

droga y alcohol

ENFERMEDAD DE
LOS SENTIMIENTOS

EL MERCURIO
AGUILAR

© 2004, Raúl Schillkrut / Maite Armendáriz

© De esta edición:

2004, **Aguilar Chilena de Ediciones S.A.**

Dr. Aníbal Ariztía 1444, Providencia,
Santiago de Chile.

Empresa El Mercurio S.A.P.

Avda. Santa María 5542, Vitacura,
Santiago de Chile.

- **Aguilar, Altea, Taurus, Alfaguara S.A. de Ediciones**
Beazley 3860, 1437 Buenos Aires, Argentina.
- **Santillana de Ediciones S.A.**
Avda. Arce 2333, entre Rosendo Gutiérrez
y Belisario Salinas, La Paz, Bolivia.
- **Distribuidora y Editora Aguilar, Altea, Taurus, Alfaguara S.A.**
Calle 80 Núm. 10-23, Santa Fe de Bogotá, Colombia.
- **Santillana S.A.**
Avda. Eloy Alfaro 2277 y 6 de Diciembre, Quito, Ecuador.
- **Santillana Ediciones Generales S.L.**
Torrelaguna 60, 28043 Madrid, España.
- **Santillana Publishing Company Inc.**
2043 N.W. 87 th Avenue, 33172, Miami, Fl., EE.UU.
- **Aguilar, Altea, Taurus, Alfaguara S.A. de C.V.**
Avda. Universidad 767, Colonia del Valle, México D.F. 03100.
- **Santillana S.A.**
Avda. Venezuela N° 276 e/ Mcal. López y España,
Asunción, Paraguay.
- **Santillana S.A.**
Avda. San Felipe 731, Jesús María, Lima, Perú.
- **Ediciones Santillana S.A.**
Constitución 1889, 11800 Montevideo, Uruguay.
- **Editorial Santillana S.A.**
Avda. Rómulo Gallegos, Edif. Zulia 1^{er} piso
Boleíta Nte., 1071, Caracas, Venezuela.

ISBN: 956-239-339-9

Inscripción N° 143.298

Impreso en Chile/Printed in Chile

Primera edición: noviembre de 2004

Segunda edición: abril de 2005

Edición: Jessica Atal

Diseño y Producción: Paula Montero Ward

Portada: Carolina Edwards. *La creación del mundo*, N° 15.
2004. Collage, 23,5 x 31 cm.

Todos los derechos reservados.

Esta publicación no puede ser reproducida ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la Editorial.

droga y alcohol

ENFERMEDAD DE
LOS SENTIMIENTOS

Raúl Schilkrut / Maite Armendáriz

EL MERCURIO
AGUILAR

ÍNDICE

PRÓLOGO, DE AGUSTÍN E. EDWARDS E.	13
INTRODUCCIÓN	17
I. QUÍMICA DE LA ADICCIÓN:	
EL PODER DEL ALCOHOL Y LAS DROGAS	23
La historia de Pedro	25
LA DROGA TOCA LA PUERTA	33
¿Quiénes caen?: el problema de la vulnerabilidad	35
Factores de riesgo	36
Déficit atencional y droga	40
Punto de partida: cómo y con qué	43
Alcohol: la droga legal	43
Tranquilizantes: la adicción silenciosa	48
La marihuana: droga del engaño	51
Cocaína: última estación	58
Anfetaminas: droga de la silueta	64
Anabolizantes: la droga del gimnasio	66
Éxtasis: droga del amor	67

Alucinógenos: el viaje a la psicosis	70
Los opiáceos: tras la indolencia	71
Inhalantes: la aspiración suicida	73
Cigarrillo: la droga social	74
El cerebro adicto: circuito del placer	76
Tolerancia y adaptación: el desarrollo de la enfermedad	80
Síndrome de abstinencia	81
Repercusiones físicas	82
Dependencia química: una enfermedad primaria	83

II. IMPACTO EN LOS AFECTOS:

SÍNDROME EMOCIONAL DE LA ADICCIÓN	87
Rodrigo: “Me estaba autodestruyendo”	89
DE LA EUFORIA AL DOLOR	95
Realidad y capacidad de compromiso	98
Autoestima, identidad, maduración de la personalidad	100
Vínculo y comunicación con el otro	102
Conducta ética	103
Anestesia emocional	104
Mortalmente indolora	106
Desgarro espiritual: vergüenza, angustia, culpa	107
Permanente represión	109
Negación - racionalización - proyección	109
Depresión, paranoia, suicidio	111

III. EL DOLOR FAMILIAR:

LA CODEPENDENCIA	119
Paloma: “La prueba más difícil de mi vida”	121
Juan: “Primero lástima, pero después rabia”	122
VERGÜENZA Y SILENCIO	125
Dolor, angustia e inestabilidad emocional	128
Culpa e impotencia	128
Depresión y hostilidad	129
Tensión emocional y síntomas psicósomáticos	131
Compromiso de la autoestima	132
La codependencia y el curso de la enfermedad	132

IV. PROTAGONISTAS DE UN DRAMA:

ROLES EN LA CODEPENDENCIA	137
“Nunca me di cuenta de que mi hijo consumía”	139
ESCENARIO FAMILIAR	145
El protector–facilitador	146
El controlador–aislador	147
El confrontador–acusador	148
El ausente	149
Perversión del amor: libreto del consumo	149
Intervención - mediación - comunicación	153
Terapia de la codependencia	156
Niños ante el consumo	158
Manejo del niño codependiente	161

Transmisión transgeneracional	162
Codependencia y repercusión social	164

V. REAPARECEN LOS SENTIMIENTOS:

LA RECUPERACIÓN	167
“Mis papás fueron un apoyo súper importante”	169
ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN	173
Etapas fundamentales	174
Abstinencia e identidad: “Soy enfermo”	176
Reparación de autoimagen	178
Recuperación de capacidades intelectuales y emocionales	180
Reinserción familiar y laboral	182
Enfrentar conflictos sin droga	183
Revivir: un proceso de aprendizaje	185
Avances, detenciones, retrocesos	187
Tendencias regresivas	188
Conflictos en el camino a la mejoría	189
Abordaje múltiple	192
Medicamentos en la rehabilitación	193
Comorbilidad o diagnóstico dual	195
Medidas de protección	198
Efectividad cuantitativa	199
¿Cómo elegir un tratamiento eficaz?	199

VI. CUANDO EL FANTASMA REAPARECE:	
LA RECAÍDA	203
Silvana: “Mi marido estaba deshecho”	205
SIEMPRE ALERTA	211
Qué es la recaída	212
Períodos claves	214
“Detente”	216
Etapas y síntomas	220
Reaparece la negación	222
Consecuencias nefastas	225
Prevención de recaídas	227
Manejo de la recaída	229
VII. CAMINOS DE PREVENCIÓN	231
REINA EL CARRETE, ¿MUEREN LOS SUEÑOS...?	233
Adicción y mejoría	241
Epidemia de drogas: ¿cómo se extiende y se detiene?	242
Estudios y políticas nacionales	244
Comenzar por casa: padres involucrados	247
Bases científicas de la prevención	250
La decisión final	253

PRÓLOGO

Las consecuencias del abuso de drogas afectan a la sociedad entera. Obviamente, el primero que sufre los daños es el dependiente mismo, por la merma de sus capacidades físicas, intelectuales y emocionales. Pero también los sufren sus familiares y amigos, porque son testigos del deterioro del consumidor y porque la dinámica familiar se resiente considerablemente —y, a veces, se destruye la familia misma—. Se calcula que, por cada dependiente, hay cerca de diez cercanos —“codependientes”— que se ven directamente perjudicados.

Pero el daño llega aún más lejos, porque ciertos comportamientos de algunos que abusan de las drogas amenazan a toda la comunidad: en los accidentes de tránsito provocados por el consumo de alcohol y drogas no sólo mueren adictos; cuando éstos se involucran en riñas, dañan la propiedad ajena o roban para conseguir dinero para comprar droga —conductas que no todos, pero sí muchos de ellos realizan—, las repercusiones del consumo abusivo superan con mucho el círculo de familiares y conocidos.

Quienes abastecen al consumidor también provocan daños adicionales a la provisión misma de la droga: donde llega la droga, la violencia no tarda. Así, vemos barrios que se deterioran rápidamente cuando las bandas dedicadas al tráfico se instalan en ellos; vemos vecinos sobre cuyas vidas cae un manto de temor. Progresivamente, todas las redes sociales y de apoyo se debilitan, como resultado de la desconfianza y del miedo imperantes.

El impacto que el abuso de sustancias tiene en la comisión de delitos es una de sus consecuencias sociales más negativas. En esto coinciden ampliamente las fuentes públicas y privadas. Un estudio

de la Fundación Paz Ciudadana sobre homicidios mostró la muy alta prevalencia de alcohol y drogas en víctimas y victimarios de ese delito: 68% y 76%, respectivamente. Asimismo, un estudio de Conace, basado en entrevistas a condenados por robo con violencia e intimidación en las cárceles, mostró que casi el 14% de ellos cometió su primer delito para conseguir dinero para comprar droga, y que más del 50% de ellos se encontraba bajo los efectos del alcohol o las drogas en el momento de cometer el robo por el cual cumplían condena. Son cifras alarmantes, ante las cuales no es posible ignorar el alto costo que la espiral droga-violencia-delinuencia impone a toda la sociedad.

En este contexto, el libro *Droga y alcohol: enfermedad de los sentimientos* tiene el mérito de evidenciar el daño que las drogas provocan, y de explicar por qué, cómo y mediante qué mecanismos se va manifestando ese daño. Al recorrer sus páginas —muchas de ellas crudamente dolorosas—, las historias de vida de los dependientes rehabilitados y sus familiares se entremezclan con la descripción médica y psicológica del fenómeno de la dependencia, creando un contrapunto que permite apreciar, simultáneamente, la cara humana y la descripción científica de este fenómeno. La sencillez del lenguaje utilizado facilita la lectura, pero no reduce la precisión de los conceptos ni la rigurosidad de las fuentes.

Caracterizado el problema, urgen las respuestas. Al respecto, hay dos elementos fundamentales para que una estrategia de drogas resulte efectiva: primero, que ella sea de amplio espectro, esto es, que incorpore balanceadamente elementos de prevención, asistencia de adictos y control; y, segundo, que en su ejecución no sólo participen las entidades de gobierno, sino también la comunidad, por medio de las organizaciones vecinales, las familias, los colegios, las ONG, las iglesias, los medios de comunicación. Como señalan los autores, “un paso decisivo para controlar la epidemia (de drogas) ocurre cuando se capta que una política efectiva de drogas debe comprender un amplio abanico de posibilidades, no sólo de las autoridades, sino de toda la comunidad”.

Como institución de la sociedad civil que se especializa en los

problemas de prevención y control de la delincuencia, la Fundación Paz Ciudadana se ha impuesto el deber de aportar al diseño y aplicación de las mejores herramientas para enfrentar las drogas y reducir los daños asociados a su consumo en nuestro país. Lo anterior, precisamente porque los estudios técnicos confirman que —como se mencionó antes— existe una relación entre droga, violencia y delincuencia. Por eso, en 2003, Paz Ciudadana dio a conocer un estudio sobre las políticas y programas de droga que se aplican en diversos países, y en enero de 2004 presentó un estudio equivalente sobre la realidad nacional. Con ellos, nuestra Fundación ha querido contribuir al análisis técnico de este problema, identificando algunas buenas prácticas extranjeras que ayuden al perfeccionamiento de nuestra estrategia. Paz Ciudadana también se ha dedicado de manera sistemática a la entrega de material informativo a padres, educadores y niños —mediante un vasto programa en torno al personaje Don Graf—, con el objeto de crear conciencia sobre el daño que provoca el abuso de sustancias, y las dramáticas derivaciones personales y sociales que él tiene.

En esa labor, la experiencia nos confirma una y otra vez que hay en la población una gran necesidad de información confiable y de calidad sobre las drogas y sus efectos, particularmente entre los padres de adolescentes. Estamos ciertos de que el acucioso estudio *Droga y alcohol: enfermedad de los sentimientos*, realizado por el psiquiatra Raúl Schilkrut y la periodista Maite Armendáriz, será una obra de valiosa ayuda para todos ellos.

Agustín E. Edwards E.
Presidente
Fundación Paz Ciudadana

INTRODUCCIÓN

Esta obra es un intento de mostrar el mundo interior de la persona en consumo, desde esa intensa emoción que experimenta en sus primeros contactos con la sustancia hasta el vacío y la desesperación del adicto que no ve otra salida que volver a consumir.

La persona que abusa de alcohol o drogas muestra en primer plano una de las conductas más peculiares y enigmáticas del ser humano: el consumo. Incorpora a su organismo sustancias químicas con el propósito de que actúen en su cerebro y modifiquen su estado de ánimo y su nivel de conciencia.

El efecto fundamental de las sustancias adictivas ocurre en el mundo de los sentimientos y de los afectos, y de ahí su capacidad para aniquilar la humanidad del consumidor. La anestesia de las emociones y afectos es el punto de partida de la pérdida del vínculo del consumidor con la realidad, consigo mismo, con su familia, con sus amigos y colegas, con la espiritualidad y los valores éticos. Todas las dimensiones temporales de su vida psíquica -pasado, presente y futuro- son invadidas por el sufrimiento. Su autoimagen se deteriora y debilita. Los rígidos mecanismos de defensa que desarrolla ante el dolor lo alejan progresivamente de la realidad y lo conducen al terreno de la enfermedad mental. Como un juego y sin darse cuenta, transitan de la diversión al sufrimiento y a la enfermedad.

La familia, cuyos nexos afectivos son incondicionales, experimenta un sufrimiento emocional que imita a la perfección lo que ocurre en el mundo interior de su ser querido que se encuentra afectado; es casi como si ellos mismos estuvieran en consumo.

La autoestima de quien consume se deteriora al no poder

controlar el consumo y, del mismo modo, se compromete la del familiar porque no logra controlar a su ser querido. De manera inadvertida y movilizado por su afecto y amor, el familiar “codependiente” adopta roles que favorecen la progresión de la enfermedad. El descubrimiento de la codependencia ha sido un aporte fundamental de la terapia familiar en el diseño de métodos eficientes de rehabilitación. Por su singular importancia, el compromiso de la familia en la adicción es un aspecto en el que nos detendremos en detalle.

La recuperación sigue el camino inverso a la enfermedad. La abstinencia y la terapia permiten que el paciente y su familia recuperen en forma paralela una vida emocional sana y productiva. Prevenir la recaída es fortalecer esta salud emocional y los vínculos de la persona rehabilitada, logros que sólo son posibles con la participación permanente y activa de la familia.

Los temas esbozados se desarrollan en los seis primeros capítulos de este libro. Los problemas de consumo están insertos en una realidad social que intentamos describir en el último capítulo, el que se centra en los problemas de políticas públicas y programas de prevención.

El trabajo aquí expuesto resume la experiencia que he acumulado en casi cuarenta años de trabajo clínico desarrollado como médico psiquiatra junto a mis pacientes y sus familias. En este trayecto fui testigo de la aparición masiva del problema del abuso y adicción al alcohol y drogas. Si en los primeros años de práctica profesional, los médicos de mi generación sólo veían pacientes alcohólicos adultos, en los últimos 20 a 25 años nuestras consultas y políclínicos se han llenado de adolescentes y adultos jóvenes que a edades muy tempranas ya abusan del alcohol y que con frecuencia consumen también marihuana, cocaína y otras drogas.

El desafío que representaba esta nueva patología era inmenso, ya que los métodos terapéuticos tradicionales, tan adecuados para mejorar depresiones, psicosis o trastornos del carácter, no resultaban efectivos. Debí modificar radicalmente mi trabajo como médico psiquiatra; en su lugar, implementé y adapté nuevos modelos

terapéuticos. Con este propósito organicé un equipo multidisciplinario que pudiera emplear una amplia gama de recursos clínicos, cada uno de ellos indispensable para alcanzar la rehabilitación del paciente: psicofármacos, terapia psicológica individual y grupal y terapia familiar.

La educación del paciente y su familia se me reveló como un componente vital en el tratamiento de la adicción. Era necesario que este núcleo comprendiera a cabalidad cómo se origina la enfermedad y cómo sería posible la recuperación.

En la práctica clínica diseñé un seminario educativo de seis sesiones, que se ha ido perfeccionando y enriqueciendo a través de los años. Los pacientes y sus familiares se nutren en dichas sesiones de esa información tan esencial. En este espacio, las familias tienen la posibilidad de compartir con otros que están en la misma situación y evalúan el ciclo educativo como una instancia que les sirvió de apoyo durante todo el tratamiento y, en especial, en los momentos de duda y mayor dificultad. Este seminario ha servido también de base para la formación de muchos médicos psiquiatras y psicólogos en el campo del diagnóstico y rehabilitación de dependencias químicas.

Todo este cúmulo de vivencias y conocimientos ha sido recogido y elaborado en los diferentes capítulos que conforman estas páginas. Hemos tratado de presentar un sólido material clínico y científico, en un lenguaje sencillo y asequible. Se han recogido testimonios de pacientes rehabilitados y de sus familias que encarnan los conceptos analizados en el texto.

Uno de los mecanismos frecuentes por los cuales se extiende la epidemia de drogas es creer que se trata de una condición que no es posible prevenir ni mejorar. Apoyados por evidencias científicas internacionales, hemos querido demostrar que estas aseveraciones son falsas. Muy por el contrario, como nos señala inequívocamente nuestra propia experiencia, programas de prevención y de rehabilitación, asentados sobre los conocimientos científicos actuales en el campo de la neurobiología y de las ciencias del comportamiento, dan excelentes resultados y hoy en día la adicción es una

condición tan tratable y recuperable como la diabetes, la hipertensión u otras enfermedades crónicas.

Nuestra visión es esperanzadora. Cientos de pacientes rehabilitados nos lo comprueban diariamente. El tratamiento que hemos desarrollado ha comprobado ser altamente efectivo, y es por esto que quisiera transmitir al público y a los especialistas la experiencia acumulada en estos largos años a través del contacto con los pacientes adictos. A ellos y a sus familias dedicamos este libro.

Raúl Schilkrut Gewolb
Médico psiquiatra

Durante 1995 entrevisté para Artes y Letras de *El Mercurio* al psiquiatra Raúl Schilkrut. El artículo sobre las adicciones y su impacto en los sentimientos fue agradecido por nuestros lectores. Es un tema que de alguna manera hoy irrumpe el alma de la humanidad. Y si bien todavía cuesta enfrentarlo socialmente, cada vez está gritando con más fuerza al interior de muchos hogares. Basta con urgir un poquito y cada cual tiene a un hermano, al papá, un amigo o una hija con problemas de alcohol y drogas. Y, si aún no lo han vivido, de todas maneras incomoda y angustia el fantasma de que alguien cercano los sufra.

Hace dos años este médico psiquiatra me planteó la idea de escribir un libro en conjunto. Deseaba comunicar en forma sencilla el cúmulo de conocimientos e investigaciones que le ha tocado reunir como experto en tratamientos para la dependencia de alcohol y diversos tipos de droga. Durante meses nos reunimos dos veces por semana. Junto al computador que iba y venía fuimos afinando cada capítulo. Partimos redactando los contenidos que este médico y su equipo desarrollan en cada una de sus charlas que entrega a los pacientes y sus familias en rehabilitación. Incorporamos algunos

testimonios de sus participantes. Al transcribir mis largas entrevistas que sostuve con varias de las personas que ya se han rehabilitado, me convencí de la necesidad de iniciar cada capítulo con una historia real y sobre ella avanzar en cada materia.

Estas páginas revelan el mundo interior de la persona dependiente de alguna sustancia adictiva. Cómo comienza su consumo, por qué de un porcentaje de personas que prueban alcohol y droga, algunos hacen la enfermedad. Lo que ocurre en su relación familiar y laboral; la rabia e incomprensión que despierta, aunque se trata de un enfermo que sufre desgarradamente. Con firme propósito pretende de verdad dejar la droga, pero no puede. No solamente se lo promete a sus seres queridos en reiteradas ocasiones, también se lo dice a sí mismo otras tantas. Sus fracasos se repiten periódicamente, socavando su interioridad y poder de decisión como una dosis inyectada en forma permanente a lo largo de su vida.

Este libro comprueba que el lugar de ataque de la droga y el alcohol son los sentimientos. Explica de qué manera la dependencia química provoca una anestesia emocional. Lo que le ocurre a un padre o a una madre cuando se entera de que su hijo consume droga. Con qué intensidad también se enferma o se vuelven co-adictos la esposa, el marido y los hijos.

Hoy, esta realidad ocurre en muchas familias, de todos los estratos sociales, no necesariamente disgregadas o con grandes conflictos. Lo cierto es que este sufrimiento remece como pocos en la vida. Afortunadamente, con la ayuda profesional adecuada hoy esta enfermedad se puede tratar y, en su lucha, quienes la sufren podrán salir fortalecidos.

Son los mismos que han vivido estos procesos quienes se encargan de demostrarlo. La rehabilitación no es otra cosa que devolverle la posibilidad de elegir a una persona cuyo comportamiento era esclavo de su cerebro enfermo. El libre albedrío es la esencia del ser humano. Este es punto clave de la enfermedad de la adicción y por eso hablamos de la enfermedad de los sentimientos.

Al avanzar en nuestra tesis nos apoyamos en los datos estadísticos e investigaciones, como también en reportajes y artículos de la

prensa que hablan del mundo de la droga, sus efectos, repercusiones y la lucha que implica detener el consumo. Por ello, incorporamos una elocuente radiografía al “carrete” juvenil.

Así como en todo momento sorprende que sin la familia es imposible la rehabilitación, se comprueba el poder preventivo que ejercen los padres, los hermanos, los compañeros de trabajo, de estudio, los amigos y, por cierto, los ideales de lucha, el sentido de la vida.

La prevención por tanto es clave. Si bien está presente a lo largo del libro, al final encaramos la realidad de nuestro país y resumimos las características esenciales de una exitosa política de prevención en los lugares mismos de los hechos. La casa, la escuela y el trabajo.

Tejer estas páginas me ha abierto una gran oportunidad para aprender, madurar y agradecer lo que tengo. Como periodista estoy acostumbrada a trabajar cada semana en un tema diferente. Éste me acompañó muchos meses. Casi lo mismo que dura un tratamiento de adicción. Pero valió la pena. Comprobé lo que la lucha humana puede alcanzar. Valoré la obra de los profesionales que se dedican con alma y cuerpo a hacer bien lo que cada día les toca enfrentar. Agradezco infinitamente la generosidad de quienes me comunicaron su historia. Su recuerdo me significa sobre todo conmiserarme con esas vidas tan llenas de dolor. Intenté traspasar la sabiduría de esa experiencia acumulada. Si al leer este libro, una persona puede sanar o convencerse de esquivar el camino de la droga, entonces ese sufrimiento tendrá un nuevo sentido.

Maite Armendáriz Azcárate
Periodista