

El tabaco, contiene
nicotina: droga tóxica
y adictiva

TABACO

una conducta tóxica



Dr. Antonio Stankevicius
Medicina General
Postgrado en Medicina Paliativa
Idóneo en terapéutica de adicciones

El consumo de tabaco, en particular aspirando el humo de su combustión en forma de cigarrillo, pipa o narghil, es una conducta tóxica sin una dosis mínima no nociva conocida. Puede llevar insensiblemente a una discapacidad severa por enfermedad de varios órganos o incluso la muerte si se insiste en su consumo a pesar de las consecuencias.

El tabaco contiene nicotina, que es una droga tóxica y adictiva como cualquier otra por más legal que se la presente. La adicción producida por el tabaquismo es igual que la producida por cualquier droga adictiva conocida. Su poder adictivo y la dificultad para recuperarse de la adicción es comparable con el de la heroína. Por lo expuesto, las técnicas de motivación al cambio y de apoyo hacia la recuperación son similares a las de cualquier otra droga. En los párrafos siguientes trataremos de dar a conocer pautas accesibles a cualquier persona que tenga la intención de ayudar a alguien a dejar la adicción al tabaco, las que obviamente se harán mucho más eficaces con la experiencia reiterada y a lo largo del tiempo.

En mucho más de lo que se piensa, la palabra que establece un vínculo con otro ser, se convierte en el verdadero productor de la sanación. Pero para que esa conjunción de letras, que expresa un algo y que a su vez ese algo que lleva implícita una carga energética-afectiva para quien la emite como para quien la recibe, surta algún efecto y sea asertiva,

se deben dar las condiciones para establecer ese vínculo entre emisor y receptor.

Vincularse con un sujeto, implica depositar en él una carga afectiva, que ésta sea percibida y en lo posible que exista una cierta reciprocidad de este depósito. Una cualidad principal para ello, es la de poseer empatía, que es la capacidad de la mayoría de los humanos de "ponerse en el lugar del otro". Intentar esta condición no es gratuita, implica una identificación de sentimientos de la otra persona con los nuestros, que en ocasiones están muy dentro de nosotros y hasta muy protegidos, cuando no ocultos y desconocidos. Por lo tanto, no es gratuita y no siempre feliz.

Pero, partimos del supuesto que es nuestro interés establecer un vínculo con esa persona, a pesar del costo del mismo, porque más allá de este coste existe una intensión altruista de ayudar, de promover un cambio saludable en dicha persona.

Es importante también tener en cuenta que ese cambio es "nuestro deseo" para con el otro. Que como dijimos, parte de una concepción de pensamiento muy nuestra, pero que puede no coincidir con la del sujeto al cual queremos ayudar. Si no tenemos en cuenta esta posibilidad, vamos en un camino seguro a una frustración y posible anulación de ese novel y frágil vínculo que pretendemos establecer.

Resumidamente, necesitamos de la palabra, del deseo de ayudar, de la empatía que genere un vínculo y de cuidarnos de no frustrarnos evitando depositar nuestros propios deseos en la otra persona.

La propuesta es generar un cambio a partir de las condiciones expuestas y que la otra persona origine sus propios y originales deseos de cambio.

Otro factor a tener en cuenta es la oportunidad, para propiciar que nuestras palabras generen en la otra persona los deseos de cambio. Debemos utilizar las palabras apropiadas que establecerán un vínculo en el momento adecuado; si es así el camino al inicio de un cambio se torna factible.

Acabamos de expresar otro concepto no menos importante, el cual va enabado a la oportunidad del diálogo, las palabras apropiadas.

¿Cómo sabremos cuáles serán precisamente las "palabras adecuadas"? Quizás diciendo con total soltura que no usaremos nuestras propias palabras sino las emitidas por la otra persona, repetiremos cual un espejo con eco las palabras de la persona de la cual pretendemos un cambio. Cabalgaremos por su propio discurso.

No hay nada más inefectivo y hasta promotor de una situación relativamente violenta que la de querer ofrecer un discurso a quien no tiene ningún interés de escucharlo. Esto sucede por lo de "la oportunidad" que se mencionó arriba.

Hay muchos momentos en nuestras vidas en los cuales tenemos pensamientos y conductas muy estructurados, queridos y que nos resultan prácticos, obvios y de los cua-

les no creemos que seguir adelante con ellos nos cause problemas en el presente o en el futuro. Muchas veces fundamentados en la cultura popular y hasta en pensamientos mágicos.

Este momento o situación fue estudiado por dos investigadores, James Prochaska y Carlo Diclemente, que establecieron que en toda situación de cambios se suscitan una serie de procesos que se repiten para cada ocasión y objetivo. Es el Modelo del Cambio, que en general se representa con una rueda con las distintas etapas que se suceden en cada intención de cambio.

Volviendo al punto de utilizar las palabras apropiadas, cuando nuestro interlocutor está en la situación confortable y ajeno al problema que nosotros observamos de él, se dice que "no está contemplando la situación como un problema" está en la Etapa de Precontemplación.

Imaginemos que nosotros mismos tenemos algo claro, resuelto, a nuestro gusto y otra persona venga y de una nos diga que estamos equivocados y lo que hacemos no está bien. Es muy probable que no nos interese el consejo, no reconocamos la situación ni las consecuencias anunciadas como tales. Menos le vamos a agradecer y hasta es factible que nos disgustemos y busquemos alguna respuesta para manifestar nuestra molestia ante la intromisión y por qué no decir algo que agrade de alguna manera al voluntarista y con ello se desanime de continuar con sus intenciones de buen samaritano para con nosotros.

De lo expuesto surge una regla de oro para establecer un diálogo asertivo que es evitar la confrontación. No caer en el juego de preguntas y respuestas, de intentar responder todos los argumentos a favor de continuar con la conducta problema, que van subiendo de tono y agresividad, además de ser interminables, dado que motivaciones y excusas para conductas perjudiciales son infinitas y hasta relativamente creíbles.

Esta técnica se conoce con el nombre de Entrevista Motivacional y fue desarrollada por Miller y Rollnick basándose en una atenta escucha memoriosa y un diálogo reflexivo tendiente a motivar a la resolución por parte del interlocutor de situaciones ambiguas.





De la mano de lo anterior viene la necesidad de promover un diálogo con temas que no despierten la sospecha sobre nuestro real interés, la conducta problema. Realizar preguntas abiertas, es decir que no se puedan responder con facilidad con un sí o un no. Que motiven al otro a abrirse, a contar su vida o al menos alguna parte de ella.

Al escucharlo atentamente, repetiremos parafraseando en voz alta algunos puntos que consideremos importantes tanto para el interlocutor como para aquellos que puedan tener alguna relación con la conducta problema. Esta actitud dará la pauta de atención y preocupación por lo que se está respondiendo y afianzará el diálogo y es probable que se vaya ampliando en declaraciones por la confianza que se está generando.

De la escucha atenta se van a ir dilucidando partes del discurso que muestran contradicciones, ambigüedades de criterios sobre la conducta problema. De ser posible se solicita que se repitan o se parafrasen dichas palabras y se solicita con delicadeza que se aclaren contradicciones reveladas.

Las situaciones ambiguas no implican enfermedad mental ni nada por el estilo. Es un proceso habitual en nuestro razonamiento cotidiano con la salvedad de que algunas son complejas, de difícil resolución y en ocasiones hasta las negamos inconscientemente. Al escucharlas en la voz de otro se reactivan y motivan a movilizarse hacia una resolución dado que es un sentimiento muy molesto.

Esta situación de la resolución de una ambigüedad se llama Balance Decisional donde se pesan en cada platillo los pro y los contra de continuar con una conducta. El objetivo a

perseguir del motivador es el de cargar los platillos con la parte del discurso del interlocutor que menciona las complicaciones que se le generan por continuar con la conducta problema y hacer mover el fiel de la balanza hacia el cambio.

Como mencionamos arriba, es norma de seguridad personal, no colocar nuestros deseos imaginariamente en el otro, debido a que los cambios pueden ser muy pequeños o diferentes a nuestras expectativas, ineficaces, graduales, pero son cambios al fin que van alejando de la conducta problema y a su vez animando a continuar al sujeto afecto por esa ruta. Si nos adelantamos con expectativas lejanas o inaccesibles no solo nos frustraremos sino que transmitiremos dicha frustración al otro, el cual se desmotivará y abandonará su ruta.

Si se establece un vínculo de confianza y se inicia el balance decisional por parte del sujeto, éste comienza a tomar conciencia de las dificultades de continuar con dicha conducta y la ambigüedad comienza a crecer, energizarse y molestar. Estamos ya en lo que se llama Etapa de Contemplación. A pesar de esta incomodidad, la resolución del balance no está a la vuelta de la esquina y para nuestra decepción puede durar años.

Una importante señal que nos da la pauta de que el sujeto se encuentra en esta etapa es el tipo de respuesta a nuestro discurso reflexivo de las complicaciones del sujeto. Aparece el sí, pero... Se hace manifiesto verbalmente el desacuerdo sobre la conducta pero también la imposibilidad de resolverla en breve. Los mecanismos defensivos del sujeto disminuyen a menos que nosotros intentemos apurar el cambio.

Pero, en algún momento la piedra en el zapato hace que se pare la marcha y se decida quitarla de una vez por todas. Comienza a gestarse una determinación, se escuchan propuestas de cambio y lo que es importante se proponen acciones. Acciones que deberán ser tenidas en cuenta y evaluar en conjunto con el sujeto sobre la factibilidad y credibilidad de las mismas. Todo lo cual nos dice que se deben proponer pequeños pasos, factibles de cumplir y en plazos que no traduzcan la intención de escapar por la tangente del problema con plazos para un cambio muy alejados en el tiempo. Se trata de proteger la autoestima de ambos, motivador y motivado. A esta etapa se le ha dado en llamar Preparación para el Cambio o de Determinación. Nuestra misión en esta etapa es seguir surtiendo los platillos de la balanza que llevarán al cambio a partir de lo aportado por el sujeto.

Como mencionamos con la metáfora de la piedra en el zapato, tarde o temprano habrá un cambio en la marcha y se producirá una acción. Como ya dijimos, una acción que dependerá de la decisión y capacidad del propio sujeto, por lo tanto será original, minúscula, inefectiva o magnífica y radical. Lo importante es que se produzca el acto que dé cuenta de un testimonio del cambio de actitud. Se pasa del discurso a los hechos. Esta etapa, como es de suponer, se llama Etapa del Cambio. Nuestra actitud debe ser la de resaltar el logro, el cambio, haciendo analizar en retrospectiva el paso

dado y su significado en cuanto a la capacidad de cambio que tiene el sujeto para intentar reforzar su autoestima. A esto también se le llama desarrollar la autoeficacia, que es la capacidad específica para una acción determinada y que depende de varios factores, entre ellos la autoestima.

Otra arista de nuestro trabajo es la de estimular y orientar hacia un cambio efectivo que haga dejar de lado la conducta problema y todo factor que pueda volver a favorecer su retorno. Quizá eso no esté a nuestro alcance y sea oportuno guiar al sujeto hacia algún recurso de tratamiento más específico y capacitado. Es muy conveniente y asertivo en esta etapa acompañarlo de hecho a dichos recursos para que se efectivicen.

Una vez que se produjo la acción del cambio, lo que sigue en positivo es el mantenimiento del mismo a través del tiempo. Esto que parece lo obvio después de todo el esfuerzo para el cambio, es muy difícil y duro. La alegría de los primeros pasos tiende a decaer, comienzan síntomas de añoranza por la conducta problema y por las sustancias que pueden generar síntomas de abstinencia. El balance decisional vuelve a ponerse en marcha, pero esta vez a la inversa, considerando la molestia que se va generando en esta etapa aparecen pensamientos erróneos que promueven un retorno en busca de una mejoría a la disconformidad actual.

Esta etapa tiene el original nombre de Etapa de Mantenimiento. Nuestra actitud es la de insistir en el análisis retrospectivo resaltando las molestias originadas por la conducta problema, lo molesto de la ambigüedad, el trabajo realizado por el sujeto, el augurar que todos los síntomas con el tiempo irán desapareciendo. Fomentar la socialización de los logros por parte del sujeto aumentando así su compromiso con el resto de sus redes de apoyo o familiares.

Si analizamos todo el esfuerzo que realiza el sujeto para llegar a la acción y lo costoso que le resulta el mantenimiento, a los largos períodos que mantuvo la conducta problema y los vínculos y hábitos nocivos que desarrolló por la misma, no es extraño que el mantenimiento decaiga y se produzca un retorno a la conducta anterior. A esto se lo conoce como recaída y la etapa toma su nombre Etapa de Recaída. Esta



es una situación muy dura y de trance difícil, tanto para el que motiva como para el sujeto que recae. Como escribimos, en la misión altruista de ayudar se pone mucho de nosotros mismos, es casi inevitable proyectar nuestros deseos en el otro y su fracaso se convierte en nuestro fracaso. Frustración en pareja pero con distintas repercusiones. Uno se va a sentir frustrado, débil, culpable de haber perdido todo lo logrado y no es raro que se castigue continuando aún con más fuerza con la conducta problema. El otro, frustrado también, siente culpa por su incapacidad de haber logrado sus deseos, se siente engañado por el otro, surgen sentimientos de rechazo y abandono de la causa.

Para trabajar en esta temática hay que ser consciente de que se trabaja con el fracaso o al menos con una muy baja tasa de logros. Por lo tanto, cuanto más se insista, menos se decepcione, más se aprecie los pequeños resultados, más apto se estará para trabajar en esta línea de ayuda.

Hay que considerar la utilidad de la recaída.

Es un fracaso sí, pero también es una experiencia de la cual hay que sacar conclusiones para no volver a repetirla. Ese es nuestro trabajo. Dado lo esforzado del mantenimiento se producen muchas recaídas antes de que éste se establezca y el individuo se inmunice ante todos los factores o circunstancias de riesgo y que a su vez desarrolle adecuadas estrategias de afrontamiento para combatirlas. Esto último también es parte de nuestra tarea.

Algo interesante, es que, a pesar de la recaída y la vuelta a la conducta problema, esto no implica que el sujeto la cumpla con el mismo estado de inconciencia y reactividad ante la ayuda que en la Etapa de Precontemplación, sino que pasará directamente a la de Contemplación, repitiendo la conducta sí, pero con culpa, culpa que será el motor para el inicio de circulación de la rueda del cambio hasta su nueva recuperación.