





CÓMO DEJAR (O HACER QUE DEJE)
LA COCAÍNA



Damián Ruiz

CÓMO DEJAR (O HACER QUE DEJE)
LA COCAÍNA

ALTERA



Primera edición: noviembre 2011

© Álera 2005, S. L., 2011

© Damián Ruiz

ISBN: 978-84-96840-56-0

Depósito Legal: M-42484-2011

EDICIONES ÁLTERA

Bravo Murillo, 79

28003 Madrid

Tel. 91 534 94 14

libros@altera.net

Impreso en España



*A mi esposa Marina, a mi padre, a mi madre,
a nuestras familias y amigos, y a todas
las personas que a lo largo de la
vida me han apoyado y
han confiado en mí.*



PRÓLOGO

Una de las motivaciones que me llevó a hacerme psicólogo, y posteriormente terapeuta, fue el hecho de ayudar a las personas a encontrar y desarrollar su verdadera personalidad, lo que incluía sus talentos ocultos. No hay nada más apasionante que ver cómo alguien que llevaba tiempo sumido en una depresión o en una grave adicción empieza a superarla a medida que va descubriéndose y desplegándose en todo su potencial.

Y de eso es de lo que trata este libro. Escribo de una manera muy personal, bastante directa y cargada de referencias sobre mi forma de pensar o de actuar, incluyendo anécdotas vividas. Repito algunas ideas, al estilo americano, para que se graben en la memoria, y trato de provocar la reflexión en el lector. Tal como lo hago en mi consulta privada no sigo una metodología ortodoxa —yo tampoco lo soy en casi nada— y, a veces, aunque parezca que me alejo del tema que nos ocupa, lo que hago en realidad es apuntar nuevas posibilidades para que el paciente o el lector, en este caso, encuentren algo con lo que conectar.

Si me sigues a lo largo del libro verás que todo encaja y cuadra en una concepción humanista, optimista y positiva de la vida, lo que lleva consigo la firme creencia de que uno puede dejar de consumir cocaína de forma definitiva, pero que para hacerlo tiene que cambiar muchas cosas, o mejor dicho sólo una: aprender a ser uno mismo.

Llevo muchos años ejerciendo la psicoterapia, he tratado a cientos de personas, y creo que con un cierto nivel de eficacia. Eso me

permite, aunque insisto que no desde el rigor metodológico, escribir un libro en el que explico todo lo detalladamente que puedo los factores clave que se mueven alrededor de esta adicción.

Tómalo como si te fueras mirando en un espejo y cada vez descubrieras algo nuevo sobre ti. Finalmente tendrás una idea bastante aproximada de por qué consumes y de qué tienes que hacer para dejar esta droga.

No tengo un pensamiento científico, aunque me interesa la biología y la física (cuántica); por tanto, los que esperen un texto en forma de protocolo a seguir se frustrarán. Nunca he actuado así y, por lo tanto, raro sería que lo pudiera escribir.

En definitiva, este libro te va ayudar —te lo garantizo—, aunque al final no sepas exactamente cómo. Te diré lo que en una ocasión me dijo una paciente al finalizar la terapia y tras superar un grave trastorno psicológico que llevaba años padeciendo: «No sé lo que hemos hecho, pero yo estoy curada».

Pues eso, yo sí sé lo que hemos hecho, aunque no se pueda describir de forma lineal; pero sé que funciona. Lo vas a comprobar.

Además, si tienes cualquier duda o quieres alguna aclaración sobre lo escrito puedes dirigirte a mi web: www.comprendernos.com y escribirme. Te responderé con mucho gusto.

Y ahora a leer. Empieza el cambio.

DAMIÁN RUIZ

BARCELONA, OCTUBRE DE 2011



1.

¿POR QUÉ SE CONSUME TANTA COCAÍNA?

Empecemos por lo ya sabido y por partes:

a. Vivimos en una sociedad carente de valores, donde los valores tradicionales han sido sustituidos por postulados «buenistas» que, en realidad, no son más que un conjunto de intenciones positivas que no han calado ni han transformado la vida de los individuos. En verdad, lo que ocurre es que muchas personas, al haber perdido los referentes intelectuales y espirituales que daban sentido a su experiencia, han quedado atrapadas en una espiral consumista que les ha conducido a perseguir una eterna zanahoria, como las que se les colgaba de un palo a los burros para que tirasen del carruaje, una zanahoria por la que su existencia se ha convertido en un auténtico encierro vital, muchas veces aderezado por un fatal aburrimiento.

b. La cocaína es fácil de comprar. Su tráfico internacional y a gran escala produce enormes riquezas; por lo tanto es accesible, de una manera u otra, para todo el mundo que pueda pagarla. Además ¿si no hubiese tanta gente tomando drogas, legales o ilegales, cómo se les podría contener socialmente?

c. La cocaína se ha convertido en una especie de medicamento ilegal con el que muchos tímidos, inseguros, depresivos o inhibidos



pueden afrontar la vida con menor temor. Muchos no se atreven a hablar a alguien del sexo opuesto si no han esnifado previamente. Y al igual que en el cuento de Cenicienta, deben desaparecer antes de que den las campanadas de medianoche, o lo que es lo mismo: antes de que se pase el efecto, a no ser que se siga consumiendo ininterrumpidamente.

d. El establecimiento de una necesidad de diversión desenfrenada, donde la alegría, y la posibilidad de encuentros sexuales efímeros pueda darse de manera desbordada y fácilmente accesible, ha hecho de la cocaína, junto con el alcohol, la combinación imprescindible para prolongar una juerga. Después viene la caída en picado, que es proporcional al grado de adicción que se tenga.

e. También, para los más ambiciosos, económica y socialmente, la cocaína se ha convertido en su compañera profesional, ya que acelera su pensamiento, la toma de decisiones y el aumento de la capacidad de trabajo. Con lo cual, a los cuarenta años ya están en la cima del éxito, con las maravillosas ventajas que eso supone, como la de no saber qué hacer en los siguientes cuarenta.

f. En determinados ambientes sociales, la cocaína es símbolo de estatus, y muchas veladas se aderezan, supongo que para hacerlas soportables, con su consumo. De tal manera que la rigidez mental se desinhibe, y lo que sería un grupo de momias emocionales, envanecidas por sus egos, de repente cobra un cierto aire infantil y aparecen las risas y cierto compadreo amistoso, que desaparece al día siguiente cuando cada individuo vuelve a investirse de la importancia que cree merecer y se convierte en un «zombi» eficaz.

g. También es habitual su alto consumo en vidas muy desequilibradas pero eficaces y plenas de éxito. Por eso encontramos tanta estrella del pop o del cine, absolutamente adicta a esta sustancia. Imagina que hoy te ha dejado tu novia, con la que ya llevabas

más de un mes, y tienes que dar un concierto de rock ante diez mil personas, ¿qué haces? ¿Una tila? No, te metes varias «rayitas», y sales como una moto a dar brincos para transmitir energía a los que han pagado por verte, parte de los cuales también se han dopado con la misma sustancia. Lo que ocurre es que, a medida que te acostumbras, vas necesitando cada vez más, y el carácter se vuelve difícil, el temperamento intratable, las posibilidades de caer en la bipolaridad aumentan... Bueno, un verdadero drama, que no es compensado por el éxito, a no ser que el éxito sea una compensación de algo más profundo, no sé..., un complejo de inferioridad o el dolor por el abandono paterno, por ejemplo.



2.

¿POR QUÉ CONSUMES COCAÍNA?

En caso de que tú, lector, seas el afectado por el problema, ¿te has planteado alguna vez por qué consumes cocaína?

¿Por qué? ¿Es tu vida insoportable? ¿Tienes una relación sentimental insatisfactoria? ¿Tienes demasiadas obligaciones profesionales, económicas y familiares? ¿Estás enmascarando una depresión, o quizás una profunda angustia? ¿No sabes ponerte límites y una vez que empiezas a desfasarte ya no paras? ¿Es tu compañía habitual estar junto al ordenador, internet y las redes sociales? ¿Es lo que te permite salir de tu habitación de una forma imaginaria? ¿Eres alcohólico, o gran consumidor de alcohol, y es la sustancia que te permite seguir bebiendo? ¿Es lo que hacen tus amigos, y cuando estás con ellos te ves tentado/obligado a hacerlo? ¿Eres un profesional de éxito que no puede fallar y la necesitas para alcanzar la cima? Y una vez alcanzada la cima, ¿qué te vas a comprar?

En todo caso, consumir cocaína es vitalmente estúpido porque tu cerebro se va deteriorando, es decir, tu memoria, tus capacidades intelectuales, tu afectividad, todo va perdiéndose progresivamente, y para poderlo mantener es necesario que vayas aumentando la dosis y la frecuencia. De todas formas, si eres de los que crees que controlas el consumo, te equivocas: la cocaína es una sustancia «diabólica», es decir, cuando todavía no has empezado a darte cuenta, ya te tiene atado. Aunque lo bueno que

tiene es que si se despierta la conciencia, o el espíritu, o como lo queramos llamar, el «diablo» se esfuma rápidamente y, en el fondo, si uno quiere, no es tan difícil dejarla. Pero de eso ya hablaremos más adelante.



3.

¿QUÉ TIPO DE CONSUMIDOR ERES?

Hay varios tipos de consumidores, de los que, de alguna manera, ya he hablado en los puntos anteriores, pero que ahora intentaré distribuir en diversas categorías.

a. **Desfasado.** Éste es el que utiliza la cocaína para continuar la juerga. Normalmente la combina con alcohol. No es infrecuente que acabe en un «after» (hours) o en un club de prostitución a altas horas de la madrugada, o ya de mañana. Este tipo de consumidor, o es rico o trabaja para pagar la cocaína y las deudas que va acumulando. Muchos de ellos se han arruinado; lo que ocurre es que suelen ser hábiles para volver a empezar de cero, y si consiguen superar la adicción tienen cierta facilidad para recuperarse económicamente. Detrás de este prototipo de consumidor hay una personalidad caprichosa y sin límites, y, por lo tanto, o fue muy protegido y mimado durante su infancia-adolescencia y no aprendió lo que significa el autocontrol y la disciplina, o al contrario, fue tan maltratado física o psicológicamente que le impidieron encontrar el mínimo equilibrio, y desde entonces no lo ha conseguido. Su cerebro, una vez desinhibido, no sabe parar de esnifar, y en realidad lo hace porque ya no hay posibilidad de continuar con la «fiesta». Aunque es el que tiene más facilidades para dejarla definitivamente.



te, también necesita alcanzar un grado de madurez psico-emocional, que le obligará a hacer un esfuerzo personal, ante el cual no es que no esté preparado, sino que sencillamente muchas veces no le apetece.

b. **Tímido-Inhibido-Frustrado.** Este prototipo es muy abundante, y es un tipo de consumidor introvertido, que sale de casa para ir a comprar la droga y después vuelve a encerrarse en ella para consumirla, normalmente en solitario. La cocaína le suele relajar y distanciar de sus conflictos personales, que fundamentalmente se podrían resumir en una sola frase: *¿qué hago con mi vida?* Puede o que sea muy joven, o quizás ya maduro, no importa, porque o bien está absolutamente desorientado sobre su futuro, o bien se siente fracasado cuando mira hacia atrás y descubre que no ha hecho mucho más que ir dando tumbos por la vida. Ante tal situación suele aislarse y pasar el día con distracciones banales: internet, redes sociales, viendo series de televisión o películas. Son gentes que no suelen atreverse a enfrentarse a la vida, y la cocaína les evade de ella.

Han sido personas que no han tenido verdaderos referentes adultos, han crecido en familias desestructuradas y muchas veces con falta de padre, ya sea porque estuviera ausente, estuviera como un mueble del salón, fuera alcohólico, o les abandonara de pequeños. Este prototipo suele afectar más a los varones, ya que son los más sensibles ante la falta de un referente masculino. Suelen estar necesitados de afecto y seguridad. La cuestión en este caso es devolverles la capacidad de encontrar afecto. El riesgo que corren al dejar la cocaína, y con el que yo me he encontrado como terapeuta, es que, de repente, la vida les produce vértigo, y por tanto si no tienen recursos para saber qué hacer con la vida, pueden volver a recaer cuando parecía que ya habían conseguido dejarla. Suelen ser adictos graves, porque están acostumbrados a soportar la existencia a través de esta sustancia.

c. **Profesional exitoso con familia perfecta.** Éste es un prototipo de consumidor, normalmente de clase media, que usa la cocaína por dos razones fundamentales: la primera, porque necesita energía para abarcarlo todo y seguir funcionando al nivel y ritmo que se ha marcado, y la segunda porque está tan implicado en la familia, a nivel racional, que hace verdaderos esfuerzos para que todo funcione según el estilo diseñado por Hollywood, donde los niños hacen múltiples actividades para no quedarse atrás, y poder aspirar, todos en su conjunto, a una posición social más elevada. En realidad el ego proyecta sobre los demás las ansias de reconocimiento. Y en verdad suelen estar desencantados de la vida y de la estructura que han creado, sus aspiraciones no están colmadas, y aunque suelen ser efectivos, en el fondo tienen un profundo sentimiento de mediocridad, pero no porque lo sean, sino porque han adoptado un pensamiento gregario y estereotipado con el que han renunciado a lo mejor de sí mismos, es decir, a la creatividad y a la originalidad personal. Muchas veces detrás de estos hombres o mujeres, que han embalsamado su espíritu, se encuentra una sensibilidad especial, completamente ahogada por lo normativo, y evidentemente, están a la expectativa de que pase algo «fascinante» en su vida, quizás un gran amor, una gran pasión, que les saque del bucle en que están enjaulados. Para que puedan dejar definitivamente la cocaína es necesario que abran aspectos ocultos de su personalidad, escondidos en su inconsciente, que dejen volar la imaginación; deben activar su «Peter Pan», su capacidad de creer en una vida no tan lineal ni tan planificada, y asomarse por el precipicio de la innovación, aunque eso suponga un fuerte punto de inflexión.

d. **Creativo, esnob y sofisticado.** Éste es el prototipo más racional, porque normalmente se dedica a una profesión original, relacionada con el diseño o afines, y usa la cocaína como un componente de liberación creativa. También puede estar relacionado con el mundo de la noche, de las relaciones públicas o de cualquier tipo de eventos. La realidad es que, de no ser por la cocaína, la

gente le aburriría considerablemente, suele ser consciente de que detrás de tanta apariencia, hay mucha pretensión y vacío. La cocaína le permite relacionarse con fluidez, crear sin inhibiciones, reír y le da ese punto de frivolidad que tanto ayuda a soportar los eventos sociales. Dejar la cocaína no le sería difícil desde el punto de vista físico, lo es más porque acompaña muchos de sus actos, y al dejar de tomarla, las cosas empiezan a verse tal cual son, y eso puede producir un buen desengaño. Suelen ser normalmente muy inteligentes, y pertenecen por familia o porque lo han conseguido a un nivel social medio-alto o alto, tienen una gran voluntad, y muchas veces tienden a cierta ambigüedad sexual que les hace la vida más entretenida. Este prototipo debe aprender a ser más profundo, a una reflexión más seria sobre su propia vida, y a no entregarse a la mera superficialidad, que muchas veces puede llevar a una vida social espléndida al tiempo que a una soledad difícilmente soportable.

e. **Trágico-existencial.** Hay personas que han tenido vidas verdaderamente muy desgraciadas. Hay mucho dolor acumulado, muchas pérdidas, muchas rupturas, muchos fracasos, incluso abusos psíquicos o físicos. En mi experiencia terapéutica he llegado a sentir en mi propia piel el dolor de tanto desgarrar y reconocer que, a veces, es difícil soportar esas situaciones sin la ayuda de algún psicofármaco, y menos sin la ayuda de una psicoterapia. Ante ese dolor acumulado puede haber la necesidad de huir de alguna manera, de desconectar de una realidad o de una historia personal dura, y he ahí que aparece la cocaína como posibilidad. Y es fácil caer en esa trampa. Consumir cocaína puede hacer desaparecer algunos síntomas de angustia o depresión, el problema es que como la raíz de todo ello no se sana, el consumo debe ir aumentando cada vez más hasta que se hace imprescindible, que es cuando uno ya ha caído en la adicción. Es difícil entender, a veces incomprensible, el porqué de algunas existencias tan tortuosas, pero estas personas deben desarrollar su logos, es decir, su racionalidad, su templanza interna, inclusive un sentido tras-

cidental de la existencia que les aparte de una emocionalidad excesiva que les puede impedir volver a llevar una vida equilibrada minimizando los efectos del pasado.

f. **Melancólico.** Este prototipo de personalidad que pertenece a uno de los cuatro temperamentos definidos por Hipócrates hace ya unos cuantos siglos, es uno de los más propensos a caer en la adicción, básicamente porque tiene una visión idealizada del pasado, o sobre todo de aquello que pudo ser y no fue. La cocaína se convierte en una sustancia que le permite no hundirse en el pozo de las emociones y poder adoptar una actitud positiva y vitalista en su vida cotidiana, en lugar de arrastrarse por el fango de un pasado compuesto por realidades dolorosas o por proyectos interrumpidos, o por carreras prometedoras que quedaron frustradas por algún error personal o por situaciones imprevistas. En este caso es imprescindible que uno haga frente a todos esos temas con valor, lo cual le puede suponer muchos momentos de llanto, pero es la única manera de procesar el dolor y liberar la mente de tanta presión emocional, de modo que pueda permitirse en un futuro cercano poder recordar el pasado sin dolor y convirtiendo la posible frustración en una toma de conciencia sobre los errores cometidos o entender el por qué a veces no se pueden alcanzar nuestros sueños.





4.

¿POR QUÉ TU CEREBRO NECESITA COCAÍNA?

No voy a hacer una descripción bioquímica de por qué el cerebro necesita cada vez más cocaína. Al contrario, prefiero explicarlo de una manera sencilla. Tu cerebro necesita cada vez más cocaína porque le estás acostumbrando a un nivel de estimulación muy alto. En una ocasión se publicó en un suplemento dominical de un diario español un reportaje sobre el que podría ser considerado el hombre más feliz del mundo, que resultaba ser un monje budista. Se le habían aplicado una serie de medidas a nivel científico mediante soporte tecnológico que mostraban como su cerebro funcionaba sin graves ni grandes alteraciones reactivas. Lo cual significa que vivía en un estado de paz y serenidad. Y es que cuando uno no vive centrado en el deseo de cualquier tipo, en el ego, y llega a encontrar una visión objetiva y desapegada de la existencia, el cerebro entra en un estado de calma que es probablemente lo más cercano a la felicidad. Añado aquí que la mejor respuesta a la pregunta ¿qué es la felicidad? es, sin duda, al menos para mí, la paz interior.

Bien, pues a diferencia de este buen hombre, el cocainómano grave está siempre en un estado de alteración interna, ya sea ansioso, apático, depresivo, triste, deseoso de, angustiado, torturado, resentido, etc. Es decir, vive con intensidad tanto lo que le gusta



como lo que no, lo que le da miedo, como lo que le apasiona, y la cocaína se utiliza como sustancia compensadora. Siempre explico a mis pacientes que el estado de tranquilidad y felicidad de una persona se mueve del cero al diez —esto es una medida mía—, alrededor del 6 o 7, y cuando uno quiere apostar alto, buscando una intensidad cercana al nueve o diez (de modo permanente), debe aceptar bajar hasta el uno o el dos, o como dice el Libro de las Mutaciones asumir que «la pasión trae sufrimiento». Quizás más adelante surja el tema de la pasión, que llevada al extremo, en cualquier ámbito, es una de las mayores estupideces en las que se puede encontrar inmerso un ser humano. Sobre todo cuando la pasión se vincula a la compulsión, es decir a la toma de decisiones irracionales e impulsivas, o la idealización excesiva de otra persona, de un imposible o del propio yo.

5.

¿QUÉ HACES EN TÚ VIDA?

Llevamos vidas bastante clónicas. La mayoría de las personas tienen los mismos anhelos, a veces excesivamente parecidos. Veamos, por ejemplo la vida prototípica de un joven de entre 20 y 30 años:

- Estudia o trabaja.
- Tiene pareja.
- Vive con sus padres.
- Hace algo de deporte.
- Tiene algunos intereses o aficiones.
- Pasa más de dos horas diarias conectado al ordenador.
- Tiene amigos con los que salir, inclusive alguno de ellos se le podría considerar íntimo.

● Está relativamente motivado por su vida y por todo lo que puede llegar a hacer en el futuro.

El modo en el que uno maneja estos puntos que acabo de mencionar es muy importante para llevar una vida equilibrada que no necesite de sustancias adictivas. Es cierto que cada uno tiene una percepción distinta de cómo enfocar la vida, pero, según mi modo de pensar, es válido el concepto de éxito, es decir buscar el éxito en todo aquello que uno haga.

Y ¿cómo se consigue el éxito en cada uno de estos apartados?

Empecemos por el primer punto: es preferible que estudies, digamos que es imprescindible, independientemente de si además

tienes que trabajar para poder costearte los estudios. Además es fundamental que estudies lo que te guste, ya sea ingeniería, cine, astrofísica, medicina o escenografía.

Es importante que, a partir de cierta edad, a los veinticinco por ejemplo, y si te lo puedes permitir, vivas con amigos, con pareja o solo. Eso te hará más responsable.

Deberías reducir drásticamente los juegos por internet (y no me refiero a todo tipo de juegos, inclusive los vinculados con dinero, los cuales son también adictivos), además de dejar de estar pendiente de series, películas o de las redes sociales. Todo ello más de una hora, o máximo dos, al día, se convierte en una auténtica trampa para tu cerebro. Todo esto son auténticas tonterías para tener la mente distraída; ya sé que es muy emocionante esperar a que el chico o la chica que te gusta se conecte y deje caer alguna frase con la que puedas detectar si realmente tiene algún interés por ti o no. De todas formas, todo ese mundo virtual tiene muy poco de realidad, y no es más que un mero distractor de las verdaderas oportunidades que ofrece la vida si sabes aprovecharlas.

En cuanto a los amigos, éstos son fundamentales, especialmente los del mismo sexo te van a hacer sentir más fuerte y seguro. Por supuesto, si son cocainómanos o adictos a cualquier tipo de droga, los deberías dejar inmediatamente, no te sirven, y no solo eso, sino que pueden perjudicarte. Además, tener uno o dos amigos íntimos es fundamental, es decir aquellos con los que puedes comentar algo personal, compartir confidencialidades y saber que están ahí cuando los necesitas, igual que tú deberías estarlo cuando los que te necesiten son ellos.

Y finalmente la motivación por el éxito es fundamental. En los países mediterráneos, así como en los latinos, no se nos ha enseñado mucho a perseguir nuestros objetivos de forma perseverante, estamos llenos de miedos, prejuicios, dudas, todos ellos fomentados por nuestra tradición y cultura. Hemos sido impregnados por un exceso de prudencia al igual que por una tendencia al gregarismo fomentada por generaciones y generaciones de personas que han

vivido en la cultura del pecado y en la creencia de que el éxito tenía que ver con un exceso de ambición o de ego, lo cual no era positivo para una sociedad extrovertida, donde todo debía igualarse por abajo, excepción hecha para aquellos que, por nacimiento, ya pertenecían a un determinado estatus social. Eso hay que cambiarlo. Una mentalidad así no lleva a ninguna parte.

En cuanto a la pareja, es evidente que las relaciones de pareja deben estar basadas en el compromiso y la lealtad, pero para ello son imprescindibles dos cosas: la primera, que estés enamorado/a y la segunda que no os encerréis en vosotros mismos. Y una tercera razón tan importante como las anteriores: huye de las personas posesivas y celosas, o de las inseguras que necesitan estar pegadas como una lapa todo el día para constatar que les perteneces y no las abandonarás. Las relaciones asfixiantes pueden tentar a la huida, y cuando uno no tiene coraje para salir de verdad de ellas, la huida puede venir a través de sustancias adictivas como la coca. Añadir que respetes, por supuesto, tu tendencia sexual, esto no te lo debes ni plantear: si eres heterosexual, perfecto, y si eres homosexual también. No hay que darle más vueltas.

En resumen, una vida auténtica, orientada y determinada te va a ayudar a evitar tentaciones. En cambio, una vida errante, basada en meras distracciones y sin ningún tipo de objetivo a corto, medio y largo plazo, tiene mucho más peligro de caer en la adicción.

Si tienes más de treinta años, es decir, si ya has entrado en la vida adulta con todo lo que eso supone de responsabilidad y de posible rutina, es importante que entiendas que será imprescindible que desarrolles una personalidad propia, en armonía con la persona que eres en esencia.

Lo normal en una persona promedio de treinta a cincuenta años:

- A esta edad, supuestamente, ya se han acabado los estudios, sean medios o superiores, aunque quizás sea necesaria, según el tipo de trabajo, una formación continuada. Es el momento de

alcanzar objetivos laborales. En función de cómo y en qué te hayas preparado tendrás mejores oportunidades de desarrollo laboral y profesional.

- También es la edad de la supuesta consolidación de una relación de pareja y probablemente de tener hijos.

¡Ya, pero el mercado laboral es inestable y las parejas no necesariamente son para siempre! Entonces ¿cómo encontrar la estabilidad y cómo no caer en la rutina? Estabilidad y creatividad vital son componentes necesarios para poder vivir alejados de la tentación de cualquier sustancia adictiva.

Pero ¿cómo se encuentra la estabilidad? Actualmente la única forma de encontrarla es a través de la fidelidad a los propios valores, que no deben ser rígidos pero sí firmes, y a través de vínculos emocionales y sociales fuertes. Esto último significa la necesidad de tener amigos y de estar, de alguna manera, comprometido con la sociedad, ya sea desde la participación personal comunitaria, ya sea creando «algo» para contribuir a su mejora. Uno no puede, por más introvertido que sea, vivir ausente de lo que sucede en su mundo, y mucho menos desde una posición hostil. La psique requiere de la participación en la realidad de una forma presente y activa, ya sea desde el terreno material o desde el espiritual, para poder mantener el equilibrio.

La creación de una familia ya no es, hoy en día, y por desgracia, un pilar en el que sustentarse, a no ser que vaya acompañado, por parte de ambos miembros de la pareja, de una serie de principios que permitan su durabilidad. Pero eso se ha convertido en hartamente imposible. Nuestra sociedad se ve abocada a pasos agigantados hacia un posicionamiento nihilista, en el cual nada tiene un valor absoluto, todo es relativo, todo es opinable y todo es fluctuante. Y también hacia un posicionamiento narcisista, porque el culto al propio ego y a determinados «becerros de oro», que alimentan su ego transgresor atrayendo hacia sí los aspectos más pulsionales e instintivos de las masas, se está convirtiendo cada vez más en una distracción que atrapa especialmente a los adolescentes, y también a la primera y no tan primera juventud.

Entonces, ¿qué hacer con la propia vida a esta edad? Ten amigos personales, ten proyectos propios del tipo que sea y ten aficiones. Da una buena educación a tus hijos, si los tienes, y dales afecto, pero no te olvides de ti. La pareja, si tienes, y la familia son muy importantes, pero no son lo único. Es importante que no te ahogues en la rutina y que tampoco te dejes atrapar por el arribismo o la falsa ambición. Todos sabemos lo que nos gusta, y es eso fundamentalmente lo que va a generar la motivación necesaria para tener una vida estable y feliz.

A partir de los cincuenta la vida puede hacerse más interesante, una vez superada la década anterior —la de los cuarenta—; una mujer o un hombre, si han madurado adecuadamente y si, aunque se mantengan enérgicos y sanos, aceptan los cambios físicos que el cuerpo produce, pueden llegar a una nueva etapa de felicidad. En esta época es difícil autoengañarse. Las personas saben bastante de sí mismas, y han pasado por experiencias de todo tipo. Uno sabe lo que quiere y lo que no, lo que le anima y lo que le deprime, y ya se supone suficiente sentido común y conciencia como para hacer una inteligente gestión de la propia existencia. Esta época es excelente para hacer deporte, fomentar los vínculos emocionales de todo tipo, ser cada vez más espontáneo y natural y cultivar las aficiones personales. Y esto ya es válido hasta llegar a ancianos, y quien conserve estas actitudes probablemente llegará a ser longevo y feliz, sin necesidad de recurrir a ningún psicofármaco ni a ninguna sustancia adictiva.

