

Se ha descubierto lo que probablemente causa la adicción, y no es lo que tú crees

Publicado: 31/01/2015 09:53 CET Actualizado: 31/01/2015 09:54 CET



o

Hace ahora cien años que las drogas se prohibieron por primera vez. En todo este siglo de guerra contra las drogas, nuestros profesores y gobiernos nos han contado una historia sobre la adicción. Esta historia está tan arraigada en nuestra mente que ya la damos por hecho. Parece algo obvio. Parece manifiestamente cierto. Hasta que hace tres años y medio comencé un viaje de 48.000 kilómetros con mi nuevo libro, [*Chasing The Scream: The First And Last Days of the War on Drugs*](#), para descubrir lo que realmente impulsaba la guerra contra las drogas, o eso creía. No obstante, lo que aprendí en el camino es que casi todo lo que nos han contado sobre la adicción es falso; hay una historia diferente a punto de ser contada, si es que estamos dispuestos a escucharla.

Si absorbemos esta nueva historia, tendremos que cambiar mucho más que la guerra contra las drogas. Tendremos que cambiarnos a nosotros mismos.

Yo lo aprendí de una mezcla extraordinaria de gente que conocí en mis viajes. De los amigos supervivientes de Billie Holiday, que me ayudaron a entender que el fundador de la guerra contra las drogas la acechó y contribuyó a matarla. De un médico judío, al que sacaron de un gueto de Budapest siendo un bebé para después revelar los secretos de la adicción siendo adulto. De un camello de crack transexual de Brooklyn que fue concebido cuando su madre, adicta al crack, fue violada por su padre, un agente de policía de Nueva York. De un hombre al que un dictador torturador retuvo en un pozo durante dos años y después fue elegido presidente de Uruguay para dar comienzo al final de la guerra contra las drogas.

Tenía un motivo bastante personal para querer saber esas respuestas. Uno de mis primeros recuerdos de niño es intentar despertar a un familiar y no ser capaz. Desde entonces, le he dado vueltas al misterio

esencial de la adicción: ¿qué provoca que algunas personas se queden fijas en una droga o en un comportamiento sin poder parar? ¿Cómo ayudamos a esas personas a que vuelvan? A medida que me hago mayor, otro de mis familiares cercanos desarrolló una adicción a la cocaína y yo tuve una relación con un adicto a la heroína. Vamos, que estoy familiarizado con la adicción.

Si al principio me hubieras preguntado qué provoca la adicción a las drogas, te habría mirado como si fueras idiota, y habría dicho: "Pues las drogas". No hay más que rascar. Pensé que lo llevaba viendo toda mi vida. Todos lo podemos explicar. Imagina que tú y yo y otras 20 personas que pasan por la calle tomaran una potente droga durante 20 días. Esas drogas tienen sustancias químicas muy adictivas, así que si lo dejáramos el día 21, nuestro cuerpo necesitaría esas sustancias. Tendríamos un mono terrible. Seríamos adictos. Eso es lo que significa la adicción.

Una de las formas en que esta teoría se estableció por primera vez fue mediante experimentos de ratas, que se inyectaron en la mente de los americanos en la década de los 80 con una [famosa publicidad de Partnership for a Drug-Free America](#). Puede que os acordéis. El experimento es simple. Pon una rata en una jaula con dos botellas de agua. Una sólo con agua. La otra con heroína o cocaína diluida. Casi todas las veces que lleves a cabo este experimento, la rata se obsesionará con el agua con droga y volverá a por más hasta que muera.

El anuncio explica: "Una sola droga es tan adictiva que nueve de cada diez ratas de laboratorio la consumirán. Cada vez más. Hasta la muerte. Se llama cocaína. Y puede hacerte lo mismo a ti".

No obstante, en los setenta, un profesor de Psicología de Vancouver llamado [Bruce Alexander](#) descubrió algo extraño en este experimento. La rata está sola en la jaula. No tiene otra cosa que hacer aparte de tomar drogas. ¿Qué ocurriría, se preguntaba, si se intentara de otra manera? Entonces, el profesor construyó un parque para ratas (Rat Park). Se trata de una jaula de diversión en la que las ratas tenían pelotas de colores y la mejor comida para ratas y túneles para corretear y muchos amigos: todo lo que una rata querría. Alexander quería saber qué ocurriría.

En el parque de ratas, todas probaron los dos botes de agua porque no sabían qué contenían. Pero lo que sucedió fue sorprendente.

A las ratas que llevaban una buena vida no les gustó el agua con droga. En general, evitaban beberla y consumían menos de un cuarto de las drogas que tomaban las ratas aisladas. Ninguna murió. Mientras que las ratas que estaban solas e infelices se hicieron adictas, no le ocurrió lo mismo a ninguna de las que vivía en un entorno feliz.

Al principio pensé que era sólo una particularidad de las ratas, hasta que descubrí que al mismo tiempo estaba teniendo lugar un experimento equivalente en humanos. Se llamaba la Guerra de Vietnam. La revista *Time* informó de que el consumo de heroína era "tan común como mascar chicle" entre los soldados estadounidenses, y hay evidencias claras que lo respaldan: un 20% de los soldados estadounidenses había desarrollado adicción a la heroína allí, según un estudio publicado en los *Archivos de Psiquiatría General*. Muchas personas estaban comprensiblemente aterradas; creían que un gran número de adictos volvería a casa cuando terminara la guerra.

No obstante, un 95% de los soldados adictos -de acuerdo con el mismo estudio- dejó las drogas. Muy pocos se sometieron a rehabilitación. Pasaron de una terrorífica jaula a un lugar agradable, por lo que ya no querían tomar drogas.

El profesor Alexander defiende que este descubrimiento es un profundo reto tanto para la visión de derechas de que la adicción es un fracaso moral debido a los excesos hedonistas, como para la visión liberal de que la enfermedad es una enfermedad que tiene lugar en un cerebro químicamente secuestrado. De hecho, defiende que la adicción es una adaptación. No eres tú. Es tu jaula.

Después de la primera fase de Rat Park, el profesor Alexander continuó con sus pruebas. Repitió los primeros experimentos, en los que las ratas estaban solas y consumían la droga de forma compulsiva. Dejó que la consumieran durante 57 días. Luego las sacó del aislamiento y las situó en el parque para ratas. Quería saber si al caer en ese estado de adicción, el cerebro está tan secuestrado que es imposible recuperarse. ¿Las drogas se apoderan de ti? De nuevo, lo que ocurrió fue sorprendente. Parecía que las ratas tenían síntomas de abstinencia, pero pronto dejaron de consumir tantas drogas y volvieron a llevar una vida normal. La jaula buena las salvó. Las referencias completas de todos estudios que cito están en [el libro](#).

Cuando me enteré, me quedé impactado. ¿Cómo podía ser? Esta nueva teoría es un ataque tan radical sobre lo que siempre nos han dicho que parece imposible, irreal. Pero a cuantos más científicos entrevistaba y más estudios leía, más cosas descubría que parecían no tener sentido, a menos que se tuviera en cuenta este nuevo enfoque.

Este es un ejemplo de un experimento que ocurre a tu alrededor y que quizá también te ocurra a ti algún día. Si sales hoy a correr y te rompes la cadera, probablemente te den diamorfina, el nombre médico de la heroína. En el hospital hay mucha gente que recibe heroína como calmante por un largo período. La heroína que te da el médico tiene una pureza y potencia mucho mayor que la de la heroína que se consume en la calle, que venden y adulteran los delincuentes. Por tanto, si la antigua teoría de la adicción es cierta -las drogas la provocan; hacen que tu cuerpo las necesite-, entonces es obvio lo que debería ocurrir. Un montón de gente, al salir del hospital, iría por las calles pidiendo heroína para seguir con su hábito.

Pero ahí está lo extraño: que, virtualmente, nunca ocurre. El [doctor canadiense Gabor Mate](#) fue el primero en explicarme que los consumidores clínicos lo dejan sin más, a pesar de que se han estado drogando durante meses. La misma droga, utilizada durante el mismo período de tiempo, convierte a los usuarios de la calle en adictos desesperados, mientras que no afecta a los pacientes médicos.

Si sigues creyendo -como me pasaba a mí antes- que la adicción está provocada por sustancias químicas, esto te resultará incomprensible. Pero si crees la teoría de Bruce Alexander, el puzle empieza a cobrar sentido. Los adictos callejeros son como las ratas de la primera jaula, aislados, solos, con una sola vía de escape a su disposición. El paciente médico es como las ratas de la segunda jaula. Vuelve a casa a una vida rodeada por la gente que ama. La droga es lo mismo, pero el entorno es diferente.

Esto nos da una visión que va mucho más allá de la necesidad de entender a los adictos. El profesor Peter Cohen defiende que los seres humanos tienen una necesidad profunda de apego y de crear vínculos. Es así como obtenemos satisfacción. Si no podemos conectar con las personas, conectaremos con cualquier cosa que encontremos, el zumbido de una ruleta o el pinchazo de una jeringuilla. Afirma que deberíamos dejar de hablar sobre "adicción" en general para empezar a llamarlo "apego". Un adicto a la heroína se ha adherido a ella porque no ha podido vincularse con otra cosa hasta ese punto.

Por tanto, lo opuesto a la adicción no es la sobriedad. Es la conexión humana.

Cuando me enteré de todo esto, descubrí que poco a poco me estaba convenciendo, pero me seguían asaltando algunas dudas. ¿Decían esos científicos que las sustancias adictivas no tenían nada que ver? Entonces me explicaron que puedes hacerte adicto al juego y nadie piensa que te inyectas un paquete de cartas en las venas. Puedes tener todo tipo de adicciones sin que impliquen ningún componente químico. Un día fui a una reunión de Jugadores Anónimos en Las Vegas (con el permiso de todos los presentes, que sabían que estaba ahí para observar) y vi que eran tan adictos como los cocainómanos y heroínómanos que conocía. Y aun así, no había sustancias químicas adictivas de por medio.

Con todo, seguía preguntándome si los componentes químicos desempeñaban algún papel. Resulta que hay un experimento que daba la respuesta precisa, y que aprendí gracias al libro *The Cult of Pharmacology*, de Richard DeGrandpre.

Todo el mundo sabe que fumar tabaco es uno de los hábitos más adictivos. Las sustancias químicas del tabaco proceden de una droga llamada nicotina. Cuando se crearon los parches de nicotina a principios de los noventa, creció el optimismo: los fumadores podrían saciar su adicción sin sufrir los efectos perniciosos (y mortales) de los cigarrillos. Serían liberados.

No obstante, el Departamento del Cirujano General reveló que el 17,7% de los fumadores son capaces de dejarlo usando parches de nicotina. Esto tiene su importancia. Si las sustancias químicas llevan al 17,7% de la adicción, como esto demuestra, son millones de vidas arruinadas a nivel mundial. Esto significa que la historia que nos han contado de que La Causa de la Adicción son las sustancias adictivas es verdadera, pero es sólo una pequeña parte de un panorama mucho mayor.

Todo esto tiene grandes implicaciones en la guerra contra las drogas que lleva lidiándose todo un siglo. Esta guerra masiva que, como he visto, mata a gente desde México a Liverpool, está basada en la afirmación de que necesitamos erradicar físicamente un montón de sustancias químicas que interceptan el cerebro de la gente y provocan adicción. Pero si las drogas no son la causa de la adicción -sí, en realidad, es el desapego lo que la provoca-, vuelve a resultar incomprensible.

Por irónico que parezca, la guerra contra las drogas realmente incrementa todas esas causas de la adicción. Por ejemplo, fui a una cárcel en Arizona, [Tent City](#), donde los presos están aislados en diminutas cuevas de piedra (The Hole [El Agujero]) durante semanas para castigarlos por el uso de drogas. Es la recreación humana más próxima a las jaulas que garantizaban la adicción mortal de las ratas. Cuando esos prisioneros salgan, no tendrán posibilidades de trabajo por sus antecedentes penales; estarán incluso más

aislados. Es lo que he comprobado a través de todas las historias humanas que he descubierto a lo largo y ancho del mundo.

Hay una alternativa. Se puede construir un sistema diseñado para ayudar a los adictos a reconectar con el mundo y dejar atrás sus adicciones.

No es algo teórico. Está ocurriendo. Lo he visto. Hace casi 15 años, Portugal tenía uno de los peores problemas de drogas en Europa: el 1% de la población era adicta a la heroína. Probaron una guerra contra las drogas y el problema no hizo más que empeorar. Entonces decidieron hacer algo radicalmente diferente. Pensaron despenalizar todas las drogas y utilizar todo el dinero que antes gastaban en arrestar y encarcelar a los drogadictos en reinsertarlos y reconectarlos con sus propios sentimientos y con la sociedad. El paso más importante es conseguirles un alojamiento seguro y un trabajo para que tengan un objetivo en la vida y algo por lo que levantarse cada mañana. Yo vi cómo les enseñaban en clínicas cálidas y acogedoras a reconectar con sus sentimientos tras años de trauma y de silencio con las drogas.

Me enteré de que un grupo de adictos recibió un préstamo para crear una empresa de mudanzas. Eran un grupo, todos conectados entre sí y con la sociedad, responsables del cuidado de cada uno.

Los resultados de todo esto ahora están aquí. Un estudio independiente del *British Journal of Criminology* descubrió que desde la total despenalización, había disminuido la adicción, y el uso de drogas inyectadas había bajado un 50%. Repito: el uso de drogas inyectadas se redujo un 50%. La despenalización ha sido un éxito tan evidente que muy pocas personas en Portugal quieren volver al antiguo sistema. El que más campaña hizo contra la despenalización en 2000 fue Joao Figueira, inspector jefe del cuerpo de narcóticos de Portugal. Hizo todas las advertencias nefastas que se esperarían del *Daily Mail* o de Fox News. Pero cuando estuvimos juntos en Lisboa, me dijo que no ocurrió nada de lo que había predicho... y que ahora espera que todo el mundo siga el ejemplo de Portugal.

Esto no sólo afecta a las personas drogadictas a las que quiero. Es relevante para todos nosotros, porque nos obliga a pensar de forma diferente sobre nosotros mismos. Los seres humanos son animales de vínculos. Necesitamos apego y amor. La frase más sabia de todo el siglo XX fue el "conecta tan sólo", de E. M. Forster. Pero hemos creado un entorno y una cultura que nos impide la conexión, o que ofrece sólo la parodia de ello a través de internet. El aumento de la adicción es un síntoma de una enfermedad más profunda de la forma de vida que llevamos, que dirige constantemente nuestra mirada hacia el próximo objeto brillante que deberíamos comprar en lugar de hacia los seres humanos que nos rodean.

El escritor George Monbiot lo ha llamado "[la era de la soledad](#)". Hemos creado sociedades humanas en las que es más fácil que nunca que la gente carezca de conexiones humanas. Bruce Alexander, el creador de Rat Park, me dijo que durante mucho tiempo hemos estado hablando exclusivamente de la recuperación de la adicción de forma individual. Ahora tenemos que hablar de la recuperación social, el modo en que todos nos recuperamos, unidos, de la enfermedad del aislamiento que nos invade como una espesa niebla. Pero esta nueva prueba no sólo supone un reto políticamente hablando. No sólo nos obliga a cambiar la mente. Nos obliga a cambiar nuestro corazón.

Amar a un adicto es realmente duro. Cuando miraba a los adictos a los que quiero, siempre estaba tentado de seguir los consejos para un amor difícil promovidos por los *realities* como *Intervention* (dile al adicto que se reponga o deshazte de él). Su mensaje es que deberíamos evitar a los adictos que no lo van a dejar. Es la lógica de la guerra contra las drogas, importada a nuestras vidas privadas. No obstante, aprendí que así sólo acrecentará su adicción y acabarás perdiéndolos. Llegué a casa decidido a unirme más que nunca a los adictos que conocía, para hacerles saber que los quiero de forma incondicional, independientemente de si lo dejan o si no pueden dejarlo.

Cuando volví de mi largo viaje, miré a mi exnovio, con síndrome de abstinencia, temblando en la cama de invitados, y pensé en él de otra forma. En el último siglo, hemos estado cantando canciones de guerra sobre adictos. Mientras le secaba la frente, se me ocurrió que deberíamos haberles cantado canciones de amor.

La historia completa del viaje de Johann Hari -contada a través de las historias de la gente que conoció- se puede leer en su libro 'Chasing The Scream: The First and Last Days of the War on Drugs', publicado por Bloomsbury. El libro ha recibido elogios de todo el mundo, desde Elton John hasta Glenn Greenwald, pasando por Naomi Klein. Puedes leer más sobre el libro en www.chasingthescream.com. Johann Hari hablará sobre su libro el 29 de enero a las 19.00, hora estadounidense (la 1:00 en la Península), en la librería Politics and Prose, en Washington DC. El 30 a mediodía estará en Nueva York en la 92nd Street Y. El 4 de febrero por la tarde estará en la librería Red Emma en Baltimore. Las referencias y las fuentes bibliográficas de toda la información citada en este artículo se pueden encontrar en las extensas notas del libro.

Si os interesan las noticias sobre el libro y este tema, podéis visitar [la página de Facebook Chasingthescream](#) y darle a 'me gusta'.

Este [post](#) apareció originalmente en la [edición estadounidense de 'The Huffington Post'](#) y ha sido traducido del inglés por Marina Velasco Serrano.

Seguir a Johann Hari en Twitter: www.twitter.com/johannhari101

MÁS:

[NARCOTRÁFICO](#)[Adicción](#)[Drogadicción](#)[Consumo De Drogas](#)[Legalización De Las Drogas](#)[Sociedad](#)[Despenalización Drogas](#)[Heroína](#)[Cocaína](#)

Fuente: http://www.huffingtonpost.es/johann-hari/se-ha-descubierto-la-causa_b_6569114.html#