EL BALANCE DE DICIEMBRE Y LAS FIESTAS

Posted on julio 13, 2016 by Administrador

Category: Novedades

".. Vale decir, pasado, presente y futuro son como las cuentas de un collar engarzados por el deseo". S. Freud

Los que trabajamos con pacientes adictos durante las fiestas de Diciembre vivimos un stress muy especial ya que es un tiempo especial de recaídas. El brindis es un rito en donde el deseo se motoriza en un futuro que nos imaginamos. Desear es la clave. A veces confundimos como nos decía Unamuno **ganas con deseo**. En el **deseo** está el futuro en acción. Las **ganas** son el imperativo de lo inmediato. El hombre al desear, mientras tanto, imagina y novela un futuro que es su propia vida. No hay vida sin un futuro proyectado. Es mucho más que eso ya que somos proyecto y cuando nos quedamos sin proyecto morimos y aun viviendo nos vamos transformando en vegetales.

El desvarío de los brindis en la sociedad de masas a través de una embriaguez también masiva es la caricatura de un proyecto que no podemos ser y por lo tanto habitar. Es como una "**huida hacia adelante"** regresando paradójicamente a una dependencia infantil entre los vahos del alcohol y las sustancias. Es el triunfo dela muerte del sentido o sea del proyecto que necesitaríamos ser y hacer.

Este stress muy especial que vivimos los terapeutas es una temática quizás de todos. No sólo nosotros nos sentimos interpelados por el balance que todos los Diciembres realizamos, inconscientemente, de nuestras vidas; es que también los pacientes que se están rehabilitando de una dependencia a sustancias se hallan muy movilizados. Están doblemente tentados; por un lado a repetir el viejo libreto de muerte que es introducirse en el vértigo del consumo o por otra parte tentar e in-tentar un proyecto y hacerlo propio.

PROTEGERNOS DEL VERTIGO

Acá los terapeutas tenemos que ser extremadamente sutiles y perspicaces en distinguir las astucias de las probables recaídas (tener conductas que lleven a "que el paciente se haga la cama" como vulgarmente se dice para volver a tomar alcohol y sustancias) de las ansiedades propias de alguien que intenta construir y darle un contenido a sus vidas. En muchos casos tenemos que construir con ellos un proyecto de vida, ofrecerles el destino que son desde la propia historia; llamarlos a su dignidad que fue conculcada por el Poder delas sustancias.

Todo esto depende del estado al cual lo llevó la dependencia y del contexto que rodea a cada paciente (familiar o social). El nivel de deterioro que tienen luego dela dependencia es fundamental .Deterioro que no es sólo cerebral, sino psiquiátrico, financiero, social y porque no decirlo también espiritual con una agonía de su voluntad que se expresa en una abulia y amimia (falta de gestualidad) vital grande.

Hay dos grandes categorías; A. Aquellos para quienes la experiencia dela droga ha sido intensa y corta pero que con una rápida intervención familiar y social han llegado a un tratamiento y; B. Los que durante largo tiempo han quedado sujetos no solo al poder de las sustancias sino al abandono

familiar y social.

Una joven del primer grupo me decía refiriéndose a las fiestas: "... deseo seguir deseando". Me quedé sorprendido por su reflexión y la indagué. Ella me contestó que con las drogas, se había dado cuenta, que se había muerto su deseo. Solo tenía ganas de drogarse (recordemos a Unamuno). Se había quedado sin proyecto. Adolescente criada según los cánones "progre" en donde la marihuana y el alcohol debían ser una tarjeta de identidad prestigiada y a la vez una identificación masivamente asumida. La reflexión en una comunidad terapéutica la ayudó a rescatarse de esta alienación prestigiada que funciona como una verdadera expropiación de la subjetividad.

Recuerdo aquí a G. Marcel cuando en su libro Decadencia de la Sabiduría nos dice que la reflexión en la sociedad técnica y de la propaganda que capta masivamente siempre está devaluada. Es una potencia segunda. El primer poder es el del vértigo y la mimesis e imitación de conductas. Pero el vértigo nos dice maravillosamente es solo "...abandonarse"; o sea perdemos nuestro sí mismo. La paciente, mientras tanto, se está rescatando. Empieza a hacerse cargo de su vida. Las drogas no son el camino para eso y lo está aprendiendo duramente.

En el segundo de los grupos o sea los que han sido abandonados durante largo tiempo al consumo y casi sin recursos propios para enfrentar esa agonía cotidiana la tarea es más difícil. Necesitamos construir con ellos un proyecto. Están limitados por un inmediatismo permanente. Deteriorados cerebralmente en su función frontal (la más evolucionada del desarrollo del sistema nervioso) no pueden proyectar, evaluar .Son sujetos ya "domados " para el consumo. Parecería que son solo ganas y no pueden desear .Lo de hoy vale. No hay un después. Por ende no hay futuro ni proyecto. El trabajo con ellos es una artesanía. Una nueva alfabetización emocional. Afortunadamente sabemos que lo que hagan con nosotros en un marco terapéutico crea nuevos territorios cerebrales. El cerebro también responde al amor y a los vínculos.

CUIDADOS ESPECIALES

Las fiestas pueden ser un momento difícil para las personas en recuperación: las frustraciones y nostalgias familiares, fiestas de Navidad y Año Nuevo enloquecidas, "tours" de compras estresantes y voraces, etc. Tratarse es también seguir un plan de conductas, especialmente en las fiestas, en donde el consumo es importante y hay ciertos cuidados a seguir:

1. El tríptico de los cuidados son: personas, lugares y situaciones. Hay compañeros, lugares y situaciones que nos pueden llevar a una recaída. Asegurémonos de escuchar nuestro cuerpo y nuestras emociones.
2. Mantener un plan de comida regular llena de frutas y vegetales nutritivas.
3. Las emociones negativas pueden ser un precursor de la recaída.
4. La somnolencia también puede causar irritabilidad y la negatividad. Estamos más propensos a tomar decisiones irracionales cuando tenemos solo un par de horas de sueño; por lo menos 7-8 horas son fundamentales.

5. El despertar e ir a dormir a la misma hora todas las noches le ayudará a mantener su cuerpo funcionando con regularidad, así que trate de evitar asistir a demasiados eventos nocturnos.
6. Mantener siempre una bebida alternativa en la mano sin alcohol. Concentremos el tiempo con la gente que queremos disfrutar y alejarnos de aquellos que son propensos a provocar en nosotros una recaída.

Juan Alberto Yaria

Director General GRADIVA. Rehabilitación en Adicciones.