

Eleno Alkain eta Saioa Aginako
Psikoterapeutak



Txoriaren kaiola

Substantzia psikoaktiboen erabilpena ohitura kulturala izan da gizon-emakumeak existitzen direnetik. Gizarte-ek substantziok erabiltzeko erak eta helburuak ezberdinak dira: ludikoak, sendagarriak, magiko-erlijiosoak, eta abar. Substantziok, menpekotasuna sor dezakete. Menpekotasunaren historia ere, gizakiaren historiari lotuta dago. Zigarroak erretzea, alkohola edatea, koka hostoak murtzikatzea, edabeak hartzea, marihuana erretzea, oinazeari aurre egiteko opioa baliatzea... gizakiak historian zehar, eta oraindik ere, substantzioi emandako erabilpenaren adibide dira.

Urteen poderioz, adituak, menpekotasuna sortzen zuten jokabideak edo jarduerak ere existitzen zirela konturatu ziren, baita menpekotasun berri horiek hainbat ezaugarri komun zituztela substantzien kontsumoagatik garatutakoekin ere. Batzuk, hori bai, substantzien kontsumoan oinarritzen dira, eta, besteak, jokabideetan, hala nola Internet edo telefono mugikorraren gehiegizko erabilpena, zorizko jokoekiko mendekotasuna, erosketak kontrolik gabe egin beharra, sexuarekiko dependentzia...

Menpekotasuna duen pertsona batek ez du kontrolik menpekotasuna sortarazten dion jokabidearekiko, kontrola galtzen du alegia. M. Gossop menpekotasunezko jokabideetan adituak menpekotasunaren berezko lau ezaugarri azpimarratzen ditu: 1) Jokabide-kontsumo zehatza aurrera eramateko sentimendu edo desio konpulsiboa, batez ere jokabide hori aurrera eramateko aukera ezinezkoa denean; 2) Jokabidea kontrolatzeko ezintasuna; 3) Ezinegona eta haserrea jokabidea galarazita izaterakoan; 4) Sortzen dituen ondorio larriak ikusi arren jokabideari eustea.

Hala ere, menpekotasuna ez da bat-batean gertatzen den zerbait, denboran zehar "ohitura" bihurtzen den jokabide suntsitzailea baizik. Prozesuaren lehenengo fasea aldeztu aurretiko jarreretan topatzen dugu. Arrisku eta babes faktoreak barne hartzen ditu eta pertsonaren ezaugarri biologiko, psikologiko eta soziokulturalak aztertzen ditu. Bigarren fasea ezagutza fasea da, eta substantzia erabil-

tzeko moduaren, substantzia beraren eta substantziak sortzen dituen efektuen ezagutzarekin lotuta dago. Behin substantzia ezagututa, probatzea etorriko da, eta, horrela, hirugarren fasean sartzen gara. Fase horretan, gizabanakoak kontsumoaren maiztasuna erabakiko du, eta arrisku eta babes faktoreek eragina izango dute erabakian. Kontsumoa ohitura bihurtu eta denboran zehar mantenduz gero, laugarren fasean sartuko gara, kontsumoaren finkatzean. Fase hori, erabilpenetik neurrigabekeriara igaroko da menpekotasunean azkenduz. Gerora bosgarren fasean sar gaitezke, bai inguruak ohartarazi gaituelako (familia, bikoitekidea, sendagilea...) bai barne motibazio batek lagunduta menpekotasunaren ondorio negatiboak positiboak baino nabarmenagoak eta ugariagoak diren kontzientzia hartuz gero. Orduan, menpekotasunari aurre egiteko tratamenduarekin hasteko unea izango da.

Nerabezaroa, menpekotasunen bat garatzeko aldi aproposa izaten da.

Usu, nerabezaroan ematen den nortasunaren bilaketa prozesua familiak osatutako taldearekiko independentzia mailakatu batekin eta gero eta handiago den berdinekoen taldearen eraginekin uztartuta dago. Identitatea eraiki-

tzeko prozesu horretan, aldaketak bortitzak eta nabarmenak izaten dira, oraindik ez baitakigu zer dugun gustuko eta zer ez, eta hori ezagutzeko probak egin behar ditugu. Orduan has gaitezke substantziekin "jolasean". Erabakigarria izango da arrisku eta babes faktoreak kontutan hartzea, menpekotasunean erortzeko aukerak aurreikusteko. Familiaren laguntza, norberarekiko konfiantza eta etorkizunerako aukerak ikustea, nerabea menpekotasun jarreretatik aldentzen lagunduko duten babes faktoretariko batzuk izango dira.

Argi dago menpekotasuna sortarazten duten substantziek zein jokabideek ondo sentiarazten gaituztela. Gizakia plazaren bilaketan ibiltzen da etengabe eta hori zerbait goxoa jaterakoan, kartetan irabazterakoan, merkatuan atera berri duten azken mugikorra erosterakoan, sexu harremanak izaterakoan... jasotzen du norbanakoak. Baina egoera oso ezberdina da plazera nondik jasoko dugun erabakitzeko askatasuna dugunean edo noizbait minutu, ordu, egun batzuetako plazera eskaini zigun horren gatibu bihurtzen garenean. Orduan, preso egongo gara, txoria kaiola batean bezala, hegala airera zabaldu ezinik, eta, hala, habia egiteko zuhaitza topatzeko genuen ametsa gomuta bihurtuko zaigu. •



Nerabezaroa, menpekotasunen bat garatzeko aldi aproposa izaten da. THINKSTOCK

osasuna / geltokiak / komunikazioa

3 BEGIRADA: