, no hace falta empezar a hablar de geles y vibradores. A eso ya llegaremos.

Que la nueva generación llegue al porno teniendo claro qué es sexo de verdad y qué una fantasía más o menos insana. Solo con eso, ya habremos ganado muchísimo.

ASÍ QUE, EN RESUMIDAS CUENTAS, HAY QUE HABLAR DE TODO EN FAMILIA

Correcto, sí. Eso no significa que haya que contarle todo en todo momento, por supuesto. Si hablamos de drogas con un niño de segundo de Primaria no usaremos el mismo lenguaje, ni los mismos ejemplos, que con su hermana de segundo de la ESO. Lo que sí es un dogma para mí es que, en familia, no debe haber tabúes.

Siempre los ha habido y resulta que, mira qué cosas, coinciden con muchas de las adicciones antes nombradas: las drogas y el sexo son los tabúes más comunes en la familia, junto a la muerte, la diversidad religiosa y el peor de todos los tabúes: el pasado de papá y mamá.

Cuando yo tenía veintipocos años, trabajé con un tipo que tenía la siguiente rutina: por la mañana, se desayunaba un carajillo y una magdalena en el bar y luego, a media mañana, un botellín de tercio con el bocata. Qué

menos. A mediodía, media botella de vino para comer y luego, carajillo y un pacharán, por favor. A la salida del trabajo, tres o cuatro cervezas en el bar, por lo menos. Otro vasito de vino para cenar, que se lo recomendó el cardiólogo y, cómo no, una copa de Cardenal Mendoza después, viendo una serie. O dos, si es película, que ahora las hacen muy largas.

Busquen en sus vidas y seguro que encuentran ejemplos parecidos si no iguales.

Cuando hable de ello en familia, dígalos claro: el tío Julián es alcohólico. No es *que le guste beber, qué va*. Ese hombre *no concibe la vida sin beber*.

Cualquier otro mensaje es normalizador.

Una cosilla: si no opina igual, haga un ejercicio: cambie la palabra alcohol (o juego, o cigarrillos) por heroína y lo entenderá. El tío Julián no es heroinómano, qué va, solo se chuta de vez en cuando. Ah, ¿cree que la heroína es más perniciosa que el alcohol?

Yo he visto el síndrome de abstinencia de ambos y no recomiendo ninguno de los dos.

HABLANDO DE MENTIRAS

Algo que une a todas las personas que hemos caído en las garras de la adicción es que mentimos. Creo que es el primer síntoma de que el asunto se nos está yendo de las manos, en verdad. Y el personal médico ya se lo sabe: si el paciente dice que se fuma diez cigarrillos diarios, ellos anotan doce. Lo mismo pasa con la señora que solo juega un numerico de iguales de tarde en tarde. Cinco minutos más y apago la consola, mamá.

Si tiene una adicción, pasará toda su vida fingiendo no serlo, pero a sabiendas de que lo es. Y si usted piensa que se cayó en la trampa sin darse cuenta, es porque se pasó todo ese tiempo mintiéndose a sí misma. Cuando alguien se miente a sí mismo, enseguida aprende a mentirle a los demás. Nadie quiere reconocer que depende de una sustancia. ¿Quién querría? Mejor negamos la mayor y que demuestren lo contrario.

Le mentimos a nuestra familia, en primer lugar. Yo mismo llevo ocho años largos sin fumarme un pitillo, pero si de pronto recayese, oh, venga, me diré, es solo un cigarrillo, no pasa nada, lo tengo controlado. Solo va a ser ese, ni uno más. Y mañana me diré que, vale, sí, he vuelto a caer, pero que controlo la situación. Tanto es así, que me fumaré solo un cigarrillo al día. Cuando ya me esté atizando el medio paquete diario me dará tanta vergüenza haber vuelto a fumar que me callaré y me iré escondiendo por los rincones para darle dos caladas y quitarme el mono sin que me vean. Al final, me acabarán pescando porque me canta el pozo a humo tóxico desde antes de abrir la puerta de casa.

Y, qué demonios, aun entonces le mentiré a mi hija y le diré que solo ha sido uno, de verdad, que no es para tanto.

Las personas adictas mentimos, a todas horas. A todo el mundo.

No importa cuánto les quieras y, aún diría más, cuanto más los quieres, más les mientes. Darás la vida por tus familiares, incluso por tus amistades, pero con tu último aliento, les dirás que nah, tú nunca bebías a solas, lo tuyo era algo social.

Lo normal.

Por cierto, que las personas también mentimos por pocos motivos. Generalmente lo hacemos para evitar un castigo («como mamá me pesque jugando a GTA a las cuatro de la madrugada, me mata») o para conseguir un beneficio personal («papá, necesito diez euros para la

excursión del viernes al museo, lo ha dicho la profe»). Por supuesto, está la mentira patológica. Se miente por sistema, porque sí, se miente incluso sin planearlo. La mayoría de la gente que juega, bebe, fuma o se mete lo que sea, acaba creyéndose sus propias mentiras, como hemos visto antes y entran en las tres categorías de golpe.

PERO ENTONCES, ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Si las sustancias y conductas potencialmente adictivas están ahí, por todas partes; si además muchas personas adictas mantienen una vida más o menos normalizada e incluso la sociedad te está animando a ello a través de la publicidad y de las figuras mediáticas, ¿qué podemos hacer? ¿Cómo se combate a un enemigo así?

Es una pregunta muy compleja.

Vamos a ajustar el microscopio un poquito más a ver si podemos enfocar mejor.

La pregunta es, ¿qué problema suponen las drogas? Démosle una vuelta...

LAS ADICCIONES SON UN PROBLEMA DE TODOS

Correcto, sí. Por eso el tráfico de drogas, por ejemplo, se considera un delito contra la salud pública. Las conductas potencialmente adictivas suponen un dineral para el erario público todos los años. A diario hay cánceres, dolencias cardíacas, accidentes cerebrovasculares, accidentes de tráfico e incluso accidentes laborales que podían haberse evitado o que no habrían sido tan graves si la persona afectada no hubiera sido adicta a algo.

A veces, la gente se muere y hay quien dice «le podía pasar a cualquiera» y sí, tienen razón. Aquí todos tenemos boletos para que nos toque un ictus, un cáncer o una enfermedad coronaria grave. Sin embargo, la medicina agradece que alguien llegue al quirófano en buenas condiciones. Imagine ahora que es usted, no sé, neurocirujana. Está usted acostumbrada a tratar con gente que tiene cosas chungas, pero ahora le viene un caso que, además de la cosa chunga, viene con un síndrome de abstinencia, unos pulmones rellenos de alquitrán, arterias plagadas de coágulos y colesterol, un hígado machacado por el alcoholismo y carencias nutricionales (porque el alcohólico medio no come bien, delo por seguro). Piénselo: a esa neurocirujana se lo están poniendo muy difícil.

No solamente eso, sino que la drogadicción y el juego, en ocasiones van de la mano de conductas delictivas. Y no me refiero solo a ese yonqui de los ochenta que venía con la jeringuilla en la mano, qué va. Esa imagen que nos ofreció el cine quinquí y la televisión de aquellos años es de lo más incorrecta. E injusta. Piense mejor en ese señor que tiene la manía de echar unas moneditas en la tragaperras a ver si hay suertecilla. Cuando se le va el asunto de las manos, las moneditas se convierten en billetes. Cuando la cosa se pone complicada de verdad, ¿en qué se convierten los billetes? En créditos rápidos, con intereses altísimos y condiciones leoninas. Y, casi sin darse cuenta, ese señor está debiendo tres, cinco, ocho mil euros a una entidad que a saber de dónde ha salido. Los prestamistas de las películas, si deja de pagar le meten una somanta de palos al moroso y santas pascuas. Los de verdad van engordando la deuda más y más, los ocho mil se vuelven veinte antes de que te des cuenta. Y un día te viene una citación judicial y, casi seguido, orden de embargo.

Y, si no tienen qué embargar... ya sabe.

¿Y QUÉ SUPONE LA CÁRCEL?

Pues para empezar y lo más importante: una familia rota. Y eso supone más problemas, claro, de todos los colores: salud mental, fracaso escolar, falta de recursos... La adicción se reproduce: si no se tiene cuidado, la mujer de ese señor de antes puede juntarse con un adolescente que empieza a fumar porros como un condenado, una niña pequeña lo mismo, pero con antidepresivos, y ella pimplándose una botella de Verdejo al día para aguantarlo todo. Suma y sigue. No es broma, lo he visto más de una vez.

Y si nos saltamos la parte personal y emocional y nos centramos en lo práctico, la cosa tampoco pinta bien. Eche cuentas: fuerzas de seguridad del Estado, juzgados, fiscalías, turnos de oficio, legiones de funcionarios mandando citaciones, recursos, reposiciones, sentencias y, en última instancia, una institución que es, a juicio de cualquiera, la menos eficaz en términos de coste-resultados de toda la democracia. Qué puñetas, de todas las democracias.

El sistema penitenciario siempre ha de ser la última opción. Ya sé que, en la calle, todo el mundo dice que si mano dura y demás, pero hágame caso: ninguna democracia que se precie de ello tendrá superpoblación carcelaria. Para evitar meter en el trullo a la pobre señora Paquita, esa que se gastó la pensión en el Bingo sin enterarse, hemos tenido que crear leyes de segundas oportunidades, ayudas sociales, entidades y proyectos de titularidad pública que se encarguen de buscar alternativas: centros de prevención, rehabilitación, seguimiento, trabajo social y educativo que suponen más y más carga para el Estado.

Eso sí, que le quede claro y grábeselo bien en la cabeza: siempre será más barato darle ayudas sociales a quien lo necesita que meterlo en prisión. ¿Le cuento un secreto a voces? Mantener a un preso en la cárcel supone unos setenta euros diarios, siendo prudentes. Si es menor, mucho más. La privación de libertad, solo para cuando no hay otro remedio.

Si las conductas potencialmente adictivas no fuesen un problema, ¿de verdad cree que el gobierno haría todo ese esfuerzo (burocrático y económico) para evitarlas y controlarlas? A ningún gobierno, mucho menos uno de mentalidad neoliberal o conservadora, le gusta gastar dinero sin motivo.

PERO HAY QUIEN OPINA QUE LAS DROGAS DEBERÍAN LEGALIZARSE

Pues sí, y no es una opinión residual que deba desdeñarse con rapidez. Cada vez más países han optado por legalizar determinadas sustancias, precisamente para evitar lo que antes te comentaba. ¿Es buena idea? ¿Es una idea nefasta? No creo que estemos preparados ahora mismo para tener este debate en esta conversación que estamos manteniendo. No tenemos los datos suficientes, ni la experiencia. Si contesto a esto, solo le estaré dando mi opinión personal y esa... ya se sabe, cada cual tiene la suya.

Lo que sí puedo decirle, y esto me parece muy importante reflexionarlo, es que la familia ha de ser un reflejo de la sociedad a la que sustenta. Y si el debate sobre legalizar determinadas sustancias está presente en la política, ¿por qué no lo está en la familia? Insisto en que es vital comentarlo. Primero, porque ayudará a que un hijo vea a su madre como más asequible y cercana (ya iré a eso más adelante y lo desarrollaré, tranquila). Segundo, porque no creo que haya mejor manera de educar para la ciudadanía responsable que compartir con quienes vienen detrás esos debates públicos.

La generación que se va acercando a la mayoría de edad es la primera que no solo ha nacido en democracia, sino que ha sido criada por demócratas. O, al menos, por personas que encajamos en una democracia. A la nuestra no. A la nuestra la crió una dictadura, y todas

las anteriores en la historia de este país. Esta infancia y esta juventud actuales quiere decidir, quiere ser consultada, quiere participar. Le dan *like* a todo, fíjese bien.

En los ochenta teníamos a Espinete y la Bola de Cristal y si eso no te gustaba, la alternativa eran documentales de jirafas. Nosotros teníamos a Mortadelo, a Zipi y Zape, a Anacleto, Astérix y Superlópez. Ahora tienen universos cinematográficos con peleas multitudinarias pasándose guantes todopoderosos como una Royal Rumble.

Fuimos una generación teledirigida, el fruto de un trágala de dimensiones colosales. Nuestra prole no. Desde que nacen, están eligiendo. Las opciones son legión.

A esta generación les hemos dado de comer a la carta. Ahora no podemos obligarlos a ceñirse al menú.



UNOS CUANTOS TRUCOS

Lo primero es puntualizar que no son trucos, son técnicas. La diferencia es que el truco no sabes bien por qué funciona, pero la técnica sí, la técnica tiene un mecanismo visible detrás. Si no entiende una técnica, no la emplee. Así de sencillo.

Tenga presente siempre que el desarrollo humano no es lineal.

Hay personas que desarrollan antes y otras después; hay gente con más o menos autocontrol, con un código ético más o menos estricto. He conocido personitas de diez años que jamás habían transgredido una norma volverse un horror en cuanto las hormonas empezaron a retorcerlo por dentro. Y al revés, he visto diablillos insoportables convertirse en adolescentes pasivos que no movían el culo del sofá más que para ir a la cama a dormir. Como tenemos capacidades cognitivas y emocionales más enrevesadas, el desarrollo humano es menos predecible que el de otros seres vivos.

Por eso mismo, no crea que existe un momento concreto para hablar de estas cosas. No lo hay. Tiene usted que prestar **atención a las pistas**. Nos pasamos la infancia entera indicándole a nuestra mamá y nuestro papá las dudas que tenemos, pero parece que no se den cuenta. En serio, solo tiene que prestar atención. Puede suceder una noche, cenando, o quizá por la mañana, yendo a la escuela. Es posible que se le ocurra darle la pista mientras le prueba un suéter en el Centro Comercial, cuando esté hablando por teléfono con otra persona o en la consulta de pediatría.

Da lo mismo. Si pregunta, hay que responder. Y responder con la verdad. Mamá, ¿tú alguna vez te has drogado? Adelante, sin miedo.

La curiosidad de las nuevas generaciones es casi total. No puede ser de otra manera. Viven en un mundo que no han inventado, se lo hemos puesto delante y hala, a torear. Tendremos que explicárselo, digo yo.

Y, por cierto, una curiosidad no satisfecha se convierte en morbo y el morbo ya sabemos adónde lleva.

VALE, PERO ES QUE MI HIJO NO ME CUENTA NADA NUNCA

Como regla general y salvo casos que linden con la timidez patológica, el motivo que esgrimen los menores para no contarles nada a sus madres es que no se atreven. Esto lo manifiestan en terapia a todas horas y no hace falta estar en terapia. A cualquier adulto en que confíen un poco, se lo acabarán confesando: creen que papá los va a juzgar.

Su trabajo ahora es convencerlo de lo contrario, y no es fácil, pero sí es sencillo: usted concéntrese a partir de ahora en cambiar su actitud. Abandone ese lenguaje no verbal de suficiencia y de suspicacia. Lo que quiere, lo que de verdad necesita, es **comprender y ayudar a su hijo, no juzgarlo**. Su misión natural es acompañar ese proceso evolutivo suyo, no dictar sentencias o aplicar leyes.

En todo caso, lo que nos mueve de verdad no es otra cosa que la Autonomía Personal.

Quieren decidir. Quieren pensar y actuar por su propia cuenta. Eso es lo que quieren sus hijos, se lo aseguro. Qué diablos, ¿no es lo que ha querido, en verdad, todo Homo sapiens que haya hollado la Tierra?

Déjeles elegir y, entonces, empezarán a pensar en profundidad en lo que dicen y hacen. Cuando sepan que de su decisión depende su

futuro, entonces se tomarán en serio sus deseos. Mientras su principal preocupación sea cómo esquivar la mirada aviesa de sus madres, no pensarán en si están tomando la decisión correcta o no. Una vocecilla interna les indica «no le hagas caso, es una dictadura, rebélate». Esa vocecilla no es mala, qué va, es una vocecilla estupenda. No la ignore, juegue con ella. Dele lo que pide y siéntese a observar. De pronto, ese niño impresentable se queda quieto, mira a su padre y se estará enfrentando, quizá por primera vez en su vida, a una decisión complicada.

Disfrute del momento. Es un consejo de amigo.

HORIZONTALIDAD

¿Ha oído hablar de la Patria Potestad? Suena horrible, ¿verdad? Pues lo es. Tiene su origen en el derecho romano y, en resumidas cuentas, significaba que lo que hiciera el paterfamilias, bien hecho estaba. Incluso podía matar a sus hijos, si lo creía conveniente.

Dos mil y pico años más tarde, hablamos de horizontalidad y de democratizar la familia. Algo hemos avanzado y ese avance es para bien. No tiene sentido ninguno mantener ahora mismo posiciones de poder estrictas. Se nos llena la boca diciendo que la familia es la base de la sociedad, pero mientras que en lo social nos vamos librando de las jerarquías, equilibrando balanzas y aupando clases desfavorecidas, en casa pretendemos que todo se mantenga como siempre.

De nuevo, la hipocresía como bandera.

Yo le propongo justo lo contrario: Debata. Negocie. Alcance acuerdos. Promueva la iniciativa. Celebre los éxitos. Acepte y aprenda de los fracasos. Todo consiste en eso.

Alguien seguro que está pensando en lo del voto de calidad. Eso me lo dicen mucho. Sí, vale, es cierto. En familia, e incluso según la ley, el voto de calidad siempre será de papá y de mamá, pero ojo: si el voto de calidad se emplea muy a menudo y de manera tajante, deja de convertirse en voto de calidad y se convierte en dictadura. Y ya le aseguro yo que esta generación entrante es mucho, mucho menos dócil que la nuestra.

Gracias sean dadas por ello.

Una vez, tuve un caso muy curioso. Un muchacho de 15 años no quería vivir con su madre y su padre no quería que viviese con él. Como no había manera de poner de acuerdo a estos tres elementos disonantes, fue el propio chaval quien me propuso ir a una comisaría de policía y preguntarle a la autoridad. Yo me imaginé lo que pasaría, pero siguiendo los principios antes descritos, le permití y le apoyé la iniciativa. Cuando llegamos, una oficial de policía nos atendió y, al describir el menor la situación, la única respuesta que le daba era «es tu madre y tienes que vivir con ella». A eso, el menor respondía «pues no quiero», y la policía insistía «me da igual lo que quieras o no, has de vivir con ella, y punto». Estuvieron así como cinco minutos, en un peloteo digno de esos partidos interminables de André Agassi.

Jamás he visto nada menos pedagógico.

No son una generación que acepte las normas porque sí. Hay que explicárselas, hay que matizarlas, negociarlas y alcanzar acuerdos. Otra cosa, no funciona.

Si nuestra actitud es de aperturismo, si nuestras palabras y nuestros actos les indican «confío en tu criterio, cariño, es tu vida y tienes que vivirla a tu manera. Si necesitas ayuda cuenta conmigo para lo que necesites», les está arrebatando a los vicios la mayor parte de su poder.

Recuerde los dos principales motivos para el juego y las drogas:

No soporto mi vida, necesito anestesiarme. No soporto mi vida, necesito una aventura.

¿Cree de verdad que una infancia y juventud vivida en un ambiente de asamblea que trate de mitigar en lo posible la brecha generacional, con debates sinceros y horizontales, es una vida insoportable?

EL MITO Y LA REALIDAD

Siempre que se habla de drogas, o de alcohol, o de tabaco, o de cualquier otra conducta potencialmente adictiva, salen con lo de los mitos. ¿Mito o realidad? Incluso el Plan Nacional sobre Drogas tiene una página dedicada a eso.

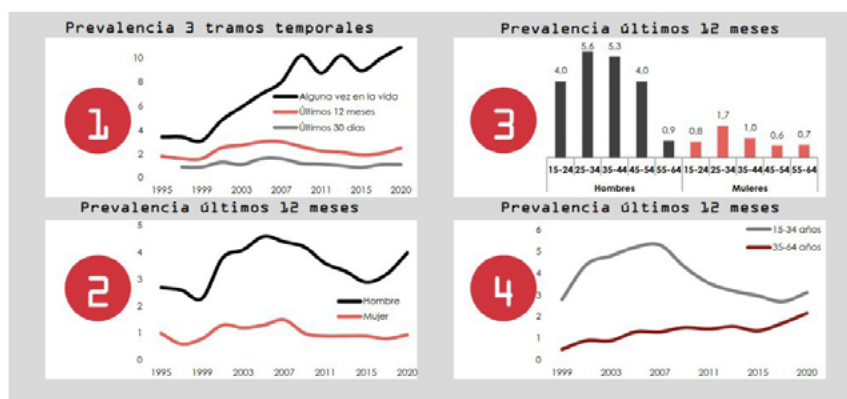
¿Sabe cuál es el único mito que creo que de verdad debe tenerse en cuenta en familia? El que dice que las drogas son cosa, sobre todo, de jóvenes. La mayor prevalencia del consumo de cocaína en este país se produce con personas entre veinticinco y cuarenta y cinco años. La prevalencia de consumo en el tramo de quince a veinticinco es el mismo que tienen los mayores de cuarenta y cinco, pero menores de sesenta y cinco. Y el consumo en hombres es muchísimo mayor que en mujeres². Es decir, es más fácil que consuma usted cocaína, o alguno de sus compañeros de trabajo, que esa choni que es amiga de su hija la pequeña.

² Datos del Plan Nacional sobre Drogas.

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/20220408_PPT_OEDACocainaEspana.pdf

No quiero aburrirle con estadísticas, cuadros y gráficos. Solo pondré este, para que lo vea, y le invito a que busque la información que le interese en los canales oficiales. Es más, le invito a que los busquen en familia, mucho mejor, si cabe.

Encuesta 15-64 años



Hay que desmitificar las drogas. Hay que explicarle a la juventud lo que son de verdad, no solo sus efectos perniciosos, sino la realidad: la droga, el alcohol, el tabaco, el juego, la consume gente de todas las edades. Y de todas las clases sociales, niveles adquisitivos y académicos. Hay diferencias, sí, pero son nimias en comparación con la abrumadora realidad común. Cambiará el tipo de droga o la manera de consumirla, pero aquí se pone hasta el tato. Si no es de una cosa, es de otra.

Si no lo hacemos así, los estaremos convenciendo de que ponerse hasta arriba de vodka es cosa de jóvenes y, ¿puede haber un estímulo mayor? El mensaje ha de ser justo al contrario: no eres especial por

meterte un par de rayas el viernes por la noche y aguantar así hasta las tantas de la mañana. ¡Qué va! Si eso lo hace hasta el tío Ramiro. Y luego, bromea un poco: tampoco serán tan especiales sus efectos, no hay más que verlo.

La mentira y el secreto nunca educan.

Algo que sí se puede hacer para comprobar o refutar los mitos sobre las conductas potencialmente adictivas y las adicciones es **compartir en familia** la investigación al respecto.

Rea a su hija a buscar en Internet la información y transmitirla al resto.

Busquen libros, películas, series que traten el tema con naturalidad (que las hay) y con crudeza (esto es más fácil, lo reconozco). Coméntenlas. Ver *Trainspotting*, *Leaving Las Vegas* o *Breaking bad* no va a convertir a su hijo en yonqui, se lo puedo asegurar. ¿Se volvió usted un psicópata cuando vio todas las de Jason y Freddy Krueger acaso?

En familia, cuenten sus experiencias. Las propias y las de sus amistades, las insensateces que hizo, vio o escuchó cuando era joven. Eso sí, haga la narración desde una posición de camaradería y buen rollo, déjese de lecciones o consejitos. Eso casi nunca funciona y, desde luego, no procede. Cuéntenles lo que sabe, nada más, con humildad. No pretenda que obedezcan. Solo que escuchen.

Tendrá más posibilidades de que entiendan.

Y recuerde siempre: desmitificar consiste en arrebatar a las conductas potencialmente adictivas esa apariencia tan atractiva. Y en la adolescencia, buena parte de su atractivo radica en que mamá, papá y el tío Ramiro jamás, nunca, qué va, imposible, ¿qué dices, chaval, estás loco? Jamás lo entenderán, si no saben ni que existen, hombre.

Ese es el mito más pernicioso de todos los que corren por ahí.

DESDRAMATICEMOS

Antes he comentado, muy por encima, que deberíamos emplear el humor en este asunto y es algo que ahora me toca explicar. Por mí, encantado. El sentido del humor es una herramienta pedagógica tremenda. Ser capaz de hacer un chiste incluso de algo tan terrible como una adicción, facilita muchísimo la comprensión de la realidad. Siempre se ha tratado este tema desde la seriedad e incluso la tragedia. Recuerdo cuando yo era joven que había un anuncio televisivo en el que aparecía una muchacha bailando y parecía hacerlo de maravilla. Un rótulo decía que, cuando bebes, te ves así. Luego el rótulo cambiaba y decía, pero en realidad, los demás te ven así y la muchacha ya no bailaba bien, sino que se tambaleaba y, al final, hasta se caía en un charco de sabe Dios qué.

Mis hermanos y yo nos reíamos del anuncio. Creo que todo joven que lo vio, se partió la caja viendo a esa señora ciega como un piojo. Mi madre y mi abuela, sin embargo, nos echaron la bronca. Yo no sé de qué os reís, mira cómo va la pobre moza, de verdad, bla, bla, bla, ahí ya dejamos de prestar atención. Eran unas sosas, como lo eran todos los adultos en general y las madres en particular.

Aún iré más lejos: cuanto más dramático se ponga el asunto para la gente mayor, tanto más divertido se pone para la gente joven. Le diré por qué: lo que más les divierte es dársela con queso a la autoridad.

Otro ejemplo personal: a algún lumbrera, cuando yo tenía diecisiete o dieciocho años, se le ocurrió la genial idea de poner alcoholímetros en los bares de copas para que la gente comprobase si daba positivo antes de subirse al coche. Esos alcoholímetros duraron apenas un mes porque todo el mundo se dedicaba a hacer campeonatos a ver quién daba una cifra más alta.

Entre en el juego, ríase con ellos, emplee su mismo lenguaje.

Cuando cuento esta historia a gente joven, todos ponen cara de sorpresa. Primero se quedan perplejos, pero al instante, pasan a reírse. Y piénselo: si la broma la hace usted, les estará desdramatizando la norma y no tendrán tanta necesidad de buscar ellos la manera de transgredirla. Total, ya lo hizo usted. Y usted no es nadie admirable, solo es... eso, su madre.

LAS DOS REGLAS DE ORO

Algo que he constatado a lo largo de los años es que cuando se trata de negociar con gente joven, lo mejor es usar solo dos normas. Dos condiciones. ¿Y por qué dos? Pues porque con la primera no suele ser suficiente, siempre quedan flecos sueltos. Y la tercera, la mayor parte de las veces ya han dejado de escucharte. Es mucho más útil darle un par de indicaciones nada más, dos indicaciones sencillas y entendibles, y pedirle, de manera sincera y confiada, que las cumpla.

A cambio, usted se compromete a no montar en cólera, ni deshacerse en lágrimas, ni usar el chantaje, con la decisión que tome. Es más, no es necesario siquiera que su hijo le diga qué ha decidido. Es su decisión y usted se compromete a respetarla y le ofrece su ayuda si necesita algo. Nada más.

Para que se entienda mejor, lo voy a redactar en forma de contrato educativo. Usted no tiene por qué hacer un contrato, solo tiene que explicarle las dos condiciones y contemplar con estupor su expresión. Mire qué chulo queda:

YO, (NOMBRE 1), ME COMPROMETO A:, ME COMPROMETO A:

1) TODO EL DINERO QUE GASTARÉ EN VICIO LO GANARÉ HONRADAMENTE.

2) A MI OBLIGACIÓN ACUDIRÉ SIEMPRE CON SOBRIEDAD Y SIN RESACA.

A CAMBIO, (NOMBRE 2, NOMBRE 3, ETC.) SE COMPROMETEN A RESPETAR MI DECISIÓN Y CONFIAR EN MI BUEN CRITERIO Y MADUREZ.

FIRMAS Y FECHA DE REVISIÓN



Esto que le comento puede parecerle una locura, pero si lo piensa bien, ¿no es lo que todo ser humano quiere, en el fondo? Que confíen en nuestro buen criterio y en nuestra madurez, que nos den la oportunidad de demostrar que somos dignas de confianza. Aun es más, si alguien decide que quiere incluir un vicio en su vida, pero no delinque, ni falta a sus obligaciones... ¿qué problema le ve? Únicamente un problema de salud. Y la salud, mal que nos pese, es cosa de cada cual.

No conozco ni un solo adolescente que ante un contrato como este, ponga pegas. Como mucho, se mostrarán suspicaces y prudentes porque no se fiarán, pero si se cumple con ello y no nos saltamos nuestra parte, enseguida se verán los resultados.

Repito: no nos saltamos nuestra parte. Usted no puede ser quien rompa el contrato porque entonces sí que la ha fastidiado. No hace falta que le explique cuánto cuesta reparar una confianza rota y no

crea que por ser papá o mamá, le costará menos. Al contrario. Usted es el modelo, así que dé ejemplo de honestidad.

Por cierto, que este contrato se puede adaptar a otras conductas, como los videojuegos o las redes sociales: ¿quieres estar hasta las cinco de la mañana poniendo comentarios en tu canal de Twitch favorito? Está bien, solo te pido que te despiertes para ir al instituto y que no me llamen diciendo que te has quedado dormido. Confío en ti. He probado esto mismo con varios menores y funciona mucho mejor de lo que nadie espera en un principio.

YA, ¿Y SI SE LO SALTA?

Es posible que suceda, no se lo voy a negar, pero ¿le cuento un secreto? Pasa con mucha menos frecuencia de lo que creemos. La adolescencia es esa etapa de la vida en la que si te obligan a algo, te están invitando a caminar por el sendero contrario, pero si te dan a elegir, eliges lo correcto.

Aun así, el éxito de esto se garantiza cuanto antes se haya empezado a trabajar esta confianza de la que antes le hablaba. Si nuestra prole ha crecido en un ambiente en el que se respetaba su momento de desarrollo, se le hablaba con sinceridad; donde los tabúes no tenían cabida y compartían las experiencias con humor, llegará a la juventud con menos suspicacias. Si ya hemos convencido a nuestra hija de que no somos jueces, sino padres, tenemos mucho camino ya recorrido.

Si por un casual lee estas palabras cuando ya tiene a los niños mayorcitos, tampoco se lleve las manos a la cabeza. En educación siempre hay derecho a réplica. Confíe en mí cuando le digo que las generaciones nuevas están deseando que sus padres rectifiquen y dejen de ponerse en oposición para colocarse a un lado de ellos y caminar a su vera por el sendero que los lleva a la madurez.

VALE, PERO ESO NO ME TRANQUILIZA, ¿Y SI MI HIJO ES LA EXCEPCIÓN?

Incluso entonces, la probabilidad de que acuda a su madre cuando detecte el problema, será mayor que si jamás se mostraron cercanos y dialogantes. Si mamá solo servía para meterme miedo y prohibirme cosas, ¿cómo le voy a decir que me he bebido media botella de Smirnoff en el parque? Ahora bien, si mamá no es jueza, sino madre, ¿a quién mejor para contarle que mis compañeras de primero de la ESO me invitan a vapear a la salida del instituto?

Siguiendo lo anterior, ha demostrado que pueden confiar en usted y en la adolescencia, tener alguien en quien confías, vale más que mil *followers* en Instagram.

La confianza, la sinceridad y la honestidad nunca están de más. Por revolucionario que parezca.

LAS PREGUNTAS DEL PERIODISMO

Si lo ha ido haciendo bien, es probable que un día, le venga su hijo o su hija y le dirá que le apetece probar qué sé yo qué. Las dos reglas de antes están bien, pero si pretende una reflexión previa, conviene que le proponga un juego y es que responda a las preguntas típicas del periodismo:

La primera, ¿qué me voy a meter?

Y luego vienen: ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Por qué? Y por último, no menos importante: ¿Con quién?

Si todas ellas tienen una respuesta satisfactoria, si ninguna de ellas le chirría, adelante.

Como regla general, los miedos propios de la edad hacen que una u otra de esas preguntas chirríe. Además, el adolescente está puesto ante una disyuntiva que debe resolver y lo que usted le está proponiendo es que se informe bien al respecto y que reflexione.

Lo más probable es que decida esperar un poco, pero incluso aunque llegue a la conclusión de seguir adelante con el plan, piénselo un poco: ¿concibe usted un escenario mejor para que su vástago experimente conductas potencialmente adictivas?

Y no me diga que lo que quisiera es que no las experimentase, porque de eso ya hemos hablado: la decisión la ha tomado y, mientras esa decisión sea meditada y responsable, ¿qué más puede querer?

Si tiene algún problema, no dude que acudirá a usted. Al fin y al cabo, no le ha dado motivos para lo contrario.

Enseñe a su hija que no será juzgada, sino comprendida y apoyada, y le quitará la necesidad de mentir. ¿Qué ganaría ocultándole algo en un momento de duda o tribulación?



CONCLUSIÓN

Como a mí me gusta decir, conforme crecen, quienes estamos al cargo tenemos que ir convirtiéndonos en un *air-bag*. Un sistema de seguridad que solo se activa cuando hay un accidente y de los gordos. Por un golpecito de nada, no salta.

Como el *stand-by* del televisor. Esa lucecita roja. ¿Está apagado? No. Solo espera a que alguien pulse el botón para ponerse en marcha.

Es duro, sí, porque llevamos cuidando de nuestros hijos desde que nacieron. Esas caritas sonrosadas y sonrientes nos hechizaron. Por un tiempo, pensamos que siempre serían tan dulces e inocentes. El sortilegio nos hizo creer que siempre saldrían de la escuela corriendo para abrazarnos. La juventud y la madurez deshacen ese embrujo y a nadie le gusta que le roben algo tan hermoso.

Pero nuestra misión siempre fue la de acompañamiento, nada más.

Usted lo hizo bien, en realidad, ¿recuerda cuando dieron sus primeros pasos? Seguro que usted no se lo prohibió, ni los asustó con los peligros de alzarse sobre sus pies y caminar erguidos. ¿Y cuando quiso aprender a nadar? ¿Se lo impidió usted? ¿Le prohibió la piscina y la playa? Y no me dirá que no era peligroso. Podía ahogarse. Y con la bicicleta. Y los patines. Y cuando quiera aprender a cocinar, tampoco se lo impedirá.

Lo que hacemos es enseñarles, darles herramientas para hacerlo con seguridad y mantenernos cerca, sentados en el césped de la piscina, sin organizar ningún guirigay a menos que oigamos una llamada de auxilio.

Ahora, toca hacer lo mismo, pero con otros temas.

Temas peligrosos, sí. No se debe frivolar con las adicciones. Las conductas potencialmente adictivas hay que tomarlas muy en serio.

De eso, ni más ni menos, es de lo que hemos estado hablando en esta guía. Muchísimas gracias por su atención.

Sergio Gil Abán

CEAPA es una entidad social, independiente y no confesional que trabaja para que todo el alumnado consiga el éxito escolar mediante la democratización de la enseñanza y la constante mejora de la calidad de la Escuela Pública.


CEAPA agrupa a asociaciones de padres y madres del alumnado a través de sus 37 federaciones y confederaciones del territorio nacional.

Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO

www.ceapa.es

 <https://www.facebook.com/ceapa.formacion>

 https://twitter.com/ceapa_oficial  https://www.instagram.com/ceapa_oficial/