

ADOLESIENTEN¹



Y si me tomo una cerveza, vuelves a mi cabeza.

Cientos de letras de canciones que escuchan y escuchamos de adolescentes hacen referencia al alcohol, a tomar para olvidar, para desinhibir, para pasarla mejor, para disfrutar realmente. El alcohol suele ser conocido como la puerta de entrada al consumo de otras sustancias, ¿será tan así?

Según datos actuales que arroja la «Encuesta Nacional sobre Consumo de Drogas en Estudiantes de Enseñanza Media», a los 18 años, al estar prontos para salir al mundo adulto y responder con autonomía, 84 % ya consumió alcohol. Es el registro más alto en la serie histórica de esta encuesta sobre consumo. ¿Qué quiere decir esto? Que los adolescentes consuman alcohol no es novedad, pero estamos frente a cifras que nunca habíamos tenido, los adolescentes de hoy consumen más de lo que lo hicimos nosotros cuando pasamos por esta etapa. Este dato es tan alarmante como la edad de inicio, donde se confirma que el alcohol es la droga de inicio más temprano, en promedio a los 12,8 años. Recordemos una vez más el cerebro adolescente en formación y las consecuencias que esto trae para su moldeamiento y crecimiento.

Seguimos como sociedad considerando al alcohol como una droga totalmente normalizada y problematizamos poco o nada sobre su consumo. En edades tan frágiles como la pubertad y la adolescencia. Cuanto más se involucren las familias y las instituciones educativas, más probabilidad de éxito futuro en lograr una conducta de consumo responsable. Cada año que se logre aplazar el inicio de consumo será tiempo ganado; suena utópico hoy pretender que lleguen a la mayoría de edad sin haber consumido, pero al menos debería alarmarnos esos 12 años promedio de comienzo.

Desorden, pero con orden.

El consumo de cualquier tipo de drogas desinhibe y empuja al adolescente a conductas impulsivas atraídas por el riesgo. Esta atracción e interés por el riesgo son parte de la adolescencia, y la necesidad de explorar también lo es; muchas veces esto puede motivar el consumo de drogas. Recordemos que el adolescente con su cerebro en construcción no cuenta aún con las herramientas para poder evaluar con responsabilidad los riesgos y las consecuencias de sus acciones, como sí puede hacerlo un adulto, más aún si comienza a moverse en un entorno nuevo, a salir paulatinamente de su casa, a estar expuesto a nuevas realidades que no son las conocidas ni familiares.

Los adultos podemos consumir ocasionalmente o de manera controlada, pero esto no aplica para un adolescente. Todo consumo en esta etapa es problemático. ¿Por qué? Porque su cerebro está todavía en formación y su desarrollo se verá afectado por el consumo de cualquier tipo de sustancias. Es recomendable, por lo tanto, que logremos una postergación de la edad de inicio de consumo. Como adultos tenemos un rol clave en nuestro modelo y vínculo con los adolescentes.

El consumo de cualquier tipo de droga es menor en aquellos adolescentes que tienen padres con un alto nivel de involucramiento en las actividades que estos realizan. Si saben a dónde van, con quiénes, si conocen lo que hacen, si se interesan en saber, si existen patrones claros de conductas y normas, todo esto incide directamente en un consumo más controlado y terminará postergando el inicio. Desde aquí es que las sugerencias más útiles son las de apostar especialmente al diálogo en el vínculo padre-hijo, involucrarse activamente preguntando de forma interesada (no como un juez, menos aún como un cómplice, sino como un padre presente). Y si el adolescente tiene un episodio desagradable con el consumo de alguna droga, que es normal y esperable que lo pueda tener, aprovechemos, adultos, para trabajar sobre eso, aprender y así lograr modificar conductas futuras con base en una reflexión.

¹ Cibils (2021) Adolesienten. Uruguay. Penguin Random House.

Haz lo que yo digo, pero no lo que yo hago.

Una característica también distintiva del adolescente es que suele tener una postura muy crítica hacia sus padres, pero no así con sus pares. Esto molesta mucho a los adultos, ya que probablemente no cuestionen las cosas que hagan sus amigos, o lo que consuman, pero sí lo harán con sus padres. «¡Qué rabia me da! ¡Yo se lo digo y no me da bola, pero un amigo le dijo lo mismo y es palabra santa!».

Teniendo en cuenta que seguramente la primera respuesta de nuestros adolescentes a una sugerencia nuestra sea de rechazo o de una crítica exacerbada, consideremos también que como adultos debemos prepararnos a escuchar cosas que a priori no serán de nuestro agrado o «esperables». En estas situaciones será necesario que no salgamos corriendo, que podamos estar firmes para sostener y acompañar. Los adolescentes necesitan más que nunca en esta etapa a otro adulto y responsable que pueda «bancar» un poco de riesgo, que esté disponible para cuando ellos quieran hablar y de la manera que les salga (no siempre son las más claras de descifrar), nosotros, adultos, respetamos esto y aprendemos a construir un vínculo basado en confianza y respeto.

¿La primera copa en casa? ¿Enseñarle a tomar? Muchos adultos suelen hacerse estas preguntas y defenderlas como claves para prevenir un consumo problemático en adolescentes. Lo explica muy bien el psicólogo Allen Bottrill junto a su equipo Sostener: el consumo en adolescentes cambió, no tienen el mismo acceso que se tenía antes. Como señalé al comienzo del capítulo, hoy arrancan a consumir muchísimo más temprano y resulta mucho más complicado poder decir que no en un contexto de consumo y de felicidad inmediata. Lo que realmente ayuda y educa a nuestros adolescentes hoy no es tomar una cerveza con ellos, sino que tengamos reglas claras. Si en casa se consume o no es una decisión de los adultos de la casa. Si eligen consumir, lo harán los adultos, los adolescentes no, y si los adultos consumen explican que lo hacen porque son adultos, mostrándoles a nuestros adolescentes también formas de consumir, responsablemente y con cuidado. El adolescente nos estará mirando, lo demuestre o no, y será importante entonces con nuestro ejemplo mostrar el peso que le damos al consumo, cómo nos vinculamos con o sin consumo, para qué lo usamos. Ser firmes y que no nos dé miedo al decirlo, en casa no!, el adolescente no puede consumir porque es menor de edad, y si lo hace tendrá una sanción. Explicar que no es un capricho de adulto, sino que las consecuencias que genera el consumo en un cerebro adolescente en formación no son las mismas que en un adulto.

Explorar y explorar.

Recordemos juntos, lector, una de las características claves para comprender el fascinante cerebro adolescente: su incremento en la producción de dopamina, más que en cualquier otra etapa de la vida. Repasemos nuestras vivencias de adolescentes y recordaremos entonces por qué todo nos resultó tan placentero en ese tiempo. Es el tiempo en que nos guiamos exclusivamente por lo que nos gusta. La producción de dopamina activa los circuitos de recompensa, está relacionada con el placer y la búsqueda de sensaciones nuevas, por esto entendemos que es una etapa de exploración

y de atracción por lo nuevo. Lo novedoso y placentero despierta y atrae al adolescente como pocas cosas a su alrededor. Si a esto le sumamos un sistema de autocontrol aún inmaduro, entenderemos la toma de decisiones y el calibre de riesgos desde otra perspectiva. Este es un tiempo donde los adolescentes responderán principalmente con base en lo que les gusta, lo que les despierta placer, su necesidad de explorar, a pesar de que en la teoría pueden «racionalmente» comprender que hacer determinada cosa no es lo mejor.

A esta exploración y búsqueda de lo novedoso sumemos su capacidad de transgredir. Para poder crecer necesitan confrontar y ¿con quienes lo van a hacer? Con sus padres, sus adultos presentes. El adolescente necesita del adulto para poder confrontar, pelear sanamente, si no existe este adulto para sostener y bancar y en su lugar hay un adulto compinche y amigo, el adolescente no tiene contra quién rebelarse, no puede confrontar contra la nada. Su cerebro le pide experimentar, probar y no estará lo suficientemente maduro como para medir los riesgos. Esto se vuelve aún

más delicado si observamos a nuestros adolescentes moverse en un mundo con menos presencia de adultos, en donde hay una mayor oferta y disponibilidad de cualquier tipo de droga, y donde estamos haciendo muy poco para educar en poder decir que no, en luchar para erradicar la idea de una felicidad asociada a la satisfacción inmediata, al todo ya, al camino más corto.

¿Cuánto es mucho y cuánto es poco?

El consumo durante la adolescencia es perjudicial. Esta idea es importante repetirla y repetirla hasta que logremos interiorizarla. No existe un consumo que no sea problemático en esta etapa. ¿Por qué? Por nuestro desarrollo cerebral; una noche de consumo y de excesos incide directamente en la ya mencionada zona prefrontal del cerebro que aún está madurando.

Si al cerebro adolescente, que de por sí «le falta horno» para estar pronto, le sumamos una ingesta de alcohol o consumo de otro tipo de droga, estaremos midiendo los riesgos aún menos, teniendo más posibilidad de meter la pata o causar problemas a los pares. ¿Y qué pasa si tenemos un adolescente con una conducta de consumo repetida y sistemática? Aquí debemos sumar a nuestra idea del riesgo que tiene para el cerebro adolescente la noción de las consecuencias a largo plazo. Cuando nuestra memoria se apaga o se silencia, se lo conoce como el efecto blackout, un mayor consumo y la ingesta de alcoholes de alta graduación en poco tiempo y a mayor velocidad hacen que parte de nuestro cerebro se apague. Este es un riesgo altísimo que debemos conocer. En este contexto, con estas zonas del cerebro «en mute», nuestros adolescentes pueden estar propensos a muchísimo riesgo. Imaginen lo que puede pasar si en una situación así los amigos le dicen: «a que no te animás a...», complete la frase con lo que cada uno quiera. Si tengo esas zonas de mi cerebro apagadas estaré funcionando casi que sin pensar, y seguramente me anime a hacer algo que en otro estado no haría.

¿Qué pasó ayer?

¿Y luego de esa borrachera? ¿Qué viene después de la resaca? Al terminar un episodio de exceso bajo algún tipo de consumo de drogas, las podas neuronales del cerebro adolescente y su proceso de especialización (cuando el cerebro comienza a hacerse más complejo y completo) se ven especialmente afectados. Estos blackout o apagones van dejando su marca. Sin ánimo de asustar, esto no genera un daño permanente, no estamos diciendo que ese adolescente no podrá aprender nada el resto de su vida, pero sí aseguramos y queremos que seamos conscientes de que el aprendizaje se verá afectado, se dará de forma mucho más lenta y es probable que presente más problemas cuando su cerebro busque especializarse en alguna tarea.

Entusiasmo, atracción por la novedad, calibrar los riesgos, valorar la compañía de los pares. Estos rasgos que son fácilmente identificables y esperables en la adolescencia nos harán luego adultos más saludables y responsables. Es necesario y saludable que nuestros adolescentes puedan atravesar estos riesgos (los adolescentes sanos van a correr estos riesgos, también) para seguir avanzando en esta transición al mundo adulto. No todos los riesgos son iguales. Habrá de distintos niveles. Pero no son los adolescentes quienes tendrán que calibrarlos o evaluarlos, somos nosotros, los adultos, quienes podremos hacerlo. ¿De qué manera?

Acompañándolos de forma presente, con paciencia y pudiendo sostener en estas primeras «salidas al mundo adulto» con los riesgos que esto implica, de modo de poder ajustar, poner límites cuando sea necesario, para lograr un crecimiento saludable. De esa forma podrán crecer en madurez, en autocontrol, en el manejo de sus impulsos, en reconocer qué pueden y qué no pueden, qué deben y qué no deben hacer, para responder con autonomía y libertad.

Juan Pablo Cibils
Lic. en Psicología