

# THE Ecologist

ABRIL-MAYO-JUNIO 2006

*para España y Latinoamérica* Nº 25 3'5 €

## ADICCIONES LA SOCIEDAD NARCOTIZADA

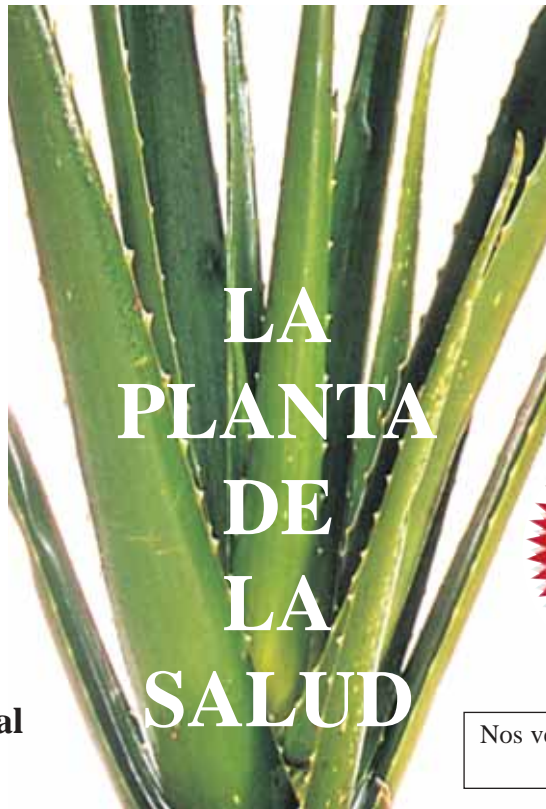
**BOLETÍN VIDA SANA**



ADICTOS A LAS DROGAS, AL ALCOHOL, AL SEXO, AL JUEGO, AL TABACO, AL TRABAJO,  
AL DINERO, A LAS SECTAS, A LA TV, A LOS FÁRMACOS, A LA VIOLENCIA, A LA PAREJA,  
A LA SAL... ¿POR QUÉ? ¿A QUIÉN LE INTERESA? ENTREVISTAS A JEAN LIEDLOFF  
Y AL DR. ANGEL RUBIO.



# UN MILAGRO DE LA NATURALEZA



ALOE VERAPURO  
MARCA REGISTRADA  
GARANTÍA SEGURA  
CULTIVO BIOLÓGICO  
C.B.P.A.E. Nº 206 / E  
ECOCERT ANC21 / 02-RF



**Productos:**

- \*Zumo y pulpa pura 100%
- \*Gel dentrífico
- \*Crema hidratante
- \*Desodorante
- \*Champú de aloe más aceite de jojoba y hierbas silvestres
- \*Gel ducha y baño
- \*Crema multusos corporofacial
- \*Mermeladas con aloe vera

## LA PLANTA DE LA SALUD

Nos vemos en BioCultura  
Estand 423

TDVI SL. Laboratorios. Capitán Salom, 12. 1º A. 07004-Palma de Mallorca. Tel. 971 91 00 95. Fax 971 91 00 96



## elTinter

ARTES GRÁFICAS  
DISEÑO GRÁFICO  
AUDIOVISUALES

La Plana, 8- 08032 Barcelona  
Tel. 93 357 00 50 - 93 357 06 04  
Fax 93 357 02 66  
eltinter@eltinter.net  
www.eltinter.com

PREMIO ACCIÓ 21 2004



**elTinter** +D'1  
ecodiseño

mucho más

BioCultura estand 54



# ADICCIONES PARA EL MUNDO INFELIZ

**N**uestro mundo es un mundo de adicciones. No son adicciones al amor, a la familia, a la naturaleza, a la espiritualidad, a la belleza, al arte... No. Por ahí no va la cosa. Porque esas adicciones no generan dinero. Las adicciones de nuestra sociedad son muy diferentes: al consumo, a la televisión, a la violencia, al juego, a las drogas, a la fornicación... Esas sí que generan pingües beneficios para empresarios (legales o ilegales, es igual, pero siempre en connivencia con las autoridades y con el actual estado de la cuestión) sin escrúpulos.

¿Cómo es posible que a ese tipo de gente repugnante que se hace de oro con el dolor ajeno le sea tan fácil conseguir sus objetivos? Por un lado, Jean Liedloff, la autora de *El concepto del Continuum*, cree que una de las grandes razones de nuestra vulnerabilidad a las dependencias de todo tipo hay que buscarla en el horror que supuso para nosotros, cuando éramos pequeños, haber sido arrancados de los brazos de nuestra madre y de la Naturaleza para ser educados en la satisfacción de las necesidades del Sistema y no de las nuestras propias. De esa frustración, nace una sociedad enferma que es capaz de caer con facilidad ante cualquier tentación, pues carece de la madurez necesaria para independizarse. Por otro lado, hay que reconocer también que el Sistema trabaja incansablemente para hacernos adictos, dependientes, de sus productos, de sus cantos de sirena... Más aún: el Sistema "democratiza" drogas para hacer sucumbir a los reductos irredentos de población tradicional que quiere seguir viviendo de forma ajena a las leyes de la sociedad tecnocientífica.

No estamos aquí para demonizar a los adictos. Eso es más propio de grupos sectarios y personajes de los que se escuchan a sí mismos. Los adictos, o al menos muchos de ellos, no son los verdugos, sino las víctimas, como señala una y otra vez Jean Liedloff. Lo importante es comprobar cómo de sutiles son las artimañas del Sistema para crear este mundo de adicciones, donde los dependientes se van haciendo cada vez más cobardes. Dejamos a años luz nuestro comportamiento salvaje (mucho más civilizado que el actual) para ser sumisos, como los perros, con el que nos da las sobras de su inmundicia. Nos acabaremos conformando con los huesos.

Lo más ridículo de todo es el discurso de los pseudoprogres, que se esfuerzan en presentar el consumo de ciertas sustancias alucinógenas como un sinónimo de acracia y libertad. Y nos citan los ejemplos de las comunidades más "primitivas". Pero se olvidan de señalar que esas comunidades vivían y viven bajo un estricto sentido de lo sagrado y que todo consumo de según qué sustancias se lleva a cabo bajo el control de los sabios y de los ancianos de la comunidad. Dicho de otra

forma: una cosa es consumir cierto alucinógeno, en una ceremonia tribal, para ponerse en contacto con los dioses, bajo el control de los iniciados; y otra cosa es llenarle los bolsillos a los cárteles de la droga, a las empresas armamentísticas y a los estados corruptos con el consumo de sustancias que pueden ser cualquier cosa... menos liberadoras. Aunque, insistimos: las víctimas no son los verdugos. Pero creer a estas alturas en que la "coca-cola es la chispa de la vida"... Nuestra sociedad crea consumos que esclavizan, no que liberan...

## EcoActivistas



Foto: P. M.

La iconografía de la "maría" indica buen rollo, acracia, libertad... Hay mucha falsía. Unos cuantos se llenan los bolsillos. Hoy las plantas de "cannabis" han sido modificadas para generar adicción rápida y segura...

# THE Ecologist **sumario**

para España y Latinoamérica

Nº 25. AÑO VII. ABRIL-MAYO-JUNIO - 2006

## THE ECOLOGIST en español

**Fundador** Edward Goldsmith

**Dirección** EcoActivistas

**Jefe de redacción** Pedro Burruezo

**Diseño gráfico y maquetación**

Dos+dos Serveis Editorials S.C.C.L

**Ilustraciones** Pablo Mendoza

**Fotografía** Andrés M. Parra

**Humor** K. Evans

**Traducciones** Sara Aguado (inglés)  
y Montse Escutia (francés)

### Colaboran en este número

Colaboran en este número: María Isabel Pérez, Isabel Fernández del Castillo, Ángeles Parra, Joaquín Albaicín, Inge Wenzl, Iara Houghton, Mónica del Pilar Uribe, Miguel Jara, Toni Cuesta, Antonio Sánchez, Montse Escutia, Pablo Bolaños, María Bienvenida de Vargas, Pepe Rodríguez

**Portada:** P. M.

**Imprenta y encuadernación** El Tinter, S.A.L.  
(Empresa certificada ISO 14001)  
**Fotomecánica** TUMAR, S.A.

**Distribución para España y Latinoamérica**  
Coedis, S.L., Avda. de Barcelona, 225  
08750-Molins de Rei - Tel. 93 680 03 60

**Distribución para tiendas de productos naturales y biológicos**

Trevol Publicaciones, SL

c/ Lugo, 9

08032 BARCELONA

Tel.: 934297051

Fax: 93 4071107

e-mail: trevolpublica@infonegocio.com

**Edita** As. Vida Sana

**Redacción, administración, publicidad y suscripciones:** Àngel Guimerà, 1, 1º 2º,

08172 Sant Cugat (Barcelona)

Tel.: 935 800 818 - Fax: 935 801 120

e-mail: theecologist@theecologist.net

suscripciones@theecologist.net

publicidad@theecologist.net

www.theecologist.net

ISSN 1578-2964

DL: B-20204-2000

Printed in Spain

**Editorial office:** Unit, 18, Chelsea Wharf, 15

Lots Road, LONDON SW10 0QJ, UK.

Tel: 00 44 20 7351 3578 Fax: 00 44 20 7351 36 17

email: ecologist@gn.apc.org www.theecologist.org

**Impreso en papel ecológico, blanqueado sin cloro ni compuestos sulfurados**

## 6 OPINIÓN

Firmas: **Pedro Burruezo**

(Antibióticos por todas partes. Enganchados a la industria),

**María Isabel Pérez** (¿Está usted enganchado al triunvirato petroadicto?), **Isabel Fernández del Castillo** (Las buenas adicciones), **Ángeles Parra** (Adicciones alimentarias. La gula y la abstinencia)

## ESPECIAL ADICCIONES

**12 Política internacional.** Los Estados Unidos y el gran negocio de la droga. Por Joaquín Albaicín

**17 Alcoholismo.** Una enfermedad social. Por Inge Wenzl

**21 Antropología.** Conversaciones con Jean Liedolff. La sociedad narcotizada. Por Pedro Burruezo

**25 Socioadicciones.** Cuando el hambre de alma devora. Por Iara Houghton

**29 Entrevista a Raúl Reyes, portavoz de las FARC.** Armas, drogas y nuevo orden mundial. Por Mónica del Pilar Uribe

**33 Sustancias adictivas en el tabaco.** Los malos humos de las tabaquerías. Por Miguel Jara



Foto: P. M.



Foto: P. M.

## Boletín de la As. Vida Sana

### 39 Noticias

Internet y móviles. *Crecen las nuevas adicciones.* Por Toni Cuesta

### 40 Mundo

Comentarios sobre cuestiones ecológicas de la prensa internacional

### 42 Alimentación

*Una adicción muy salada.* Por Ángeles Parra

### 44 Ludopatías

*La obsesión por el juego.* The Ecologist

### 46 Profesiones

*"Curroadictos".* Por Antonio Sánchez

### 48 Alimentación

*Toma chocolate... Paga lo que debes.* Por Montse Escutia

### 50 Familia

*Pendientes y codependientes.* Por Antonio Sánchez

### 52 Coca

*Consideraciones sobre la planta sagrada. Mama Coca.* The Ecologist

## ASOCIADOS

**Agnes Bertrand**, Institute for the Relocation of the Economy, France; **Marcus Colchester**, World Rainforest Movement, UK; **Samuel S. Epstein**, University of Illinois; **Sally Fallon**, President, The Weston A. Price Foundation, USA; **Mae-Wan Ho**, Open University, UK; **Mohammed Idris**, Consumer's Association of Penang, Malaysia; **Martin Khor Kok Peng**, Director, Thir World Network, Malasia; **Sigmund Kvaloy**, Ecopolitical Ring of Cooperation, Norway; **Kalle Lasn**, Adbusters Madie Fpundation, Canada; **Jerry Mander**, International Forum on Globalization, USA; **Patrick McCully**, International Rivers Network, USA; **Robin Page**, Countryside Restoration Trust, UK; **John Papworth**, Fourth World Review, UK; **Jakub Patocka**, Literarni Noviny, Czech Republic; **Jeremy Rifkin**, Foundation on Economic Trends, USA; **Charles Secrett**, Friends of the Earth, UK; **Vandana Shiva**, Research Centre for Science and Ecology, India; **David Suzuki**, David Suzuki Foundation, Canada; **Richard Wilson**, The Times, UK; **Tracy Worcester**, ISEC, UK.

**54 Sexo**

*¿Se puede superar la adicción al morbo?* Anónimo

**58 Entrevista al Dr. Ángel Rubio, especialista en drogodependencias**

*"Hoy se comercializa cannabis con una concentración de sustancia adictiva hasta 10 veces mayor que la que consumían los 'hippies'".*  
Por Pablo Bolaños

**62 El libro recomendado**

*Dependencia emocional.*  
De Jorge Castelló Blasco  
Por María Bienvenida de Vargas

**64 Libros**

Por M. B. de Vargas

**68 Citas**

*Engañados y enredados.* VV.AA.

**69 Otras adicciones**

*Adicción a las sectas.*  
Por Pepe Rodríguez

**74 Lírica**

*Espero sobre los muertos.*  
Poema anónimo recibido en The Ecologist

**CARRETERA Y MANTA**

Carta al Sr Director de la DGT: Dice Vd, Sr. Navarro, con motivo de la terrible sangría humana de los accidentes de tráfico de esta Navidad: "La lucha contra los accidentes de tráfico es una lucha larga y lo importante es el futuro". Pero Sr. Navarro: ¿Ese futuro al que se refiere no será el que se utiliza por aquí y por allá para no decir nada? ¿Cuántos años y cuántos miles de vidas y cientos de miles de heridos harán falta para darse cuenta de que los accidentes de tráfico no tienen solución? ¿Es tan difícil darse cuenta de esta evidencia? Le daré un dato por si desea sacar alguna conclusión y hacérsela llegar a quien crea conveniente, aunque sé que es perder el tiempo porque cualquiera cosa que se plantee contra el transporte privado, aunque signifique salvar miles de vidas o evitar cientos de miles de heridos, es cosa inútil. En el PEIT, Plan Estratégico de Infraestructuras Transportes 2005-2020, se dice haciendo referencia a la seguridad de los diferentes modos de transporte: "En el conjunto de la UE (2003) y por millardo de viajeros-km el número de muertos era en el ferrocarril de 0,2 y en la carretera de 8,7. En España, esta cifra (8,7) fue de 14 en la carretera. Sobre el ferrocarril no dice nada pero es muy probable que esa cifra esté muy cercana o sea cero principalmente porque el transporte de mercancías y viajeros en España es muy reducido en comparación con la media europea.

*Ramón Rodríguez Sanz, Zamora*

**RÉQUIEM POR LOS INDIOS DEL AMAZONAS**

Conocí a Sydney Possuelo en la destaralada sala de embarque del aeropuerto de Tabatinga, en la Amazonía brasileña. Aquello fue un flechazo. Nos miramos. De reojo, íbamos analizando nuestros equipajes, que tanto dicen del viajero. Finalmente me preguntó, con aire de misionero comboniano, qué hacíamos por allí. Ambos sabíamos que a partir de entonces tendríamos muchas cosas de qué hablar. Él volvía de una expedición por la selva, en tierras de los indios korubo. Nosotros habíamos estado muy cerca, con los indios matís, jugando a exploradores. Hoy me ha llegado la noticia del cese de Sydney como coordinador de los indios

aislados de la FUNAI (Fundación Nacional Indígena). Ha sido una decisión política. Su vida la ha dedicado a la protección de los indios amazónicos y de su entorno y en reconocimiento por esta labor ha sido galardonado con innumerables premios internacionales como el Bartolomé de las Casas en España o la Medalla de Oro de la Real Sociedad Geográfica de Inglaterra. Pero su lucha ha sido siempre una batalla contra el tiempo. Los intereses de las madereras, terratenientes que desbrozan grandes superficies de selva para ganar tierras de pastos, las infiltraciones de los *garimpeiros* y los "sin tierra"... terminarán destruyendo el entorno y con ello los medios de subsistencia de las poblaciones indígenas. Estos se tendrán que incorporar a una sociedad que no les pertenece ni entienden e irán desapareciendo, sacrificados en pro del desarrollo del país. Ahora, además, desde el propio gobierno brasileño han surgido voces que opinan que las tierras indígenas ocupan un territorio excesivo (12% del país para "tan sólo" 450.000 indios). Esto último ha provocado la reacción de Possuelo y el gobierno lo ha destituido. De esta forma se han deshecho de un personaje incómodo para los intereses de un gobierno que prometía mucho más en asuntos medioambientales e indígenas. Tu lucha, Sydney, aún no está perdida y esta sensibilidad amazónica que tú nos has transmitido la vamos a defender en todos los foros posibles. Cada minuto que has retrasado la desaparición de estos pueblos y su entorno... es un regalo que le has hecho a la Humanidad y siempre te lo agradecerá.

*Iñigo Odriozola Sáez*

**NANAS ADULTAS**

Oye, amigos de *The Ecologist*, cojonudo el disco de las nanas. Yo no tengo hijos, pero me quedo frito. Supongo que si tuviera hijos, también les gustarían. Pero, en cualquier caso, mi compañera y yo nos las ponemos por la noche y nos dormimos como angelitos. La de Marlango está estupenda. Pero la que más nos gusta es la de Robert Wyatt. Impresionante. Es como si vieras lo que pasaba en Bagdad mientras suena.

*Antonio. Guadalajara*



Foto: EcoArchivo

Podéis enviar vuestras misivas a The Ecologist. Sección "Vox populi". Adjuntad fotocopia del DNI.

En la revista electrónica de The Ecologist, [www.theecologist.net](http://www.theecologist.net), hay una sección dedicada a foros. Todos estáis invitados a participar.

Dirección: Àngel Guimerà, 1, 1º 2º. 08172 Sant Cugat. Barcelona. España

Tel: 935 800 818 • Fax: 935 801 120

Correo electrónico: [theecologist@theecologist.net](mailto:theecologist@theecologist.net) – Página Web: [www.theecologist.net](http://www.theecologist.net) – Ver Foros

# ANTIBIÓTICOS POR TODAS PARTES ENGANCHADOS A LAS FARMACIAS

PEDRO BURRUEZO CRITICA A LAS MEGACORPORACIONES FARMACÉUTICAS QUE CONVIERTEN EN LUCRO LA ADICCIÓN A LOS FÁRMACOS Y LA MEDICALIZACIÓN DE LOS PROCESOS NATURALES.

**ESPAÑA Y, EN GENERAL,** toda la sociedad occidental... es una sociedad adicta al consumo de fármacos. La farmacodependencia es un problema yatrogénico. Es decir, un problema de gravísimas consecuencias creado por el propio sistema sanitario. Sus últimos responsables son las megacorporaciones farmacéuticas, una parte de la clase médica acomodaticia y corrupta y una clase política servil y vasalla, siempre al servicio de los intereses de las corporaciones transnacionales.

Según la Organización Mundial de la Salud, la farmacodependencia "es el estado psíquico y a veces físico causado por la interacción entre un organismo vivo y un fármaco y se caracteriza por modificaciones del comportamiento y por otras reacciones que comprenden siempre un impulso irreprimible por tomar el fármaco en forma continua o periódica, a fin de experimentar sus efectos físicos, psíquicos y, a veces, para evitar el malestar producido por la privación". Un fármaco es una sustancia que, introducida en el organismo, puede modificar una o más de sus funciones y que, al interactuar con él, altera algunas de sus funciones normales.

## ADICTIVOS

Varios fármacos pueden causar adicción:

- Los analgésicos utilizados para controlar el dolor.
- Vomitivos y diarreicos, utilizados por personas con trastornos alimenticios.
- Antidepresivos o tranquilizantes.
- Medicamentos para evitar el insomnio.
- Para control de peso.

Los barbitúricos y las anfetaminas tienen un gran poder de adicción.

## MEDICALIZACIÓN YATROGÉNICA

Hay personas adictas al consumo de fármacos. Han caído bajo los tentáculos de los efectos fisiológicos de la química. Por otro lado, hay personas que no son estrictamente adictas; sin embargo, su salud (o, mejor dicho, su enfermedad) no funciona sino es con pastillas de todo tipo. Y no sólo hay adictos a los fármacos "necesarios". El Ministerio de Sanidad y Consumo ha detectado que el consumo de medicamentos cuyos precios han sido rebajados está siendo sustituido por otros más caros. Según han informado fuentes de este departamento a diferentes medios de

información, este fenómeno se debe a las presiones de la industria farmacéutica, que, para compensar el efecto de la rebaja del precio de los medicamentos aprobada por el Gobierno, ha apostado por inducir el desplazamiento del consumo hacia especialidades no afectadas por la reducción de precios. Sanidad calcula que en 2003 el gasto farmacéutico creció en torno a un 12%. Incluso cuando se introducen nuevas leyes para frenar el gasto farmacéutico, como está ocurriendo con la nueva ley de genéricos, el consumo de fármacos sigue aumentando. Porque toda la sociedad está siendo medicalizada de una forma colosal y sin precedentes. Procesos que son propios de nuestra especie, como la menopausia, son las puntas de lanza de la industria, que tiene cada vez menos trabas para engañar a una población absolutamente entregada a los cantos de sirena publicitarios.

## LA MENOPAUSIA, UN EJEMPLO DE MEDICALIZACIÓN

La menopausia es natural. Desde el punto de vista evolutivo, la menopausia no es el fin de la capacidad para parir, sino el principio de las mujeres menopáusicas para encargarse de criaturas que no son las propias, sino las de sus hijas/hijos (la famosa Teoría de la Abuela). La menopausia conlleva algunos riesgos. José Enrique Campillo, en *La cadera de Eva* (Ares y Mares), señala: "Una de las consideraciones negativas de la menopausia es que favorece el desarrollo de problemas sanitarios de gran importancia hoy en día, como son la osteoporosis y las enfermedades cardiovasculares, que tienen sus propias historias naturales, y que hay que considerar de forma separada de la historia natural de los folículos ováricos y de la menopausia". Campillo asegura: "La terapia hormonal sustitutiva se aplica con dos fines esenciales: por una parte, aliviar los síntomas vasomotores (calores y sofocos) y el resto de las molestias subjetivas diversas; en segundo lugar, prevenir o retrasar la aparición de algunas enfermedades crónicas. Pero la terapia hormonal sustitutiva no es absolutamente inocua. Diversos estudios señalan que la administración de estrógenos a las mujeres menopáusicas durante más de cinco años aumenta la incidencia de cáncer de endometrio, de cáncer de mama, de tromboembolismo venoso o de enfermedad biliar". La mayoría de los problemas que causa la menopausia pueden resolverse o aminorarse de otras formas: dejar de fumar, dejar el alcohol, hacer ejercicio, tener una alimentación saludable... El ejemplo de la medicalización de la menopausia es sólo uno de

los muchos posibles: la industria nos quiere “enganchados” en todos los procesos de nuestra vida, estemos enfermos o no.

### PROSPECTOS INCOMPRESIBLES

Según una noticia recientemente aparecida en los medios de información, sólo uno de los 100 fármacos más recetados en nuestro país “tiene un prospecto que los pacientes consideran legible”. Es una de las conclusiones del encuentro “Funciones y utilidad del prospecto del medicamento”, organizado por el Foro Español de Pacientes. El objetivo del congreso era consensuar, definir y proponer un formato y marco organizativo-legal que mejore la utilidad de los prospectos, así como mejorar la calidad en la atención e información a los pacientes. El doctor Vicente Baos dijo en su momento, con respecto a la no legibilidad de los prospectos de los medicamentos, que este hecho puede tener muy graves consecuencias en la salud de los pacientes, “ya sea porque realice una ingestión incorrecta del mismo o porque abandone la terapia al considerar que el fármaco va a causar más daños que beneficios a su organismo”, explica Baos, coordinador del Grupo de Utilización de Fármacos de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (Semfyc). Por otro lado, según informa Erica Montañés desde Santiago de Compostela, “la ingesta de fármacos está detrás del 10% de los accidentes de tráfico y sus secuelas, quinta causa de muerte en España y un problema de salud de primer orden. Así lo prueba un estudio de la Semfyc (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria) sobre datos aportados por la Dirección General de Tráfico (DGT), que concluye que de los 4.714 fallecidos y 137.383 heridos en carretera en 2004, uno de cada diez había tomado algún medicamento que afectó a su concentración, lo que acabó en tragedia”.

### ANTIBIÓTICOS Y NUEVAS PANDEMIAS

Según un estudio de la Agencia Catalana para la Evaluación de la Tecnología Médica (AATM, en sus siglas en catalán), se concluye que, en los centros de Atención Primaria de Catalunya, “sólo el 56% de las prescripciones de antibióticos son adecuadas. El 44% restante corresponde a tratamientos farmacológicos incorrectos. En la mayoría de las ocasiones (27,5%), se administran antibióticos aunque no son necesarios. En otros casos, simplemente no se prescribe el indicado (12,4%) o, erróneamente, no se receta ningún fármaco de este tipo (3,7%) cuando el tratamiento del paciente lo requiere”. «Estas deficiencias detectadas pueden implicar inconvenientes, como la aparición de toxicidad, de resistencias bacterianas y elevar el coste económico de la terapia», concluyen los autores del estudio, dirigido por Josefina Caminal, del Instituto Sanitario de Salud Pública de Catalunya. Por otro lado, en ABC, se publicó el 24 de diciembre que España es el tercer país europeo del ranking en consumo de antibióticos sin receta. La UE ha pedido a los estados miembros que se prohíba la venta de antibióticos sin receta, ya que el consumo masivo de antibióticos genera resistencia de ciertos microbios y bacterias, hecho de gravísimas consecuencias en la salud ciudadana.

Pero no sólo se consumen demasiados antibióticos “directamente”. El hombre, hoy, consume muchos antibióticos a través de la alimentación. La cría intensiva de ganado conlleva un consumo “bestial”, nunca mejor dicho, de antibióticos. En las granjas, donde las condiciones no son las adecuadas, a los animales se les mezclan los antibióticos con el pienso. Se hace para que



Foto: P. M.

*Consumimos muchos antibióticos directamente. Y también de una forma indirecta. Por ejemplo, a través de la ingesta de carne de animales procedentes de la ganadería intensiva/industrial, criados a base de antibióticos, hormonas y piensos modificados genéticamente...*

no enfermen continuamente, pues las condiciones en que viven favorecen todo tipo de plagas. Este consumo masivo de antibióticos producirá nuevas pandemias. De hecho, hoy, muchas enfermedades de la civilización ya tienen que ver con unos sistemas inmunitarios absolutamente “hechos polvo”, por hablar claro. En Europa, sólo Francia supera las 21 dosis extrahospitalarias de antibióticos al día por cada 1.000 personas de España. En países como Alemania o el Reino Unido, el consumo es aproximadamente la mitad. Esta imparable demanda tiene y tendrá consecuencias muy negativas en la salud de la Humanidad. Y, además, para colmo, es una demanda absolutamente innecesaria. Los únicos que se benefician de este sinsentido son los *top managers* de las megacorporaciones industriales farmacéuticas.

**Pedro Burruezo**  
**burruezo@theecologist.net**

# ¿ESTÁ USTED ENGANCHADO AL TRIUNVIRATO PETROADICTO?

LA AGRICULTURA, LA ALIMENTACIÓN Y LA FARMACIA IMPONEN A LOS CIUDADANOS LA DEPENDENCIA A SUSTANCIAS TÓXICAS.

**SEGÚN LA AGENCIA** norteamericana de información del Departamento de Energía (EIA-DOE), en el año 2004 los Estados Unidos, con una población de 293.028.000 habitantes, consumieron diariamente 20.731.150 barriles de petróleo, energía no renovable; 0.07 de barril, diariamente por persona. En el mismo año, toda Europa, con una población de 526.988.656 habitantes, consumió diariamente 15.576.820 barriles de petróleo; 0.03 de barril, diariamente por persona <sup>1</sup>.

El petróleo, tal como viene de la tierra, se destila en fracciones como, por ejemplo, la gasolina y la querosina. Estos hidrocarburos, según la escala de diferentes temperaturas, son la base para fabricar, entre muchos otros: pesticidas o biocidas, aditivos y fármacos a los que estamos expuestos, comemos, bebemos, nos bañamos con ellos y además los ingerimos innecesariamente en medicamentos.

La agricultura adicta a hidrocarburos clorados, combinación de hidrocarburos y cloro, como por ejemplo el clordano, heptacloro, lindano, contamina el medio ambiente e intoxica a los habitantes del mundo. Utiliza estos venenos durante el año según el calendario que la compañía manufacturadora determine, haya o no haya insectos. Además, viola la tierra empobreciéndola y destruye el medio ambiente, contaminando tierra, agua y aire. Asimismo, robotiza a los agricultores obligándoles a seguir los programas de aplicación para estos pesticidas sin pensar en la herencia tóxica para las generaciones venideras. El Dr. William Rea, cirujano estadounidense, ha encontrado en la sangre de sus pacientes sustancias procedentes del petróleo <sup>2</sup>.

En la alimentación, las grandes corporaciones, también adictas al petróleo, hacen cualquier cosa para protegerlo. De éste dependen para sus aditivos sintéticos, no nutritivos, como, por ejemplo, los colorantes, conservantes, antioxidantes y emulsionantes, entre otros. Aditivos que, a pesar de ser tóxicos —por ejemplo, el rojo número 3 (FD & C Red no. 3) <sup>3</sup>—, usado en productos cárnicos, jarabes y medicinas, siguen en el mercado durante años, debido al dinero que las corporaciones alimentarias invierten en su *lobby* o grupo de presión y al llamado efecto de las “puertas giratorias” por las que funcionarios del gobierno salen para trabajar con las corporaciones con el fin de debilitar las leyes contra aditivos sintéticos tóxicos antes de que éstas se promulguen. El uso de aditivos perjudiciales se convierte en un juego fraudulento de “ahora lo ves, luego no lo ves, pero lo volverás a ver”. Luego, las víctimas más afectadas son las de más bajos recursos económicos. En un mundo en el que “las trescientas personas más ricas poseen más riqueza que el resto de los tres mil millones de la población” <sup>4</sup> no es difícil comprender que, cuanto más se baja en la escala social, más adictos hay a aditivos artificiales. Sin embargo, para la clase alta, que puede comprar productos biológicos a través de internet, este problema casi no existe.

Los farmacéuticos y los químicos siguen produciendo anualmente nuevos productos extraídos del petróleo. Es irónico comprobar



cómo la palabra farmacia en inglés es “drugstore”, tienda donde se venden drogas. Verdaderamente la industria farmacéutica, adicta a petroquímicos, vende en el “drugstore” medicamentos y productos para la higiene y el aseo personal que los contienen y ha convertido a sus consumidores en verdaderos drogadictos del petróleo.

Desde antibióticos, analgésicos, laxantes, vitaminas, tintes del cabello, champús, bronceadores, esmalte de uñas, acetonas, rímel, lápices de ojos, jabones, lociones y cremas, entre otros, la mayoría lleva sustancias

petroquímicas, además de otros ingredientes. Estos petroquímicos proceden del craqueo del petróleo, por ejemplo, la gasolina. De esta operación de manipular un hidrocarburo de molécula complicada, transformándolo en otro de molécula más sencilla, provienen sustancias con una gran variedad de propiedades y aplicaciones. Por ejemplo, el fenol es uno de los ingredientes en cremas de afeitar; el PVP (*polyvinylpyrrolidone*) se usa para laca del cabello; el *formaldehído* en champús, sin olvidar los tintes permanentes del cabello, procedentes del alquitrán y cancerígenos <sup>5</sup>.

Los mejores aliados de los farmacéuticos y de los químicos pueden ser los médicos, sobre todo los alópatas que actúan como distribuidores de los fármacos que se lanzan al mercado. En innumerables ocasiones, los medicamentos alopatícos actuales actúan como si fueran alcaloides que, aunque producen un bienestar artificial, le crean hábito al paciente y en la mayoría de los casos le empeoran su salud al causarle nuevas enfermedades. Además, estas “medicinas” son carísimas. “El alto coste de los medicamentos no se debe al que sea caro el manufacturarlos sino a que la marca de la compañía ha patentado monopolios que impiden la competición para bajar el precio” <sup>6</sup>.

La imposición a los ciudadanos, por parte de corporaciones farmacéuticas, para que consuman colorantes, se refleja en el poema *The Addict*, en el que Anne Sexton expresa el sentirse como si hubiera estado casada durante años con las cápsulas de todos los colores, que ponía en la palma de la mano cada noche, tal como si se tratara de una ceremonia diaria, convirtiéndole a ella “en parte de una mezcla química” y con la sensación de estar “en algo parecido a una guerra donde planto bombas dentro de mí misma” <sup>7</sup>.

¿Y qué se puede hacer con los que dirigen estas industrias? El Dr. Stephen Covey ha decidido educarles. Él asesora a los líderes de corporaciones, compañías, instituciones y del gobierno para luchar contra las siete formas mortíferas que, según Gandhi, nos destruirán: “Riqueza sin trabajo; placer sin conciencia; conocimiento sin ética; comercio sin moralidad; ciencia sin humanidad; religión sin sacrificio; y política sin principios” <sup>8</sup>. A estas siete infracciones sociales, Ralph Nader ha añadido: “Creencia sin pensamiento y respeto sin autorrespeto” <sup>9</sup>.

**María Isabel Pérez**, pedagoga y autora residente en EE.UU.  
Notas en [turu.theecologist.net](http://www.turu.theecologist.net)



# LAS BUENAS ADICCIONES

ISABEL FDEZ. DEL CASTILLO REIVINDICA LAS SUSTANCIAS NATURALES “DEL AMOR” QUE FABRICAN NUESTROS PROPIOS ORGANISMOS Y UNA VUELTA A LA NATURALEZA.

**LA FACILIDAD** con la que el ser humano se hace adicto a las más variadas sustancias, comportamientos, y sustitutos varios de lo innumerable plantea la cuestión de hasta qué punto somos una especie altamente “adictible” o si esa tendencia no es el resultado de la privación de experiencias cuya importancia se nos escapa.

La capacidad de hacerse adicto no es mala en sí misma. Uno puede ser adicto al amor del bueno, a la belleza, al placer de vivir. Nuestro cerebro es el primer y más inmediato productor de sustancias “dopantes”, las endorfinas, por ejemplo. De estructura similar a la morfina, estos opiáceos constituyen el sistema de recompensa que premia con placer todo lo que es bueno para la salud y la felicidad: el sexo, la lactancia materna, el parto, pero también el ejercicio físico, las demostraciones de afecto en cualquiera de sus formas... incluso la contemplación de la belleza. Las endorfinas están presentes en cualquier relación en la que el apego amoroso juega un papel fundamental, por eso se segregan en grandes cantidades durante el parto y la lactancia materna.

## LA OXITOCINA

Otra sustancia que interviene en las relaciones de apego es la oxitocina, que rige todos los procesos relacionados con la vida sexual: el parto, la lactancia, el orgasmo, la eyaculación... Cuando una mujer da a luz, en la hora siguiente al nacimiento se produce una secreción de oxitocina aún mayor que durante el parto. Cuando este se ha producido sin interferencias, la mamá y el bebé están bañados en estas hormonas del amor: el resultado es un auténtico “flechazo”, un intenso y jubiloso sentimiento amoroso que despertará en la madre sabidurías ancestrales, y le ayudará a sintonizar de modo natural con las necesidades de su bebé y a confiar en su instinto.

Este vínculo se renueva además con cada toma de leche materna, que también contienen endorfinas y oxitocina. El bebé que mama experimenta unos niveles de placer y satisfacción no alcanzables de ninguna otra forma, y que de algún modo sienta las bases de lo que para él será un estado de “bienestar”. Es una experiencia que le permite vivir el estado de fusión y de ausencia de límites propios de esta etapa. Esa entrega confiada a algo más grande que le contiene, le ama y provee, y que además le proporciona tanto placer, es una experiencia que muchos místicos podrían fácilmente identificar. Visto de esta forma, la madre es la versión personalizada de la Madre Tierra.

## REPRESIÓN CONTRA LO NATURAL

Nuestra sociedad, que tan permisiva es para ciertas cosas, es sin embargo tremendamente represiva con la producción de



Foto: EcoArchivo

opiáceos internos, esos que son gratis y no benefician más que a sus propios productores. La forma en que se atiende el parto en los hospitales, y se interfiere el establecimiento de la lactancia materna impiden la vivencia de estos estados de intensidad amorosa, tanto en la madre como en el bebé, que a su vez repercuten en la lactancia materna. Cuando muchas de las adicciones son orales, uno se pregunta hasta qué punto son el resultado de una oralidad desplazada y nunca satisfecha, un estado de ansiedad profunda, la sensación de haberse perdido algo sin saber exactamente qué.

La forma de interferir esta producción sagrada es tan variada que resulta difícil escapar a alguna de ellas. En los hospitales, los partos se estimulan sistemáticamente con oxitocina sintética. Esto inhibe la producción de oxitocina endógena, que es la que además de dirigir el parto prepara a la mamá y el bebé para su primer encuentro amoroso fuera del útero. Esta droga sintética hace el parto tanto más doloroso, que la epidural se convierte en la “solución”, una solución que anestesia el cuerpo pero de paso el alma: las mujeres no sufren pero tampoco gozan, y el cuerpo no segrega endorfinas porque no lo necesita. En el caso de las cesáreas programadas, mamá y bebé paren y nacen sin preparación hormonal previa, lo que hace que su encuentro –entorpecido y retrasado por la operación– se produzca en un estado hormonal neutro, similar al de –por ejemplo– la entrega de llaves de una casa. Están contentas, claro, pero ¿es ese “contentas” el previsto por la Naturaleza para la ocasión? Esta alteración hormonal del proceso del parto, el hecho de que para las mujeres el post-parto sea también un post-operatorio (cesárea o episiotomía), la separación mama-bebé tras al parto, aún de rutina en muchos hospitales, y los biberones que se les da en el nido forman un conjunto de circunstancias que entorpecen no sólo el vínculo mamá-bebé sino el establecimiento de la lactancia materna.

## SIN PRECEDENTES

El hecho es que nunca hasta ahora había ocurrido que una abrumadora mayoría de los seres humanos llegue al mundo sin la impronta de las hormonas del amor. Y, mientras tanto, los expertos se reúnen y organizan conferencias, tratando de comprender el por qué del constante ascenso de violencia infantil y juvenil, estableciendo medidas para controlar su expresión pero sin llegar siquiera a percibir su origen. Terminó citando a Jean Liedloff, en su maravillosa obra *El Concepto del Continuum*. “En las sociedades civilizadas, las diferencias entre individuos reflejan fundamentalmente y según el grado de alejamiento del continuum que la sociedad tenga, la manera en que cada cual se ha adaptado a la distorsión que en su personalidad ha causado la cantidad y calidad de las carencias experimentadas. Por ello, los individuos son, a menudo, antisociales, y la sociedad les teme, como teme cualquier otra manifestación de no conformidad entre sus miembros. Por lo general cuanto más anti-continuum es una cultura, mayor presión se ejerce sobre el individuo para que muestre una fachada de conformidad a la norma en su comportamiento público y privado”.

**Isabel Fdez. del Castillo** es autora de “La revolución del nacimiento”

*En nuestra sociedad se ha perdido lo esencial, y esa carencia nos hace fácilmente vulnerables a todo tipo de adicciones. Deberíamos aprender de las poblaciones que guardan un estrecho vínculo con la Naturaleza...*

ADICCIONES ALIMENTARIAS

# LA GULA Y LA ABSTINENCIA

ANGELES PARRA NOS HABLA DE UNA ADICCIÓN QUE SUELE PASAR DESAPERCIBIDA:  
LA OBSESIÓN POR LA COMIDA. PERO NO ES MENOS GRAVE...

**SEGÚN EXPLICA** el doctor Saúl Alvarado en [www.adicciones.org](http://www.adicciones.org): Los desórdenes adictivos relacionados a la comida se agrupan en tres tipos básicos:

- 1.- La bulimia
- 2.- La anorexia nerviosa
- 3.- El comedor compulsivo

El doctor señala: "En todas estas variantes se presentan los componentes de obsesión y descontrol típicos de las adicciones, pero cada variante toma una forma especial. La anorexia nerviosa es un desorden donde la obsesión por la abstinencia alimenticia es el síntoma principal. El anoréxico participa compulsivamente en regímenes dietéticos severos y autoimpuestos con el fin de 'bajar de peso', aunque muchas veces están muy por debajo del peso ideal debido a la propia patología. La percepción de la autoimagen está distorsionada y es común el uso inapropiado de laxantes y diuréticos. La muerte puede sobrevenir por desnutrición y desequilibrio electrolítico". Desgraciadamente, como ya hemos dicho en alguna ocasión, la "gama" de pacientes se está ampliando dramáticamente. Ya no son sólo jovencitas las que padecen esta obsesión: cada vez encontramos más niños, mujeres maduras y hombres anoréxicos. Es la sociedad la que está enferma inculcando unos valores en los que predomina el culto al ego, al yo.

*La publicidad de los medios nos conduce a la gula o a la abstinencia. Ambas crean adicciones. Los modelos que presenta la publicidad son, en cierto sentido, obscenos...*

## LA BULIMIA

El bulímico es otro enfermo obsesivo y adicto, por un lado, a las comilonas, y, de otro, a las purgas. Las personas bulímicas se convierten en estrategias y mantienen sus hábitos ocultos de una forma que a veces sorprende incluso a los más avezados en tales cuestiones.

Para el doctor Alvarado, "el comedor compulsivo sufre de ciclos alternantes de compulsión por comer y síntomas depresivos acompañados de vergüenza, culpabilidad y remordimiento. El comedor compulsivo utiliza la comida para lidiar con sus sentimientos. La obesidad y todos los problemas relativos al sobrepeso son consecuencias de este desorden". Pero, ¿no es la propia sociedad la que empuja a la ciudadanía a comer hasta reventar? ¿No vemos continuamente anuncios de productos alimentarios en la TV? ¿Y no es verdad que muchos de los productos alimentarios que se anuncian en la pantalla contienen productos aditivos, como la Coca-Cola y otros? Incluso, podríamos decir que toda la publicidad alimentaria desconecta al consumidor de la propia fuente del alimento: con esta estrategia, el consumidor se limita a engullir sin saber absolutamente nada de lo que come, de su procedencia, de si se ha causado dolor a los animales, de si se han tenido que desforestar tierras, de los productos nocivos que contienen los "alimentos"...

## COMER PARA OLVIDAR

Se come de forma compulsiva, posiblemente, para olvidar. El adicto a la comida vive en la sociedad de masas y consume masivamente. Nuestra sociedad ha olvidado que la austeridad, el autocontrol... nos conducen por buenos caminos. Y el mejor de ellos es el equilibrio: comer lo suficiente, ni menos ni más de lo que debemos. Y no sólo por una cuestión de salud. Sino, también, porque nuestros hábitos afectan al mundo, pueden decantar la balanza del lado de la regeneración o de la destrucción.

Una de las posibles razones por las que nuestro mundo padece tantos trastornos alimentarios es porque, cada vez más, las familias atomizadas se dedican a comer de una forma solitaria, lo que me parece una manera aberrante de alimentarse. Alimentarse no es nutrirse, únicamente. Es formar parte de la familia, de la sociedad. Si comprendiéramos que comer significa también compartir y si en nuestra mesa hubiera siempre un plato para aquel que no tiene qué comer, seríamos más conscientes, seríamos más nobles. Si educáramos así a nuestros hijos, nuestra sociedad padecería menos problemas de este tipo. Por cierto, ¿se acuerda usted de la última vez que en su casa se bendijo la mesa? Una sociedad que no da las gracias por los alimentos es una sociedad cobarde e ignorante.

**Ángeles Parra** es directora de BioCultura

# L'educació ambiental al teu abast!

## Guies d'educació ambiental

➔ les podeu trobar a:



**Noves guies!**



BARCELONA SOSTENIBLE  
Centre de Recursos

Nil Fabra, 20 baixos  
Tel. 93 237 47 43  
recursos@mail.bcn.es



[ AGENDA 21 BCN ]

[www.bcn.es/agenda21](http://www.bcn.es/agenda21)

Ajuntament de Barcelona



### VINO DE LA TIERRA de Castilla

*Quando abrimos una botella de Vitis Natura no sólo estamos disfrutando de un buen vino, vino de un producto natural y saludable. Además, estamos contribuyendo a que personas como Conchi y Antonio aporten su granito de arena para que el Medio Ambiente lo heredem nuestros hijos algo menos dañado.*



Vitis Natura

ELABORADO CON UVAS PROCEDENTES DE AGRICULTURA ECOLÓGICA  
MADE FROM ORGANICALLY GROWN GRAPES

[www.vitisnatura.com](http://www.vitisnatura.com)

# LOS ESTADOS UNIDOS Y

*Quien se lucra del negocio de la cocaína no son los pobres de los países del Sur, sino los estados y los poderosos de los países del Norte*

Foto: EcoArchivo

## EL GRAN NEGOCIO DE LA DROGA

¿Es el negocio de los estupefacientes un “bisnes” clandestino? No tanto. Leyendo el presente artículo de Joaquín Albaicín nos damos cuenta, además, de que el vaivén de sustancias alucinógenas por el planeta tiene que ver con la voluntad de ciertos gobiernos de acabar con minorías étnicas y con grupos de personas cuyas economías y formas de vida continúan en una senda ajena a las leyes del mercado globalizado. El narcotráfico también sirve para financiar todo tipo de actividades ilícitas.

La CIA no sólo transporta en sus aviones remesas de detenidos esposados y con el rostro velado por una capucha hasta cárceles secretas distribuidas por todo el mundo y en las que, sin juicio ni, por tanto, sentencia permanecerán encerrados durante tiempo indefinido. Por ejemplo, fue también –por así decirlo– en el vientre de sus furgonetas como en 1979 llegaron a los suburbios de Los Ángeles los primeros cargamentos de una droga de laboratorio destinada a causar furor y a masacrar a la población negra, marginal y, por tanto, díscola de los Estados Unidos: el crack. Con el dinero obtenido gracias a la venta del mortífero producto conocido como “la cocaína de los pobres” se pudo proveer de armas, durante toda una década y sin costes demasiado gravosos para el Tesoro americano, a la Fuerza Democrática Nicaragüense (FDN) de Adolfo Calero, en guerra contra las tropas sandinistas. Todo esto salió a la luz en 1996 en las páginas del *San José Mercury News*, y a raíz de la ulterior investigación exigida en la Cámara Alta por los congresistas afroamericanos. La sistemática purga de archivos y destrucción de pruebas llevada a cabo para ocultar las conexiones de la CIA, el Pentágono, la DEA (Drug Enforcement Administration) y el Ministerio de Justicia con estas operaciones encubiertas no lograron enterrar del todo el escándalo.

Según declaraciones de Danilo Blandón, uno de los traficantes de drogas a cargo de aquella operación y hoy –o, al menos, en 1996– agente de la DEA, fueron esta agencia anti-drogas y la CIA las que otorgaron cobertura a las avionetas que, desde la Bolivia de García Meza, transportaban a aeropuertos tejanos hasta cien kilogramos semanales de cocaína que, tras su pertinente conversión en crack, era comercializada en las calles de Los Ángeles por los cuadros exiliados del FDN.

### NO ES EL ÚNICO CASO

No es el único caso conocido de patente implicación de los organismos de espionaje y anti-narcóticos de los EE.UU. en operaciones de alta política financiadas con este dinero sucio. Ya la periodista Ana Barón destapó, hace varios años y en un excelente artículo publicado en las páginas del diario *El Mundo*<sup>1</sup>, una historia de lo más elocuente y jugosa. La de cómo el director de campaña del candidato presidencial colombiano Andrés Pastrana se presentó en junio de 1994 en la legación de los EE.UU. en Bogotá con unas cintas magnetofónicas, que le había a su vez hecho llegar alguien del cártel de Cali y en las que se escuchaba al capo Rodríguez Orejuela decir a uno de sus socios que había entregado al rival de Pastrana, Ernesto Samper, tres millones y medio de dólares como contribución a su campaña.

Puesto que, de ser el propio Pastrana o alguien de su entorno inmediato quien diera a conocer los hechos a la opinión pública, existía un riesgo cierto de que muchos pensarán en una maniobra de sabotaje político tendente a desprestigiar a Samper en vísperas electorales, su jefe de campaña propuso al embajador norteamericano que abriera una investigación independiente sobre los hechos y, en caso de considerar que existía base para ello, destapara el caso. El embajador consultó con Washington. Pero Washington ordenó que se dejara tranquilo a Samper y se silenciara la información. Fue el entonces jefe de la DEA en Colombia, Joe Toft, quien sacó a la luz la infamante conexión. Toft era consciente desde hacía tiempo de que el jefe del cártel de Medellín, Pablo Escobar, había sido abatido gracias a la unión de fuerzas del gobierno estadounidense, el gobierno colombiano y el cártel de Cali, lo que había proporcionado a esta última red el control casi en monopolio del tráfico de cocaína en Colombia. Indignado por la actitud

de su gobierno, tomó la decisión de entregar las comprometedoras grabaciones a la televisión de Bogotá, lo que, obviamente, dado que el electorado colombiano es mucho más realista que el estadounidense, no impidió la victoria de Samper en los comicios. Por supuesto, Toft hubo de presentar la dimisión y el flamante nuevo presidente fue exonerado de toda culpabilidad por el Congreso de su país en una posterior indagación. Eso sí: los EE.UU. le revocaron el visado. La publicidad había tornado un tanto “inconveniente” para sus hasta hacía poco amigos, protectores y aliados su eventual presencia en suelo norteamericano.

### UN NEGOCIO ANTIGUO Y PRÓSPERO

En realidad, con su instrumentalización “posibilista” del tráfico de drogas, los EE.UU. se han limitado a reciclar y refinar la añeja estrategia “política” que a lo largo de la historia les ha dado tan prácticos como abyectos resultados. La heroína y el crack no han hecho sino reemplazar en su función al whisky, que desde la independencia de las trece colonias fue empleado para quebrar el orgullo guerrero y desvertebrar las estructuras tradicionales de los pieles rojas al transformar a los varones de las tribus en fantasmas macilentos, patéticos y privados de amor propio, poco entregados a la causa de la natalidad y la armonía familiar y que desahogaban su impotencia y vacío espiritual a base de pendencias domésticas. En el marco de una política de construcción nacional decididamente genocida, es de destacar que, en tanto raramente llegaban a las reservas las partidas de alimentos y semillas a cuya distribución los agentes del gobierno estaban obligados por los tratados de paz, nunca faltaban las de alcohol de dudosa elaboración, destinadas a su venta a los indios sin restricción alguna.

... Y el Tío Sam nunca ha estado solo en esa faena. Así, cuando Clinton llegó al poder y, por razones de orden político, se esperaba de su boca una inminente condena pública de Samper, los servicios secretos alemanes corrieron con diligencia en ayuda del dignatario enviando a Colombia al mercenario Werner Mauss con la misión de negociar con la guerrilla del Ejército de Liberación Nacional (ELN) una inaudita propuesta: si los capos guerrilleros capitulaban, se les permitiría conservar el 20% de su fortuna procedente del narcotráfico. Los contactos se filtraron a la prensa y Samper vio esfumarse en el horizonte el ansiado balón de oxígeno que habría sido para él la “rendición” de la guerrilla... ¡Qué pena! Así pues, Alemania, también en el ajo.

Los EE.UU. no son, por tanto, una excepción... Ni Alemania un mero asistente o apagafuegos ocasional. Mismamente, el ex diplomático Gregorio Morán se refería hace bien poco a España, desde las páginas de *La Vanguardia*, como “un país donde la mafia se enseñorea cada día un poco más, donde la droga y sobre todo sus suculentos beneficios son el secreto mejor guardado por los poderes políticos y la banca advertida”<sup>2</sup>. Lástima que Morán no fuera al menos así de explícito como ahora –o nosotros no lo recordamos– en los tiempos en que ocupaba cargos de alta responsabilidad en el gobierno y la diplomacia españolas. En este sentido, quizá pocos recuerden ya la denuncia realizada hace unos años a través de la prensa por una ONG española, Presencia Gitana. Según sus portavoces, el Ministerio del Interior, siendo titular del mismo don José Barrionuevo, posteriormente condenado por su implicación en las actividades de los GAL, encargó a cierta agencia de analistas un estudio sobre la comunidad gitana española. Dicho estudio alertaba sobre el índice de natalidad de dicha comunidad, muy superior a la de los españoles, recomendando tomar medidas para atajarla. Fue coincidiendo con la elaboración

# TALLER DE INTEGRACIÓN VIVENCIAL DE LA PROPIA MUERTE

EXPERIENCIA TRANSFORMADORA ACTIVADORA DE ESTRUCTURAS INTERNAS

## ¿QUÉ ES EL TALLER?

Una experiencia conciliadora con la propia muerte y la vida. Enfrentarse a la disolución del ego abre una incomparable y nueva dimensión del vivir basada en la aceptación profunda de sí mismo. Taller de carácter catártico que permite descubrir dimensiones insospechadas de la existencia por el camino de descargar primero las presiones emocionales que nos condicionan. Por medio de un estado modificado de consciencia cada asistente constata las causas que limitan su vida. No es una terapia pero se trata de un marco de sanación y de desarrollo de cada persona.



El propulsor de la catarsis es la Respiración Holorénica, controlada por músicas y sonidos altamente seleccionados. Los asistentes experimentan una disolución creativa del ego, descubriendo el lugar exacto donde cada uno está atascado en la vida. Tras el estado modificado de consciencia sigue un proceso de elaboración de la experiencia que permite entender lo que ha sucedido.

La mayoría de personas que han atravesado esta experiencia lo recuerdan como un punto de inflexión incomparable en su vida. Especialmente indicado para maestros, parejas, psicoterapeutas, personal sanitario y personas seriamente interesadas en su desarrollo como ser humano.

## ¿PARA QUÉ PARTICIPAR EN ESTE TALLER?

La participación en esta Experiencia Activadora de Estructuras internas ayuda a disolver miedos, angustia y bloqueos, a abandonar comportamientos compulsivos y adictivos, a reactivar ámbitos de la vida interna que habían quedado aletargados (afectos, flexibilidad corporal, aceptación activa de la realidad). Ayuda a sanar algunas heridas psicosomáticas profundas y a encontrar el lugar que le corresponde a cada uno/a en el mundo. Se aprende a acompañar terminales y procesos de duelo.

## ¿QUIÉN Y CÓMO DEL TALLER?

La experiencia está dirigida por **Josep M<sup>3</sup> Ferigla**, doctor en antropología, psicoterapeuta, investigador, docente universitario, escritor y fundador de estas Experiencias Estructurantes de carácter ritualizado. En cada taller participan también asistentes especialmente formados (más información curricular, teórica y técnica en la web).



Dentro del programa

*¡Haz de tu vida algo espléndido!*

promovido por el Dr. J.M Ferigla



Taller basado en la RESPIRACIÓN HOLORENICA.

Otros talleres catárticos, de cinco días de duración, basados en esta técnica.

- Taller para aprender a amar y a decir adiós a las personas y a las cosas.
- Taller de lo masculino y de lo femenino.
- Ver fechas en web.



## ¿DÓNDE Y CUÁNDO?

Cada taller dura un fin de semana, desde el viernes a las 19:00 h. hasta el domingo a medio tarde. Se realizan en régimen de pensión completa en un agradable centro rural cerca de Barcelona.

## FECHAS TALLERES 2006 BARCELONA

- 9-11 Junio
- 7-9 Julio
- 28-30 Julio
- 20-22 Octubre
- 17-19 Noviembre

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Societat d'Etнопсихология Aplicada i Estudi Cognitiu

Tel: 93 424 45 40 (de 16 a 20 h.)

Fax: 93 423 66 76

c/e: info@etnopsico.org

web: www.etnopsico.org



Societat d'Etнопсихология Aplicada i Estudi Cognitiu (ScEA)



Foto: EcoArchivo

*Los ciudadanos de los países pobres no necesitan la cocaína. La necesitan los ciudadanos del Norte, entre otras cosas, ante la deshumanización de sus sociedades...*

de ese informe cuando apareció en las áreas extrarradiales habitadas por gitanos el tráfico de heroína, cuyas secuelas entre la población romaní aún estremecen a día de hoy. Estas medidas de “higiene social” encubierta habrían allanado el terreno para que, poco después, el secretario de Estado para la Seguridad, don Rafael Vera, se pudiera cubrir de “gloria” en las Cortes “informando” de que el 60% del tráfico de drogas estaba, supuestamente, “en manos de la raza gitana” (sic). Hay que meterles mano y hacerles cambiar de “costumbres”, venía a decir el ilustre funcionario público. El destino ha querido que el señor Vera se encuentre hoy entre rejas, cumpliendo condena por los graves hechos de todos conocidos... Presencia Gitana, en fin, aseguraba entonces poseer una copia del informe en cuestión. Su argumento de señalar el tráfico de heroína entre los gitanos como resultado de una operación diseñada por el Ministerio del Interior y la policía para frenar nuestra potencia genésica y precipitar la entrada a saco en nuestro mundo de unas políticas asimilacionistas que aún dudaban en aplicar con la contundencia presente, quedó en el terreno de la pura especulación. No obstante, llama todavía poderosamente la atención que ningún desmentido oficial emanara de los organismos citados, pese a la gravedad de la acusación y su difusión a través de medio de comunicación de la envergadura de *El País*.

#### **PASTEL PARA TODOS**

Cierto es que también han sido insistentemente señalados los lazos de las guerrillas y gobiernos izquierdistas centro y sudamericanos, al igual que de su mentor Fidel Castro, con el narcotráfico. Ya nos hemos referido al ELN. Hace tiempo que se probó, asimismo, la relación comercial existente entre el citado Pablo

Escobar y el gobierno sandinista de Managua. En el actual marco geopolítico, la convivencia y la convergencia de tácticas detectables entre narcodictaduras, narcodemocracias y narcolenismos es chocante tan sólo desde el momento en que a alguien le asombre aún la emergencia de un caudillo “indigenista” que presume de tener como referente ideológico a Che Guevara, faro político extremadamente “exótico” –por lo rostro pálido– para un indigenista... O en la medida en que alguien aún se asombre de que el nombre de un tal Frank Terpil, agente de la CIA formalmente en busca y captura, aparezca recurrentemente como implicado en los sumarios instruidos para investigar casos sobre el papel tan distantes entre sí como el atentado contra el avión de la Pan Am derribado sobre Lockerbie o el intento de asesinato de Juan Pablo II por Ali Agca. En realidad, la sintomatología resultante de la aplicación de sus programas por los regímenes políticos contemporáneos –sean democráticos o “antidemocráticos”, distinción absurda a partir del sustrato economicista y plebeyista de unos y otros– es muy similar.

Sólo los muy ingenuos pueden cuestionar aún el axioma de que el mundo no se divide entre países pobres y ricos, sino entre países cuyos gobiernos están al servicio de las mafias y países cuyas mafias están al servicio del gobierno. Hay casos de ejemplar reparto *fifty/fifty* de los beneficios, como el de Rusia, que definió a la perfección el desaparecido general Alexandr Lébed. Preguntado por el régimen político de su país, lo definió como “una oligarquía de siete banqueros y cuatro o cinco grupos financieros”. “¿Y el crimen organizado?”, le pidió matizar el entrevistador: “Es lo mismo. Por eso se llama organizado. La misma vertical. Arriba, altos funcionarios. Abajo, los asesinos. Y las



Diferentes fuentes atestiguan que la CIA ha estado involucrada en la "democratización" del crack; sobre todo, para dejar fuera de circulación a jóvenes de grupos raciales discolos, especialmente afroamericanos... El crack se ha cebado en la población más pobre de Estados Unidos ante la mirada impasible de sus autoridades...

ganancias se dividen por la mitad", contestó. Con más ironía describió la situación del narco Pablo Escobar en una de las sesiones del proceso judicial a que fue sometido en Bogotá en 1992:

– Solamente (sé) lo que me entero por la televisión y los periódicos. Lo que he oído y leído es que la cocaína cuesta mucho dinero y la consumen las clases altas de los EE.UU. y de otros países del mundo. Me he enterado de que muchos líderes políticos y gobiernos se han visto implicados en el narcotráfico, como el actual vicepresidente de EE.UU. (Dan Quayle), acusado de comprar y vender cocaína y marihuana (...). He oído las acusaciones contra la familia Kennedy; y las acusaciones de tráfico de heroína contra el Shah de Irán (...). Mi opinión es que existe una hipocresía universal con respecto al tráfico de drogas y a los narcóticos y lo que me preocupa es que -esto lo digo por lo que oigo y leo en los medios de comunicación- toda la maldad de las adicciones recae en la cocaína y los colombianos, cuando la verdad es que las drogas más peligrosas se producen en laboratorios norteamericanos, drogas como el crack. Nunca me he enterado de que un colombiano haya sido detenido por posesión de crack, porque el crack se produce en los EE.UU.<sup>3</sup>

### SOCAVANDO CULTURAS TRADICIONALES

Obviamente, a quien estas líneas firma le inquieta mucho más el papel de la droga como socavadora de las culturas tradicionales que el daño que pueda infligir a los tabiques nasales de los *yuppies*... Lo cual no nos impide subrayar que Pablo Escobar, si algo fue, no fue precisamente hipócrita. Sabía muy bien que en el Occidente contemporáneo, en política sólo triunfa el hombre sin raíces y con el tabique nasal –entre otros tabiques- convenientemente erosionado. Tenía muy claro a qué y a quién servía, sólo que le pasó como a Kurtz, que "se salió de la lancha, se salió del puto programa"<sup>4</sup>, y se le expulsó de la cofradía. ¿Qué estudiante de primero de Económicas ignora que el blanqueo de dinero procedente de la venta a granel de heroína y cocaína precisa de la aquies-

encia y complicidad de las más poderosas entidades financieras, es decir, de eso que Gregorio Morán llamaba en su artículo "la banca advertida"? En todo tiempo y lugar, el acceso al ejercicio del poder político exige el pago no sólo previo, sino continuado, de un precio, lo que pone en conexión directa el poder mismo con la mercancía por que se paga. En ciertos momentos de la historia, esa mercancía no era de orden material, por cuanto el estipendio a satisfacer era la renuncia a las ambiciones privadas, la entrega a la agotadora gestión de los destinos colectivos en detrimento del sosiego que proporcionan una vida familiar plena o el desempeño apasionado de una vocación. El pago del precio resultaba menos gravoso cuando el poder era heredado, por cuanto su satisfacción formaba parte del carácter del linaje. Huelga decir que nada de esto resta ya en el Occidente paladín de la globalización en el que, parafraseando a Martín Lings, la "solución" no es buscar la persona digna de llevar la toga, sino recortar las vestiduras hasta que le sirvan a un enano. ¿Cómo aplicar tales criterios a una sociedad en las que los candidatos al desempeño de los más elevados cargos públicos son seleccionados en virtud de su mediocridad y ausencia total de principios y entre aquellos dispuestos a pagar a tocateja el valor de mercancías que son el opuesto exacto al oro?

Ya Platón definió democracia y dictadura como las dos más bajas entre las posibles formas de gobierno que cabe darse a los pueblos. No es, por tanto, de extrañar que, para los poderes políticos contemporáneos, no existan escrúpulos de ninguna clase mediando como barrera separatoria entre la extensión del consumo de cocaína o de crack y, por ejemplo, el fomento del uso del teléfono móvil. Se trata, en rigor, del mismo negocio. Así el crack como los móviles llenan los bolsillos y contribuyen a debilitar la institución familiar, principalísimo escudo de las minorías étnicas y de emigrantes contra la asimilación y el desplome identitario.

### LA VIDA SIGUE

En la actualidad, miles de soldados norteamericanos se encuentran combatiendo el narcotráfico en Costa Rica, Guatemala, El Salvador y Nicaragua con la aquiescencia de los gobiernos de estas naciones. Con el de Guatemala ya colaboró EE.UU. en el pasado, guardando ejemplar silencio sobre el exterminio por su ejército de decenas de miles de indios... Es una presencia que se acepta, en primer lugar, porque no hay más narices que aceptarla, pero también, se nos dice, por ser el mejor medio de luchar contra el crack, extendido ya como la peste por toda Centroamérica. Suponemos que se trata de aquello de acabar con la enfermedad rematando al enfermo, ya que, como antes apuntábamos, el crack no se elabora en laboratorios sudamericanos, sino de los EE.UU.

En fin, es otro remedio –el antedicho de la eliminación expeditiva del paciente- que también ha funcionado siempre muy bien.

**Joaquín Albaicín** es escritor, conferenciante y cronista de la vida artística, autor de la novela *La serpiente terrenal* (Anagrama), *En pos del Sol: los gitanos en la historia, el mito y la leyenda* (Obelisco) y *El príncipe que ha de venir* (Muchnik), entre otras obras. Más información en [www.romaniwriters.com](http://www.romaniwriters.com).

### NOTAS

- 1 *La parodia de Estados Unidos contra la droga en Colombia*, 7-VIII-1996.
- 2 *Tres campanadas de medianoche*, 7-I-2006.
- 3 Cit. En Mark Bowden *Matar a Pablo Escobar* (RBA)
- 4 Martín Sheen/Cap. Wheeler en *Apocalypse now*, de F. F. Coppola.



# ALCOHOLISMO



*¿El alcohol conduce  
a la miseria o la miseria  
conduce al alcohol?  
El pez se muerde la cola...*

Foto: P.M.

## UNA ENFERMEDAD SOCIAL

**El alcohol es la droga mejor aceptada en nuestra sociedad y más subestimada por los riesgos que implica. Han surgido en los últimos 30 años nuevos tipos de alcoholismo. Por un lado, jóvenes que empiezan a beber cada vez con mayor precocidad. Por otro, ancianos solos que se dan a la bebida para olvidar su propio abandono. Las causas hay que buscarlas tanto en la historia personal de los bebedores como en la sociedad y nuestra cultura.**

**“Y**o, cuando llegué a Alcohólicos Anónimos (AAs) <sup>1</sup>, pensaba que me iba a encontrar un montón de gente mayor, todos hombres de esos que viven en la calle”, recuerda Mar, alcohólica en recuperación, de 37 años. No obstante, conoció allí a gente como ella misma, entre ellos muchas mujeres jóvenes. “En mi casa no se consumía alcohol, se hablaba de las drogas; tenía una educación religiosa y provenía de una familia no-marginal, de clase media”, cuenta. “Sin embargo, siempre me sentí diferente, sus-

ceptible”. Mar empezó a beber de jovencita, con 13 o 14 años. “Lo hacía muy de vez en cuando”, dice. “Pero cuando bebía me emborrachaba hasta caerme”. Empezó a estudiar Información y Turismo, se casó, tenía una hija y montó su propio negocio y se ganaba bien la vida: “Tenía todo lo que necesitaba para ser feliz pero no lo era. Me sentía muy vacía”, explica. “En esa situación encontré el alcohol”.

También Laura, de 29 años, intentó llenar un vacío dentro de sí misma con el alcohol: “El vacío mío partió de mi infan-

cia”, analiza. “Siempre me sentí muy sola y con un miedo delante de la vida tremendo. Tampoco sentí apoyo para enfrentar las cosas”. Su padre era empresario y siempre estaba de viaje. Laura sentía cierta frialdad dentro de la familia: “No hacían muchas cosas juntos ni había mucha comunicación”, afirma. “Con 21 me fui de la casa. Iba con un chico que también consumía”, cuenta. “Era un bebedor fuerte y fumaba porros. Teníamos la casa superdesorganizada, todo sucio, los platos sin fregar de 15 días y pasábamos resacas, depresiones y peleas”. Laura tenía 24 años cuando ya no podía ir más a la facultad para estudiar Empresariales ni levantarse sin pensar en el alcohol. “Siempre estaba llorando, sentía que estaba estropeando mi vida”, se acuerda. Fue entonces cuando acudió a una psicóloga pidiendo ayuda, y ésta la habló de los grupos de los AAs.

### FUERA DE LOS ESTEREOTIPOS

Ni Mar ni Laura entran en el estereotipo del alcohólico o alcohólica tradicional: un hombre entre los 40 y 50 que bebe para relajarse después del trabajo o para olvidarse de sus frustraciones o la típica mujer que bebe a escondidas. Pero sí son representantes de una nueva generación de alcohólicos, los jóvenes que llegan a engancharse a través de un consumo excesivo, especialmente durante de los fines de semana, en los que beben en compañía de sus amigos. Según el psiquiatra Francesc Freixa, sólo el hecho de la subida de consumo de alcohol en los últimos años aumenta ya la cifra de los alcohólicos. Pero para llegar a ser alcohólico hay que tener en cuenta varios factores. Muy importante es, sin duda, la aceptación social de las bebidas alcohólicas

## LA MISERIA

### EL HUEVO O LA GALLINA

Un caso especial del alcoholismo es el de la miseria que experimentan en su inmensa mayoría los indigentes que viven en la calle. No es siempre fácil decir si el alcohol les ha llevado a la calle o si están bebiendo por estar allí. Sin duda se encuentran en un círculo vicioso. Es el caso de Paco, de 48 años. El alcohol ha sido el claro desencadenante que lo ha llevado al arroyo. Trabajaba desde los 19 años de camarero y confiesa haber bebido siempre; sin embargo, tardó años hasta descubrir que era adicto. “Hasta que siempre quieres más y más, y allí empiezan las problemas”, cuenta. “Pierdes facultades en el trabajo, pierdes reflejos y entonces te das cuenta de que te cuesta adaptarte a un trabajo nuevo; algunos incluso se dan cuenta de que tienen un problema, que a ellos les gusta beber, pero sigues intentando creer que no eres alcohólico. Hasta que llega un punto cuando pierdes todo: tu trabajo, tu casa, tu familia y te ves en la calle”.

Paco llevaba ya más de dos años en la calle cuando logró salir del alcohol con ayuda de un centro de atención de barrio. “Me conseguí un piso, todo lo que una persona necesita para estar cómodo; estaba perfecto, tenía mi trabajo y estudios, hasta que volví”. Fue después de la muerte de su madre, a quien estaba muy vinculado, cuando Paco tuvo una recaída. “Fue una dejadez porque, en vez de plantar cara al mundo, me encerré en mí mismo hasta coger una botella de vino. Y a partir de allí empiezas otra vez”, se acuerda. Desde entonces ha pasado otro año y medio que lleva viviendo en la calle, pero ha vuelto al centro para salir otra vez del alcohol y de la miseria. Esta vez para siempre.

Aquí podéis encontrar más información sobre Alcohólicos Anónimos [http://www.alcoholics-anonymous.org/default/sp\\_about.cfm](http://www.alcoholics-anonymous.org/default/sp_about.cfm)

y su fácil alcance. A pesar de dañar seriamente la salud de millones de personas en el mundo y de ser la primera causa de muerte de los jóvenes en España (que cogen borrachos el coche para luego provocar un accidente), el alcohol es la droga mejor vista y, a pesar de su larga trayectoria en la historia de los humanos, todavía se menosprecia los riesgos que implica.

### EL ALCOHOL COMO DROGA SOCIAL Y CULTURAL

Sobre todo en los países mediterráneos existe la costumbre de acompañar la comida con un buen vino o (si la familia dispone de menos dinero) se hace con un vino mezclado con gaseosa. Aquí, como en otros países europeos, se suele celebrar un contrato, un examen aprobado, un cumpleaños, el aniversario de la empresa o el día de la boda no sólo con alguna copa sino con alcohol abundante. Es decir, el alcohol se asocia con algo para festejar y con pasárselo bien, como lo subrayan y transmiten también la publicidad, la televisión y el cine. “En las películas, a los protagonistas se les ve consumir alcohol (muchas veces en exceso) y eso te lo venden como positivo”, critica la psiquiatra Alicia Rodríguez, que trabaja como especialista en alcoholismo para el ayuntamiento de Barcelona. “O también ocurre que alguien ha tenido un disgusto y se toma una copa, y con esta copa parece que se alivia”. Tanto Rodríguez como su colega Freixa ven detrás de eso toda una campaña publicitaria que marca la percepción social del alcohol y su uso.

Lo que varía según el país es lo que se consume. Mientras en el Mediterráneo se bebe tradicionalmente mucho vino (lo que también está cambiando en las últimas décadas), en los países de Europa del Norte se bebe más cerveza y en los países del Este tragos de mayor porcentaje, como el vodka. En muchas zonas de España, hombres y mujeres se pasan el día bebiendo. Empiezan ya con el carajillo por la mañana, una cerveza para acompañar el bocadillo a media mañana, seguido por el vino para comer...

### JÓVENES COMO LAURA

Los jóvenes, en cambio, se suelen emborrachar sobre todo los fines de semana y siguen funcionando entre semana con más o menos normalidad. Aunque aparentemente controlan la situación, entre ellos ya se encuentran unos alcohólicos incipientes. La enfermedad es progresiva. Laura lo ha experimentado en su propio cuerpo. “La primera borrachera la cogí más o menos con 12”, cuenta. “Después, con 15, empecé a salir y beber los fines de semana. Y cada vez estás más cerca, cada vez necesitas beber más frecuentemente. Lo de ‘esporádicamente’ se convierte en otra cosa. Me emborrachaba también entre semana”. Bebió incluso en la universidad, en el lavabo o estudiando: “Me decía que así me saldría mejor. Era absurdo”. También Mar llegó a beber hasta en el trabajo. Como era la jefa nadie le podía decir nada. “Me creía que no lo sabían. Pero claro que lo veían”, dice ahora, años después.

Lo que en España es la marcha y el botellón, es entre los adolescentes alemanes en estos momentos el “Komatrinken” (beber hasta caer en coma), que recuerda a los grupos estudiantiles dominados por ritos de masculinidad en décadas pasadas. Inglaterra, por su parte, está exportando desde hace unos años los llamados “alcopops”, limonadas mezcladas con alcohol de alto “octanaje” presentadas en botellas llamativas que tienen también en Suecia y Alemania mucha salida entre los jóvenes. Tanto en España como en otros países europeos, los jóvenes combinan además su excesivo consumo del alcohol con otras drogas, sobre todo con la cocaína.

Se trata de un fenómeno relativamente reciente. Los jóvenes españoles empezaron sólo hace unos 20 o 30 años (acabado el franquismo) a salir de marcha y emborracharse juntos. Es necesario distinguir entre los alcohólicos de toda la vida, es decir gente adulta que bebe en solitario y muchas veces incluso a escondidas, y el alcoholismo juvenil.

### LA PERSONALIDAD DEL ALCOHÓLICO

Las razones para el consumo de alcohol van, no obstante, más allá de la pura diversión. En cuanto a las causas biológicas, hoy se descarta que el alcoholismo sea una enfermedad hereditaria, como se afirmaba antes. Tanto Francesc Freixa como el presidente de la Asociación de Psiquiatría Social Europea y especialista en esta materia, Francisco Alonso-Fernández, niegan que la disposición de engancharse al alcohol esté determinada por los genes. Según ellos, en principio, el riesgo de volverse alcohólico es para todos el mismo. Sin embargo, sube la probabilidad cuanto más uno bebe y – como manifiesta Freixa – para los que mejor aguantan el alcohol.

Como rasgos característicos de los alcohólicos destacan su timidez, inseguridad y falta de autoestima además de una baja tolerancia de frustración. El alcohol ayuda a relacionarse con los demás y especialmente a los adolescentes también les ayuda a conocer a los del sexo opuesto. Frecuentemente el alcoholismo va además relacionado con depresiones. Mientras unos tienen primero depresiones y empiezan a beber por eso, otros, como Laura, lo experimentan al revés. “Con la evolución de la enfermedad te vas cayendo siempre más abajo”, cuenta. “Vas buscando gente que bebe como tú. Con los 23, 24 años, empecé a tener mucho miedo, siempre estaba llorando, me acosaban imágenes de suicidio”. También Mar sentía el deseo de morir aunque no se veía capaz de suicidarse: “Me sentía muy mal, muy sucia, mala madre, una viciosa”, se acuerda, “pero no podía parar”.

### LO QUE PINTA LA SOCIEDAD

Sin duda también existen causas sociales en el aumento del consumo de alcohol y de las adicciones a esta droga que entran en juego mezclándose con los factores culturales, personales y biológicos. La orientación de toda la sociedad hacia el consumo, el aburrimiento, la falta de razones para vivir, la desorientación de la juventud, la falta de perspectivas de futuro y hacia lo que quieren hacer con su vida, la frustración en cuanto a la situación siempre menos estable e insegura del mercado laboral como la presión de la creciente competitividad... son factores importantes en esta problemática. También el engaño de la publicidad capitalista entra allí. “Nos venden un mundo que es ficticio, que quiere hacernos creer que con nuestro esfuerzo podemos lograr un tipo de vida cómodo”, explica la asistente social Lara Alemany. “Que si estudias tendrás un buen trabajo, que cuando tengas un buen trabajo tendrás dinero y la posibilidad de acceder a todo lo que quieras, pero luego te das cuenta de que no es así”.

Clave era en la evolución del alcoholismo en España (como en su día también en los otros países europeos) la industrialización. “La transformación de una sociedad agrícola en industrial es un



*Las empresas publicitan a todas horas sus productos alcohólicos. Evidentemente, el vino no es el problema en sí. Pero que esté en todas partes y a precios muy bajos permite que todo el mundo pueda acceder a él a cualquier hora, especialmente jóvenes y adolescentes*

tránsito que se acompaña de cambios en un sentido alcoholófilo como el descenso de la comunicación interhumana y el espíritu de la soledad y el aislamiento”, escribe Alonso-Fernández en su libro *Los secretos del alcohol*.<sup>2</sup> Y continúa: “La tensión de la competitividad, generadora de fracasos y desilusiones; la debilitación de la estructura familiar; el ocaso de los auténticos valores, suplantados por el ansia de poder y de moneda”. Pero también se muestra convencido que el desarrollo actual en la sociedad con el paro o estrés en el trabajo “influye muchísimo”: “El alcohol es una evasión de un mundo impregnado de soledad y desesperanza”, resume. Mientras que la juventud pone como razón para consumir sus ganas de divertirse a corto plazo<sup>3</sup>, estos factores sociales tienen un papel más importante en el desarrollo del alcoholismo de adultos y mayores. Especialmente la soledad puede ser un factor significativo como lo es en la historia de María, de 64 años.

“Ya era mayor cuando empecé a tomar”, cuenta. “Soy la clásica ama de casa que bebe a escondidas. Los hijos ya estaban mayores, se las arreglaban por su cuenta. Tenía una abuela mía en casa, ya muy mayor, y por estas circunstancias no me movía de casa. No podía salir y me sentía muy sola”. Seguía cuidando la casa igual que siempre para que nadie se diera cuenta. “Pero llegó un momento en que sí se notó porque por la tarde siempre me tenía que estirar un rato para dormir porque no estaba bien”, explica. Al descubrir su enfermedad, su familia la ayudó. María dejó de beber y recuperó las ganas de vivir y de seguir adelante (con diferencia a un número cada vez mayor de ancianos que también empiezan a embriagarse por soledad).

### EL ALCOHOL Y LA VEJEZ

Según Francisco Alonso-Fernández, se trata de un fenómeno relativamente nuevo que empezó a surgir en los años 60. Aunque había también antes gente mayor que recaía entre los 60 y los 70 años en una antigua adicción al alcohol, hoy en día se observa siempre a más personas que empiezan sólo a esta edad a consumir alcohol para olvidar su realidad: “Están propulsados por la soledad”, explica Alonso-Fernández. Según sus investigaciones, empiezan especialmente estos ancianos a beber cuando no tienen familia o viven aislados en residencias. “El viejo de la tribu de antaño, o el anciano adorado por sus nietos, escuchado con atención por su sabiduría, es condenado hoy a partir de la jubilación al aislamiento y la inactividad”, escribe en uno de sus libros. “La estrechez de la vivienda y la entrega al trabajo de todos los familiares son factores que, unidos al de no prestar una estimación social al anciano como merece, hacen que cada vez haya una mayor proporción de ancianos obligados a cambiar de ambiente (lo que suele suponer un grave trauma para ellos) y pasar el resto de sus días en una institución y aislados”<sup>4</sup>. Pero mientras los alcohólicos jóvenes y adultos viven la embriaguez como liberación de sus problemas y como traslado a otro mun-



Foto: P. M.

*Todo lo que gira en torno al alcohol, incluso la vendimia, se asocia en Occidente con alegría, buen rollito...*

do, el alcohólico anciano ya no ve futuro sino que se está autodestruyendo más o menos conscientemente. Más que en otras edades el alcoholismo va aquí relacionado con depresiones.

### LUZ AL FINAL DEL TÚNEL

Si alguien ha desarrollado una dependencia, la salida del alcohol no es fácil a pesar de que haya psicólogos y psiquiatras, centros de atención ambulantes, clínicas de desintoxicación además de grupos de autoayuda en abundancia. "Me veía incapaz de imaginarme mi vida sin beber", cuenta Laura, que ya lleva unos cuatro años sin alcohol. Tampoco quería reconocer al principio la gravedad de su situación: "Cuando mi psicóloga me habló de los grupos pensé: es lo último que haré; tampoco es para tanto". Te sientes destrozada pero cuando te dan una solución tampoco la quieres tomar. Te parece que no va contigo". Sin embargo, era justo en este grupo de los AAs donde por primera vez se sentía entendida en su manera de sentir y actuar y fue lo que la ayudó (igual que a Mar) a renunciar al alcohol. Hay muchos caminos para salir, pero uno debe desearlo realmente.

### Inge Wenzl

#### NOTAS

- 1 Alcohólicos Anónimos: Asociación de autoayuda fundada en 1935 en Estados Unidos.
- 2 Francisco Alonso-Fernández: "Los secretos del alcoholismo", Ediciones Libertarias, Madrid, 1998, pág. 311
- 3 Véase las respuestas de los jóvenes en una encuesta en el libro "Psicopatología y Alcoholismo" de Miguel Casas, Miguel Gutiérrez y Luis San Molina, pág. 234
- 4 Francisco Alonso-Fernández: "Los secretos del alcoholismo", Madrid, 1998

## ALCOHOL Y EMBARAZO

### RECOMENDACIONES DE MARCH OF DIMES

Según March of Dimes, "beber alcohol durante el embarazo puede causar defectos de nacimiento físicos y mentales. Cada año nacen hasta 40.000 bebés con algún tipo de problema relacionado con el alcohol. Aunque la mayoría de las mujeres son conscientes de que beber mucho alcohol durante el embarazo puede provocar defectos de nacimiento, muchas no se dan cuenta de que beber moderadamente (o incluso poco) también puede dañar el feto".

La asociación insiste en sus recomendaciones: "De hecho, no se ha comprobado que haya ningún nivel de consumo de alcohol durante el embarazo que se puede considerar seguro. En consecuencia, March of Dimes recomienda a las mujeres embarazadas abstenerse de beber alcohol (incluidos la cerveza, el vino y sus derivados, y los licores) durante todo el período de embarazo y lactancia".

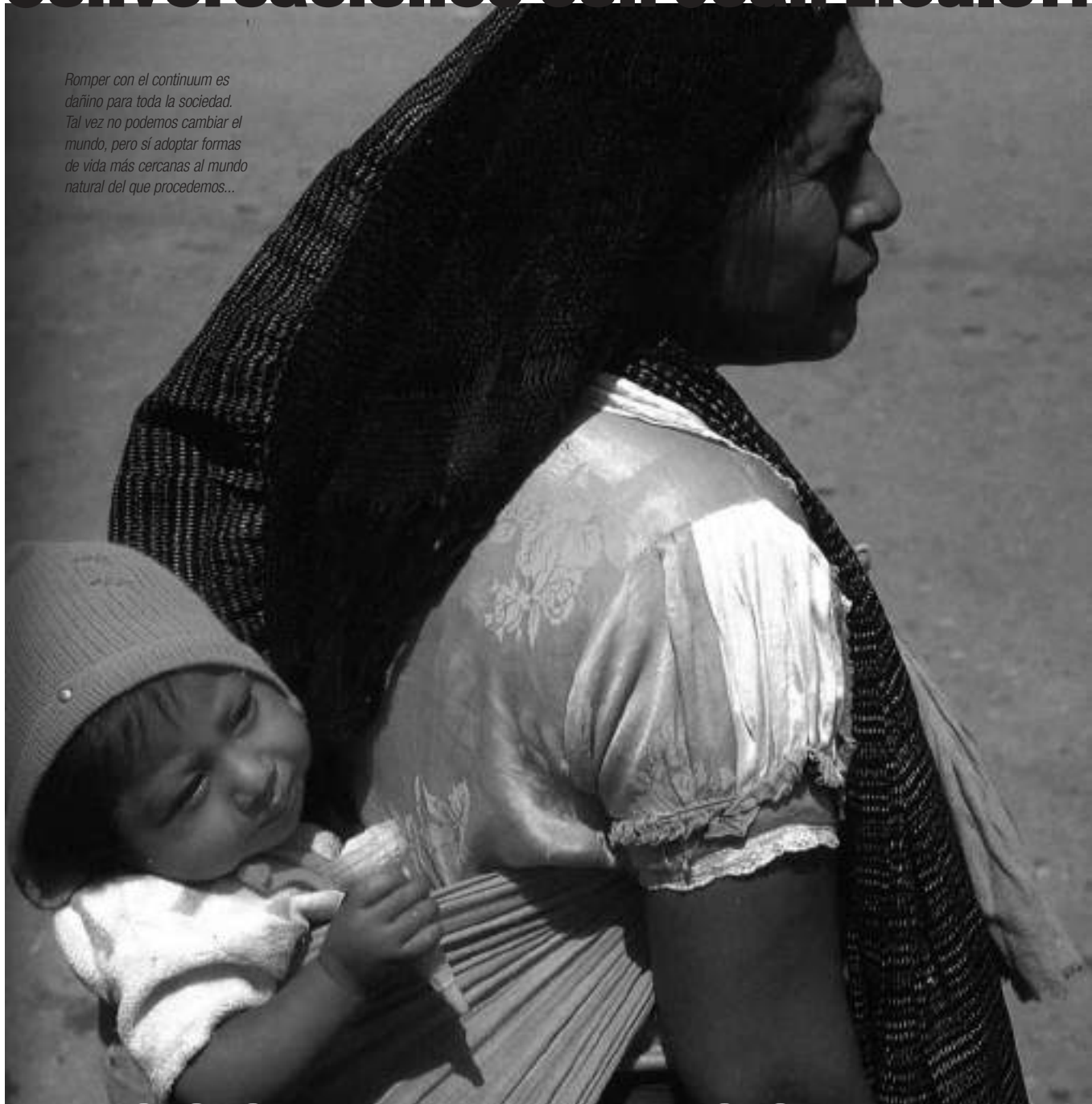
#### ABSTINENCIA

Todas las mujeres deben tener un especial cuidado: "Además, puesto que las mujeres a menudo no saben que están embarazadas durante los prime-

ros meses, las que puedan estar embarazadas o las que lo intenten... deberían abstenerse de consumir bebidas alcohólicas. Los estudios gubernamentales recientes indican que aproximadamente el 13% de las mujeres beben durante el embarazo. Cerca del 3% de las mujeres embarazadas informaron haber bebido en grandes cantidades (cinco o más bebidas alcohólicas en una sola vez) o beber con frecuencia (siete o más bebidas alcohólicas por semana)". Y sentencian: "Las mujeres que beben grandes cantidades o lo hacen con frecuencia aumentan el riesgo de que sus bebés sufran problemas relacionados con el alcohol. Cuando una mujer embarazada bebe, el alcohol pasa rápidamente a través de la placenta hasta el feto. En el cuerpo inmaduro de un feto, el alcohol se descompone de una forma mucho más lenta que en el cuerpo de un adulto. Como resultado, el nivel de alcohol en la sangre del bebé puede ser incluso superior y puede permanecer elevado durante más tiempo que el nivel en la sangre de la madre. A veces, esto hace que el bebé sufra daños de por vida".

# Conversaciones con Jean Liedloff

*Romper con el continuum es dañino para toda la sociedad. Tal vez no podemos cambiar el mundo, pero sí adoptar formas de vida más cercanas al mundo natural del que procedemos...*



## LA SOCIEDAD NARCOTIZADA

Foto: P. M.

En el número 17 de *The Ecologist*, Pedro Burruezo ya publicó un artículo extenso sobre el magnífico libro de Jean Liedloff, “El concepto del Continuum”. La célebre autora pasó recientemente por Barcelona, invitada por Imma Sàrries, para celebrar un seminario en la Ciudad Condal. Burruezo cenó con ella y habló sobre adicciones, el “continuum”, la niñez en los pueblos tecnológicos...



*Lo importante es que el sentido del continuum, cuando se le deja funcionar a lo largo de su vida, es capaz de cuidar de nuestros intereses mejor de lo que cualquier otro sistema intelectualmente creado pueda empezar a hacerlo.*

**Jean Liedloff**

**C**reo que ya lo he dicho en alguna ocasión. *El concepto del Continuum*, el libro de Jean Liedloff, es verdaderamente grande y trascendental. Su contenido, escrito después de haber vivido varios años con los yekuana amazónicos, va mucho más allá de lo que debería ser la correcta crianza de un bebé. Darse cuenta de lo que es el "continuum" significa ver los problemas de nuestra sociedad a la luz de un prisma nuevo. Éste, bajo mi punto de vista, recoge el legado de tantas tradiciones espirituales que, como diría un musulmán, han crecido al amparo o sin darle la espalda al "fitra" o estado natural; como decía, no obstante, la obra de Jean Liedloff ayuda de una forma emblemática a comprender qué es lo más parecido a lo que en la antigua China se denominaba el Tao, a lo que más se acerca a una vida en la correcta senda, y, sobre todo, ayuda a comprender cuáles son las consecuencias de que nuestra sociedad, y, en general, toda nuestra especie, se haya apartado del mundo natural. En opinión de Jean Liedloff, una enorme cantidad de las adicciones que hoy asuelan a los humanos encuentran su origen en esa "desviación", en el haberse apartado del "continuum".

### DESVIADOS DE LA SENDA

En efecto, Jean Liedloff señala: "Mucha gente está completamente perdida en la actualidad. Esto ocurre, en buena medida, porque en su niñez fueron ya apartados de la senda más natural, de cómo vivieron nuestros ancestros durante cientos y cientos de miles de

años. Sin duda, hay que buscar ahí muchos de los problemas que nos acosan por todas partes. Y uno de los más graves es el tema de las adicciones. Las personas de la sociedad occidental, desarraigados de nuestros instintos como estamos desde los primeros minutos de nuestra existencia, somos abocados a sistemas de vida para los que no hemos sido diseñados, y eso tiene consecuencias innegables en nuestras conductas". Por ello, debemos ser conscientes de que los adictos a lo que sea no deben ser demonizados, sino que es el sistema en el que vivimos la causa de todos estos despropósitos, un sistema en el que prevalecen lo material, lo individualista y la desconexión, la división. Nuestra sociedad nos desvía de la verdadera senda de la Naturaleza y nos conduce a todo tipo de adicciones. Jean dice: "Los adictos lo son a sustancias o a sensaciones que alteran la percepción de sí mismos. Si se sienten mejor cuando beben o cuando consumen sustancias alucinógenas, no quieren cambiar. John Lennon se quedó impactado con mis trabajos. Una adicción sería algo así como querer volver a algo que se ha perdido".

### DAÑOS IRREPARABLES

En su magnífico libro, la autora advierte: "Me imagino que a nosotros nos gustaría que fuera una cultura humana en la que nuestra sociedad apoyara las inclinaciones cooperativas de la misma. Pero la palabra 'humana' debe conllevar un respeto por el continuum humano. Una cultura que exija a las personas vivir de un modo para el que su evolución no les ha preparado, que no llene sus expectativas innatas y que presione, por lo tanto, la adaptabilidad de las mismas más allá de sus límites, está condenada a dañar la personalidad de los miembros integrantes". Nosotros somos, a una escala geológica, le pese a quien le pese, todavía, recolectores cazadores. Nuestros cuerpos y nues-

## DECLARACIÓN SOBRE EL LLANTO DE LOS BEBÉS

### ESCUCHA SU LLANTO Y NO AL DOCTOR ESTIVILL

Cientos de personas, psicólogos, pediatras y otros profesionales de la salud han redactado un manifiesto que alerta sobre los peligros de seguir las recomendaciones del doctor Estivill sobre el llanto de los bebés. Entre otras cosas, el manifiesto afirma. "El bebé lactante toma la leche idónea para su sistema digestivo y además puede regular su composición con la duración de las tetadas, con lo cual el bebé criado en el regazo de la madre no suele tener problemas digestivos. Cuando la criatura llora y no se le atiende, llora con más y más desesperación porque está sufriendo. Hay psicólogos que aseguran que cuando se deja sin atender el llanto de un bebé más de tres minutos, algo profundo se quiebra en la integridad de la criatura, así como la confianza en su entorno. Las madres y los padres, aunque nos han educado en la creencia de que 'es normal que los niños lloren' y que 'hay que dejarles llorar para que se acostumbren', y por ello estamos especialmente insensibilizadas para que su llanto no nos afecte, a veces no somos capaces de tolerarlo. Como es natural si estamos un poco cerca de ellos, sentimos su sufrimiento y lo sentimos como un sufrimiento propio. Se nos re-

vuelven las entrañas y no podemos consentir su dolor. No estamos del todo deshumanizadas. Por eso los métodos conductistas proponen ir poco a poco, para cada día aguantar un poquito más ese sufrimiento mutuo. Esto tiene un nombre común, que es la 'administración de la tortura', pues es una verdadera tortura la que infligimos a los bebés cuando hacemos ésto, y nos infligimos a nosotras mismas, por mucho que se disfraza de norma pedagógica o pediátrica".

### MODELOS ROBOTIZADOS

Por otro lado, el manifiesto también señala: "A corto plazo, parece que el modelo de crianza robotizado no es dañino, que no pasa nada, que las criaturas sobreviven; pero científicos como Michel Odent (1999 [www.primalhealth.org](http://www.primalhealth.org)), apoyándose en diversos estudios epidemiológicos, han demostrado la relación directa entre diferentes aspectos de esta robotización y enfermedades que sobrevienen en la edad adulta. Por otro lado, la violencia creciente en todos los ámbitos, tanto públicos como privados, como han demostrado los estudios de la psicóloga suizo-alemana Alice Miller

(1980) y del neurofisiólogo James W. Prescott (1975), por citar sólo dos nombres, también procede del mal trato y de la falta de placer corporal en la etapa primera de la vida. También hay estudios que demuestran la correlación entre la adicción a las drogas y los trastornos mentales, con agresiones y abandonos sufridos en la etapa primal. Por eso los bebés lloran cuando les falta lo que se les quita; ellos saben lo que necesitan, lo que les correspondería en esos momentos de sus vidas". E insisten: "Necesitamos una cultura y una ciencia para una crianza acorde con nuestra naturaleza humana, porque no somos robots, sino seres humanos que sentimos y nos estremecemos cuando nos falta el cuerpo a cuerpo con nuestros mayores. Para contribuir a ello, para que tu hijo o tu hija deje de sufrir YA, y si te sientes mal cuando escuchas llorar a tu bebé, hazte caso, cógele en brazos para sentirle y sentir lo que está pidiendo; posiblemente sólo sea eso lo que quiere y necesita, el contacto con tu cuerpo. No se lo niegues".

La información completa y las firmas las encontraréis en: [www.suenoinfantil.org](http://www.suenoinfantil.org)

tras almas están adaptadas para vivir en consonancia con el continuum de nuestra especie. Sin embargo, hoy no nos esforzamos por satisfacer nuestras necesidades instintivas, sino que nos pasamos la vida satisfaciendo las necesidades del sistema económico, industrial y tecnológico internacional. No podemos esperar que esta desviación de nuestro instinto sea inocua.

Por otro lado, en nuestra conversación aparece el tema del dolor y, concretamente, el dolor en el parto. Yo le comento a Jean algunos textos de antropólogos que hablan del parto sin dolor de los pueblos preagrícolas. Y ella asevera. “Hay que pensar, a la hora de parir, más en el *feeling* que en el dolor. No hay que pensar en el dolor físico sino en lo bueno que vamos a tener, en esa unión entre la madre y el hijo. El dolor y el miedo a él es algo muy típico de nuestra sociedad tecnificada. Yo también he leído trabajos de antropólogos que hablan de partos sin dolor en pueblos ancestrales. Y, de hecho, lo viví. Una noche, en la selva, conviviendo con los yekuana, una mujer dio a luz bajo mi hamaca sin despertarme. Luego, el cacique, ante mis ‘quejas’, me dijo que no era preciso que yo me hubiera despertado. Que parir no era estar enfermo. Habría que saber la tasa de mortalidad en partos de bebés yekuana, pero no lo puedo calcular. No hay estadísticas. El dolor es una adicción muy propia de nuestra sociedad. Es importante destacar que las parturientas no deberían tomar ningún fármaco, porque eso puede poner en peligro la continuidad del continuum entre ambos. Y las consecuencias no sabemos cuáles pueden llegar a ser, pero no buenas, claro”.

#### DESDE LA MÁS TIerna INFANCIA

Desde la más tierna infancia nos alejamos del continuum. Por ejemplo, nacemos en hospitales fríos y asépticos. Nada que ver

### POR UNA INFANCIA FELIZ BEBÉS CANGURO Y MADRES RESILIENTES

Según diversos medios de comunicación, en la última década se ha multiplicado por cuatro el número de jóvenes de 15 y 18 años que admiten haber probado la cocaína. Mientras, siguen en la brecha los que trabajan día a día para que la infancia pueda desarrollarse en un mundo lo más natural posible. Para cuando se publiquen estas líneas, ya estará en las librerías la obra *Bebés canguro*, de Nathalie Charpak, editado por Gedisa. Se trata de un método principalmente concebido por mujeres y madres del Sur para compensar las carencias tecnológicas y poder sacar adelante a los niños nacidos prematuramente. En este caso, la falta de incubadoras ha conducido a la invención de un método que garantiza el vínculo amoroso entre la madre y el bebé. Imprescindible. Por otro lado, la misma editorial también ha puesto en la calle *Hijas e hijos de madres resilientes*, de J. Barudy y A.P. Marquerebreucq. Como reza el libro, “los buenos tratos en la infancia, además de garantizar el desarrollo pleno de la personalidad, contribuyen a la emergencia de un sujeto autónomo, capaz de reproducir en su entorno la situación de ‘bientratante’ que ha vivido de pequeño”. Frente al caos del mundo actual (guerras, migraciones, hambrunas, miseria, dictaduras, exilios...), padres, madres y personas altruistas de todo el planeta trabajan para aminorar el impacto de todo este dolor en los niños. Tocando temas relacionados con las dependencias y el mundo infantil, Gedisa también editados los volúmenes *Terapia familiar del abuso y adicción a las drogas* (M. D. Stanton y T. Todd y cols.) y *Las sectas. Entre nosotros* (M. Thaler y J. Lalich, con prólogo de Pepe Rodríguez).



Jean Liedloff, durante la entrevista

Foto: M. P.

con el parto de una hembra de cualquiera de las especies de mamíferos, de los que aún, no lo olvidemos, formamos parte. Todo lo que pasa en un hospital inmediatamente después del nacimiento de un bebé supone una enorme ruptura con el continuum, no sólo del niño, sino también de la madre. Podemos hablar de castración. La madre y el bebé son apartados el uno del otro para cumplir con una serie de requisitos protocolarios del hospital completamente innecesarios y completamente al servicio de médicos, instituciones, compañías farmacéuticas... Después, la madre tendrá que ponerse a trabajar y la presión social le dirá que sus pechos se mantendrán más hermosos si no le da el pecho a su bebé. Las tradiciones espirituales, los pediatras más prestigiosos y el sentido común señalan que un bebé debería, por muchos motivos, tanto de salud física como emocional, ser amamantado a demanda durante, como mínimo, un par de años. Pero nada más nacer empezamos a vivir de forma diametralmente opuesta a la forma en que nuestra especie, tras cientos de miles de años de evolución, consiguió adaptarse al medio.

Jean Liedloff lo explica de una forma magistral: “El período inmediato al nacimiento es la etapa más impresionante de la vida fuera del cuerpo materno. Aquello con lo que un bebé se en-



Foto: Carmelo Herando. De su obra "El oficio de vivir". Fundación Caja Ríjola

En los pueblos tecnológicos, los niños son apartados del continuum y esto tiene innegables consecuencias en su edad adulta

## ¿CESÁREAS O "INNECESARIAS"? EN LAS ANTÍPODAS DE LA NATURALEZA

Michel Odent es uno de los obstetras más prestigiosos de todo el mundo. Acaba de publicar en España, con la Liebre de Marzo, su *La cesárea, ¿problema o solución?* Todo lo que usted quería saber sobre la cesárea y no se atrevía a preguntar. Cuando peligra la vida del bebé o de la madre, es obvio que hacer una cesárea es lo correcto. Digamos que, en ese caso, tiene más ventajas que inconvenientes. Pero ¿son necesarias todas las cesáreas que se llevan a cabo en los hospitales del mundo? Cuando no son necesarias, ¿por qué se realizan? Pero, en lo que aquí se cuece, digamos que los bebés nacidos por cesárea no tienen la misma "calidad" de continuum que los nacidos de una forma natural. Cuando las condiciones son normales, cuando parir de forma natural es lo idóneo, por qué dañar el continuum entre la madre y el pequeño. Además, la cesárea perjudica también el continuum de otras maneras: dificulta la lactancia materna, etcétera. Un libro imprescindible para ahondar en estos temas.



cuentre será lo que sentirá que la naturaleza de la vida es. Cada impresión recibida después de aquel período sólo podrá matizar, en un mayor o menor grado, la primera sensación recibida cuando no tenía ninguna información previa sobre el mundo exterior. Sus expectativas son las más inflexibles que jamás tendrá. El cambio que experimenta al abandonar la completa hospitalidad del útero es enorme, pero, como ya hemos visto, llega preparado para dar el gran salto del útero a su lugar: los brazos de su madre". Pero las instituciones hospitalarias tienen otras ideas al respecto. Las consecuencias en las emociones del pequeño serán nefastas.

### LA SOCIEDAD NARCOTIZADA

La nuestra es una sociedad narcotizada por dos razones. Por un lado, porque la forma en que vivimos ha adormecido, o al menos pretende hacerlo, nuestros verdaderos instintos, los instintos de nuestros ancestros. Y, por otra parte, porque, incapaces de vivir como lo hicieron nuestros antepasados, nos entregamos a adicciones que adormecen nuestra innegable satisfacción. Para Liedloff está bastante claro: "Vivir dándole la espalda al continuum significa entrar en una espiral interminable de insatisfacciones. El resultado es que aumentan las enfermedades mentales, la depresión, las adicciones, los problemas de todo tipo... A veces, nos fijamos en las causas inmediatas de estos problemas, o en la pequeña y minúscula gota de agua que colma el vaso. Pero, en realidad, deberíamos darnos cuenta de cuál es el origen primero de todo este caos. Y, al menos en parte, el origen de todo este caos es vivir de una forma para la que la evolución no nos adaptó. Y lo peor es que empezamos a sufrir desde que nacemos. Y ese dolor se prorroga durante toda nuestra existencia".

¿Y qué podemos hacer? "Ya sé que no se puede cambiar todo de golpe. Pero sí podemos empezar a hacer pequeños cambios en nuestra vida que sean el principio de un camino que debería tener por resultado volver a una vida más natural, más acorde con lo que en realidad somos".

### COMUNAS HIPPIES

He tenido la fortuna de vivir en carne propia el desastre que supone una lectura fragmentada de lo que se supone que es "volver a la Naturaleza". Estudié a una comuna que, verdaderamente, podía parecer, desde fuera, algo similar a la tribu de los yekuana, al menos para alguien inexperto, como yo. Al principio, ellos se confesaban a sí mismos como seguidores de la Madre Tierra, de sus leyes y de su camino. Pero Jean Liedloff aclara que "el fenómeno ocurrió en todo el planeta. El movimiento hippy tenía, en principio, la pulsión de ese retomar la senda del continuum, pero se acercó muy poco en lo esencial. Porque poner juntas a personas extravagantes y a supuestos gurus neuróticos no tiene nada que ver con lo que aprecié conviviendo durante largas temporadas con los yekuana de la Amazonía venezolana. Los hippies, y sobre todos ciertos gurus, hacían las lecturas a su manera de lo que sería volver al mundo natural. Cogían lo que les interesaba según sus intereses y despreciaban, en conjunto, la esencia de lo natural. Por otro lado, tengo que decir que yo sólo puedo hablar de los yekuana, los únicos con los que he convivido. Hay algunos pueblos primitivos que hacen cosas que estarían fuera del continuum. Pero, afortunadamente, hoy todavía hay pueblos que respetan el continuum, pese a todo, en todo el planeta".

**Pedro Burruezo**



# CUANDO EL HAMBRE DE ALMA DEVORA

**Las llaman socioadicciones. A los videojuegos, Internet, móviles, televisión, compras, relaciones sexuales compulsivas, trabajo... Nuevas enfermedades que no son sino producto de una sociedad enferma que se dirige hacia su declive final. La negación política y social de la magnitud del problema es cada día mayor. Los hambrientos de alma también son cada día más.**

**N**o sólo son sustancias. Cada vez son más las actitudes adictivas que los occidentales adoptamos para enfrentarnos a una cultura que está aniquilando nuestro lado más instintivo. De una forma arquetípica, el hombre o la mujer modernos podrían simbolizarse como una figura vestida de gris que aguanta con una mano el cigarro y con otra el café. Estimulantes para el "cansancio, dolor de cabeza o poca concentración", alegaríamos justificándonos después de echar una bocanada de humo. El café o el tabaco, aunque clasificadas como "drogas blandas", no son más que sustancias que pueden producir adicción y dependencia. Pero tanto las drogadicciones como las socioadicciones no están descontextualizadas, no responden a causas aisladas como "problemas de autoestima o a personalidades inestables", sino que hay que echar una mirada más global: provienen de una vida vacía de alma.

## EL SISTEMA

El Sistema –con sus autoridades, medios de comunicación, grupos de control, etc.– intenta eludir y ocultar la dimensión del problema. Pero cada día crece el número de afectados y crece el número de diferentes dependencias. El mundo tecnológico nos proporciona nuevos instrumentos de los que depender. Los niños españoles dedican 30 horas semanales a la pantalla, según el *Libro Blanco: La educación en el entorno audiovisual* (noviembre de 2003), realizado por el Consejo Audiovisual de Catalunya. En Corea, aparecen 30 casos nuevos cada semana de adictos a Internet, según el Centro para el Consejo y Prevención de la Adicción a Internet, entidad coreana creada por el gobierno hace tres años. En Italia, alrededor de un 36% de la juventud confiesa que juega mucho a videojuegos. Un estudio realizado por Deborah Aho Williams en EE.UU. ha comprobado que la pantalla de los móviles es la más vista de todas las pantallas, con lo que se ha acordado que el móvil crezca como medio de entretenimiento y ya se han empezado a grabar series para la diminuta pantalla.



*La adicción al consumo es una de las mayores adicciones de nuestra sociedad*

Esta cultura cree que remedia con las adicciones el proceso destructivo en el que nos encontramos. En esta sociedad tecnocrática, cada día de un hombre o una mujer occidental significa una pérdida de su vida instintiva y salvaje.

La psicoanalista junguiana Clarissa Estés, en el capítulo 8 de su libro *Mujeres que corren con lobos*, enumera una serie de trampas (que intentaré relacionar con los desvalores en los que

se fundamenta nuestro sistema) que adormecen los instintos naturales del ser humano. El adicto o adicta suele ser un individuo muy hambriento de espiritualidad y cae en los excesos, pensando que es aquello lo que ansía su alma. Las actitudes adictivas pueden atrapar a cualquier persona. Nadie se escapa. "Se pueden cometer excesos tanto en una persona que se ha criado en la calle como en la que ha llevado medias de seda", apunta Estés. Asfixiados en esta sociedad, somos todos y cada uno de nosotros los que devaluamos nuestra vida reduciendo nuestro existir a una jaula de oro en la que nos prohibimos volar, crear, soñar, expresarnos... Perdemos paulatinamente la cautela, la perspicacia, el saber leer entre líneas y es entonces cuando caemos en las trampas y los cebos que la sociedad coloca estratégicamente.

Se suele considerar colectividad como cultura. Jung define colectividad como "los muchos comparados con el uno". Por tanto, como señala Clarissa Estés, "el único valor que se tiene en cuenta es el de que la opinión de la colectividad, que parece más importante que cualquier otra cosa y ha de eclipsar las necesidades del alma individual". Cualquier grupo social establecerá valores que reducirán el alma individual. No obstante, seguir un sistema de valores tan apagados como el que nos está imponiendo nuestro Sistema es el clímax de la pérdida de conexión con nuestra alma. En este sentido, no es que los factores sociales sean de suma importancia para el desarrollo de una socioadicción, sino que son elementos clave porque, hoy en día, están marcando completamente nuestras estructuras grupales, familiares e individuales.

### MÁSCARAS IMAGINADAS

Una de las obsesiones más arraigadas en nuestra sociedad es el culto a la imagen. Esta fascinación por la apariencia recae en la predominancia del qué sobre el cómo. El contenido, el interior, el alma salvaje ni tan siquiera son tomados en cuenta. "El adicto en su carrera de obsesión por el control se cubre de máscaras por aparentar una 'normalidad' que sostiene el autoengaño y, por tanto, la adicción", según explica el doctor adiccionista Saúl Alvarado. En la era de la imagen, el adicto se cubre de la careta de su dependencia para enmascarar una vida vacía de significado, una existencia que transcurre ausente de alma. La era de veneración por la superficialidad desanima a quien aún no es adicto a crecer interiormente y ello dificulta el desarrollo de las relaciones íntimas sanas y plenas. De esta forma, se incrementan los casos de adictos a Internet: en

## CLARISSA ESTÉS

### EN BUSCA DE LOS SALVAJE

La doctora Clarissa Estés es una psicoanalista junguiana internacionalmente reconocida por sus habilidades en interpretación de cuentos. Se doctoró en Estudios Interculturales y Psicología Clínica; se dedica a la enseñanza y práctica de la psicología y ha sido directora ejecutiva del C. G. Jung Center for Education and Research. En su libro *Mujeres que corren con lobos* descifra mensajes que permanecen ocultos en cuentos ancestrales en busca siempre de la naturaleza instintiva. Aunque, en su obra, sólo nombra a la mujer, muchas veces menciona que se refiere a la parte femenina de todo ser humano. Es a través del cuento de *Las zapatillas rojas*, en el que una niña cae en la obsesión de bailar descontroladamente, donde la doctora Estés analiza los procesos adictivos ofreciendo una mirada global y profunda, algo que agradecemos en estos tiempos que corren.

EE.UU., se estima que entre el 6 y el 10% de los aproximadamente 189 millones de usuarios padecen adicción a Internet a causa de los estímulos que les proporciona el cibersexo o las ciberrelaciones donde el contacto humano brilla por su ausencia. No hace falta mencionar las dependencias a los videojuegos, videoconsolas o juegos de rol en los que las relaciones humanas que los partícipes pueden llegar a tener son totalmente nulas.

### APOTEOSIS DE LAS NECESIDADES CONSUMISTAS

A través del instrumento publicitario y de la herramienta, denominada muy acertadamente por Ignacio Ramonet "pensamiento único", las leyes del mercado se imponen como máxima global y los habitantes de este planeta –sobre todo, nosotros, los sumisos a esta cultura tecnocrática– nos encontramos embaucados en una carrera por el consumismo. Cada segundo se inventan nuevas "necesidades" tecnológicas y se derrochan energías y recursos en una farsa ilimitada. Como menciona Saúl Alvarado, "usar una sustancia, persona o conducta para llenar un vacío interior es justamente la ilusión que se anima cuando se postula el consumo como una necesidad fabricada". Se crea un vacío que no hubiese existido si, en lugar de promocionar el crecimiento económico, se cultivase el crecimiento individual. A este motivo Clarisa Estés se refiere sugiriendo que una cultura que promoviese el desarrollo individual, la búsqueda de la vida salvaje y de la expresión creativa... jamás convertiría a una persona en esclava de sus adicciones y deseos.

Además, muchas adicciones generan ganancias materiales. Los 50.000 ludópatas que existen en España podrán afirmarlo. Pero es que muchos jugadores de rol se ganan la vida vendiendo objetos del juego en los sitios web de subastas o entre los particulares. O venden cuentas de mucho nivel, en las que han tenido que gastar innumerables horas durante meses para conseguirlas. Existen casos de niños muertos por ataques delante de las pantallas.

### CULTURA DE LA INSTANTANEIDAD

Además de la creación de necesidades, sobrevivimos en una sociedad que se apoya en las soluciones rápidas. El "todo es posible" si tienes dinero para hacerlo... es una evidencia irrefutable. Una vida auténtica acogería los procesos de curación y saneamiento durante el tiempo que fuese necesario. Una persona enjaulada intentará solucionar su vacío interior obsesionándose, por ejemplo, por los bingos y tragaperras que proporcionan satisfacciones inmediatas, no sólo por el goce de ganar, sino también por llenar la vida de ocio, diversión y distracción. Alguien que se ha olvidado de su lado más instintivo y más salvaje recurrirá a relaciones sexuales esporádicas que producen sensaciones placenteras en el instante pero que luego están muy lejos de llenar realmente ese vacío interior.

### HAMBRE DE ALMA

Aceptando los valores sociales predominantes somos, en palabras de Clarissa Estés, como "fieras" que pasan del "estado natural" a la cautividad. Sumergiéndonos esclavizados a estos desvalores de la sociedad tecnocrática, somos criaturas cautivas desde nuestro nacimiento. Cuando vivimos cautivos caemos en la tristeza que produce, hablando en términos psicológicos, el "anhelo obsesivo"; o en lenguaje de la psicoanalista junguiana, "hambre de alma", que ella define como "una reducción de nuestras vidas, un debilitamiento de nuestra visión y una fractura de nuestros huesos espirituales".



Foto: P. M.

*Muchos hombres y mujeres en Occidente no pueden empezar o acabar el día sin su dosis habitual de ansiolíticos, antidepresivos... Estos fármacos causan o pueden causar dependencias. Pero la adicción es más psicológica... Hay que buscar estímulos para tirar hacia delante en una vida presidida por la nada espiritual...*

En semejante situación, lo único que desea el que ha caído en una adicción es recuperar su vida profunda. Cuando una persona se deja llevar por la locura del juego desmedido, del sexo frenético, o de excesivas conexiones *on-line*... sólo quiere volver a sentirse viva, sólo está buscando vías para recuperar su vida creativa. No sólo son ludopatías, ninfomanías, vigorexias (adicción a la autoimagen corporal), cleptománias o pirománias, son múltiples las actitudes adictivas que podemos tomar en una vida vacía de contenido instintivo. Podemos también depender de una relación amorosa, de drogas como los ventolines y otros fármacos, de grupos ideológicos... Son diversos los comportamientos adictivos que adoptamos cuando el hambre voraz explota y lo invade todo con su hambrienta violencia. Como apunta Clarissa: "El hambre hace que el juicio se obnubile". Es entonces cuando comienza el banquete de la muerte sutil, de los excesos; el manjar que tanto nos recuerda a nuestra alma olvidada: lo que fue, o pudo llegar a ser en su momento, la creatividad, el instinto, la conciencia sensorial y corporal, el pensamiento global...

### LA PÉRDIDA DE LOS CICLOS NATURALES

El adicto sólo quiere disfrutar de la vida. Una vida que se le ha intentado negar desde su llegada al mundo, una vida que le ha hecho esclavo de un falso dios llamado consumo, llamado derroche; una vida que le ha enjaulado entre barras doradas prohibiéndole la expresión innata de todo ser: bailar, componer, escribir, pintar, cantar, tocar, crear. Cuando el hambre de alma toca a la puerta, da igual lo que sea y de donde sea. "Si algo le parece capaz de saciar su anhelo, la persona lo tomará sin discusión".

Cito a Clarissa Estés: "A través de diversos estudios de la fauna salvaje, se ha descubierto que distintas especies de animales cautivos –por muy amorosamente que se hayan construido sus jaulas en el zoo– son a menudo incapaces de procrear, sus apetitos de alimento y descanso se tuercen y sus conductas vitales quedan reducidas al letargo, al mal humor o a una inoportuna agresividad. Los zoólogos llaman a esta conducta de los animales cautivos 'depresión animal'. Cada vez que se encierra a una criatura en una jaula, sus ciclos naturales del sueño, de la selección de la pa-

reja, el celo, el acicalamiento, el apareamiento, etc., se deterioran. Y, cuando se pierden los ciclos naturales, se produce el vacío. El vacío no equivale a la plenitud, tal como ocurre en el concepto budista del vacío sagrado, sino que es más bien algo así como estar dentro de una caja cerrada sin ventanas".

Nuestra sociedad nos ha convertido en animales cautivos, hemos perdido los ciclos naturales hasta tal punto que ya no sabemos cómo nos alimentamos, ni cuáles deben ser nuestras horas de descanso, ni cómo una familia puede convivir en paz; no sabemos dónde están los límites y cuándo sobrepasamos los excesos. Desde pequeños vivimos enjaulados preguntándonos por qué motivo caemos en depresiones, en tedios, en suicidios. Han domesticado nuestra esencia vital, nos han domesticado con una técnica muy eficaz: los mensajes subliminales –a través de la publicidad, de la educación, de la información– de las vigentes dictaduras encubiertas. Pero nuestro instinto, nuestro yo salvaje, sigue vivo y lucha por desatascarse.

### EL ADIESTRAMIENTO

Y es que no sólo nos han robado nuestros ciclos naturales, sino que nos han adiestrado a su antojo. No hay quejas, ni aullidos, ni luchas, ni mordiscos. Somos un rebaño que se alimenta de hierba transgénica, sin tiempo y que se rodea de ruido porque tiene pánico a la soledad y al silencio. Y es que nunca la especie humana se envolvió de tanta soledad como en nuestros tiempos. Si nuestra fiera interior fuese capaz de rugir en lugar de apalancarse horas delante de las pantallas narcotizantes, otro tipo de soledad sería la que cantaríamos.

La ridícula sentencia "políticamente correcto" es un ejemplo de domesticación de esta enferma sociedad. Con el laicismo obligado domesticamos a los escépticos y logran sembrar el desamparo. Como un pez payaso que piensa que la pecera es todo lo que existe, así nuestra cultura pretende que vivamos: ciegos ante la biodiversidad, ciegos ante el ecosistema, ciegos ante la sabia Naturaleza. Rodeados de farolas, de luces de escaparates que nos iluminan artificialmente... somos incapaces de sentir nuestra pequeñez ante una puesta de sol.

Foto: EcoArchivo



*Los animales no han perdido todavía sus instintos y nosotros tampoco. Pero la capa de prejuicios sociales que nos aleja de nuestros ancestros es tan espesa y tan opaca que vivimos con nuestros instintos adormecidos, narcotizados...*

### LA EXPLOSIÓN

Y “cuando el voraz deseo de alma quiebra los listones de nuestros domesticados comportamientos, se produce una explosión”. Entonces ya no hay vuelta de página. Cuando ya la detonación se ha efectuado, cuesta tapar con una alfombra el agujero del vacío. El hambre obligará a nuestro olfato a que no cese de husmear.

Cuando faltan los ciclos naturales, cuando falta comunicación entre las personas, cuando falta respeto por los mayores; cuando falta responsabilidad con la Naturaleza; cuando falta humildad ante la energía suprema, cuando falta amor circulante, es evidente que nos hemos arrodillado ante una cultura que se ha propuesto domesticarnos con los desvalores más supremos y con la desconciencia más devastadora. El resultado está siendo una involución crónica. Ante tanta falta, el *yo domesticado* pisotea nuestra fiera interior. En este pisoteo, nuestra fiera puede hartarse y escapar. Y cuando escapa el hambre de alma para devorar su banquete aparecen las adicciones, que son el autoengaño y el sedante más eficaz.

Cuando alguien padece de hambre de alma robará cualquier cosa, robará objetos, sensaciones sexuales, relaciones personales. El hambriento que ha caído en el descontrol robará cualquier cosa, porque sólo busca aliviar el malestar de una forma rápida y eficaz. Y esta cultura... de esas soluciones instantáneas dispone por doquier y nosotros, que cada vez tenemos más pánico al dolor, nos dejamos engañar. Esclavizados ante la razón científica y tecnocrática –en frente de la intuición natural–, nos dejamos arrastrar por adicciones que van devorando todo lo que encuentran a su paso.

### SÍNTOMAS DE LA SOCIOADICCIÓN

Cuando empieza a robar impulsivamente, cuando devora horas y horas de su adicción, el adicto o adicta se ve obligado a dividirse en dos. Y comienza a engañar sobre el número de horas que pasa delante del televisor o en el gimnasio. O se divide para continuar siendo un domesticado más con su familia y su trabajo pero busca sus ratos libres para calmar sus ansias de sexo compulsivo.

También hay otros síntomas comunes que presentan los socioadictos enumerados por la asociación AIS (Atención e Investigación de Socioadicciones): necesidad irresistible de tener con-

tacto con el objeto o la actitud adictiva, negación del problema, falta de control, cambios de conducta, agresividad, alejamiento y abandono de los intereses ajenos a la conducta adictiva, etc.

### EL SISTEMA INTENSIFICA LA DEPENDENCIA

Cuando te divides en dos, necesariamente has de ocultar la parte que se rebela pero “es difícil esconder algo que los demás no aprueban y que nosotros deseamos con ansia”, señala Estés. De este modo, como siempre, el depredador de la cultura trata de socavar y destruir, con todos sus lacayos y medios tecnológicos, la conciencia o todos los intentos del ser humano de alcanzar la plenitud. La adicción no es más que una rebelión individual contra la opresión externa en un intento de alcanzar la plenitud, una revolución personal contra un depredador que te está aniquilando paulatinamente. En este levantamiento, la cultura predominante –la nuestra, bajo el nombre de democracia– comienza a ver actitudes disidentes, rebeliones contra el orden establecido, y, acto seguido, trata de ocultar el conflicto, de transformarlo, de desinformar o de ejercer presión contra los revolucionarios. Lo único que esto provoca es fortalecer el hambre del adicto. No obstante, no hay que olvidar que, aunque la socioadicción en sí pueda verse como una rebelión contra el Sistema impuesto, “la adicción –como apunta Estés– impide protagonizar un cambio, transmitir un mensaje y provocar un despertar”. Es decir, las adicciones no son sino un artificio más con el que creemos salvar nuestra vida salvaje, pura e instintiva.

### LA NORMALIDAD DEL DESCONTROL

Cuando el afectado se encuentra en pleno apogeo de su adicción es muy fácil recaer y a menudo aumentar la intensidad. Las ilusiones de control hacen que cualquier situación, por muy excesiva que sea, se vuelva normal. Es así como se produce “la normalización de lo anormal”, como lo denomina Clarissa Estés, un concepto bastante asumido en nuestra sociedad, donde se tratan situaciones de todos los colores (guerras, catástrofes “naturales”, destrucción de la capa de ozono, extinción de seres vivos, excesivas horas delante del televisor, etc.) como la normalidad más arraigada. Todos somos expertos desde nuestro nacimiento en normalizar las situaciones más devastadoras y destructivas. El hambriento devorador adictivo no es una excepción, y utilizará esta habilidad para devorar con locura insaciable creyendo profundamente que es lo normal vivir bajo esa locura placentera.

Gracias al aislamiento o a la negación del descontrol con la máxima “normalización de lo anormal”, las adicciones también pueden intensificarse. Es entonces cuando la obsesión lleva las riendas del carruaje. En esta situación totalmente lejos de poder disponer de capacidad de selección, el adicto sólo es alguien que no es consciente del hambre que padece, que “se pone a bailar locamente y ya no se detiene”. Cada cual elegirá su obsesión, según sea el parecido a su alma inicial. ¿Qué buscan los jóvenes al obsesionarse con los móviles? ¿O los críos al vivir por y para la televisión? Y los enganchados a videojuegos, ¿qué, qué desean? Todos buscan su alma, su instinto salvaje arrebatado. Y podemos llamar alma a lo que gustemos. En palabras de Estés, el alma es “nuestro matrimonio con lo salvaje, nuestra esperanza para el futuro, nuestra desbordante energía, nuestra pasión creativa, nuestra manera, lo que hacemos, [...]”. Todo esto es lo que nos ha sido arrebatado. Y todo esto es lo que los adictos creen recuperar.

**Iara Houghton**

# Entrevista a Raúl Reyes, portavoz de las FARC

## ARMAS, DROGAS Y NUEVO ORDEN MUNDIAL



Foto: EcoArchivo

Raúl Reyes, uno de los portavoces de las FARC

**E**l 27 de mayo de 1964, 16 mil hombres del ejército colombiano, apoyados por Estados Unidos, desembarcaron en las enigmáticas tierras de Marquetalia, Colombia, con una misión concreta: exterminar a los campesinos que se habían organizado para luchar contra la violencia política y las pésimas condiciones de vida de la época. La operación se cumplió en tres semanas, durante las cuales hubo bombardeos, ametrallamientos, guerra bacteriológica, torturas, ejecuciones sumarias, sobornos, encarcelamiento y persecución a los simpatizantes de ese grupo rebelde.

Sin embargo, aunque pobremente armados y huérfanos de apoyo, 48 de aquellos agricultores sobrevivieron a la agresión, generando con su resistencia las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia, FARC, compuestas actualmente por más de 20 mil miembros, 70 frentes distribuidos en diferentes regiones del país y representantes permanentes en más de 15 naciones del mundo.

Desde entonces los insurgentes han sido el infortunio de las autoridades y una preocupación para las ambiciones de Estados Unidos, que anhelan controlar los escenarios político y económico de Latinoamérica. Y en el curso del tiempo gobiernos y militares han adelantado sucesivas operaciones militares, bajo nombres como "Operación Colombia", "Operación Exterminio", "Tenaza" y "Destructor", etc. Todas han fracasado.

En 1984 hubo un intento de negociación por la paz que pretendía pactar un cese bilateral del fuego, pero jamás prosperó porque los altos mandos militares se opusieron a ello. Optaron así por lanzar su movimiento político, Unión Patriótica, buscando caminos diferentes a la guerra. Mas sus integrantes fueron asesinados sistemáticamente. Posteriormente surgió, dentro de sus filas, el "Movimiento Bolivariano por la Nueva Colombia" y con él la intención de las FARC de iniciar, en 1999, un proceso

**Mónica del Pilar Uribe Marín entrevistó a Raúl Reyes (de las FARC colombianas) hace tres años y la entrevista se publicó en The Ecologist UK. El laberinto colombiano no ha variado mucho desde entonces. Publicamos esta entrevista en este monográfico porque es necesario tener una visión holística para comprender parte del problema de la cocaína.**

de paz con el gobierno del presidente Andrés Pastrana, luego de que resultaran infructuosos otros acercamientos realizados en Casa Verde, Caracas y Tlaxcala. Después de varias discusiones y negociaciones, las FARC lograron que el Gobierno declarara cinco municipios del sur del país -una extensión de 42 mil kilómetros cuadrados- como "zona de distensión", al desmilitarizarla y permitir que en ella se realizaran los diálogos.

Desde el comienzo las Fuerzas Armadas, los paramilitares y algunos gremios económicos y ciertos sectores del país... se opusieron, pues consideraron peligrosas tantas concesiones a las FARC. Por su parte, algunos miembros del gobierno colombiano rechazaron ciertas propuestas de la agrupación, particularmente la insistencia de abolir el Plan Colombia. Pero cuando parecía inminente el colapso y el fin de la zona de distensión el presidente colombiano se citó con Manuel Marulanda, jefe de las FARC, y ambos acordaron descongelar los diálogos y seguir unas conversaciones francas que, lamentablemente, al cabo de tres años llegaron a su fin.

Después de varios meses de intentarlo, me fue posible hablar con Raúl Reyes, mano derecha de las FARC y uno de los hombres más importantes de esta organización y sobre cuyos hombros ha yacido la responsabilidad de un proceso de paz y el mantenimiento de las relaciones con la comunidad internacional. Reyes es miembro del Secretariado de las FARC y está vinculado a las mismas desde hace 25 años.

**- ¿Piensa usted que sus charlas de paz con el gobierno colombiano han hecho un logro importante?**

- Sí. Nosotros logramos una zona desmilitarizada para los diálogos. También ahora tenemos una "Agenda Común para la Nueva Colombia" que contempla doce temas de común acuer-

do y que buscan hacer un nuevo Estado: pluralista, patriótico y democrático que permita tener unas condiciones de vida distintas a las que tenemos hoy.

### – ¿Cuáles son esos temas?

– Contemplan los aspectos sociales, relacionados con empleo, salud, educación y bienestar de la gente. Lo político: derecho a expresarse sin ser reprimidos, a elegir y ser elegidos. Lo económico: cómo reorganizar el país para que la riqueza no se quede en los bolsillos de unos pocos sino que beneficie a toda la población. Necesitamos desarrollar el sector agrícola para que se recupere la economía campesina.

### DOCE GRANDES TEMAS

#### – ¿Cómo surgen esos 12 temas?

– Resultan de la propuesta que trajo las FARC, denominada "Los 10 puntos sobre la plataforma para un gobierno pluralista, patriótico y democrático", y de otra que trajo el gobierno. Fusionadas ambas, sacamos los doce grandes temas. Se buscó un mecanismo de participación ciudadana y se crearon las audiencias públicas, que permiten recoger las distintas propuestas de todos los sectores.

#### – Existen dos fuerzas beligerantes: guerrillas izquierdistas y paramilitares. ¿Están dispuestas las FARC a dialogar con los paramilitares?

– ¡Jamás! Bajo ninguna circunstancia. Nosotros hablamos con los representantes del gobierno y del Estado nombrados por el presidente de la República. No dialogamos con nadie distinto.

## BOMBARDEOS EN UN PARQUE NACIONAL GUERRILLAS RESISTENTES

La Fuerza Aérea colombiana ha bombardeado (no sabemos qué ocurre en el momento en que salen estas líneas a la luz pública) diferentes focos guerrilleros de la Serranía de La Macarena, en Colombia. Los ataques fueron confirmados por fuentes oficiales y de ellos ha dado noticia, entre otros medios, *El País*. El ataque contra las FARC, según las mismas fuentes, es la respuesta a los reveses que el Ejército colombiano ha sufrido en los últimos meses. Concretamente, el gobierno se empeñó, hace bastante tiempo, en acabar con los cultivos de coca en esa área. Brigadas de cientos de campesinos, custodiados por militares, se encargan de erradicar a mano cada planta. Pero los helicópteros militares que transportan los alimentos para las brigadas son tiroteados por guerrilleros apostados en los árboles. Ya se han producido una docena de bajas en el Ejército. Uribe quiere erradicar a la guerrilla de La Macarena. Según *El País*, Raúl Florez, ecologista colombiano, ha señalado: "Es increíble que un trabajo de décadas para la conservación de este pulmón natural se acabe en dos minutos, que es lo que dura un bombardeo".

En declaraciones a la prensa colombiana, Aidee Moreno, responsable del área de Derechos Humanos de la Fensuagro, ha sentenciado que "la política antidroga es un fracaso porque no se ofrecen alternativas a los campesinos y porque los cultivos no disminuyeron; no se ofrecen garantías para sembrar cultivos como la iuca (especie de mandioca), banana o maíz; no existen subsidios, vías de comunicación ni mercado, y, por lo contrario, con la hoja de coca, los compradores van a buscar el producto donde están los cultivos. Esa política es un fracaso".

#### – Los paramilitares afirman que la población está de su parte, cautivada por una derecha armada.

– Eso es un grave problema. El país se polariza cada vez más, porque hay un sector de derecha que estimula el accionar paramilitar, que le impulsan, que financian e instigan la guerra. Esta gente dispone de muchísimos recursos, buenas conexiones con los medios de comunicación y empresarios y ello les permite captar un sector de la población

#### – ¿Son los avances de la derecha tan grandes como los hace ver la prensa?

– Son grandes en la medida que tienen apoyo del gran capital de Colombia y del exterior, del ejército, políticos, buena parte del Congreso, pero no es cierto que el paramilitarismo sea un ejército tan grande. Lo que pasa es que se fortalece de las fuerzas militares. Son grandes en la medida en que muchas veces actúan como ejército regular del Estado colombiano y en que el ejército otras veces actúa en nombre de los paramilitares con los brazaletes de los paramilitares, asesinando a gente.

### COLOMBIA CONSUME POCAS DROGAS

#### – ¿Qué sucede con las drogas? ¿No son los cultivos ilícitos la mayor fuente de financiación de las FARC?

– En Colombia existe producción, pero el consumo de alucinógenos no es grande. Tampoco acá se producen los precursores químicos. Lo que hace Colombia, debido al abandono del sector rural, es producir amapola y coca. Las FARC están en toda Colombia, desde la Amazonía hasta el norte de la Guajira y los límites con Venezuela y el río Orinoco, hasta los límites con Ecuador y el Putumayo. Ello no significa que las FARC estén comprometidas en ello, pero no van a abandonar una zona porque hay coca o amapola, o salirse de las bananeras de Urabá porque hay banano o soya o sorgo. Además, las FARC es pueblo en armas y vive de lo que produce la economía del país. Las FARC es una organización revolucionaria y no se compromete a combatir los cultivos ilícitos o a los narcotraficantes. Eso debe resolverlo el Estado. Sin embargo, nosotros hemos hecho propuestas para enfrentar este problema.

#### – ¿Quiere decir que la relación de las FARC con el narcotráfico se limita exclusivamente a ocupar territorio con cultivos ilícitos?

– Exactamente. Las FARC tienen presencia en todo el país y necesitan recursos para subsistir y fortalecer su ejército político por la toma del poder, necesita recursos y le cobra impuestos a quienes comercializan con la coca y ganado, soja, sorgo... Si mañana no hubiera coca en Colombia, se cobraría impuesto por lo que hubiera.

#### – ¿Apoya al presidente de Venezuela, Hugo Chávez, y su movimiento revolucionario?

– Chávez para nosotros es un patriota venezolano, comprometido con el pensamiento bolivariano, que busca la integración de América Latina y el bienestar de su pueblo. Tenemos la esperanza de que él sea una oportunidad para que Venezuela salga adelante y pueda construir su independencia en condiciones dignas para la mayoría de los venezolanos.

### PENSAMIENTO BOLIVARIANO

#### – El ideal del pensamiento bolivariano es la integración latinoamericana. ¿Cómo están las relaciones de las FARC con otros países sudamericanos?

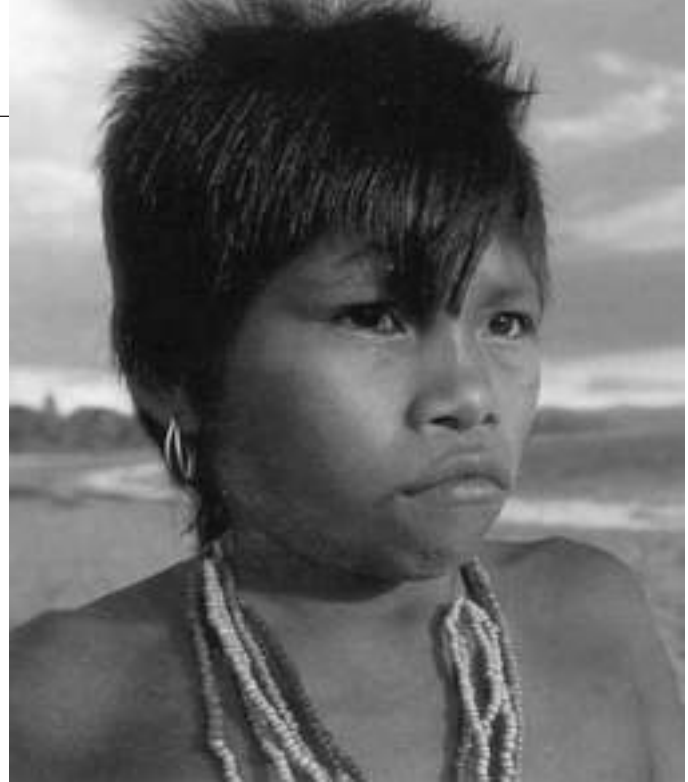


Foto: EcoArchivo

*Los precursores químicos de la cocaína no se fabrican en Colombia. Para los nativos, la hoja de coca es sagrada...*

– En general tenemos buenas relaciones con casi todos los gobiernos. Y muy buenas con la Unión Europea, particularmente Francia. Sin embargo, a parte de Venezuela, ningún otro país de América Latina persigue el ideal bolivariano. Y una necesidad esencial para el desarrollo de nuestros países es la unidad.

**– ¿Cómo puede plantearse una “doctrina bolivariana” en América Latina, cuando muchos países, como resultado de crisis económicas, se han “dolarizado” y entrado en la órbita económica de Estados Unidos?**

– La “dolarización” tiene que ver con las presiones del Banco Mundial, el Fondo Monetario Internacional y las políticas estadounidenses. Es preocupante lo que sucedió en Ecuador, donde la moneda oficial dejó de ser el sucre para ser el dólar. Cuando ellos perdieron el sucre, no sólo perdieron su moneda, sino también su símbolo libertario. Imagine entonces qué sucedería si Venezuela perdiera el bolívar. Debemos analizar cuidadosamente los cambios que surgen de la economía mundial. Nuestros gobiernos no se preocupan por tener nuestros propios símbolos. Somos dados a aceptar todo lo que nos impongan. Pero debemos defender nuestros símbolos, nuestra dignidad, nuestra independencia.

**– ¿Cómo ven las FARC el actual modelo de desarrollo económico?**

– Es desigual, excluyente, no tiene en cuenta las necesidades de la gente. Obra en beneficio de los sectores más ricos de la sociedad. Es un modelo para el sector gobernante. Los modelos de desarrollo deben estar al servicio de las mayorías, ser elaborados por las mayorías. Un modelo que permita a Colombia volver a ser competitiva en el mercado internacional, donde pueda ofrecer productos y autoalimentarse, pues es un país con inmensas posibilidades agropecuarias, diversos climas y exquisita biodiversidad. En pleno siglo XXI tenemos un atraso inmenso y no producimos ni siquiera para alimentar a los 40 millones de habitantes de nuestro país, sino que importamos y a mayores costos, desestimulando la producción nacional.

**GLOBALIZACIÓN Y COCAÍNA**

**– ¿Cómo ve la influencia de la apertura económica?**

– Ha sido nefasta para el pueblo, para su propia supervivencia, porque no hay estímulo para la producción nacional. Permite que lleguen productos de todos los países del mundo sin que paguen aranceles. Por ejemplo de Vietnam llega café; de Asia, arroz; de Ecuador, carne; y de EE.UU. y Canadá, cereales. Colombia tiene la capacidad de producir para alimentar a su población y exportar, pero no lo hace porque los altos costos de producción no compensan los valores que ofrece el mercado internacional. Este neoliberalismo ha empujado a los campesinos a dejar de producir alimentos y se han visto obligados a internarse en la selva para producir coca o amapola. El modelo neoliberal y la apertura tienen gran responsabilidad en la proliferación de la producción de materias primas de alucinógenos: la gente encuentra en ello una forma de subsistencia, aunque sea muy compleja y repudiable. Otro sector del comercio colombiano que vivía de exportación se vio obligado a traficar coca y heroína, pero como realmente no estaban metidos en el negocio... tampoco podían “competir”. El fenómeno del narcotráfico tiene ante todo un componente económico. En el caso de Colombia el narcotráfico ha crecido en todos sus componentes: producción de coca y amapola, surgimiento de carteles de la cocaína,

ejércitos de criminales creados por ellos, compra de conciencias e incremento de la corrupción.

**– Pero el narcotráfico es también un problema político...**

– ¡Desde luego! Es un problema nacional e internacional. Por eso las FARC han propuesto la legalización de las drogas como una fórmula global, la reducción del consumo y la necesidad de controlar y restringir la producción de los precursores químicos, que vienen de Europa y EE.UU. Se debe comprometer fundamentalmente a los países consumidores y productores de precursores químicos, porque existe una demanda muy grande en Europa y EE.UU., que les asegura un mercado a los compradores y allá pueden comprar precursores químicos, y a la vez pueden lavar sus dólares los narcotraficantes, trayendo a Colombia, sin pagar aranceles (gracias a la apertura), diversos productos.

**– ¿Qué propuestas tienen las FARC para enfrentar la globalización?**

– En este mundo globalizado hay cosas buenas: es muy bueno el sistema de telecomunicaciones y el intercambio que se puede hacer a nivel cultural, de información en general. La globalización tiene aspectos importantes, independientemente del gusto de nosotros existe como tal y no podemos cerrar los ojos ante esa realidad. El modelo falla cuando los gobiernos de los países dependientes, como los nuestros, permiten que se impongan las políticas de los dueños del gran capital. Si el Grupo de los Siete, el FMI o el Banco Mundial imponen unas políticas y los gobiernos las aceptan, pues ellos con mucho agrado las aplican. Debe haber dignidad y sinceridad para pedir que se discutan las exigencias aplicadas al país para créditos y exponer hasta dónde sus políticas afectan los intereses de nuestro pueblo. No asumir una posición pusilánime frente a las políticas internacionales. No creemos que se deben romper relaciones con ningún país, ni siquiera con EE.UU., pero tenemos que discutir cómo van a seguir funcionando los tratados internacionales.

**– La globalización ha afectado más a los países del Tercer Mundo...**

– Todos los países tienen problemas causados por la globalización, también EE.UU. Allá la gente ha perdido muchos beneficios; lo mismo sucede en Europa. Está creciendo un índice de descontento por la globalización, por las medidas económicas.

### – **¿Cuál es la posición de las FARC frente a las transnacionales?**

– En este momento una gran mayoría de las transnacionales tienen relación con el conflicto interno. Estas compañías tienen que pagar los impuestos que cobran el ejército, el Estado y las empresas de seguridad. Pero lo más grave es que las empresas, aplicando el modelo económico actual, despiden a muchos trabajadores. Las FARC no están en contra de que las transnacionales estén en Colombia, pero se deben rehacer los contratos con las multinacionales, comprometerlas a garantizar seguridad social y laboral, a hacer los aportes para el nuevo gobierno, y que esos recursos se inviertan en combatir la corrupción y la politiquería.

### **FUMIGACIONES CONTRA LOS CULTIVOS ILÍCITOS**

#### – **¿Cómo el medio ambiente ha encontrado lugar dentro de su organización?**

– Algunos líderes de las FARC han establecido un decreto. Este prohíbe la tala de bosques y estimula la protección de aguas, fauna, flora y parques naturales. Se han establecido multas. A quien mate un tigre, por ejemplo, se le cobran US\$250, dinero que se destina al beneficio de las comunidades, arreglo de escuelas, salud, puentes y otras obras. También se impide contaminar los ríos. También vemos contraproducente las fumigaciones, porque destruyen el medio ambiente y afectan a la población. Nosotros hemos propuesto al gobierno que a cambio de fumigación buscáramos otros métodos, como la sustitución manual de cultivos para no utilizar químicos.

#### – **¿Cómo ven ustedes la lucha de los u'wa contra la Occidental Petroleum (Oxy) para defender su territorio?**

– Son una organización indígena que está en su derecho de reclamar lo que consideran que es justo. En cuanto a las FARC, se han dicho mentiras terribles, como que está recibiendo dineros de

la Oxy para expulsar a los u'wa. En ningún momento las FARC se van a aliar con las multinacionales en detrimento de las comunidades indígenas, de colonos, ni de ningún colombiano. La certeza que tenemos es que algunos recursos de la Oxy son utilizados para fortalecer el ejército y los grupos paramilitares, lo cual atenta contra los u'wa, todos los colombianos y la soberanía nacional.

#### – **¿Qué tanto respaldan ustedes la posición de los u'wa en cuanto a no negociar con la Oxy o el gobierno?**

– Si se logra no negociar hasta tanto no exista un nuevo gobierno que tenga como fundamento la defensa de los recursos para beneficio de los desposeídos, está bien. De lo contrario sólo vamos a administrar las excavaciones y a vivir del recuerdo de unas riquezas muy grandes que se llevaron, mientras la población permanece en la pobreza. Por eso en otras regiones petroleras distintas a donde está la OXY, las FARC en algún momento presiona a las petroleras. Vemos cómo muchos de los recursos de Ecopetrol son invertidos en mayor represión, en financiar grupos paramilitares, en sostenimiento del ejército y la policía, y no para beneficios de la salud, la educación, de la vivienda.

#### – **¿Que opinan del Plan Colombia?**

– Es una estrategia del gobierno de EE.UU. No es -como le dicen a la opinión pública- para combatir el narcotráfico. Los campesinos que siembran coca o amapola o recolectan la hoja... no son narcotraficantes; ellos venden los derivados a los que compran para los grandes narcotraficantes. Los grandes mafiosos en Colombia no están sembrando coca ni mucho menos son raspachines; son ex-presidentes de la república, generales en servicio o en retiro, ministros o ex-ministros, congresistas, o están en la banca, sencillamente, o en Washington, Miami y Europa. Es un fondo de guerra y ante todo es una estrategia de EE.UU. para expandir sus intereses en la región, en América del Sur.

#### – **Uno de los propósitos del plan es eliminar las organizaciones guerrilleras...**

– El verdadero fondo del Plan Colombia es lanzar una guerra más contra nuestros países, pretextando combatir el narcotráfico, pero cuyo fin es retrasar los procesos revolucionarios. Por eso busca golpear a las FARC, al ELN y crearle dificultades al proceso bolivariano de Hugo Chávez. El plan no tiene otro fin que la lucha insurgente, e intervenir en los asuntos internos de Colombia. En Colombia hay una guerra interna, un conflicto político, social, económico, armado, que debe ser resuelto entre los colombianos. Pero cuando interviene EE.UU. para combatir a la guerrilla pues toma otro carácter. Por eso es tan peligroso. Al aplicar el Plan Colombia deja de existir un carácter interno y empieza a tener carácter de guerra sucia.

#### – **¿Considera que los impactos sobre la Amazonía son muy grandes?**

– Indudablemente. Sin embargo, un elemento a nuestro favor es que podemos encontrar muchos aliados en la defensa de la Amazonía. Si acudimos a la solidaridad del Partido Verde, de los ecologistas, de los ambientalistas, etc., podremos tener aliados muy serios en la defensa de nuestra Amazonía.

**Mónica del Pilar Uribe Marín** (Colombia) es periodista freelance internacional, especializada en Derechos Humanos, Política y Medio Ambiente.

## CRECE EL CONSUMO

### OJO AL DATO

– España es uno de los países de la Unión Europea (UE) donde más cocaína, éxtasis y cannabis se consumió en el último año, según el último informe 2005 del Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías (OEDT), que se ha presentado en Lisboa. El documento, que analiza las tendencias generales del uso de estupefacientes en la UE, destaca que la cocaína "se está convirtiendo en la droga estimulante preferida" de los jóvenes europeos, especialmente en España y Reino Unido, donde más del 4% de los adultos jóvenes (15-34 años) la consumió en los últimos doce meses.

– España figura a la cabeza mundial de consumidores de cocaína. Así lo establecen los informes de la ONU recogidos en la memoria de la Fiscalía Antidroga. El documento, que ha sido elevado al Gobierno, señala que la cifra de consumidores de cocaína en el mundo se cifra en 13,3 millones de personas, y, en las prevalencias de consumo anual, "España ocupa el primer lugar del mundo".



PROMUEVEN LA ADICCIÓN PESE AL ENDURECIMIENTO DE LAS NORMAS

# LOS MALOS HUMOS DE LAS TABAQUERAS



Los cigarrillos  
contienen sustancias  
muy adictivas

Foto: P. M.

**La nueva Ley del Tabaco que aplica el Gobierno español desde el pasado mes de enero para promover la deshabituación a este producto no ha contenido las intenciones de la industria tabaquera. Ésta, en su afán de búsqueda del mayor beneficio económico posible, intenta enganchar a los más débiles; jóvenes y niños.**

*El desorden mental que acarrea seguir adelante tal y como están las cosas se trata actualmente casi por completo con bioquímica, para reducir la conciencia individual de una angustia socialmente inducida*

**John Zerzan**

**L**o denunció antes de que entrara en vigor la nueva normativa la propia ministra de Salud, Elena Salgado: las corporaciones tabaqueras ofrecen cajetillas de tabaco a precios bajos para atraer al público juvenil. Existen paquetes de cigarrillos por debajo de 1,7 euros. El objetivo es, según Salgado, "incorporar al hábito de fumar el máximo número de fumadores jóvenes" <sup>1</sup>. El mencionado precio es considerado barato con respecto al que marcan los países europeos. Así lo ha indicado el Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo (CNPT), formado por 38 sociedades científicas y médicas. El CNPT está

de acuerdo con las afirmaciones de la ministra y su presidente, Rodrigo Córdoba, ha pedido al Ministerio de Salud que inter venga para que el precio de la caja sea de, al menos, tres euros.

Córdoba, además, ha argumentado que estos cigarrillos baratos tienen muy mala calidad: "Parece evidente que tienen poco tabaco y mucha química", ha dicho. Las cifras de venta corroboran este peligro; los cigarrillos de bajo precio se han vendido un 50% más durante el año 2005, hasta suponer el 13,2% de la facturación del sector. La presidenta de la Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo (Sedet), Ángeles Planchuelo, ha explicado que el comercio de cigarrillos baratos facilita que los jóvenes adquieran de manera fácil el hábito de fumar. También que comiencen antes; ahora lo hacen de media a los trece años de edad.

Las personas mayores quizá estén más concienciadas sobre los efectos adictivos del tabaco pero no están menos enganchadas. Los datos estadísticos apuntan a que más de la mitad de

las personas adictas al tabaco no conseguirán dejar de fumar. Esta industria será rentable para sus accionistas por muchos años.

De manera paradójica, las que van a ver crecer sus dividendos gracias a la adicción al tabaco son algunas compañías farmacéuticas. Los datos anteriores están facilitados por un estudio del laboratorio Pfizer<sup>2</sup>. ¿Está esta multinacional de los fármacos preocupada por la adicción al tabaco de los españoles? No, claro. Pfizer se dedica, entre otras muchas cosas, a “formar a los profesionales sanitarios en el tratamiento de los pacientes fumadores”, según una nota de prensa a la que accedemos en su página web<sup>3</sup>. Formar a los profesionales significa enseñar a éstos a recetar fármacos para el tabaquismo. Uno de los medicamentos más utilizados para combatir las dolencias provocadas por fumar tabaco es el peligroso Zyntabac, del laboratorio GlaxoSmithKline (ver recuadro). De modo que intentar salir de una adicción como la del tabaco utilizando medicamentos puede producir serios problemas de salud, como las autoridades sanitarias deberían advertir.

### ADITIVOS CANCERÍGENOS

El Centro Alemán de Investigación sobre el Cáncer (DKFZ) ha solicitado a los responsables de la salud pública que prohíban los aditivos que suelen agregar los fabricantes de cigarrillos<sup>4</sup>. Heinz Walter Thielmann, uno de los expertos de la citada institución, ha indicado que los azúcares y aromas que contienen algunos productos del tabaco se convierten en gases cancerígenos cuando entran en combustión. El DKFZ ha presentado, por medio de su científica Martina Poetschke-Lager, un libro que recoge documentos internos de la industria del tabaco que demuestran que ésta utiliza los aditivos de manera consciente para aumentar la adicción; una particular manera de *fijar* clientes. Los azúcares suelen añadirse para esconder el sabor a tabaco. También se usa mentol para inhalar en profundidad sin sentir la irritación que provoca el humo. La sustancia que más *engancha* a los fumadores es la nicotina. Muchas marcas contienen dicho elemento en estado puro y éste tiene la propiedad de llegar casi de inmediato al cerebro, algo decisivo a la

hora de provocar adicción, según los estudiosos del asunto. Los efectos de la nicotina pueden potenciarse añadiendo amoníaco y urea a los cigarrillos porque la cantidad de la primera en el humo aumenta con el grado de acidez que contienen estos, asegura un trabajo publicado en el *Journal of Chemical Research in Toxicology*<sup>5</sup>.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), con datos provenientes de la propia industria, ha elaborado listas de aditivos tóxicos y cancerígenos para el ser humano que están presentes en los paquetes de cigarrillos. Podemos encontrar: plutonio-210, un elemento radiactivo cancerígeno para las personas; el metal líquido mercurio; acetona, disolvente tóxico que existe en la orina de algunos enfermos; acetaldehído (un aditivo que actúa de manera sinérgica con la nicotina con el fin de incrementar la adicción); arsénico, que, combinado con oxígeno, es un potente veneno; cadmio, metal conocido como cancerígeno para los humanos; cacao, otro endulzante agregado para enmascarar el sabor que también actúa como broncodilatador y permite a los fumadores inhalar el humo de manera más profunda dentro de los pulmones; monóxido de carbono, muy tóxico; nitrosaminas, posible sustancia cancerígena para los humanos, según la OMS; formaldehído, que también puede provocar cáncer, asegura la citada institución supranacional; o alquitrán, muy cancerígeno, entre otras cosas, porque contiene benzopireno. Es el responsable de las características manchas que aparecen en la piel y los dientes de las personas que fuman.

Las corporaciones conocen desde hace muchos años que el benzopireno, un hidrocarburo aromático que se encuentra en el humo del tabaco, puede provocar mutaciones en el gen p53 de las células humanas. Este hallazgo fue publicado en la revista *Science* por el equipo de Mikhail Denissenko, del Beckman Research Institute (California).

### SUSTANCIOSA ALTADIS

Los datos comunicados por la multinacional franco-española Altadis -creada en parte con los restos de la antigua Tabacalera Española- a las autoridades de la Unión Europea el 31 de marzo de

## MEDICAMENTOS

### ¿PEOR EL REMEDIO QUE LA ENFERMEDAD?

La Asociación El Defensor del Paciente (ADEPA) ha pedido a Sanidad que retire el fármaco Zyntabac de GlaxoSmithKline (GSK). Utilizado para dejar de fumar, la propia administración sanitaria reconoce que produce convulsiones en “aproximadamente 1 de cada 1.000 pacientes”. Su fabricante admite que no sabe exactamente cómo funciona el fármaco -el prospecto lo explica bien claro- y ha reconocido la muerte de 35 personas relacionadas con la ingesta del producto; la Agencia del Medicamento británica aumentó la cifra hasta 57 muertos (1). ¿Qué controles ha seguido el preparado para que pueda adquirirse en las farmacias si la propia casa desconoce su funcionamiento?

GSK dispone de una página web dedicada en exclusiva al tabaquismo ([www.infotabaquismo.com](http://www.infotabaquismo.com)) En ella incide en la *medicalización* del abandono de la adicción al tabaco: “¡Si está dispuesto a dejar de fumar, su médico puede apoyarle, él conoce los medios adecuados para ayudarle a conseguirlo!”. Añade, además, que “actualmente todas las recomendaciones para el tratamiento de deshabituación tabáquica contemplan el consejo médico (...) y la farmacoterapia”. Sin recetar un fármaco no hay negocio.

La adicción es muy fuerte y pocas personas consiguen con los métodos de Glaxo la deshabituación, como reconoce la multinacional: “Con programas adecuados para dejar de fumar, correctamente diseñados y con un seguimiento correcto, los

índices de abandono del consumo del tabaco se sitúan entre el 20 y el 40%”. El lector con memoria recordará que la policía italiana descubrió en 2004 la concesión de comisiones ilegales y regalos a miles de médicos del país alpino por parte de la multinacional farmacéutica GlaxoSmithKline como premio por recetar sus productos a los pacientes. En la operación fueron denunciados más de 4.000 médicos, según publicó *El Mundo* (2). Puede entenderse así el empeño de esta corporación por dirigir a las personas adictas al tabaco hacia sus médicos.

Sabemos que el tabaquismo es una de las mayores causas de cáncer. Pues bien, algunas organizaciones de enfermos, como la Asociación Española contra el Cáncer, aconsejan para dejar de fumar el uso de un fármaco anti-depresivo con fuertes efectos secundarios: Bupropion. Hasta ahí llega el afán de algunas de estas asociaciones de satisfacer a la industria de la salud que fabrica estos preparados *medicalizando* a los enfermos de tabaquismo. Se da la circunstancia que la Asociación Española contra el Cáncer pertenece al Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT).

**1** Zyntabac: *Qué hay de cierto sobre sus peligros*, Portal Clinidiabet, [http://www.clinidiabet.com/es/infodiabetes/04\\_noticias/2002/04.htm](http://www.clinidiabet.com/es/infodiabetes/04_noticias/2002/04.htm)

**2** La policía italiana acusa a Glaxo de sobornar a más de 4.000 médicos, *El Mundo*, 27 de mayo de 2004.

2005 sobre las sustancias que contienen sus productos derivados del tabaco suman un total de 188 elementos diferentes. La mayoría son aromas. También declaran conservantes como el benzoato de sodio, el p-hidroxibenzoato de propilo sódico o el sorbato de potasio. Altadis agrega a su tabaco humectantes como sorbitol, propilenglicol o glicerol. Usa aglomerantes del tipo goma guar o la celulosa y un modificador de combustibilidad, el citrato de sodio<sup>6</sup>. Altadis posee numerosas y conocidas marcas como Fortuna, Gauloises blondes, Nobel, Habanos, Gitanes, BN o Ducados. A finales de 2005 sus ingresos eran de 9.450 millones de euros, un 32,6% más que en 2004.

La Audiencia de Barcelona absolvió hace tiempo a Altadis de posibles responsabilidades en el fallecimiento de una persona fumadora que murió de cáncer de pulmón. Dicho tribunal juzgó que el efecto negativo del tabaco es un "hecho notorio"; quien fuma elige personalmente y por ello "asume un riesgo". Fue la primera demanda civil que se presentó en el Estado español contra la industria tabaquera por la muerte de un fumador. La Justicia acusó a Altadis de que, en la época de los hechos, que se produjeron a comienzos de la década de 1990, no advirtió de que sus productos crean adicción. Pero la corporación cumplía en aquellos días con sus deberes legales de aviso a la población. Mala suerte para sus víctimas. La venta de tabaco es legal, concluyó la sentencia.

#### AUTORIDADES DE DOBLE MORAL

"En la mayoría de los países se les pide a los fabricantes que digan cuáles son los ingredientes o los compuestos de los productos para el consumo humano, entre ellos los sabores artificiales y otros aditivos. Únicamente se hacen excepciones con aquellos cuyos ingredientes o componentes son ampliamente aceptados como inofensivos. Muy pocos gobiernos han aplicado estas mismas leyes a las compañías tabaqueras", explican los responsables de la OMS. La mencionada Poetschke-Lager ha coincidido con Elena Salgado en que las tabaqueras dirigen su publicidad a los adolescentes para captarles. Pero existen algunas paradojas que debemos citar. Como dejó en evidencia el programa de la cadena de televisión Tele 5, *Diario de...*, presentado por Mercedes Milá y emitido en enero pasado: "El Estado español hace campaña para prevenir de los peligros de fumar a la vez que recauda una gran cantidad de impuestos con la venta de tabaco. ¿No es un doble juego? Exactamente, Hacienda se lleva al año 7.400 millones de euros, y la sanidad pública utiliza alrededor de 5.000 millones de euros para curar las enfermedades derivadas del tabaquismo. Saquen cuentas, son más de 2.000 millones de euros de beneficio al año por un vicio que mata".

Durante la presentación del citado libro del DKFZ, Michael Adams, jurista del Instituto de Derecho y Economía de Hamburgo, dijo que, con las leyes alemanas en la mano, puede denunciarse a los fabricantes por incluir esos aditivos en sus productos.

Sin salir de Alemania, se ha comprobado que en dicho país las tabaqueras han gastado mucho dinero en financiar estudios que resultaron no negativos para sus preparados. Estas prácticas de *lobby* vieron su reflejo en leyes laxas para la industria tabaquera. "Firmas como Philip Morris, R.J. Reynolds y Brown & Williamson pagaron millones de marcos en los años 80 y 90 a destacados expertos sanitarios como Karl Übel, que fue presidente del departamento federal de Salud Pública de Alemania, y Jürgen von Troschke, director de la Agencia Alemana Coordinadora de la Salud Pública", ha narrado *El Mundo*<sup>7</sup>.

El DKFZ encargó esta investigación al sociólogo Dietmar Jazbinsek. Éste identificó a los quince mayores expertos en salud



Foto: EcoArchivo

*Amerindio del pasado. Hoy, el tabaco de los cigarrillos contiene sustancias muy peligrosas comparado con el tabaco que fumaban los primeros pobladores de América*

pública de Alemania e indagó en cientos de miles de documentos procedentes de las compañías. "Lo que encontró fue que al menos cuatro de los quince habían recibido grandes sumas de dinero por parte de la industria, la mayoría a través de organismos de investigación, para producir informes sobre los riesgos y beneficios de fumar", ha indicado el diario español. Übel cobró un millón de dólares en 1982 de una tabaquera alemana por realizar un análisis sobre los riesgos del tabaquismo pasivo. El trabajo interpretó a la baja el riesgo, según investigadores oncológicos. Übel y Von Troschke admitieron al rotativo *Der Spiegel* haber cobrado de la industria tabaquera pero insistieron en que la subvención no condicionó sus informes.

Los responsables de la multinacional Philip Morris aseguran que no quieren que los niños fumen: "No consideramos a los menores como nuestros futuros clientes. Si nuestros esfuerzos en prevención del tabaquismo entre los menores y nuestros estrictos estándares de marketing provocan un descenso en el número de menores que deciden fumar cuando sean adultos, que así sea. Pensamos que seguirá existiendo un mercado de fumadores adultos; nuestros clientes futuros son aquellos adultos que deciden fumar o que están fumando las marcas de la competencia. Este es el mercado al que nos dirigimos". Preguntados por si hacen publicidad para menores, como advierte la ministra de Salud española, que ocurre de manera general, contestan: "No. No lo hacemos. No obstante, es bastante difícil comercializar nuestros productos de manera que sólo vayan dirigidos a los fumadores adultos; por ello, valoramos de manera favorable que los gobiernos se esfuercen en reducir la exposición de los menores a la publicidad de tabaco".

Durante el mayor juicio contra las compañías tabaqueras, celebrado durante el mes de septiembre de 2004, los abogados del Es-



Encarna Mozas. Del reportaje fotográfico: "Sueños rotos". FotoPres 01. Fundación "la Caixa"

Las compañías tabaqueras buscan compensar las pérdidas en los países occidentales aumentando el porcentaje de fumadores en los países empobrecidos

tado aseguraron que durante una reunión, que se produjo en el hotel Plaza de Nueva York en 1953, los altos ejecutivos de esta industria acordaron silenciar los efectos adictivos de la nicotina. Estos fueron confirmados con sus estudios. También se propusieron mentir sobre las afecciones a los denominados *fumadores pasivos* y dirigir la publicidad hacia los jóvenes.

Los daños producidos sobre los fumadores pasivos también son conocidos por las compañías desde al menos los años ochenta <sup>8</sup>.

### DELINCUENCIA CORPORATIVA

Hoy podemos publicar muchas informaciones referidas a las prácticas de la industria tabaquera gracias al acuerdo adquirido en 1998 por las multinacionales y la mayoría de los estados de EE.UU. para desclasificar documentos internos de los fabricantes. Las corporaciones han dirigido la política de regulación del tabaco en España desde hace más de un cuarto de siglo. En un intercambio de cartas mantenido entre directivos de la empresa R J Reynolds (RJR) se recomienda felicitar al doctor Rafael Picó "por su intervención decisiva para liquidar un proyecto de ley que pretendía introducir en los paquetes de cigarrillos advertencias sanitarias sobre el perjuicio del tabaco para la salud", indica un estudio científico de los citados documentos <sup>9</sup>.

Por aquellos años, el conocido despacho de abogados Garrigues trabajó para que no sufriera restricciones la publicidad del tabaco. La consultora Booz, Allen & Hamilton también ofreció una estrategia para frenar el proyecto de restringir la publicidad tabaquera que el Gobierno español discutía en 1990. Los actos de *lobby* se sucedieron. El presidente de Philip Morris para Europa, Walter Thoma, escribió una carta a Pedro Pérez, máximo responsable de Tabacalera, para que actuara ante el ministro de Sanidad español por el anterior motivo.

El diario *El País* <sup>10</sup> ha publicado documentos que muestran la conspiración realizada por Philip Morris para evitar la regulación del tabaco en España. Colaboró con la compañía la empresa de relaciones públicas Burson-Marsteller.

### CRECIMIENTO EN PAÍSES POBRES

Las multinacionales que protagonizan el proceso de globalización capitalista aprovechan los bajos niveles de formación y la desinformación de la población de los países pobres para hacer negocios que en los estados ricos no podrían realizar. Un ejemplo de ello lo suministra la película *El jardinero fiel*, basada en la obra homónima de John Le Carré. El filme, del director brasileño Fernando Meirelles, narra una historia de amor desarrollada en un país africano truncada porque una protagonista se ve envuelta en una red de experimentos clínicos en humanos realizados por una multinacional farmacéutica. La industria tabaquera también está aprovechando el mayor grado de desinformación existente en los países *en vías de desarrollo* para abrir en ellos nuevos mercados. El objetivo es impedir que descendan sus beneficios globales, dado que en los países occidentales el consumo de tabaco no para de bajar. Uno de estos mercados *emergentes* es el de India, que tiene 182 millones de consumidores, un 16,6% del total mundial. Las leyes en dicho país se han endurecido, sobre todo para poner trabas a la publicidad de su consumo. Un estudio publicado en *Tobacco Control* indica que los mayores anunciantes de Mumbai son Indian Tobacco Company (ITC), una filial de British American Tobacco, y Godfrey Phillips India (GPI), del grupo Philip Morris.

Para la citada Altadis, Marruecos y otros países del arco no occidental donde tiene influencia, como Tahití, Filipinas o la isla de La Reunión, representan ya un 14% de sus ventas, con datos de la propia compañía.

**Miguel Jara**, periodista *free lance* especializado en temas de salud y ecología

### NOTAS

- 1 Salgado acusa a la industria de "captar" jóvenes, Diario de Sevilla, 19 de diciembre de 2005.
- 2 Más de la mitad de los fumadores mantendrán su hábito, Diario de Sevilla, 19 de diciembre de 2005.
- 3 Pfizer colabora con el Gobierno Canario en el desarrollo de un programa de prevención y control del tabaquismo, 20 de octubre de 2005: [http://www.clubmedicocv.com/sala\\_prensa/noticia\\_147.asp](http://www.clubmedicocv.com/sala_prensa/noticia_147.asp)
- 4 Investigadores alemanes piden que se prohíban los aditivos peligrosos del tabaco, El Mundo, 17 de marzo de 2005.
- 5 El "crack" de los cigarrillos, El Mundo, 29 de julio de 2003.
- 6 Puede consultarse la lista completa en: [http://www.altadis.com/es/corporate/documents/Ingredient\\_RYO\\_2005\\_SP.pdf](http://www.altadis.com/es/corporate/documents/Ingredient_RYO_2005_SP.pdf)
- 7 Ángeles López, ¿Por qué Alemania tiene unas leyes permisivas con el tabaco?, El Mundo, 24 de junio de 2005.
- 8 María Sáinz, Las mentiras de la industria sobre el humo ambiental, El Mundo, 13 de noviembre de 2004.
- 9 F. Soto-Mas, J.R. Villalbí, L. Granero, H. Jacobson, H. Balcazar, Los documentos internos de la industria tabaquera y la prevención del tabaquismo en España, Department of Social and Behavioral Sciences. School of Public Health. University of North Texas Health Science Center. Fort Worth. Estados Unidos. Agència de Salut Pública de Barcelona (antes Institut Municipal de Salut Pública, Ajuntament de Barcelona). Barcelona. España. Programa de Mestratge de Gestió Pública. Universitat Pompeu Fabra. Barcelona. España.
- 10 Escolà C. Philip Morris creó un lobby en España. El País n° 1360, 23 de enero 2000. p. 30-1.

Toda - Sardinia - Teutpeth - Hamburguesas - Croquetas - Albondigas - Pastas de soja - Lácteos - Carnales - Microbiológica - Conservata.



ALIMENTOS NATURALES Y BIOLÓGICOS

Alimentos biológicos de calidad y confianza



NATURSOYS, S.L. Josep Gallés 36-52  
08183 CASTELLTERÇOL (Barcelona)  
Tel: 93 866 60 42 Fax: 93 866 62 50  
info@natursoy.com - www.natursoy.com

# Pruebe AGUA MICROFILTRADA

...NOTARÁ LA DIFERENCIA... EN CASA, sin tener que desplazarse

¡¡¡OLVÍDESE DEL AGUA EMBOTELLADA!!!

- ✓ Cuide su salud
- ✓ Tratamiento ecológico, alternativa segura y cómoda
- ✓ Dispondrá de AGUA PURA, LIBRE DE CONTAMINANTES Y DE MALOS SABORES, PARA COCINAR Y BEBER
- ✓ AHORRE TIEMPO Y DINERO



TRATAMIENTO NATURAL DEL AGUA  
Catalización, filtración, y purificación

c/Afores s/n - Sant Feliu de Buixalleu - 17451 Girona  
TEL.: 972 87 40 26 - email: agua@aguanatural.com  
Visítenos en Internet: <http://www.aguanatural.com>  
SOMOS ESPECIALISTAS EN TRATAMIENTO NATURAL DEL AGUA

Consúltenos, le ofreceremos información completa del sistema

Ain Al Russafi



Carmen Teteria

Ain al Russafi es una ceteria de l'Associació d'artesans Andalusis que tiene como objetivo dar a conocer la cultura de Al Andalus y promocionar la convivencia entre las diferentes culturas.

Para nosotros es muy importante que nuestros visitantes disfruten de un rato de armonía y despierten sus sentidos tanto en olores y sabores diferentes a lo habitual. Así a través de los gustos contribuimos a la construcción de un mundo donde los pueblos se reconozcan entre sí.

C// Buenos Aires, 3 Valencia (barrio de Ruzafa)  
Tel: 96 322 18 24 Cerrado el Lunes  
Abierto de 17h a 24h  
Sábados y víspera de festivos de 17h a 2h

Repostería Andalusí  
Tradicional y integral  
Fabricación y venta en Sueca  
Telfax: 96 171 19 43

Miny Daibat



## PRODUCTOS BIOLÓGICOS



<http://www.elgranero.com>

- Cereales
- Copos
- Harinas
- Germinados
- Tofu
- Granos
- Legumbres
- Sémolas
- Azúcar de caña
- Muestras
- Pasta Integral
- Salvados
- Embutidos Vegetales

Los Productos Biológicos no han sido manipulados genéticamente ni tratados con pesticidas, conservando así todos sus nutrientes.

EL GRANERO INTEGRAL S.L.

Avd. M<sup>o</sup> Garcini, 26 Pol. Ind. Paracuellos de Jarama 28860 Madrid  
Telf. 91 638 02 01 / Fax. 91 638 06 43 / email: info@elgranero.com

# THE Ecologist

LE PONE LA BANDA SONORA A TU VIDA



1. Ramon Civit – L' inexorable pas del temps
2. Fernando Mas – Nacer
3. Montserrat Figueras – Christmas lullaby
4. Lea Shalom & Bohemia Camerata – La princesita de la caja de música quiere volar
5. Pascal Comelade – La lluna, etc.
6. Maria del Mar Bonet – Cançó de bressol
7. Marlango – My love
8. Esperanza Fernández – Nacimiento
9. Lole y Manuel – Un cuento para mi niño
10. Toti Soler – El noi de la mare
11. Vainica Doble – El niño inseminado
12. Cathy Claret – La Teresita mira a la luna
13. The Innocence Mission – My Love Goes With You
14. Robert Wyatt – Lullaby for Hamza
15. Kevin Johansen – El círculo
16. Velure – Birdy
17. Petrona – Un niño que llora en los montes de María
18. Muchachito – Libre como el viento
19. Marc Parrot – Berta
20. Claustrofobia – Nana del amor amargo




Burruezo & Bohemia Camerata / "Barcelona Intimísimo Café"

¿Un ecologista, el redactor jefe de The Ecologist, Pedro Burruezo, haciendo café cantante? Pues sí. Un café cantante con raíces, muy nuestro. Biodiversidad cultural. Un café cantante que también recuerda la belleza de la Naturaleza en canciones como "Mi fuente es clara" y otras. Un café cantante donde hay lugar para una espiritualidad inclasificable en piezas como "A Lacandona". Con Burruezo & Bohemia Camerata y su *Barcelona Intimísimo Café*, llega el café cantante de vanguardia, donde el escenario se transforma en un púlpito para expresar la más delicada poesía surgida en un mundo al filo del abismo. Canciones "ibéricas", vales criollos, rancheras al estilo "camerata", ensañaciones moriscas, perfumes zingaros, aromas de adagios, guitarras flamencas, "havaneras" cruzadas, nanas por sevillanas, rumbas húngaras... Todo interpretado con una delicadeza pocas veces vista por estos pagos por músicos virtuosos que ponen su arte al servicio de canciones como las que se hacían antes. El trío, formado por Pedro Burruezo, Jovic Sagristà y Lea Shalom, más el apoyo del pianista Josep Ramon Roy "Mon", ha redondeado con todos sus colaboradores (Juan Pablo Silvestre -La Boa, Radio 3-, Cathy Claret, Gani Mirzo, Ramonet, Silvia Pérez de Las Migas, M<sup>a</sup> José Peña...) un disco que podría convertirse, con el tiempo, en una pequeña joya de la música popular de principios de siglo.

#### Han dicho...

- Una rara y bien labrada pieza del joyero musical barcelonés del siglo XXI. **Jordi Rueda**. Clave Profesional
- Música popular interpretada por una orquestina de cámara y en la que han colaborado algunos músicos admirados como Juan Díaz "El Indio", Cathy Claret, Gani Mirzo, Ramonet o Silvia Pérez, de Las Migas, que pone su voz en la estupenda "Sin aliento". **Teresa Sesé**. La Vanguardia
- El espíritu fronterizo del grupo Claustrofobia se reencarna en la nueva banda de quien fuera su compositor y vocalista, una Bohemia Camerata que trata de ambientar en los alegres y rancieros escenarios de un café cantante la fuerza expresiva de la pasión sin edad. **Jesús Lillo**. ABC de las Artes
- Como un murmullo ha corrido la voz. El vendaval es, fuera de toda duda, una de las canciones más hermosas que se han grabado en los últimos años. **Luis Troquel**. El Periódico
- Emocionante. **Xavier Castellón**. Presència
- Enrañable disco del trío compuesto por P. Burruezo, L. Shalom y J. Sagristà, que nos invita a través de sus canciones a realizar un viaje astral al interior de un imaginario café cantante. Lecturas
- Es un disco pausado, melancólico y de belleza atemporal.. **Luis Hidalgo**. El País
- Un trabajo decoroso y artesanal, extremadamente íntimo. **Pere Pons**. Avui
- Una curiosa iniciativa llena de energía y el sabor añejo de los mejores caldos. **A. Alvarez**. Batongel!

Editados y distribuidos por K Industria Cultural, S.L.  Tel. 93 457 97 45. www.kindustria.com

CÓMPRALOS EN TU TIENDA DE DISCOS O RELLENA ESTE CUPÓN, NOS LO ENVÍAS Y RECIBIRÁS EL DISCO O LOS DOS EN TU CASA 

Nombre y apellidos.....  
 D.N.I./C.I.F.:.....  
 Calle/Plaza.....  
 Ciudad.....  
 Provincia..... C. P.....  
 Teléfono..... Edad.....  
 Profesión..... Fecha.....  
 Firma

The Ecologist - Àngel Guimerà, 1, 1<sup>o</sup> 2<sup>a</sup> - 08172 - Sant Cugat -  
 BCN - España - Tel. 935 800 818 - Fax: 935 801 120

#### DOMICILIACIÓN BANCARIA

Nombre y apellidos (o empresa) (titular).....  
 D.N.I. / CIF (titular).....  
 Banco / Caja de ahorros.....  
 Domiciliación oficina..... C. P.....  
 Población..... Provincia.....

ENTIDAD		OFICINA	DC	NÚMERO DE CUENTA									

**Atención: oferta especial.** Lectores de The Ecologist: **11 €** por cada uno. Los dos: **20 €**. Gastos de envío incluidos.

- Deseo adquirir el CD "Nanas contemporáneas"
- Deseo adquirir el CD "Barcelona Intimísimo Café"
- Deseo adquirir los dos discos

## INTERNET Y MÓVILES

CRECEN LAS NUEVAS ADICCIONES

**Psicólogos de todo el mundo occidental alertan sobre el hecho de que cada vez hay más personas “adictas al teléfono móvil e internet”. En una reunión de especialistas en adicciones celebrada recientemente en Barcelona, se señaló que los adictos al teléfono celular “sienten ansiedad, palpitaciones y sudores cuando no tienen el teléfono a mano”. Los adictos a internet tienen los mismos problemas cuando no pueden navegar correctamente.**

Por otro lado, según el doctor Jesús Francisco García Rodríguez, médico de Atención Primaria del Centro de Salud Valladolid Rural II, y especialista en psiquiatría y en medicina familiar y comunitaria, “existe un grupo de nuevas adicciones, aquéllas que se desarrollan igual que las consideradas viejas pero que nacen en esta nueva sociedad. Internet, los juegos *on-line*, las compras, el trabajo, incluso el ejercicio físico y el uso de gimnasios, si se hace de forma compulsiva, se consideran adicción”. Estas declaraciones tuvieron objeto en la presentación del informe *Viejas y nuevas adicciones*, un trabajo de SE-MERGEN (Sociedad Española de Medicina Rural y Generalista).



Foto: P. M.

*Cada vez hay más personas enganchadas a las nuevas tecnologías...*

### PROBLEMAS DE LAS NUEVAS ADICCIONES TOMA NOTA

- Irritación ocular por fijación excesiva de la mirada en las pantallas de ordenadores y teléfonos móviles.
- Cefaleas y dolores de cabeza.
- Contracturas.
- Sedentarismo.
- Disminución en las habilidades sociales.
- Imitación de modelos y comportamientos.
- Ruptura de las relaciones sociales.
- Tendencia al aislamiento.

#### MUY PREOCUPANTE

En el caso de los móviles, hay profesionales de AIS-Atención e Investigación de Socioadicciones que aseguran que la situación es muy preocupante. Algunos han apuntado “la posibilidad de dotar a los móviles de un mecanismo que avise del consumo excesivo. Y es una realidad que ya hay personas en España tratándose de su adicción al móvil”. Cuando llamar por teléfono, acudir al gimnasio o navegar por internet son actividades que se realizan de forma compulsiva y obsesiva, entonces podemos hablar de que existe una adicción. Incluso, ya empiezan a aparecer libros especializados en esta temática. Tal es el caso de *Las nuevas adicciones*, una obra de Francisco Alonso-Fernández publicada por TEA Ediciones.

**Toni Cuesta**

# ¿LE INTERESA LA ENERGÍA SOLAR?



CENTRO DE ESTUDIOS DE LA ENERGÍA SOLAR  
SOLAR ENERGY TRAINING CENTRE  
*Asociado a Solar Energy International*

- Primer Centro Internacional en formación de especialistas en Energía Solar.
- Certificación Internacional ISO 9001.
- Bibliografía técnica y software profesional.
- Completo programa de **formación a distancia** para la obtención del Diploma de:

## PROYECTISTA INSTALADOR DE ENERGÍA SOLAR

CENSOLAR, Parque Industrial PISA • C/ Comercio, 12 • 41927 Mairena del Aljarafe, Sevilla (ESPAÑA)  
© 954 186 200 FAX: 954 186 111 Email: censolar@censolar.edu

[www.censolar.edu](http://www.censolar.edu)



### LA TELEVISIÓN ES ADICTIVA

#### LA DROGA DE UNA NACIÓN

En el último número de *The Ecologist* ya dimos suficiente información sobre las consecuencias nocivas de ver demasiada televisión. Un informe de Aric Sigman, para British Psychological Society, denuncia el impacto televisivo en la audiencia. La adicción a la TV provoca o puede provocar, según el grado de adicción y las horas de exposición, riesgo de miopía en niños; precocidad en la pubertad; lentitud en los procesos metabólicos de los niños expuestos; problemas de insomnio, cambios hormonales y falta de apetito, debilitamiento del sistema inmunitario y vulnerabilidad a la aparición de tumores cancerígenos; uno de los factores que más inciden en la aparición de obesidad es la exposición durante muchas horas a la pantalla televisiva; puede provocar cambios en el metabolismo de la glucosa y la aparición de diabetes de tipo 2; ayuda a desarrollar con más facilidad casos de Alzheimer; es una de las mayores causas de depresión... Por lo tanto, la teleadicción es tan nociva o más que otras, aunque siga pareciéndonos menos "tóxica".

### BRITISH AMERICAN TOBACCO

#### LAVADOS DE CARA

En los próximos meses, se desarrollarán tareas de reforestación en la Montaña de Los Moriscos, incendiada en agosto, y en el Cortijo de La Data, en Canarias. El presidente del cabildo de Gran Canaria, José Manuel Soria, y el director general de British American Tobacco, Jürgen Pick, han plantado un ejemplar de castaño como simbólico primer paso de *Plantando Futuro*, una campaña de reforestación en zonas degradadas. La compañía, según anuncia en un comunicado a los medios, ha reforestado más de 588 millones de árboles en todo el mundo, 7.000 de ellos en España.

Los Moriscos es un punto emblemático de la isla ubicado en la zona declarada Reserva de la Biosfera por la UNESCO; sufrió severos daños durante un incendio el pasado mes de agosto. El convenio tiene vigencia de un año y podrá ser prorrogado por tres más, en cada uno de los cuales se estudiará la zona más apropiada

*Las empresas tabaqueras buscan formas de tener una imagen amable para los medios, pero esconden muchos trapos sucios...*

da para que los recursos destinados sean más efectivos. Pick ha señalado: "Como compañía responsable que cuenta con una amplia trayectoria en reforestación, tenemos una especial ilusión en colaborar en este proyecto, porque, como recoge el propio nombre del convenio, estamos plantando futuro". De los daños causados por el tabaco el comunicado no dice nada... British American Tobacco es la compañía tabaquera más internacional con presencia en 180 países. Emplea a más de 90.000 personas y tiene una cuota del 15% del mercado mundial. En España, la compañía cuenta con 250 trabajadores, siendo Lucky Strike, Dunhill, Pall Mall y Viceroy algunas de sus marcas más representativas. La cifra de facturación del año 2004 fue de 134.633.000 euros, lo que supone una cuota de mercado de cigarrillos rubios en España del 7,38%.



Foto: EcoArchivo

### RADIACIONES ELECTROMAGNÉTICAS

#### NUEVAS SENTENCIAS

El Tribunal Superior de Justicia hace firme una sentencia que protege a los afectados por radiaciones electromagnéticas. En 2001, una sentencia reconoció, por vez primera, los riesgos de las radiaciones electromagnéticas para la salud. La Audiencia Provincial de Murcia, en una decisión pionera, condenó a una compañía eléctrica por contaminar a una familia con radiaciones electromagnéticas iguales a las que reciben muchos vecinos de líneas y transformadores eléctricos. Sentencia que fue hecha firme por el Tribunal Superior de Justicia en el año 2005. La decisión judicial, que respalda una sentencia previa de un juzgado, es la primera de estas características que considera que no es el ciudadano afectado, en este caso Francisco Hernández y su familia, el que tiene que demostrar que las emisiones magnéticas son perjudiciales, sino que corresponde a la empresa suministradora de energía probar su absoluta inocuidad. Los magistrados han considerado probada la existencia de la «invasión» electromagnética basándose en la prueba de las mediciones efectuadas por Raúl de la Rosa, y consideran esto un hecho fundamental para considerar que existe el hecho en sí de la invasión electromagnética para invertir la carga de la prueba, tesis que defendía José Luis Mazón, abogado de los demandantes, y determinar que es la empresa suministradora quien debe probar si, como aseguraba, no hay peligro alguno en las emisiones del transformador en las casas de los afectados. Por eso, ante la imposibilidad de aportar datos suficientemente contrastados, los jueces fallaron en favor de los demandantes y en contra de Iberdrola.

### BRASIL

#### EXPOLIACIÓN A LOS INDÍGENAS

Los indígenas brasileños, según informa Survival, "han pedido al presidente Lula que despidiera al presidente de la agencia para asun-



**La Fundación Biodiversidad** publica *Medio ambiente con humor*. Se trata de un libro en el que han colaborado los más prestigiosos humoristas gráficos del Estado español. Entre ellos, Gallego y Rey, Mena, Rafa Sañudo, Martín Morales, Ricardo Martínez, Ulises, Máximo, El Roto, Mingote, etcétera. Las viñetas llaman la atención sobre el medio que nos envuelve y sobre el respeto que tenemos que tener acerca de él.



tos indígenas del país, Mércio Pereira Gomes, que visitó Europa a finales de enero, después de que éste insinuara que los indígenas ya tienen suficiente tierra y que las reivindicaciones futuras podrían verse restringidas". La organización indígena más grande de Brasil, la COIAB (Coordinadora de Organizaciones Indígenas de la Amazonia Brasileña), sigue Survival, "ha pedido al presidente de Brasil Lula que aclare si la declaración de Gomes refleja o no la política del Gobierno, y, si no es así, que despidan a Gomes como presidente de la agencia para asuntos indígenas, la FUNAI". La COIAB, que representa a indígenas de toda la cuenca amazónica, dice que las declaraciones de Gomes "se hacen eco de los intereses de terratenientes, madereros y otros invasores interesados en las riquezas de los territorios indígenas, y que ansían la extinción física y cultural de los indígenas". Gomes despidió el lunes pasado a Sydney Possuelo, jefe de la sección de indígenas aislados de la FUNAI, después de que Possuelo le criticara en el pe-



Foto: EcoArchivo

*Los políticos brasileños están cediendo a la presión de las madereras y las peor paradas son siempre las poblaciones indígenas...*

riódico *Estado de Sao Paulo*. Possuelo declaró al periódico que la postura de Gomes es "como un ministro de Justicia que dice que no defenderá la justicia y un ministro de Medio Ambiente pidiendo que los árboles sean cortados".  
 Más información: <http://www.survival.es/news.php?id=1356>

### NARCOTRÁFICO INTERNACIONAL

#### LOS "BOLEROS", LAS VÍCTIMAS

Según informa la agencia Efe, "el Cuerpo Nacional de Policía detuvo recientemente en el aeropuerto de Barajas a dos mujeres y un hombre de Venezuela que pretendían introducir en España unos tres kilos de cocaína ocultos en el interior de sus organismos". Según las mismas fuentes citadas, las personas detenidas son las hermanas N y M A. M., de 46 y 37 años respectivamente, y H. R. R., de 49, que "llegaron a Barajas en un vuelo procedente de Caracas con la intención de continuar su viaje hasta Barcelona". Los agentes del Grupo de Estupefacientes comprobaron que los tres habían ingerido cocaína, aproximadamente un kilo cada uno, en forma de bolas en bolsitas de plástico selladas, por lo que procedieron a su detención y los trasladaron al Hospital Gregorio Marañón para que expulsaran la droga. Este procedimiento es sumamente peligroso. Si se rompe la bolsa en el interior del organismo del "bolero", la cocaína puede causar su muerte. Mientras los grandes narcotraficantes ostentan sus fortunas desde sus inexpugnables mansiones, y mientras una parte de la banca sigue blanqueando dinero impunemente, los pobres se juegan la vida por partida doble: o se mueren de intoxicación o se pudren en las cárceles.

Plaza de la Florida 53  
 Madrid  
 Móra y Wavio: Pinarina Pro  
 Tlf 91 542 59 52  
 www.elvergel.com

**El Vergel**

*Nuevo Centro Vegetariano*

**Restaurante**  
 más de 100 platos elaborados con ingredientes especialmente seleccionados

**Multitienda Ecológica**  
 Alimentación Ecológica  
 Cosmética Natural  
 Librería Especializada  
 Scripts Nutricionales  
 Frutas y Verduras Ecológicas (Directamente del agricultor)  
 Herbolario

Establecimiento adherido a la asociación "Viva Sana" (ofertamos platos vegetarianos y dietas de adelgazamiento, dietas libres de gluten, etc.)

Menú de Lunes a Domingo en Comidas y Cenas  
 Horario de Restaurante de 13 a 24 horas Horario de Tienda de 10 a 24 horas

**El Pi**

- Autoservei d'Alimentació Ecològica
- Servei a domicili

c/ de Cuba, 41 - 08302 MATARÓ - Tel. 93 790 81 01

Nutrición – Salud  
 Medicinas Complementarias  
 Parto Natural – Lactancia Materna  
 Infancia

---

**Holistika.net**

---

Guías de Salud y Calidad de Vida  
 Librería Virtual

ARQUITECTURA Y BIOCONSTRUCCIÓN

PROYECTOS DE ARQUITECTURA PARA UN HABITAT SALUDABLE

c/ San Conrada 3, 1ª  
 Edf. Visto Eder  
 Entrada por:  
 c/ Coronel de Diego 6  
 San Lorenzo de Escorial  
 (28200) Madrid  
 Tel.- 91 890 49 66  
 Fax.- 91 890 82 35  
 kaiho8@kaiho8.net

K a i h o 8

# UNA ADICCIÓN MUY “SALADA”



Foto: P. M.

La sal industrial puede causar problemas de salud. Tomamos más sal de la que necesitamos y esto tiene sus inconvenientes...

**La sal es el condimento más antiguo usado por el hombre y su importancia para la vida es tal que ha marcado el desarrollo de la Historia en diversas fases. Ángeles Parra nos explica que puede causar adicción y que, en según qué casos, puede resultar peligrosa.**

**H**ace cosa de tres años o así, en un documental sobre indios amazónicos dirigido por L. M. Domínguez, me llamó la atención una de las aseveraciones de la voz en off: “Estos indios no conocen la sal”. A veces, pensamos que ciertas cosas son completamente necesarias. Pero nuestra visión ha sido deformada.

Es posible que el primer tratado conocido sobre la sal apareciera publicado en China hacia el 2700 A.C. La ubicación de depósitos de sal tuvo especial relevancia en los emplazamientos de asentamientos humanos, pues permite conservar los alimentos. Por este motivo se crearon rutas específicas para el mercadeo de sal y se han producido numerosas guerras por controlar los depósitos y los mercados. Roma tiene origen en una ruta destinada al transporte de sal. En la antigüedad navíos cargados con sal de Egipto y Grecia surcaban las aguas del Mediterráneo. De todos los caminos que conducían a Roma, el más transitado era la Vía Salaria o Ruta de la Sal, por donde los mercaderes regresaban de las minas de sal de Ostia. La paga de los soldados se efectuaba con bolsitas conteniendo sal (*salarium argentum*), de donde deriva la palabra “salario”.

## LOS “PODERES” MÍSTICOS DE LA SAL

Más allá de ser utilizada como condimento, uno de los aspectos interesantes en la historia de la sal es que la denominada “mágica arena blanca”, según la apodaban los indios de Norteamérica, ha jugado siempre un papel importante en las supersticiones y creencias religiosas del mundo. También fue una fuente de protección contra enfermedades e infortunios. Su protagonismo a lo largo de la Historia le ha conferido un carácter casi sagrado y cargado de simbolismo (la mujer de Lot se convirtió en *estatua de sal*). En algunas culturas se ofrecía sal junto al pan, como un gesto de hospitalidad ante los huéspedes. En Levítico 2:13, Dios da instrucciones de sazonar todas las ofrendas usando sal: “Y sazonarás con sal toda ofrenda que presentes, y no harás que falte jamás de tu ofrenda la sal del pacto de tu Dios; en toda ofrenda tuya ofrecerás sal”. La expresión *la sal de la vida* aparece en la Biblia y los apóstoles y elegidos aparecen consignados en ocasiones como *la sal de la tierra* (Mateo 5:13).

## ¿QUÉ ES LA SAL?

La sal común está compuesta principalmente por cloruro sódico, a razón de un 60% de cloro y un 40% de sodio. Cada uno de estos elementos cumple funciones específicas cuando ingerimos sal. El organismo utiliza el cloro para formar el ácido clorhídrico que segrega el estómago. Además, forma parte de la sangre y de los líquidos orgánicos. El sodio, por su parte, es un ingrediente muy importante de la sangre y del líquido extracelular que baña a todas las células del organismo. Tiene la propiedad de retener agua.

### ALGUNAS DE LAS VENTAJAS DE LA SAL:

- Satisface las necesidades de sodio del organismo.
- Contribuye a hacer los alimentos más apetitosos, aumenta la secreción de jugos gástricos y favorece la digestión.
- Mejora la conservación de algunos alimentos.

### ALGUNOS DE SUS INCONVENIENTES:

- Produce habituación: la sal disminuye la sensibilidad de las papilas gustativas. Cada vez se requiere más cantidad para obtener la misma sensación de salado.
- Favorece el aumento de la presión arterial
- Favorece la pérdida de calcio por la orina

### A VECES ES UN VENENO

El exceso de sodio que nos aporta la sal que habitualmente ingerimos con los alimentos... debe ser eliminado con la orina. Cuando el organismo pierde la capacidad de hacerlo, y el sodio de la sal queda retenido en nuestros tejidos, la sal se convierte en un auténtico veneno. Esto ocurre en los siguientes casos, en los que el consumo de sal debe reducirse al mínimo necesario:

- Insuficiencia cardíaca (corazón cansado)



- Insuficiencia renal causada por síndrome nefrítico u otras causas
- Cirrosis hepática

Las necesidades mínimas diarias de sodio (500 mg, que equivalen a 1'25 g. de sal) quedan suficientemente cubiertas con la sal que contienen los alimentos en su estado natural, sin necesidad de añadirles nada de sal común.

### LA INDUSTRIALIZACIÓN ALIMENTARIA

Hay que añadir que, al igual que pasa con el azúcar, lo peor de la sal no es el cloruro sódico en sí mismo, sino los alimentos poco saludables a los que suele acompañar, y que potencian sus efectos nocivos: carnes curadas, embutidos, fritos, productos refinados (sin fibra), etc. El

abuso de sal es la causa de muchos desórdenes en la salud: endurece las estructuras, dificultando así el crecimiento en los niños, y acelera, por otra parte, el envejecimiento en los ancianos. Aunque no es la sal en sí misma la que produce tanto daño, sino la sal de mesa industrialmente refinada, proceso durante el cual desaparece el magnesio, elemento fundamental para regular el equilibrio sodio-potasio y ayudar a eliminar el exceso de sodio a través de los riñones. Nos encontramos, por otra parte también, con enfermedades tales como ácido úrico, colesterol, gota, diabetes, insuficiencia renal y un bajo nivel en las funciones anímicas e intelectuales además de una mala cicatrización, causadas por una involución en la cultura alimentaria: de manera no consciente, hemos caído en la adicción a la sal, el azúcar...

Al exceso de sal hay que añadir un alto consumo de tóxicos y conservantes como hormonas, sulfitos y nitritos, contenidos en las llamadas "comidas rápidas", grasa comestible industrial, cubitos de carne, salchichas, embutidos, hamburguesas... El resultado es sociedades más pobres, enfermas y dependientes.

**Ángeles Parra** es directora de BioCultura

## LOS DOCTORES OPINAN

### TOMAD NOTA

**Doctor Jorge D. Pamplona Roger:** En la dieta occidental, de media el consumo de sodio y de sal es unas ocho veces superior a las necesidades de nuestro organismo. La sal puede convertirse para algunas personas en una "droga" casi tan peligrosa como el alcohol o el tabaco, debido a su capacidad de producir habituación, así como por sus efectos nocivos sobre la salud.

**Dr. Pedro Ródenas:** Estamos habituados a un alto consumo de sal, por encima de nuestras necesidades reales, ya que con la contenida en los alimentos se cubre suficientemente la cantidad diaria recomendada. Al retirar la sal de la dieta se produce una especie de "mono", ya que el paciente tiene que hacer un gran esfuerzo para comer sin ella, debido fundamentalmente a que se ha creado una fuerte dependencia. La sal disminuye la sensibilidad de las papilas gustativas y cada vez es necesaria más cantidad para percibir el sabor salado. Sin sal ya nada sabe igual y la "mente" pide aquello a lo que estaba acostumbrada. Si el paciente tiene motivación y entiende la causa por la que se le suprime este aditivo, acaba superando la dependencia y descubriendo los nuevos sabores que se escondían detrás de los platos uniformizados con la sal.

**Dra. Olga Cuevas:** El régimen alimenticio de nuestros antepasados no industrializado, más vegetariano que carnívoro, tuvo durante milenios una relación sodio/potasio baja, sus riñones se "acostumbraron" a retener el sodio y a eliminar el exceso de potasio. En la actualidad, comemos demasiado, con exceso de sal refinada; nuestro consumo de potasio es escaso porque nuestro régimen es cada vez menos vegetariano, y la ingesta de magnesio está muy por debajo de lo deseado por abusar de alimentos refinados, y por el empobrecimiento de los suelos como consecuencia de la industrialización agrícola. En consecuencia, los términos han cambiado, la relación sodio/potasio es muy alta y a nuestros riñones no les ha dado tiempo a adaptarse al cambio, siguen teniendo facilidad para retener sodio y eliminar potasio. Dependiendo de la constitución y estado de nuestros riñones responderemos al exceso de sal. Los estudios estadísticos muestran que aproximadamente la mitad de la población de los países industrializados es sensible a la sal. Un dato a tener en cuenta es que las poblaciones rurales de los cinco continentes no conocen la hipertensión.

# ENTREVISTA AL DOCTOR GAONA

## LA OBSESIÓN POR EL JUEGO

**El doctor José Miguel Gaona es director de “Neurosalus” y médico psiquiatra. Asimismo, es doctor en Medicina (“cum laude”) y Máster en Psicología Médica. Obtuvo el premio Jóvenes Investigadores de la Comunidad de Madrid. También es miembro de la Asociación Europea de Psiquiatría (AEP). Ha ejercido tareas docentes en la Cátedra de Psiquiatría de la Facultad de Medicina (Universidad Complutense de Madrid) y fue responsable del área de Salud Mental en la guerra de Bosnia para la ONG Médicos del Mundo. Presenta programas de radio en la cadena COPE y en Telemadrid. Es autor de “El Síndrome de Eva” (Esfera de los libros). Aquí nos habla de ludopatía y “afines”.**

Foto: Archivo Dr. Gaona

José Miguel Gaona

### – ¿Qué es una ludopatía?

– Consiste en una alteración progresiva del comportamiento por la que un individuo siente una incontrolable necesidad para el juego ignorando cualquier consecuencia negativa. El jugador compulsivo es manejado por un impulso incontrolable para aceptar riesgos, hecho que va minando toda su vida. En ciertas ocasiones el jugador tiene que recurrir a actividades ilegales o contra su propia naturaleza para obtener el dinero que escapa de sus manos. También presenta un elevado riesgo, entre todas las adicciones, de cometer suicidio.

### – ¿Por qué crecen las ludopatías en nuestra sociedad? ¿A qué se debe? ¿Al vacío espiritual?

– Además de la exposición al juego existen factores inherentes al propio jugador que inciden en el desarrollo de la enfermedad, entre ellos está la personalidad, la debilidad a los móviles instintivos que le tientan desde la propia naturaleza, tales como el ambiente, gusto por el riesgo, baja tolerancia a la frustración y, especialmente, susceptibilidad al aburrimiento.

El juego puede llegar a ser algo más importante en la vida de un jugador que su esposa, hijos, padres o bienes materiales. Tan fuerte puede ser la dedicación al juego que la alimentación, sexo o re-

laciones sociales pueden pasar a constituir algo secundario. Asimismo, una de estas causas es, sin duda, el papel protagonista que han adquirido los videojuegos en las vidas de muchísimos niños y jóvenes. Se habla con frecuencia de la adicción a los videojuegos como un factor de riesgo o un paso previo para contraer una ludopatía pero la adicción a los videojuegos es, en sí misma, una forma de ludopatía, tan grave y tan autodestructiva como la adicción a las máquinas de premio o a los juegos de bingo o casino...

### LA DESESTRUCTURACIÓN SOCIAL...

### – ¿La desestructuración social y familiar favorece las altas tasas de ludopatías?

– Sí, ya que los niveles de satisfacción personal y los “inputs” positivos disminuyen en la vida del que padece desestructuración familiar. Asimismo, la presencia de otras adicciones, especialmente alcohol y cocaína, potencia la dinámica destructiva de una ludopatía.

### – ¿A quién favorecerán las ludopatías? ¿Quién se lucra económicamente de esta adicción?

– Obviamente, las empresas que explotan casinos, máquinas tragaperras, e incluso el Estado con la venta de loterías y qui-

nielas. Los bares y locales donde se explotan dicho negocio. Además, un sinnúmero de empresas fabricantes de juegos y videoconsolas.

#### ADICCIONES ASOCIADAS

– **¿Y quién obtiene otro tipo de rentabilidad de esa adicción?**

– Secundariamente, las tabacaleras y fabricantes de bebidas alcohólicas ya que el consumo de estas dos sustancias suele estar asociada a la ludopatía.

– **¿Existen ludopatías leves y ludopatías graves?**

– Todas son consideradas, inicialmente, como “graves”, ya que el jugador patológico tiene una dependencia afectiva, emocional con el juego, sólo aspira a jugar sin que nada lo perturbe y a tener o conseguir dinero para jugar. Podrá estar en una fase inicial pero, invariablemente, emigrará hasta la grave.

#### LOS TRATAMIENTOS

– **¿Qué tipo de tratamientos realizan ustedes con los ludópatas? ¿En qué medida son farmacológicos o psicológicos?**

– El tratamiento ideal consiste en una combinación de las terapias grupales con la atención psicológica individualizada. En muchos casos, en los que la ludopatía se encuentra relacionada con estados depresivos, la intervención farmacológica puede y debe plantearse. El papel de la familia es muy importante y, por ello, la mayoría de gabinetes psicológicos ofrecen sesiones de terapias en grupo también a los familiares ya que son quienes deben compartir el día a día con el adicto. Cuando se trabaja con un adicto no se puede limitar la terapia exclusivamente a la adicción, sino que hay que descubrir qué se esconde detrás de esa adicción, las causas que han llevado a esa persona a caer en esa conducta adictiva. Depresión, ansiedad, problemas familiares o de pareja o miedo a las relaciones interpersonales suelen ser las causas más frecuentes.

– **¿En qué medida nuestro país es más ludópata que otros países de nuestro mismo o parecido contexto cultural?**

– Las ludopatías afectan a todo contexto cultural independiente de que el juego esté legalizado o no.



Las loterías reportan enormes beneficios a los estados...

#### ¿MÁS O MENOS GRAVES?

– **¿La ludopatía es más o menos severa que otras adicciones?**

– Existe un mismo ciclo adictivo para cualquier tipo de adicción. Al principio las conductas adictivas son un reforzador positivo, la persona empieza a realizarlas ya sea porque le gusta o le apetece, pero con el tiempo llegan a convertirse en una obsesión y el individuo necesita realizar esas conductas para aliviar un malestar. Y es entonces cuando ya se ha convertido en reforzador positivo que no puede evitar y que se siente obligado a realizar de forma irracional. Las adicciones psicológicas tardan bastante tiempo en convertirse en lo que se denomina adicción. Se puede hablar incluso de años desde que la persona empieza a establecer una conducta poco apropiada hasta que llega a estar “enganchada”.

– **¿Algún consejo a hipotéticos ludópatas?**

– Dejar de engañarse y buscar ayuda profesional antes de que la adicción progrese y desmembre la vida personal y la familia. No deje que el juego juegue con su vida.

#### The Ecologist



La gama más amplia de alimentos de cultivo ecológico con aval CCPAE de elaboración propia.

SORRIBAS, S.A. Tel. 93 713 23 24 / Fax 93 713 18 65



La opción inteligente para la gente sana

Si realmente deseas una dieta sana para tu familia, nosotros cultivamos la huerta y te llevamos semanalmente a tu casa las frutas y hortalizas frescas, libres de químicos, plaguicidas y hormonas y con toda la fuerza de su sabor.

A partir de 115 €, 4 cajas (1 por semana)

A partir de 1.270 €, 52 cajas (año)

(transporte incluido)

Pide información ☎ 973 79 13 91

# CURROADICTOS

**En la sociedad actual, cuenta más lo que vales que lo que eres. La economía y la usura reinan por encima de todo. Las apariencias, el éxito profesional... Por otro lado, abundan los problemas familiares, sociales... Encerrarse en el "curro" y distanciarse de la realidad conlleva al éxito profesional, pero es un triunfo baldío, porque nuestra vida se deteriora aún más. Los adictos al trabajo no sólo tienen problemas psicológicos, sino también fisiológicos.**

**L**aura Flores, en infojobs.es, advierte: "No hay que confundir a las personas trabajadoras y responsables o a las que trabajan más de ocho horas al día por necesidad económica o profesional de manera temporal con las que realmente sufren una adicción al trabajo. Trabajar muchas horas no es sinónimo de adicción. La adicción al trabajo 'supone un alejamiento del mundo real'. Las personas que la sufren se vuelcan en unas tareas y responsabilidades que les superan y se entregan a ellas con toda su energía. Ese exceso va acompañado de un sentimiento de subestimación que intentan aliviar con una perpetua búsqueda de la autoafirmación y el reconocimiento social. Se convierten en una máquina productiva que renuncia a su vida privada por el trabajo". La familia, la salud... se resienten. No hay futuro para las personas adictas al trabajo. Si la empresa se hunde, por ejemplo, entonces se vienen abajo de una forma violenta.

Laura Flores insiste: "Las consecuencias son graves. A medio plazo, pueden aparecer enfermedades cardiovasculares, gástricas, osteomusculares, hipertensión, ataques de pánico, fobia social, ansiedad o estrés. A largo plazo los efectos pueden ser irreversibles. Los expertos anotan que en Japón el 10% de las muertes masculinas están vinculadas al exceso de trabajo o *karoshi*".

## LOS SÍNTOMAS DE LA ADICCIÓN

- Los adictos al trabajo dedican más horas de las necesarias a sus quehaceres profesionales.
- El éxito y el estatus profesional es más importante que otros aspectos de la vida, como la cohesión familiar, la salud personal...
- El trabajo centra toda la vida y el tiempo del adicto. Todo lo demás se convierte en algo secundario. La familia y los amigos tienden a formar parte de una nebulosa alejada de su cotidianeidad.
- Para los adictos al trabajo, los fines de semana, las vacaciones, la noche... se convierten en un tiempo en que hay que aprovechar a toda costa. El tiempo que se está trabajando es como un tiempo perdido. En muchas ocasiones, los pocos amigos que les quedan son los que pertenecen a su ámbito

profesional y, cuando quedan con ellos, es para seguir trabajando, de una forma u otra.

- Ni en el trabajo ni fuera de él, los adictos no son conscientes de su dependencia. Son individualistas. No suelen funcionar en el trabajo en equipo.
- Nunca dicen "no" a alguna tarea relacionada con su actividad laboral. Dentro y fuera del trabajo, todas sus conversaciones se centran en lo profesional. Cuando no es así, el tema deja de interesarles.

## EL MONO DE LOS MONOS PELIGROSOS EXPERIMENTOS

Según Informa elmundo.es, "una técnica genética llevada a cabo en Estados Unidos ha demostrado su capacidad para convertir a un grupo de monos perezosos en auténticos 'adictos al trabajo'". El texto señala que "los animales fueron entrenados para pulsar una palanca cuando el indicador de una pantalla cambiase de rojo a verde. Otra luz azul les indicaba que lo habían hecho correctamente y al final, después de una serie de intentos con éxito, les esperaba un zumo como premio. Como ya se había demostrado en otros trabajos anteriores los monos iban cometiendo menos errores en cada nivel, y se mostraban más concentrados y eficientes a medida que se acercaban a la recompensa. Sin embargo, a diferencia de lo que ocurría antes de esta manipulación genética, los simios perdieron el sentido de la recompensa y se mostraron concentrados en los botones de un panel independientemente del nivel en el que estuviesen. Además, cometieron menos errores que de costumbre, incluso cuando aún quedaban varios paneles para llegar al premio. Sin el mencionado gen los animales perdieron el sentido de la recompensa y el trabajo necesario para alcanzar el premio, explican los investigadores". "Los simios se volvieron extraordinariamente adictos al trabajo", se puede leer en la página web del National Institute of Mental Health, "algo completamente ajeno a la naturaleza de estos animales". Los autores del estudio certifican que este descubrimiento puede conducir a avances muy positivos en salud pública en las próximas décadas, pero es evidente que a cualquiera que tenga un poco de sentido común no se le pasarán por alto los posibles efectos "colaterales" de que tales "técnicas" pudieran ser usadas por determinados locos con poder.

## OTRAS ADICCIONES

La adicción al trabajo suele conllevar otras adicciones. Por ejemplo, es bien conocido el gusto que tienen muchos altos empresarios por la cocaína. La coca les permite seguir trabajando cuando ya estarían exhaustos en condiciones normales. Hay excepciones, por supuesto, pero la mayoría de adictos al trabajo suelen ser fumadores compulsivos, bebedores... Las condiciones de estrés continuado y de falta de relajación les conducen a buscar alivio en determinados consumos, pero sólo es una cortina de humo. Porque esos productos suelen acelerar su ansiedad. Puede darse el caso, también, de adictos al trabajo que necesiten de sedantes y psicotrópicos para poder conciliar el sueño. En no pocas ocasiones, se acaban habituando a ellos.

## EMPRESAS FLEXIBLES...

Alguien podría creer que las empresas están interesadas en cuantos más adictos al trabajo, mejor, ya que son muy productivos. Pero, en general, los adictos al trabajo son muy conflictivos. Arantxa Corella publica en *Cinco días* una noticia que habla de una guía del IESE, elaborada para la Comunidad de Madrid, creada con el objetivo de evitar este tipo de problemas. La *Guía de buenas prácticas de la empresa flexible y responsable* "desgrana casos reales de empresas líderes que han asumido la conciliación de la vida familiar y laboral como estrategia para retener mejor el talento y que son conscientes de que la flexibilidad en las prácticas laborales redanda en un beneficio directo para ellas. Uno de estos casos concretos es el de Hewlett Packard, que estableció un programa para adictos al trabajo en el que dejaba muy claro que trabajar un exceso de horas no era recomendable. En Caja Madrid esta situación se evita con una estricta política de luces apagadas a las 8 de la tarde y con la obligación de avisar en caso de tener que ir a trabajar los fines de semana. Lo mismo sucede en Sanitas y Randstad a las 6 de la tarde y en MRW a las 7". En Sony trabajaba un tipo que, casi, llegó a vivir en la propia empresa. Se le convenció de tomar nuevos hábitos. Con el tiempo fue promocionado y se observó que su productividad no tenía tanto que ver con los horarios. Corella cita a Amparo Moraleda, presidenta de IBM España: "La flexibilidad supone una ventaja competitiva. Mejora la moral de la plantilla, consigue fidelizarla y es clave para la retención del talento. La flexibilidad no es un beneficio social sino fundamentalmente estratégico y de competitividad". El lobo es lobo, aunque se disfrace de cordero. Pero, en este caso, es un lobo inteligente.

## ¿QUÉ HACER?

La especialista Isabel S. Larraburu, desde compumedicina.com, señala algunos métodos para empezar a desengancharse del trabajo o de aminorar la tendencia. Son:

- Aceptarse a sí mismo. No utilizar el trabajo como medio para obtener aprobación, encontrar la propia identidad o justificar su existencia.
- No huir de los propios sentimientos. Ser consciente de sus necesidades y deseos.
- No descuidar la salud, las relaciones, el ocio y la dimensión espiritual. No hacer solamente actividades relacionadas con el trabajo.
- Mantener la espontaneidad, la creatividad y la flexibilidad. Dejar de organizar y planear todo en la vida. Aprender a convivir con la incertidumbre.



Foto: P. M.

*El móvil se ha convertido en el perfecto cómplice del adicto al trabajo, que suele coincidir con profesionales liberales de mediana edad... Los "curroadictos" tienen con el móvil y el ordenador portátil una oficina ambulante...*

- No crear situaciones artificiales de estrés en el trabajo por necesidad de mantener la adrenalina.
- No acumular trabajo para asegurarse contra el aburrimiento.
- No temer vacaciones y tiempo libre.
- No transformar el hogar en la sucursal de la oficina.
- No planificarse a base de "atracones" de trabajo. No hacer muchas cosas a la vez. La compulsión es enemiga del placer. Volver a disfrutar del trabajo.
- No creerse indispensable, aprender a delegar en otros. Aceptar los errores como lecciones de vida.
- No preocuparse por dar la imagen de "ocupado". Dejarla a un lado va a originar admiración en los demás. Aprender a ganarse la propia aprobación.

**Antonio Sánchez**

# EL ALIMENTO DE LOS DIOSES TOMA CHOCOLATE, PAGA LO QUE DEBES...

**Tranquilos: no todo es pecado y adictivo, ja ja. Podéis consumir tranquilamente chocolate.**

**Nos lo explica Montse Escutia.**

*Es tan santo el chocolate / que de rodillas se muele / juntas las manos se bate / y viendo al cielo se bebe*

**U**n diccionario de principios del siglo XVIII definía el chocolate de la siguiente manera: “Bien conocido y, por eso, no necesita decirse nada más”. Es verdad que el chocolate es uno de los alimentos más universales que existe. Desde que los aztecas se lo dieron a probar a Hernán Cortés servido en una copa de oro, la forma de consumir chocolate ha experimentado múltiples transformaciones pero no ha perdido la esencia y todas las propiedades que proporcionan las habas del cacao.

El árbol del cacao, cuyo nombre en latín, *Theobroma cacao*, significa “alimento de los dioses”, es en realidad un arbusto de hasta tres metros de altura que crece en los bosques tropicales. De hecho su cultivo se limita a una estrecha franja a ambos lados del ecuador donde las condiciones de humedad y temperatura son las adecuadas. Para poderse desarrollar necesita la sombra de otros árboles como el mango, el plátano o la mandioca. Cada árbol de cacao produce entre 10 y 15 frutos que son grandes, de unos 20 centímetros, y pueden ser morados o amarillos en función de la variedad.

## LAS SEMILLAS DEL CACAO

El chocolate se obtiene a partir de las semillas del cacao después de un proceso de fermentación, limpieza y secado. Los granos de cacao se tuestan, se descascarillan y se muelen dando lugar a la pasta de cacao. La pasta de cacao se prensa para extraer parte de la grasa y obtener así la manteca de cacao. Este proceso elimina la acidez y el amargor de la pasta de cacao. Luego se le añade azúcar y aromas como la vainilla, se refina y se agita enérgicamente por procesos mecánicos durante uno o dos días dando lugar a una emulsión perfecta. Esta emulsión, una vez enfriada y con la forma tradicional de tableta, es el chocolate que se consume. Si además se le añade leche se obtiene el chocolate con leche. El chocolate blanco es manteca de cacao con azúcar y leche.

Durante años el chocolate no ha gozado de muy buena fama. Influenciados por la absurda idea de que todo aquello que produce placer es pecado, se ha querido asociar el consumo de chocolate con múltiples problemas de salud: acné, caries dental, migrañas, aumento del colesterol y por supuesto adicción. Todos estos tópicos han ido cayendo uno a uno y hoy en día los estudios científicos parecen demostrar que el chocolate tiene importantes efectos beneficiosos sobre la salud. Por supuesto que, como en todos los alimentos, conviene consumirlo con moderación, de buena calidad y siempre dentro de una dieta equilibrada.

## TÓPICOS UNO A UNO

Analicemos algunos de estos tópicos... El acné está asociado a cambios hormonales producidos durante la pubertad. Aunque, como en todo, una dieta equilibrada ayuda a mantenernos en salud, incluida la piel, parece ser que no existe una conexión directa entre el consumo de un determinado alimento y el acné. Tampoco se ha podido demostrar científicamente una conexión directa entre el chocolate y las migrañas. Bien al contrario, parece ser que esta creencia se debe a que las ganas de consumir alimentos dulces, especialmente chocolate, podría ser un aviso del cuerpo de que está próxima una migraña. Respecto a las caries, es verdad que su contenido de azúcar ayuda a que éstas se produzcan. Sin embargo, no tiene un efecto mayor en este sentido que

## ¿BEBÉS MÁS ALEGRES? SÍ, ASÍ ES...

Un estudio realizado en 2004 por una investigadora de la Universidad de Helsinki, Katri Raikkonen, en el que se intentaba relacionar el estrés de las mujeres embarazadas con el consumo de chocolate, puso de manifiesto que el chocolate tenía efectos beneficiosos sobre los bebés. A los seis meses del parto los hijos de madres que consumían regularmente chocolate durante el embarazo tenían más facilidad para reír y sonreír y eran más activos. Parece ser que las sustancias responsables de la sensación de bienestar presentes en el chocolate podrían pasar al feto a través de la matriz. Sin embargo, no hay que olvidar que el chocolate es un alimento rico en calorías y en azúcares y que, por lo tanto, en determinados casos puede estar desaconsejado.

## PARA SABER MÁS

- Kuwana, E. *Discovering the sweet mysteries of chocolate*. <http://faculty.washington.edu/chudler/choco.html>
- Rafecas, M.; Codony, R (2000). *Estudio nutricional del cacao y productos derivados*. Universidad de Barcelona. [www.chococao.com/docs/informe\\_nutricion.pdf](http://www.chococao.com/docs/informe_nutricion.pdf)
- Raikkonen, K et al (2004). *Sweet babies: chocolate consumption during pregnancy and infant temperament at six months*. *Early human development* 76, 139-145.
- Serafini M, Bugianesi R, Maini G, et al. (2003) *Plasma antioxidants from chocolate*. *Nature* 424: 1013, 28/8/2003



cualquier otro alimento que contenga azúcar y se disuelve más rápidamente que otros dulces, como los caramelos. También es verdad que el chocolate es un alimento rico en grasas y que, como tal, su consumo excesivo podría favorecer un aumento de los niveles de colesterol. La manteca de cacao, aún tratándose de una grasa saturada, está formada básicamente por ácido esteárico, que tiene un efecto neutro sobre los niveles de colesterol. Si le añadimos que el chocolate aporta cantidades apreciables de fitoesteroles y que estos tienen un efecto bloqueante de la absorción de colesterol a nivel intestinal, podríamos incluso considerar que el chocolate tiene un cierto efecto hipocolesterémico.

### ¿ES ADICTIVO?

La supuesta adicción al chocolate no ha podido ser demostrada. Muchos científicos han probado de justificar por qué las personas amantes del chocolate sienten un deseo tan grande de consumirlo. Se han dado diferentes explicaciones (ver despiece) pero en última instancia parece que está más bien relacionado con efectos psicológicos debido a la excelente proporción entre grasas y azúcares del chocolate, que lo convierten en una agradable sensación para el paladar. Tampoco el contenido de cafeína ni de teobromina, alcaloides presentes en el chocolate, podría justificar una adicción ya que la cantidad es poca y los efectos estimulantes sobre el sistema nervioso central son poco significativos.

Así pues, el chocolate ha abandonado en los últimos años su papel de alimento prohibido o reservado a contadas ocasiones para pasar a ser un alimento de consumo habitual. Con respecto al apartado nutricional se puede decir que es un alimento rico en calorías y que, a diferencia de otros dulces, aporta, además de hidratos de carbono, proteínas, grasas y fibra. Es rico en fósforo, hierro, magnesio, calcio y potasio. Contiene además vitaminas A, E, B1, B6 y ácido fólico. El chocolate debe considerarse, por tanto, un alimento y resulta muy apropiado para sustituir a los caramelos y otras chucherías que suelen consumir los niños.

Además, el chocolate contiene más de 300 sustancias diferentes, muchas de las cuales se desconoce su efecto sobre el organismo. Entre estas sustancias se encuentran polifenoles, que son beneficiosos para el sistema cardiovascular y disminuyen la presión arterial. Los flavonoides son antioxidantes y ayudan a prevenir enfermedades relacionadas con el envejecimiento, como la arteriosclerosis, enfermedades degenerativas e incluso algunos



"Sachertorte", con mucho chocolate, realizada por una exquisita tienda vienesa

tipos de cáncer. Es importante saber que la leche inhibe el efecto antioxidante de estas sustancias y que, por tanto, si queremos aprovecharnos de los beneficios del chocolate debemos consumirlo lo más puro posible y sin leche.

### COMERCIO JUSTO Y "BIO"

Ahora que sabemos un poco más del chocolate y podemos sentirnos un poco menos culpables cuando lo comemos, recordad que el chocolate se cultiva en países en vías de desarrollo y que la mejor manera de apoyar a los productores es comprar chocolate de comercio justo, la mayor parte del cual es además de cultivo biológico, por lo que su calidad está asegurada.

### Montse Escutia

## ¿POR QUÉ NOS HACE SENTIR BIEN EL CHOCOLATE? APÚNTATELO...

En los últimos tiempos se empieza a hablar del "deseo" o "ansia" de consumir determinados alimentos. Este hecho es bastante frecuente cuando se trata de alimentos dulces, ricos en hidratos de carbono. ¿Por qué sentimos una necesidad irrefrenable de consumir dulces como el chocolate? ¿Realmente somos adictos a estos alimentos? Parece ser que el consumo compulsivo de dulces en determinados momentos, muy especialmente en estados de tristeza o depresión, está relacionado con la síntesis de serotonina. La serotonina es un neurotransmisor que regula nuestro estado de ánimo. Se fabrica en nuestro cuerpo a partir de un aminoácido esencial, el triptófano. El triptófano tiene que atravesar la barrera cerebral compitiendo por el mecanismo de transporte con otros aminoácidos neutros. Por tanto cuanto mayor es la relación entre el triptófano y el resto de aminoácidos libres... mayor posibilidad existe de que sea éste el que utilice los mecanismos de transporte. El con-

sumo de hidratos de carbono libera insulina y ésta facilita que los aminoácidos neutros sean captados por los tejidos periféricos aumentando la proporción de triptófano que alcanza la barrera cerebral. Sin embargo, en el caso del chocolate no está muy claro si esta hipótesis es realmente válida y también se habla de efectos psicológicos. La relación entre el contenido de hidratos de carbono y de grasas en el chocolate hace que su palatabilidad sea excelente y la experiencia placentera que se experimenta al comer chocolate parece que favorece la síntesis de endorfinas, hormonas que libera el cerebro y que provocan sensación de bienestar. Estudios recientes también han relacionado este efecto con la presencia en el chocolate de una sustancia, la anandamida, presente también en la marihuana, y que tiene la propiedad de hacernos sentir bien. Sin embargo, los niveles de anandamida en el chocolate son insuficientes para poder crear adicción.

# PENDIENTES Y CODEPENDIENTES

**Las adicciones de los individuos crean problemas en las familias de éstos. Uno de los más graves es la codependencia. A veces, la familia crea situaciones que ayudan a desarrollar la dependencia del adicto. Es un pez que se muerde la cola.**

**S**egún el médico adiccionista Saúl Alvarado, ésta sería una definición de codependencia: “El ciclo de patrones de conducta, y pensamientos disfuncionales, que producen dolor, y que se repiten de manera compulsiva, como respuesta a una relación enferma y alienante con un adicto activo o en una situación de toxicidad relacional”. La codependencia se da, sobre todo, entre familiares de adictos, pero no exclusivamente. También puede darse entre personas que comparten relaciones profesionales, artísticas... Personas que tienen relación constante con pacientes de enfermedades degenerativas, por ejemplo, también pueden llegar a sufrir los trastornos típicos de la codependencia. Sharon Wescheider Cruse, en su libro *Choicemaking*, dice: “El codependiente tiene su propio estilo de vida y su modo de relacionarse con los demás debido a su baja autoestima. Se enfoca siempre en los demás y no en sí mismo. La persona codependiente no sabe divertirse porque toma la vida demasiado en serio. Se le dificulta llegar a tener intimidad con otras personas porque teme ser herida por ellas. Necesita desesperadamente la aprobación de los demás y por ello busca complacer a todo el mundo. Siente ansiedad cuando tiene que tomar decisiones porque teme equivocarse. Niega sus propios sentimientos”.

## LOS SÍNTOMAS

En opinión de Saúl Alvarado, la codependencia se caracteriza por una serie de síntomas:

- 1.- Dificultad para establecer y mantener relaciones íntimas sanas
- 2.- Congelamiento emocional
- 3.- Perfeccionismo
- 4.- Necesidad obsesiva de controlar la conducta de otros
- 5.- Conductas compulsivas
- 6.- Sentirse sobrerresponsables por las conductas de otros
- 7.- Profundos sentimientos de incapacidad
- 8.- Vergüenza tóxica
- 9.- Autoimagen negativa
- 10.- Dependencia de la aprobación externa
- 11.- Dolores de cabeza y espalda crónicos
- 12.- Gastritis y diarrea crónicas
- 13.- Depresión

## UN PRECIO MUY ALTO

Para la doctora T. G. Paullada de Cantú, “en un inicio, un hijo/a de un alcohólico/a, desarrolla actitudes dentro del núcleo familiar que le sirven a un propósito: adaptarse y sobrevivir. Posteriormente puede involucrarse emocionalmente con algún químico dependiente o con alguna persona conflictiva, en donde su hipertolerancia se pone en juego. Conforme el codependiente va manejando su hipertolerancia, la somete a un gran estrés, y llega un momento en que se presenta una crisis, que le puede llevar a trastornos tales como: depresión, trastornos de ansiedad, trastornos en el apetito, fobias etc.”. Dice la doctora que el codependiente “pierde el control de su propia vida y sus propios límites, e invierte toda su energía en el resto de las personas, tiene una gran necesidad de pertenecer, de ser útil y paga un precio muy alto por ello. Lo importante es ver que la codependencia es una forma de relación inadecuada, y que se puede modificar una vez que el codependiente acepte la ayuda. Esto es una de las partes más difíciles, puesto que el codependiente dentro del núcleo familiar funciona como el ‘responsable’ y el ‘bueno’. Supuestamente el único que está ‘mal’ y que es ‘el culpable de todo’ frente a la gente.. es el químico dependiente, por lo tanto hay que ‘cambiar’ únicamente a él. El codependiente prorroga la petición de ayuda, en muchas ocasiones, hasta que su propia salud está muy gravemente deteriorada.

**DIAGNÓSTICOS EQUIVOCADOS**

En la mayoría de los casos, según la opinión de los expertos consultados, los diagnósticos suelen acertar poco en estos casos, en los casos de las personas que aceptan pedir ayuda. Por un lado, y principalmente, porque los codependientes no reconocen cuál es el verdadero origen de sus problemas, y sólo explican a los doctores los síntomas externos de la enfermedad. Esto se ve claramente con el tema de la depresión. Suele ocurrir que el codependiente cae en un estado depresivo. Sin embargo, hay que constatar que, en realidad, su problema no es la depresión, sino la codependencia que la genera. Por lo tanto, tratar sólo la de-

## DESENGANCHARSE DE LA CODEPENDENCIA POSITIVO TAMBIÉN PARA EL ADICTO

Según la doctora T. G. Paullada de Cantú, “se ha visto que cuando un químico dependiente entra en un programa de rehabilitación, y la familia (codependientes) participa también en su propio programa de recuperación, las posibilidades de rehabilitación para el químico dependiente y de toda la familia se incrementan de forma muy importante. Incluso se ha visto que, si el codependiente comienza su rehabilitación, aunque el químico dependiente no lo haga, el pronóstico es bueno para la familia. La familia no produce la enfermedad de la químico dependencia, pero, sin un programa adecuado, sí la puede prolongar”.

presión, casi siempre con fármacos, no solucionará el problema. En la opinión de Saúl Alvarado, "si se logra hacer el diagnóstico correcto, es más probable que la familia reciba la ayuda apropiada para resolver la codependencia y la adicción".

### COMUNICACIÓN INSEGURA

El libro *Ya no seas codependiente. Cómo dejar de controlar a los demás y empezar a ocuparse de uno mismo* (Promexa. México) señala que los codependientes suelen mostrar una forma de comunicarse con los demás muy anómala:

- No dicen lo que sienten, no sienten lo que dicen, no saben lo que sienten
- Piden lo que desean y necesitan de manera indirecta, suspirando por ejemplo
- No están seguros de saber cuál es el camino correcto
- Hablan demasiado a fin de no comunicar lo importante
- Evitan hablar sobre sí mismos, de sus problemas, sentimientos y pensamientos
- Dicen que tienen la culpa de todo o, bien, dicen no tener culpa de nada
- Creen que sus opiniones no importan
- Mienten para protegerse a sí mismos
- Se les dificulta expresar sus emociones de manera honesta, abierta y apropiada
- Creen que la mayor parte de lo que tienen que decir es irrelevante
- Comienzan a hablar con cinismo, de manera autodegradante u hostil

Por otro lado, según el mismo autor, los codependientes tienden a:

- Ignorar o minimizar los problemas
- Fantasear sobre cómo las cosas mejorarán mágicamente
- Confundirse, deprimirse o enfermarse
- Acudir a doctores o tomar tranquilizantes
- Volverse fanáticos del trabajo
- Gastar dinero de forma compulsiva, comer en exceso
- Negar lo que sucede
- Creer en mentiras y mentirse a sí mismos
- Sentir que se están volviendo locos



Foto: EcoArchivo

*Los familiares de personas adictas (a lo que sea) pueden llegar a padecer problemas de codependencia...*

Para superar la codependencia, es importante ser conscientes de ella. En la medida en que podamos superarla, estaremos también ayudando al adicto es cuestión. Silenciar el problema hace un flaco favor a los dependientes.

**Antonio Sánchez**

# ELEKTR-☉N

*Energías renovables - Medición ambiental*

Todos los elementos para su instalación solar fotovoltaica:  
Paneles, Reguladores, Baterías, Inversores  
Kits didácticos y Libros educativos

Instrumentos para medir:

Radioactividad, Electromagnetismo, Radiofrecuencia,  
Calidad del agua, Sonido, Luz, Estaciones meteorológicas

C/ Farigola, 20 local 08023 Barcelona Tel. 93 210 83 09 Fax: 93 219 01 07  
Horario de 9 a 19 h

**www.tiendaelektron.com**

# CONSIDERACIONES SOBRE LA PLANTA SAGRADA

# MAMA COCA

**La coca es una planta sagrada. La cocaína, otra cosa muy distinta. En estas dos páginas, damos voz a los que nunca la tienen. Los medios occidentales demonizan las drogas al mismo tiempo que promueven una sociedad que aboga a la población a su consumo. Pero los pueblos indígenas ven a la coca como lo que es, una planta sagrada.**

Las voces que hablan de la “planta sagrada” como una planta muy útil para muchas cosas muy diversas, tanto desde el punto de vista nutricional como terapéutico, son muchas, pero nadie las escucha. Aquí les abrimos una ventana.

## MAMA COCA

En el diario *El Comercio de Lima* hay una entrevista a Maritza Vera, nutricionista del Hospital Militar de Lima. Dice cosas muy interesantes. Por ejemplo: “¡Es la hoja más completa que hay sobre la tierra! Tiene proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales, ¡todo!, y en las cantidades que el organismo requiere. Esto le puede sonar raro a muchos, pero si vieras a mis pacientes... Y no los tengo de un solo tipo: hay con osteoporosis, con cáncer, con anemia crónica, con depresión. Esta hoja es maravillosa: ha hecho efecto en todos ellos”. Y la nutricionista explica cómo llegó hasta ella: “¿Cómo llegué a mama coca...? Caminando por Trujillo, en el 70, vi a un señor sentado: me llamó la atención su especial tipo de piel. Me le acerqué, le pregunté a qué se dedicaba.

‘Soy minero’. Y resultó que para entrar a los socavones no requería balones de gas: *chacchaba* coca. ¿Qué? Comencé a averiguar. La única persona que había estudiado la hoja de coca era el doctor Fernando Cabieses. Lo busqué, le conté del minero (yo lo conocía porque siempre me ha interesado investigar sobre alimentación andina: Cabieses, Santiago Antúnez de Mayolo, me les acercaba para aprender de los maestros) y el doctor me dijo: ‘Sí, la coca tiene propiedades analgésicas, anestésicas’”.

Ella aboga siempre por la medicina tradicional. La critican los supuestos expertos y, hasta hace poco, en la institución donde trabaja no podía realizar tratamientos con dinero público y tenía que pagar ella misma los costes: “Es por el tipo de educación que recibimos: dicen que es medicina folclórica, no científica. ¿Con qué criterio pueden afirmarlo? ¿Tú crees que hombres que no han sido científicos han podido hacer tan grandes cosas?”. Critica a los narcos: “Yo estoy en contra de ellos. Hay cosas muy importantes: yo siempre le hablo a mis pacientes del afecto. Por ejemplo: el caso de Gian Pierre, un niño con la enfermedad de pertes, una enfermedad bien rara que afecta a la cabeza del fémur”.

## UN CASO CONCRETO

“Un primo médico me habló de él, me pidió que lo apoyara (yo soy médico, no yerbero, me dijo), y llegué al Hospital B. Leguía. Me dijeron que se trataba de un niño bien malcriadito, un paciente terminal. Pero, qué pasa: a veces los profesionales cometemos muchos errores y no entendemos. Al parecer el niño escuchó que dijeron que él ya no tenía posibilidad de vida, y por eso reaccionaba así: agrediéndolos. Cuando llegué a él, me presenté: soy la nutricionista, te voy dar de comer rico, yo te voy a curar. ‘No, todo el mundo me engaña, ¡yo me voy a morir!’. Él estaba inmovilizado de la punta de los pies a la cadera. ¿Le están dando algo? ‘¿Ya para qué?’, me dijeron. Se lo pedí a su doctor. ‘Es todo tuyo’. Entonces le pregunté: qué te gusta comer. ‘Gelatina’”. La historia es hermosa y continúa: “Había pedido mi cambio. Gian Pierre quería gelatina y no había, y yo no le podía fallar: me fui a la calle y llegué con su gelatina. ‘Ah, eres de palabra’, me dijo”.

*Evo Morales, “el Evo”, flamante nuevo presidente de Bolivia*



Foto: EcoArchivo

La doctora echaba coca en polvo en todos los ágapes del paciente: "A los tres meses le dije que me tenía que ir: que ya había cumplido mi misión. Ya le habían quitado el yeso. 'Te tengo una sorpresa, me dijo', y comenzó a caminar. Parecía un pato, ¡lindo! Ahora maneja bicicleta, juega a fútbol, ¡es un terremoto! Sí, gracias a la coca. Durante todo ese tiempo, Gian Pierre no recibió ningún otro medicamento: sólo coca". Para finalizar, la doctora certifica: "Tiene más calcio que la leche y tanto fósforo como el pescado. Cien gramos de coca tienen 2.097 miligramos de calcio: cada tres meses te cura algo. Pese a ello, de sus 74 alcaloides hasta ahora sólo se han estudiado 37. Los científicos no saben qué función cumplen, pero para mí tienen que ser positivas: la papaína, es un digestivo; la reserpina regula la presión y forma osteoblastos, por eso actúa en pacientes con osteoporosis".

En el curso dictado en Derecho UBA por la Dra. Teodora Zamudio se investiga en la medicina herbolaria aymará. La "coca", vocablo de origen aymará, es un arbusto de tres metros de altura y pertenece a la familia de las eritroxiláceas (eritroxilon-coca). Se cultiva desde Bolivia hasta Colombia, si bien hay especies que prosperan en Brasil. En el curso se dictó: "El testimonio en el mundo antiguo más remoto del uso de las drogas es una tablilla de hace 4.000 años en la que un sumario anónimo enumera una docena de remedios contra enfermedades que no menciona. Se sabe menos de las drogas de las civilizaciones pre-colombinas pero la hoja de la coca ya era conocida y usada por los sacerdotes incas desde el año 50 A. C. Buscaban revelaciones, y su empleo era privilegio exclusivo de los nobles del imperio". La doctora insiste en que "la hoja de la coca (o *cuca* para los aymara) reviste un carácter sagrado. La leyenda adjudica la revelación de esta planta a Kjanachuyma, viejo adivino del orden Inca, quien también anticipó las consecuencias que el descubrir los efectos de la planta acarrearía para el hombre blanco. La coca no es sinónimo de vicio para los aborígenes; al contrario, esta planta forma parte de su alimentación, de su medicina y de su religión. Ocupa un lugar importante en los rituales. Sus propiedades son múltiples: masticar hojas de coca calma el dolor de estómago, ayuda a resistir el hambre, la sed y la somnolencia. Una infusión de cinco hojas de coca elimina el "soroche" -o mal de altitud- y el dolor de cabeza. En compresas, alivia el dolor de muelas. Desde siempre la coca es la compañera de campesinos y mineros en sus trabajos difíciles, los cuales realizan la mayoría de las veces sin agua, sin comida y a elevadas alturas".

### DUROS TRABAJOS

A los indígenas aymará, quechua o colla, según el curso antes citado, "nunca les faltan sus hojas antes de emprender trabajos fatigosos; las mastican porque les elimina momentáneamente la sensación de hambre, cansancio y frío. El indio suele llevar colgada a la cintura una bolsita con hoja de coca y otra con *llip-ta*, especie de ceniza alcalina que tiene la propiedad de poner en libertad la cocaína: masticada en grandes cantidades es tóxica y su uso continuado provoca torpeza mental y lesión bucal. El indígena coloca en su boca la hoja junto con un poco de arcilla hasta formar una canica que ellos llaman *cuchico*. La masticación de la coca también es llamada *coqueo*. Esta práctica indígena data de tiempo inmemorial, los indios las intercambiaban entre ellos a manera de saludo tal y como nosotros nos damos la mano. Aseguran que ayuda a soportar los inconvenientes del clima y la altura".



Archivo Edwin Parra

*Con su pretendida lucha contra el narcotráfico, el Plan Colombia ha pretendido imponer el imperio estadounidense en toda Latinoamérica. Pero, en la selva y en las zonas cocalleras, todo el mundo sabe quién mueve los hilos del tráfico de estupefacientes...*

### ¿Y QUÉ DICE "EL EVO"?

Reproducimos también algunas declaraciones de Evo Morales, flamante nuevo presidente de Bolivia. En una rueda de prensa celebrada en la sede del principal sindicato de productores de hoja de coca de Cochabamba, Morales adelantó cómo actuará su administración en aspectos polémicos como las drogas y la presencia de multinacionales extranjeras en el país. El presidente de Bolivia ha declarado que apostará "por una lucha efectiva contra el narcotráfico", pero también ha matizado que la política antidrogas no puede estar orientada a "cero coca y cero cocalleros" porque eso "tiene que cambiar". Y también afirmó: "Ni la cocaína, ni el narcotráfico son parte de la cultura boliviana, menos de la cultura de los quechuas y aymarás".

Por otro lado, "el Evo" ha asegurado que la pretendida lucha contra las mafias de la cocaína es sólo "un falso pretexto para que Estados Unidos instale bases militares" en los países del cono sur. A su juicio, las políticas de "certificación" de Washington, que consisten en apoyar económicamente a los países que den muestras de respaldo a su política antidroga, "no han sido ninguna solución". Evo Morales ya ha anunciado la despenalización de la hoja de coca y luchará porque Naciones Unidas retire a este cultivo, considerado sagrado por las viejas culturas bolivianas, de su lista de estupefacientes prohibidos, además de promover su industrialización con fines medicinales. "No es posible que la coca esté despenalizada para la Coca Cola y no para nosotros. Eso es contradictorio", ha sentenciado.

### The Ecologist

# ¿SE PUEDE SUPERAR LA ADICCIÓN AL MORBO?

**En interrogantes.net, encontramos este texto brillante que huye de los tópicos al uso y que nos adentra en la problemática tan en boga hoy de una sexualidad desacralizada. En el imperio de los sentidos, el tuerto es el rey: proliferan la pornografía y la prostitución, el turismo sexual, la pedofilia... Muy ecológico, vaya...**

blema social, con consecuencias semejantes a las de otras dependencias más conocidas, como el alcohol, las drogas o la ludopatía.

## MÚLTIPLES FORMAS

A diferencia de otras adicciones –señala José Ramón Ayllón–, la dependencia sexual puede adoptar múltiples formas: desde la masturbación compulsiva a los abusos sexuales, pasando por relaciones con múltiples parejas heterosexuales u homosexuales, encuentros con personas desconocidas, recurso continuo a la pornografía, prostitución o líneas eróticas, exhibicionismo, pedofilia, turismo sexual, etc. El comportamiento compulsivo sexual se gesta, en la mayoría de los casos, en la mente, donde las fantasías sexuales y los pensamientos eróticos se convierten en engañosas válvulas de escape de los problemas laborales, las relaciones rotas, la baja autoestima o la insatisfacción personal.

Los adictos al sexo son hábiles en el disimulo, porque su problema les avergüenza. Pero, con frecuencia, su dependencia se acaba sabiendo. “Algunos acuden a la consulta –explica Roselló Barberá– cuando las facturas del teléfono de líneas eróticas o los contactos con prostitutas les han arruinado económicamente o su cónyuge les ha descubierto. Otros deciden pedir ayuda porque quieren poner fin a una adicción que está haciendo naufragar su matrimonio, les ha causado problemas legales o les está empujando al suicidio. O porque su dependencia les lleva a hacer cosas que nunca hubieran imaginado, y eso les causa un sufrimiento insoportable”.

## SIEMPRE ALGUIEN PAGA POR ELLO

La incontinencia sexual suele traer, después de los primeros momentos de goce, una pesada impresión de insatisfacción, de error, de disgusto. Sabes que has hecho algo indebido. Es fácil que te sientas descontento, culpable, degradado. Después, con el tiempo, quizá llegues a racionalizarlo de alguna manera y consigas olvidarlo, o considerarlo normal, o incluso positivo, pues cuando el pecado se convierte en hábito, su dependencia dificulta cada vez más discernir lo bueno



Foto: EcoArchivo

*El amor consiste en sentir que el ser sagrado tiembla dentro del ser querido.*

**Platón**

**E**n un estudio reciente sobre la adicción sexual, Patricia Matey comenzaba diciendo: “La adicción al sexo es una de las dependencias menos confesadas y visibles de todas las que existen. No obstante, ha aumentado el número de pacientes que pide ayuda debido a las consecuencias de su trastorno: ruina económica, matrimonios rotos, problemas laborales, ansiedad y depresión”.

Los expertos señalan que este trastorno no es nuevo, aunque sólo recientemente ha sido reconocido como un serio pro-

y lo malo. Cuando se antepone el placer a la responsabilidad, siempre hay un precio que pagar. Los que creen poder conseguir lo uno y lo otro se dejan engañar con demasiada facilidad.

La obsesión por la satisfacción de los propios deseos ciega a quien la sufre. Impide ver el efecto perjudicial que ese comportamiento tiene sobre los demás. Pero alguien, en algún momento, tendrá que pagar por esas claudicaciones. Puede que sea una persona con cuyos sentimientos más íntimos has jugado; o una criatura aún no nacida que acabará sus días en un cubo de basura, condenada porque fue el resultado de un "error"; o un matrimonio, y quizá unos hijos, destrozados por una relación adúltera frívola y absurda. Un egoísmo disfrazado de amor que ha roto un compromiso ha allanado los derechos de otro, o ha convertido a unos niños en víctimas inocentes.

Siempre hay alguien que paga por ello. Entre otras cosas, porque quien nunca falta en esa cadena de quebrantos es uno mismo. Tolstoi aseguraba que el hombre que ha conocido a varias mujeres para sólo su placer... ya no es un hombre normal, sino alguien que difícilmente dejará de ver a la mujer como a un objeto. Será un hombre que necesitará, para volver a ser normal, todo un proceso de rehabilitación. Un hombre que pagará un alto precio por haberse dejado seducir por esa máscara del amor.

### UNA SENSACIÓN DE INQUIETUD

Cuando las diferentes tradiciones espirituales dicen que hay que ser generoso, preocuparse de los demás, o acordarse de los pobres, la mayoría de la gente lo escucha con aire distraído. Pocos se sienten interpelados.

Sin embargo, sorprendentemente, cuando las tradiciones apelan a la fidelidad, a la castidad, a la contención, muchos se rasgan las vestiduras y dicen que es una especie de represión absurda e intolerable, un resto de antiguos puritanismos y anacronismos ridículos.

—¿Y por qué crees que hay una reacción tan diferente ante unos temas y otros?

No lo sé. Las tradiciones espirituales se limitan a hablar, no les están forzando a nada. Pero se ve que ante este tema experimentan

una profunda inquietud. Quizá haya algo de mala conciencia, si reaccionan de modo tan crispado y vehemente.

### LOS ENGAÑOS MÁS HABITUALES

—Muchos dicen que nadie puede dictarles lo que tienen que hacer con su sexualidad. Que para ellos "vale todo". Desde luego, yo no voy a dictarles nada. Pero me parece que ese modo de hablar es una forma un poco tosca de eludir la realidad moral.

En cualquier análisis sobre lo que debe o no hacerse, decir que "vale todo" es como decir que nada vale, pues, al hablar así, todo diálogo y todo uso de la inteligencia pierden su sentido. No parece un buen enfoque para hablar de valores ni para llevar una vida razonable.

De todas formas, pienso que es una actitud que, como todas, hay que procurar comprender. No creo que haya que responder a esas personas con prepotencia ni menosprecio, pues todos esos planteamientos suelen responder a una crisis personal que cuesta superar, y lo más sensato es manifestar una comprensión sincera, y no enfrentarse sino ofrecer ayuda.

Como ha escrito Carmen Martín Gaité, para muchos el sexo es "un intento de remediar el aislamiento personal, pero que sólo lo proyectan fuera de sí. Y aunque, en el mejor de los



Foto: EcoArchivo

casos, pueda coincidir con la proyección fuera de sí que desencadena el aislamiento del otro, siempre se tratará de individuos que, si comparten algo, es un estado de crisis. La crisis más intensa que se pueda imaginar, pero al mismo tiempo la más insignificante. Lo mismo que las olas: perseguirse, gozar y luego deshacerse por separado”.

### SERIOS DISGUSTOS

Esas personas deberían comprender que desentenderse de la ley moral acaba tarde o temprano en serios disgustos. Así queda reflejado con brillantez, por poner un ejemplo, en la película *Infiel*, de Liv Ullmann, que aborda

con cierta profundidad el drama del adulterio. Cuando dos personas inician una relación adúltera, piensan quizá que es como un juego para adultos. Los principios morales desaparecen. Amémonos al límite, seamos felices juntos, olvidémonos de qué es bueno y qué es malo, que no pasa nada.

Sin embargo, tarde o temprano descubren que no da igual olvidarse de la naturaleza y de sus leyes. Querían hacer como que eran dioses que se dan a sí mismos su naturaleza y sus leyes, y no tardan mucho en comprobar que se han mentido a sí mismos, y sobreviene entonces la consiguiente tragedia. Querían jugar a que no había principios morales, y súbitamente aquella simulación y aquel fingimiento se desmoronan.

### VÍCTIMAS Y MÁS VÍCTIMAS

Lo que era un matrimonio unido, una hija feliz, un buen amigo, acaba todo deshecho por la irreflexión, por el egoísmo de la sensualidad que ciega y lleva a la irresponsabilidad, e incluso a la crueldad, a destrozarlo todo. Las víctimas son ellos mismos, sus familias, esa niña que ha sido utilizada en el juego de adultos, arrollada por un torbellino emocional que desgarró su vida, sin entender bien cuál es su papel en esa historia de deslealtades.

—Pero los modelos de castidad que muchas veces se nos han presentado suenan a rigurosidad, a represión, a algo anti-guero...

En cuanto a lo de antiguo, habría que decir que el relajamiento en la conducta sexual es mucho más antiguo. La laxitud de costumbres en estos temas está presente desde épocas muy primitivas, como bien atestigua la historia.

## PORNOGRAFÍA, ARMAS, ETCÉTERA

### ADICCIONES CRIMINALES

Ha escrito Lidia Cacho: “La industria de la pornografía infantil, directamente relacionada con el abuso sexual, el secuestro (secuestro para fines sexuales) y la explotación infantil, genera ganancias multimillonarias y, al igual que la del cine pornográfico ya mencionado, se entrelaza cada vez con mayor desenfado con las industrias formales. Todo ello no sería posible sin tres elementos: la protección de hombres de poder por el crimen organizado que sustenta estos males sociales, la corrupción del Estado y la visión androcéntrica que protege los intereses masculinos (se calcula que más de trescientos millones de hombres adultos en América Latina pagan por tener sexo con mujeres jóvenes [Agencia de las Naciones Unidas para la Mujer: UNIFEM]). La existencia de cada vez más adictos al sexo conlleva, también, la proliferación de prostitutas. Y ello, obviamente, a la trata de blancas.

### NEGOCIOS LÍCITOS E ILÍCITOS...

En 1999, tras pagar 4.200 euros, 137 mujeres dominicanas fueron enviadas a diferentes países europeos. Acabaron en cutres clubes de carretera prostituyéndose para un público no demasiado selecto. Webislam informa sobre una red de trata de blancas que actuaba en Canarias “amparada en negocios lícitos, como discotecas, empresas de compra-venta de coches, restaurantes, agencias de colocación de artistas y explotación de salas de fiesta. Unas tapaderas con las que financiaban, blanqueaban y encubrían sus actividades delictivas”. El texto insiste en que “distribuían a las inmigrantes en los diferentes clubes y casas de citas de la isla, donde llegaban a acuerdos económicos con los propietarios. Las ganancias obtenidas eran

divididas proporcionalmente entre los *captadores* de sus respectivos países de procedencia, los distribuidores y los propietarios de los locales”. Las mujeres habían pagado para llegar a las islas y poder encontrar un trabajo digno. La realidad era bien diferente. La adicción al sexo es un más que suculento negocio para muchísimos empresarios “decentes”. A escala internacional, los mismos que trafican con armas y coca son los que trafican con niñas, niños, mujeres...

### DELINCUENTES ADICTOS AL LUJO

En noviembre pasado, *laverdad.es* informó de que “las policías española y alemana han desarticulado una red de proxenetas dedicada al tráfico de seres humanos en una operación en la que han sido detenidas trece personas, se han realizado 43 registros domiciliarios e intervenido cuentas bancarias y dinero en efectivo, entre otros efectos”. El texto continúa: “En esta operación, que ha culminado con el arresto de once personas en Hamburgo (Alemania) y dos en Las Palmas, se han movilizado más de 700 agentes de ambos países. Los detenidos en Las Palmas son dos hombres de nacionalidad alemana, Heiko S., de 38 años, y Frank W., de 40 años, el primero de ellos arrestado el pasado jueves a la salida de un lujoso hotel y el segundo al día siguiente cuando llegó a la isla a bordo de un barco en el que realizaba un crucero. Los dos alemanes son miembros de una organización delictiva dedicada al tráfico de mujeres jóvenes a las que explotaban sexualmente”. Ambos, probablemente adictos al sexo, padecían de otra adicción casi más terrible aún: la adicción al dinero, fuente de todo tipo de comportamientos criminales.



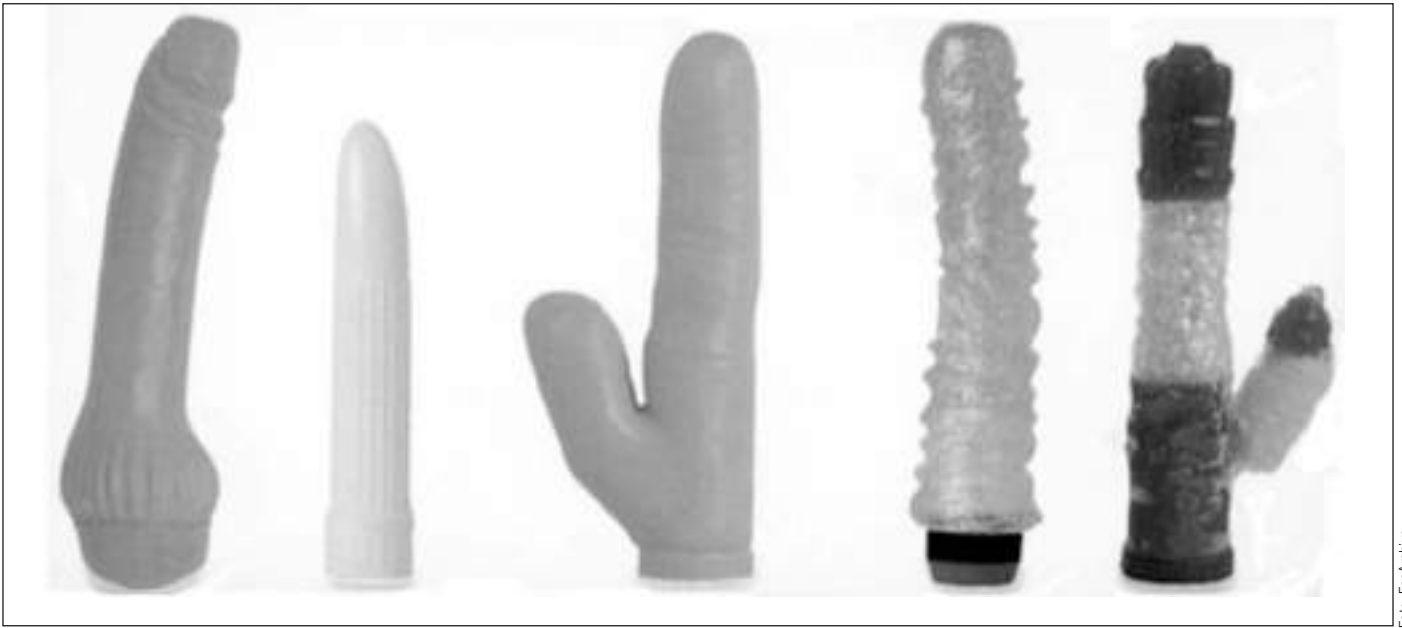


Foto: EcoArchivo

En cuanto a los viejos y necios rigorismos, estoy de acuerdo en que conviene romper con las visiones timoratas o encogidas de la sexualidad, pero no sería sensato invocar esos errores para justificar otros. No se trata de defender antiguos puritanismos, ni de volver a la época victoriana, ni a la Edad Media. Se trata de caminar hacia la verdad sobre el hombre.

—Otras veces lo que piensas es que todas esas ideas que dices son muy bonitas, estupendas, pero demasiado difíciles, y que lo realista es aprovechar un poco los pocos placeres de que hoy se puede disfrutar...

Ese señuelo que describes se ha presentado siempre ante el hombre, y no sólo para seducirle por los placeres del sexo sino por otros muchos caminos. Son razonamientos muy parecidos a los que se hace quien cae en las redes de la mentira, el alcohol, el juego, o la comisión ilegal.

Todas las deslealtades y todas las infidelidades suelen empezar poco a poco, con pequeños hábitos, sin movimientos ni quiebras violentas, sin derrumbamientos repentinos..., pero cuando uno se quiere dar cuenta está enganchado. Son —en palabras de Robert McCammon— “monstruos horribles que se cuelan en las casas, retorcidos y sonrientes detrás de la cara de un ser querido”.

Por eso, en los momentos de tentación hay que levantar un poco la mirada hacia el tipo de persona que uno quiere ser, hacia la necesidad de alcanzar un dominio sobre los propios instintos para así fortalecer la propia afectividad y ser una persona honesta.

—Sí, pero cuando estás en esas tesituras no sueles querer pensar mucho en el futuro, piensas sobre todo en el presente...

### ¿NO HAY FUTURO?

Es cierto, y ese es casi siempre el juego dialéctico de cualquier tentación. Su principal empeño es impedir que pienses en el futuro. Su triunfo es conseguir que pienses sólo en ese placer cercano, de ese momento. Su gran logro es..., en definitiva, que no quieras pensar. Pero bien sabemos que la calidad de una persona se muestra, entre otras cosas, en que es también capaz de pensar con sensatez cuando la tentación arrecia.

O que, al menos, es capaz de darse cuenta de que las cosas no son como las ve cuando está bajo el hechizo de la tentación, sino que son como las veía cuando pensaba con lucidez.

**Anónimo**



ENTREVISTA AL DOCTOR ÁNGEL RUBIO, ESPECIALISTA EN DROGODEPENDENCIAS

## “Hoy se comercializan plantas de cannabis con una concentración de sustancias adictivas hasta 10 veces mayor que la que consumían los ‘hippies’”



Foto: I. H.

**Ángel Rubio es uno de los más prestigiosos especialistas en drogodependencias del Estado español. Desde el Instituto Hipócrates, ayuda a muchos adictos y a sus familias a salir del problema. En esta extensa entrevista, Ángel Rubio explica cosas que serán de mucho interés para nuestros lectores.**

**– ¿Cuáles son las principales adicciones de la sociedad actual y qué tipos de ellas padecen la mayoría de pacientes que visitan su clínica?**

– Hay que diferenciar lo que denominamos conductas adictivas tales como estar “enganchado” a la televisión o a internet, comer compulsivamente dulces o jugar sin control a la lotería o las máquinas tragaperras, de lo que denominamos trastornos por dependencia de sustancias psicoactivas, esto es de sustancias químicas que tienen un determinado efecto sobre nuestro sistema nervioso y cuyo uso determina en algunas personas la imposibilidad de dejar de consumirlas de forma definitiva o hacerlo de forma controlada y moderada.

Es en este ámbito de los trastornos por dependencia de sustancias psicoactivas en el que Instituto Hipócrates centra su actividad terapéutica. Dentro de ellas, hoy en día lo más frecuente es el policonsumo, esto es el consumo habitual de más

de una sustancia. Las más frecuentes entre nuestros pacientes son bebidas alcohólicas y cocaína, seguidas muy de cerca por el consumo adictivo de cannabis y en menor medida de éxtasis y fármacos ansiolíticos (sedantes e hipnóticos), básicamente benzodiazepinas. Por tanto, el Instituto Hipócrates es una clínica especializada en el tratamiento del alcoholismo y la adicción a cocaína, cannabis, anfetaminas o sus derivados y tranquilizantes.

**– ¿Existen algunas dependencias más irredentas que otras? ¿La heroína, por ejemplo?**

– Hace 25 o 30 años, cuando se disparó el consumo de heroína, se sabía muy poco sobre adicciones y menos aún sobre tratamientos efectivos en los pacientes que las padecían. Se improvisó mucho y se pusieron en marcha modelos terapéuticos más bienintencionados que efectivos. El fracaso fue importante y, finalmente, la aparición de enfermedades

graves asociadas a la forma de administración de la heroína acabó de ensombrecer la situación. Efectivamente es posible que la adicción a la heroína sea más difícil de resolver y, sobre todo, la que requiere más tiempo de tratamiento. La metadona que se administra a los heroínomanos como tratamiento (¿?) es también una droga de difícil retirada. Alcohol y tranquilizantes, aunque no creen tanta alarma social por su condición de drogas legales, son también sustancias bastante “irredentas” en muchos casos.

### **LAS SECUELAS**

**– ¿Cuáles son las adicciones que dejan más graves secuelas y por qué?**

– Podemos afirmar que, después de la heroína, las secuelas más importantes las encontramos en los pacientes dependientes de fármacos tranquilizantes, cannabis y alcohol por este orden. Como puede ver la experiencia clínica rompe sin contemplaciones la falsa idea de las drogas “duras” y

“blandas”. Por ejemplo, la droga de la que es más difícil desintoxicar a un adicto son los tranquilizantes; la que desencadena más enfermedades mentales graves es el cannabis y la que puede producir secuelas más graves que pueden afectar incluso a la descendencia del adicto es el alcohol. Por último, hacer constar que alcohol y tabaco juntos producen en España unas 80.000 muertes cada año... Como vemos algunos tópicos son sólo eso, ¡tópicos!

**– ¿Cuáles son los métodos que se utilizan en la clínica que usted dirige? ¿En qué se basan esos métodos? ¿En qué se diferencian de otros métodos de otras clínicas más o menos similares?**

– Lo que define y diferencia a Instituto Hipócrates de otras instituciones son básicamente tres características: Ser una clínica residencial, su especialización en adicciones y el ofrecer un tratamiento integral del paciente. El mismo equipo profesional de médicos, psicólogos, enfermeras y terapeutas que atiende al paciente durante su ingreso en el centro va a ser el encargado de dirigir su tratamiento ambulatorio posterior hasta alcanzar la completa recuperación personal, familiar, social y profesional del paciente.

En Instituto Hipócrates se aborda toda la problemática que envuelve al paciente adicto y a su entorno familiar desde un punto de vista médico, psicológico, educativo y social.

En el tratamiento de un paciente adicto no se pueden dejar “cabos sueltos”. Todas las alteraciones de la adicción en el paciente y en su entorno deben ser abordadas intensiva y meticulosamente si queremos que el tratamiento tenga éxito. El prestigio de un centro privado como Instituto Hipócrates sólo se puede construir sobre la calidad del tratamiento y los muy altos índices de recuperación de los pacientes obtenidos.

**¿Y POR QUÉ SE “ENGANCHA” LA GENTE?**

**– ¿Por qué se “engancha” la gente? ¿Es un problema fisiológico o psicológico? ¿O los dos?**

– Las sustancias, tanto legales como ilegales, están ahí, en la calle, en los lugares de ocio, incluso en los colegios. Las legales como el alcohol las prueba todo el mundo. También un número muy elevado de personas prueban drogas ilegales. La mayoría de las personas no desarrolla una enfermedad de adicción, pero hay un por-



Foto: P. M.

*Según el doctor, “la experiencia clínica rompe sin contemplaciones la falsa idea de las drogas “duras” y “blandas”*

centaje que varía con las distintas sustancias, que desarrolla un trastorno por dependencia de ellas. Factores educativos, psicológicos, sociales y de entorno pueden facilitar o dificultar el entrar en contacto con ciertas sustancias adictivas, pero ahí empieza y termina su influencia. El que una persona desarrolle o no una adicción va a depender mucho más de factores neurológicos de ciertas estructuras de su cerebro que de ninguna otra cosa. En determinadas personas existe una predisposición neurológica que hará que se desarrolle una adicción si esas personas entran en contacto con sustancias adictivas. Otros factores también influyen, como edad de inicio del consumo, intensidad del mismo, etc., pero el fondo neurológico está siempre presente y será un factor decisivo en el desarrollo de la adicción.

**– ¿Qué tipo de responsabilidad tienen las empresas (en el caso del alcoholismo, por ejemplo, las empresas fabricantes de bebidas alcohólicas) en la adicción de los “enganchados”?**

– Hemos de ser realistas si queremos buscar soluciones eficaces. Las empresas privadas no son ONG’s ni entidades que trabajen para la salud pública y el bien general. Las empresas sólo tienen un objetivo: ganar dinero y harán todo lo que legalmente se les permita –y a veces algo más si no se les controla– para mejorar su cuenta de explotación. Esto es bien cono-

cido y supongo que nadie se engaña al respecto. Este principio general sólo puede ser limitado por la ley, pero somos uno de los principales países productores, consumidores y exportadores de bebidas alcohólicas. Su consumo produce unas cuarenta mil muertes al año y pingües beneficios económicos a unas cuantas empresas. Mucha gente vive de este sector y las administraciones públicas ingresan enormes cantidades en forma de impuestos

Los poderes públicos no quieren o no pueden poner límites a esta droga legal ni a la publicidad indiscriminada que de ella se hace en todos los medios de comunicación. La concienciación social al respecto es mínima y ¡así nos va!

**LA RENTABILIDAD DE LA ADICCIÓN**

**– ¿Es rentable que las personas se “enganchen”, tanto por cuestiones económicas como de poder? ¿A quién beneficia todo esto?**

– Los lectores de *The Ecologist* entenderán bien el siguiente ejemplo. ¿Es rentable destruir la selva amazónica o la capa de ozono del planeta tierra? Obviamente, no si lo consideramos a largo plazo, pero ¿qué poder económico o político actúa pensando en el largo plazo? El largo plazo de los agentes económicos y políticos son de uno a cuatro años. Con este “plazo” sí es rentable que las personas se “enganchen” y consuman. Si se mira con una perspectiva más amplia, todo el mundo sabe que a largo plazo el coste so-

cial y sanitario –dejando de lado el humano y sentimental– de las adicciones legales es muy superior a los beneficios económicos producidos, pero eso parece importar poco a quienes sólo se mueven con vistas al beneficio inmediato.

### – ¿Se engancha hoy más la gente que en otras épocas? ¿Por qué, en caso afirmativo?

– Sería un gran tópico decir que sí, pero es muy difícil contestar a esta pregunta con rigor. A duras penas podemos saber a día de hoy cuánta gente está “enganchada”. Del pasado no tenemos datos fiables. Por tanto si queremos mantener el rigor científico no podemos contestar a esta pregunta. Es obvio que hace años los adictos lo eran en su gran mayoría al alcohol y sólo ciertas élites sociales tenían acceso a otras drogas –morfina, heroína o cocaína–. Hoy en día todas las drogas están en la calle y por tanto los adictos a ellas las consumen. No sabemos si hay más adictos o no, lo que sí podemos afirmar es que los adictos consumen cada vez más varias sustancias –policonsumo– e inician el consumo y, por tanto, la adicción más jóvenes. También podemos afirmar que la incorporación de la mujer al mundo de la adicción a sustancias ha avanzado en la medida en que ha avanzado su incorporación a pautas de diversión y consumo similares a las de los varones. Seguramente sí hay más adictos en la actualidad que en el pasado, pero no tenemos datos que nos permitan cuantificar la diferencia.

### LA ADOLESCENCIA

#### – ¿Hay cada vez más adictos entre la gente joven, a las drogas de diseño, al alcohol, a la TV? ¿Por qué las drogas causan estragos entre la adolescencia de hoy?

– Esto sí podemos afirmarlo rotundamente. La edad de inicio del consumo y de desarrollo de la enfermedad de adicción ha disminuido drásticamente en los últimos diez años y sigue disminuyendo. Según encuestas de consumo del Plan Nacional para las Drogas en menores de 30 años los datos son escalofriantes. Los jóvenes consumidores –otros muchos jóvenes no consumen– como promedio inician el consumo de alcohol a los 14-15 años, de cannabis a los 17, de drogas de diseño a los 19 y de cocaína hacia los 21 años. Sí creemos que el inicio a edad temprana del consumo determina una mayor incidencia

del desarrollo de la adicción y alteraciones más graves en la maduración psicológica de los jóvenes consumidores. ¿Causas? La despenalización del consumo de drogas fue una medida que en su momento se tomó por un cierto sentido de humanidad. Si una persona es adicta y no puede dejar de consumir, ¿cómo podemos condenarle por hacerlo? La despenalización derivó poco a poco en la extensión del consumo en público de drogas ilegales en todos los ámbitos de diversión. Hoy en día los lugares de ocio nocturno se han convertido en verdaderos supermercados de drogas de todo tipo; los jóvenes que acceden a estos lugares tienen una disponibilidad completa de todo tipo de sustancias. Jóvenes mayores que ellos las consumen y ellos se van incorporando al consumo como se van incorporando a la edad adulta. Antes o después tendrá que plantearse seriamente qué hacer con este fenómeno y si el consumo en público se ha de limitar o no. Entre tanto el desastre avanza imparable entre nuestros adolescentes y jóvenes.

#### – ¿Qué tipo de responsabilidad tienen los medios de información, que alientan conductas determinadas...?

– A las empresas sólo les importan los beneficios decíamos antes y a los medios de comunicación –que son empresas– sólo les importan las audiencias. Para que la audiencia aumente se hace lo que sea. Así modelos sociales de histrionismo, superficialidad, inmadurez, intrascendencia y, a veces, verdaderos consumidores de drogas aparecen como presentadores, participantes o público en programas y series televisivas de gran audiencia. Esto tiene una influencia importante en todos nosotros y para los más jóvenes... pueden terminar siendo modelos de comportamiento a imitar.

#### – ¿Es la nuestra una sociedad “alucinógena”, narcotizada?

– Creo que no es posible generalizar en este sentido. Creo que en la sociedad actual hay claros fenómenos de polarización. Por un lado hay más jóvenes adictos que nunca en el pasado, pero por otro hay más jóvenes que ni fuman ni beben y están concienciados de temas de salud y medioambientales. Creo que la sociedad actual es fundamentalmente diversa a pesar de la fuerza de la propaganda. Diversos paradigmas o modelos de vida se van estructurando. Nunca hubo tanto egoísmo y a la vez nunca hubo tanta gente generosa dedicando tiempo, esfuerzo y dinero a ONG’s. Cada vez hay más personas que no beben

alcohol aunque los bebedores cada vez beben más. Cada vez hay más sedentarismo en la población, pero cada vez más personas acuden regularmente a gimnasios, piscinas, maratones o “bicicletadas” populares. Avanza la destrucción de la Naturaleza, pero también avanza la conciencia ecológica y conservacionista. Un gran paradigma decadente y caduco parece dominarlo todo, pero a la vez otro gran paradigma emergente de futuro va desarrollándose cada vez con más y más fuerza. Creo en la evolución y por ello soy optimista. Estoy convencido de que el futuro de la aldea global que es el mundo en que vivimos será mejor que el presente y que el pasado. Las crisis que nos toque vivir nos harán crecer y madurar individual y colectivamente. Esto es lo que creo y lo que quiero creer para seguir luchando por un mundo mejor.

### FIDELIZANDO A LOS CLIENTES

#### – ¿Qué informaciones tiene usted con respecto a sustancias adictivas que ponen las empresas en cigarrillos, refrescos, etcétera? ¿Somos sus conejillos de indias?

– No más que cualquier persona informada. Es conocido e incluso ha habido condenas judiciales importantes a tabacaleras por añadir sustancias adictivas a sus cigarrillos para “fidelizar” mediante la adicción a los fumadores de los mismos. Es menos conocido, pero no por ello menos cierto, que desde hace treinta años se vienen modificando y seleccionando plantas de cannabis para conseguir una concentración superior de la sustancia adictiva que contiene el delta-9-THC. Así, hoy en día se comercializan y se cultivan por las terrazas de nuestras ciudades plantas con una concentración de sustancia adictiva hasta diez veces mayor que la que consumían los “hippies” de los años sesenta y setenta. El chaval que fuma hoy un porro está inhalando entre cinco y diez veces más sustancia adictiva de la que inhalaba su padre cuando lo fumaba en una fiesta de la época “hippie”. Creo que a los ojos de estas multinacionales –legales o no– que producen y después explotan a los adictos somos más “primos a los que sacarles los cuartos” que “conejillos de indias” con los que investigar.

#### – ¿Qué puede hacer el ciudadano ante la aplastante cantidad de tentaciones que se le ofrecen en una sociedad donde prima el vacío espiritual y la desestructuración familiar?

Según el Dr. Rubio, los "hippies" de los 60 y 70 consumían un cannabis mucho menos adictivo que el de hoy, que ha sido modificado para contener sustancias más adictivas

– La sociedad está formada por personas y no es nada diferente de las personas que la constituyen. Sólo si cambiamos nosotros cambiará la sociedad que formamos. No hemos de minusvalorar nuestro poder para el cambio social, es el único poder para ese cambio. Creo que hemos de tomar conciencia seria y responsable de las situaciones que se han de cambiar y no perder demasiado tiempo en descalificaciones inútiles de "los políticos", "la sociedad" y otras generalidades por el estilo. Todos nos movemos en un ámbito personal, familiar, social y profesional. En esos ámbitos podemos producir algunos cambios si tomamos conciencia de los problemas y de cómo se han de abordar. El equipo que trabaja en Instituto Hipócrates ha rehabilitado en los últimos once años a unos dos mil pacientes. Contando a sus familiares y conocidos seguramente hablaríamos ya de treinta o cuarenta mil personas que han cambiado su visión del problema de las adicciones. Algunos pacientes han sido personas de gran relevancia pública y que a través de los medios de comunicación han llegado a millones de personas que han visto en su recuperación un modelo a seguir. La conciencia colectiva y la preocupación se ha ido extendiendo y cada vez más medios de comunicación se interesan por el tema. Es sólo un ejemplo de cómo se va produciendo un cambio social. Antes o después este cambio social producirá cambios legales y cambios en los estilos de vida de la población.

**Pablo Bolaños**

Foto: Xavier Miserachs. Título: « Tossa, 1965 ». De su libro: "1 segon i 25 centèsimes". Editado por Fundació "la Caixa".



## ESPECIALISTA EN DROGODEPENDENCIAS

### DEDICADO A LAS ADICCIONES

Nacido en 1958 en San Pablo de los Montes (Toledo), desde muy joven se interesa por la medicina y especialmente por las ramas más humanistas y naturales de la misma. Estudia Bachillerato en Toledo y Medicina en Alcalá de Henares (Madrid), especializándose en Hidrología Médica en la Universidad Complutense de Madrid. En 1988 se traslada a Barcelona y desde principios de 1989 hasta 2003 es director médico del Balneario Blancafort de La Garriga. Trabajando en el balneario entra en contacto con

la Unidad de Tratamiento de Adicciones. Máster en Drogodependencias por la Universidad de Barcelona, se apasiona por el trabajo de rehabilitación de estos pacientes y, a partir de noviembre de 1994, ocupa el cargo de director médico de la Unidad de Dependencias del Balneario. El periodo 2003-2004 es un periodo de cambios. El balneario cambia de propietarios, el Centro de Tratamiento de Adicciones existente en el mismo y que dirige el Dr. Rubio pasa a denominarse Centro Terapéutico Mare Nostrum y al frente del mismo

permanece hasta noviembre del 2004. Hay discrepancias importantes con el enfoque empresarial que la nueva propiedad quiere dar al balneario y el Dr. Rubio junto con la mayoría de su equipo dejan Mare Nostrum y deciden abrir una nueva clínica dedicada exclusivamente al tratamiento de las dependencias. Nace así Instituto Hipócrates para el Tratamiento de las Adicciones, una nueva clínica especializada que desde hace ya más de un año desarrolla su actividad en El Montanyá, uno de los parajes más hermosos de la provincia de Barcelona.

# DEPENDENCIA EMOCIONAL

JORGE CASTELLÓ BLASCO

Alianza Editorial / 270 pp.

Hay dependencias tóxicas. Éstas pueden ser a determinadas sustancias. También hay adicciones a personas tóxicas. Incluso hay personas insanas emocionalmente adictas a personas completamente normales. En cualquier caso, es notorio que existen unas dependencias de las que se habla mucho... y otras de las que se habla muy poco y de las que se conoce menos. Para subsanar esa laguna, quizás, Jorge Castelló ha escrito este *Dependencia emocional*, una guía para profesionales, para pacientes, para adictos a estos temas y, también, para familiares y "sufrientes" de los dependientes en cuestión.

Nos dice el autor que, aunque la dependencia emocional es conocida en los libros de autoayuda y afines, carece de un enfoque riguroso y sistemático. Y, como se sabe poco del tema, tal vez el ingenuo podría creer que el dependiente emocional es un tipo demasiado protegido en su infancia. Pueden darse casos pero, no obstante, según el autor, los dependientes emocionales suelen ser personas con una independencia constatable mientras han sido pequeños y adolescentes.

## LAS DIFERENCIAS

¿Que usted está muy enamorado de su esposo/a, novio/a...? Tranquilos, no nos pongamos nerviosos ni nos alertemos sin necesidad. Según Jorge Castelló, entre una relación amorosa al uso y una relación con dependencia emocional hay algunas diferencias a destacar. En ese contexto, el autor explica: "La dependencia emocional es una exageración patológica del conjunto de comportamientos y actitudes de cualquier sujeto en el contexto de sus relaciones de pareja, y expresando esto mismo con otras palabras podemos afirmar que las relaciones normales tienen algo de dependencia emocional. Evidentemente, esto no supone patologizar algo que es frecuente, adaptativo y deseable, sino subrayar que lo que lo que dife-

rencia la relación de pareja de una persona normal de la de un dependiente emocional es únicamente la magnitud de todos los sentimientos y comportamientos implicados".

## VIOLENCIA DOMÉSTICA

Entre los dependientes emocionales hay un grupo curioso por sus características intrínsecas. Se trata de los dependientes dominantes. Estos necesitan tanto como menosprecian a sus parejas. Cuando se dan rupturas, o sin ellas, los dominantes pueden desarrollar comportamientos que acaben de una forma trágica. Al mismo tiempo, en el lado opuesto, las parejas de estos dominantes suelen o pueden desarrollar procesos de dependencia emocional estándar: "...que verá cómo el individuo que antes la despreciaba, que le manifestaba explícitamente que no sentía nada positivo hacia ella y que a lo mejor le agredía psíquica o físicamente, ahora implora que vuelva con él. Ni que decir tiene que, si la ex pareja era a su vez dependiente emocional estándar, tardará muy poco en reanudar la relación, produciéndose una sucesión de desequilibrios, rupturas y arrepentimientos de difícil solución".

## LAS SOLUCIONES

Para poder retransformar a los dependientes emocionales en personas con sentido común, el autor propone "seis dimensiones relevantes del individuo que se deberán considerar en cualquier tratamiento:



biológica, psicodinámica, interpersonal, afectiva, cognitiva y conductual. Según la patología de que se trate, estarán más afectadas unas que otras. Por ejemplo, en los trastornos de ansiedad seguramente las áreas cognitiva y conductual serán el objeto preferente de nuestra atención e intervención". La obra también nos advierte de que hay grados en la dependencia emocional, desde los casos más leves hasta los más preocupantes. Así que si ama mucho a su pareja... no se preocupe. Pero si ese amor es lo único relevante en su vida, más que todo, que sus hijos, que la familia... entonces empiece a tomar medidas.

## INVISIBLES...

Este tipo de adicciones emocionales son muy peligrosas porque son invisibles. Determinadas personas pueden llegar a desarrollar adicciones emocionales muy graves y que pasen completamente desapercibidas para el resto de la familia y amigos, al menos hasta que llega lo peor.

**María Bienvenida de Vargas**

# L'ESTATUT DELS DRETS SOCIALS I AMBIENTALS

El nou Estatut és un pas decisiu i històric en la defensa dels drets socials i ambientals.

Per a ICV, el nou Estatut és un pas més per fer que les persones que vivim i treballem a Catalunya tinguem un país sostenible i socialment avançat. Incloure més drets i ampliar-los és bo per a la ciutadania i pel nostre territori.

Per primera vegada s'estableix un Títol de drets, deures i principis rectors, amb l'objectiu de garantir el benestar de les persones i un país sostenible.

## ↘ Art. 27. Drets i deures amb relació al medi ambient.

Totes les persones tenen dret a viure en un medi equilibrat, sostenible i respectuós amb la salut. Tenen dret a gaudir dels recursos naturals i del paisatge en condicions d'igualtat i tenen el deure de fer-ne un ús responsable i evitar-ne el malbaratament.

## ↘ Art. 46. Medi ambient, desenvolupament sostenible i equilibri territorial.

Els poders públics han de vetllar per la protecció del medi ambient, l'adopció de polítiques públiques basades en el desenvolupament sostenible i la solidaritat col·lectiva i intergeneracional.

**7 MILIONS  
DE PERSONES  
1 ESTATUT**

 **ICV**  
d'esquerres i ecologistes **de debò**



**ecoBosques**  
El árbol que  
más crece

- Porque desarrollamos una actividad **ECOLÓGICAMENTE** sostenible, y con beneficios sociales y ambientales
- Porque es una **INVERSIÓN ÉTICA** en árboles de Maderas Nobles de **ALTA RENTABILIDAD**
- Porque **GARANTIZAMOS** la madera por **coínversión 100%** y póliza de seguro

**NUEVO**  
**ecoJubilación**

**PARA NO DEPENDER DE LA SEGURIDAD SOCIAL**

Telf. 902 367 313  
[www.ecobosques.com](http://www.ecobosques.com)

Estamos en **BIOCULTURA STAND 280** del 4 al 7 de Noviembre



**SOJAMATIC®**  
BEBIDA FRESCA DE SOJA

vive la vida naturalmente

La forma + fácil y económica de obtener bebidas vegetales.

Visítanos para ver nuestras novedades

**STAND 320**

[www.sojamatic.com](http://www.sojamatic.com)  
Tel. 93 727 13 54 [www.sojamatic.com](http://www.sojamatic.com)

## TEORÍA Y CLÍNICA DE LOS PROCESOS TÓXICOS

DAVID MALDAVSKY  
Amorrortu Editores  
490 páginas

La obra lleva por subtítulo: *Adicciones, afecciones psicósomáticas, epilepsias*. Según confiesa el autor, el libro se propone "analizar los fundamentos comunes y los procesos distintivos en un conjunto de situaciones clínicas a las que se puede categorizar como afecciones tóxicas". Maldavsky dice que "todas ellas se reúnen en un punto, la estasis pulsional, y divergen por los medios específicos de acceder a ella". Leyendo las páginas de este libro nos damos de bruces con un montón de ejemplos de casos y capítulos de títulos tan emblemáticos como *El grito catárquico* y *la falla en la constitución de una firma primordial*.



## EL CÁNCER Y LOS INTERESES CREADOS

LUIS VALLEJO RODRÍGUEZ  
Autoedición  
280 páginas

Nuestra sociedad es una sociedad adicta a los fármacos y a la medicina alopática. Esto responde a una estrategia que protege los intereses de las farmacéuticas y de todo el *establishment* médico. Esta teoría es la que defiende Luis Vallejo Rodríguez, secretario de la Asociación Vegetariana Canaria y todo un histórico en todo el estado español de la medicina natural, el higienismo...

Aunque de una forma a veces algo atropellada, Vallejo expone sus argumentos con detalles que m o t i v a n



sonrisas de ironía. Por ejemplo, aporta datos de cómo durante las huelgas en los hospitales de EE.UU., en los setenta, disminuyó el número de muertos. El autor hace mucho hincapié en tratamientos que, según sus fuentes, han sido positivos para salvar vidas de pacientes de cáncer y de cómo la medicina oficial y en especial las instituciones relacionadas con esta enfermedad... han pretendido silenciarlas y/o ocultarlas. Imposible resumirlo: hay que leerlo entero.

## LA ADICCIÓN A LA COCAÍNA

ARNOLD M. WASHTON  
Paidós

Este libro es directo y casi un manual. Está escrito por uno de los expertos en la materia más importantes de los Estados Unidos. Pretende ser una guía para tratar las adicciones a la cocaína. Destaca el estudio en lo que se refiere a los problemas de tratamiento ambulatorio y la prevención de las recaídas. Washton indaga en nuevas perspectivas tanto fisiológicas como psicológicas al conocimiento del uso compulsivo de esa droga. Investiga en la irracionalidad del adicto para poder así llegar a construir fórmulas de tratamientos efectivos.

## ECOCIDIO

FRANZ J. BROSWIMMER  
Editorial Laetoli  
318 páginas

¿Nuestra especie es adicta al suicidio? Eso parece. Sobre todo, uno lo comprueba tras echarle un vistazo a *Ecocidio*, la obra de Franz J. Broswimmer. Vandana Shiva ha escrito de este volumen: "Un libro esencial para todo el que se preocupe por el futuro de la Humanidad". Los cambios que ha llevado a cabo nuestra especie sobre la faz de la Tierra están provocando la extinción de miles de especies y, posiblemente, de la nuestra también. ¿Hace falta que volvamos a enumerar las muestras del desastre? El libro, obviamente, se lo recomendamos a todos los ecologistas, claro, pero, sobre todo, a los políticos y los grandes em-



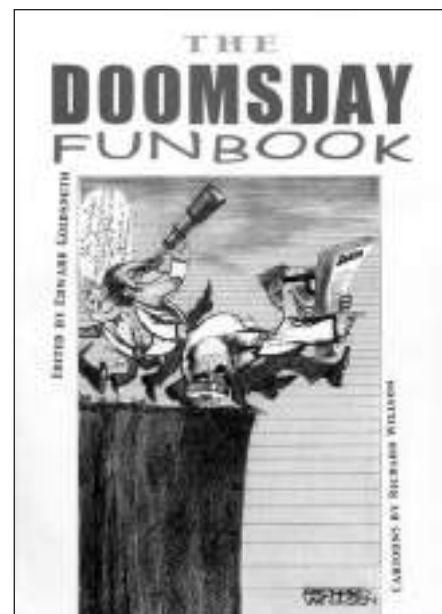
presarios. Que se den cuenta de la tragedia a la que nos están abocando. Porque, sí, como señala Broswimmer, el hombre y la Naturaleza están en guerra. Una guerra en la que el ser humano está utilizando todas sus armas, unas armas que no le llevarán a otro lugar sino a su propia destrucción.

### OTROS LIBROS DE INTERÉS

## THE DOOMSDAY FUNBOOK

GOLDSMITH / WILSON  
Jon Carpenter Editor

Este "gracioso" libro contiene editoriales de Edward Goldsmith para *The Ecologist*, publicadas de forma cronológica, desde 1970 hasta mediados de los 80 más otros



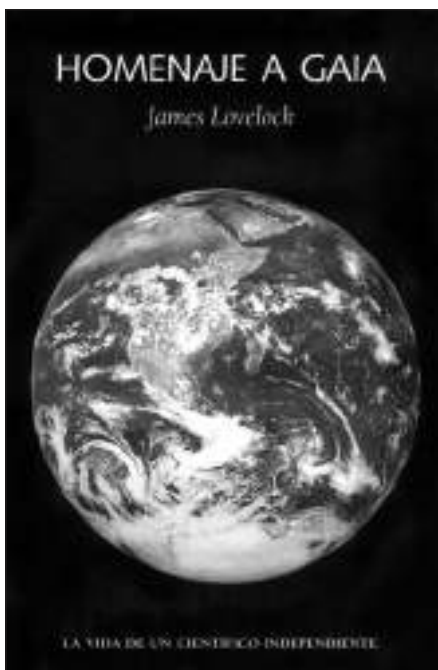
trabajos de otros autores. Eso sí, todos los textos, en inglés, llevan las fantásticas ilustraciones de Richard Wilson, de *The Times*. Leyendo los textos de Goldsmith uno puede comprobar en qué medida nuestro mundo ha ido degradándose en muy poco tiempo y quiénes son los verdaderos culpables del desastre.

## HOMENAJE A GAIA

JAMES LOVELOCK  
Editorial Laetoli

El padre de la Teoría Gaia repasa en este interesante libro su vida y las ideas que más le han influenciado. Lleva ya más de 40 años estudiando a ese ser vivo, la Tierra, que se regula a sí mismo. Este libro es el testimonio de uno de los científicos más interesantes de las últimas décadas,





incluso aún cuando algunas de sus extravagantes ideas puedan ser puestas en duda por muchos de nosotros. En cualquier caso, la sabiduría de Lovelock se pone de manifiesto en innumerables ocasiones: "Nuestro planeta posee una exquisita belleza: está hecho del aliento, la sangre y los huesos de nuestros antepasados. Necesitamos recordar nuestro antiguo sentimiento de la Tierra como un organismo y reverenciarla de nuevo. Gaia ha sido la guardiana de la vida a lo largo de toda su existencia, y, si rechazamos sus cuidados, lo haremos por nuestra cuenta y riesgo".

## EL AMANECER EN BAGDAD

VIOLETA GÓMEZ

Otradisneylandia  
Para luchar contra la adicción a la violencia, nada mejor que unas buenas dosis de ternura. Violeta Gómez escribió *El amanecer en Bagdad* al saber de las primeras noticias sobre los bombardeos de los ejércitos invasores. El volumen lo componen tres pequeños cuentos donde se respira dulzura por todas partes, la dulzura como respuesta a la agresión. Una dulzura, eso sí, teñida de desesperanza.

E-mail: otradisneylandiayahoo.com



## LAS VOCES DE LA AMAZONÍA

VV.AA.

Jornadas de Debate

Los pueblos de la Amazonía resisten contra todo, contra los estados, contra las empresas multinacionales, contra los colonos, contra las enfermedades, contra la devastación medioambiental, contra la contaminación espiritual... En este libro, en catalán y en castellano, se recogen una serie de debates llevados a cabo en Barcelona en mayo de 2005. Hablan diversos interlocutores y, también, los representantes legítimos de los pueblos vernáculos amazónicos. Hay denuncia, claro, porque no son pocas las agresiones, pero también hay esperanzas. Contagiémonos de sus ilusiones, de las ilusiones de los guardianes de Gaia.



## IRKU IADI, LA SENDA DEL CHAMÁN

RAÚL DE LA ROSA  
EDICIONES I

Viaje a través de religiones ancestrales, de siberianas sensaciones, del legado de pueblos antiguos. De la Rosa se acerca a las culturas chamánicas más antiguas también para conocer mejor nuestro presente y cuál será nuestro futuro. Hay una gente *que sabe*, unos hombres y mujeres que viven ajenos a la gran ignorancia de la que, curiosamente, la sociedad occidental se enorgullece. Hasta ellos nos quiere conducir la prosa del autor, para ver si somos capaces de aprender algo que valga la pena.



## L'ESTAT DEL MÓN 2006

VV.AA.

UNESCOCAT

La nueva entrega del Worldwatch Institute se centra en el estado medioambiental de China e India, los dos gigantes asiáticos que parecen destinados a gobernar el mundo en un futuro. El volumen, escrito en catalán pero también disponible en castellano, repasa todos los sectores de ambos países: energía, alimentación, agua potable y sistemas hídricos, sistemas agrarios, servicios... Hay un capítulo dedicado a transformar posibles catástrofes naturales o de cualquier índole en oportunidades para la pacificación. Pero la cosa es: ¿Es sostenible el crecimiento económico continuado? Pues va a ser que no...

## SISTEMAS DE ENERGÍA FOTOVOLTAICA. MANUAL DEL INSTALADOR

PROGENSA

Sí, nuestro mundo también es adicto a los combustibles fósiles. Pero está en nuestras manos darle la vuelta a la situación. O, al menos, como mínimo, intentarlo. Este manual publicado por ProgenSA es interesante para futuros profesionales del cambio a las energías solares. Es un trabajo escueto, directo y sencillo. No hace falta ser un teórico. Tiene el precio de 33 euros. Si no lo encontráis en librerías y/o bibliotecas, lo podéis solicitar directamente a [www.progenSA.com](http://www.progenSA.com).



**Total,**  
por dos minutos...



Total, por dos grados más...

Total, por dos grados menos...

Total, por un paseo...

Total, por uno que no sea eficiente...

Total, por una vez...

Total, por dejar una luz encendida...

**Total:**

Cada minuto se emiten a la atmósfera 760 toneladas de CO<sub>2</sub> que contribuyen al efecto invernadero.

- ✓ Alterando el equilibrio mineral del suelo y la composición química de las aguas.
- ✓ Contaminando el aire que respiramos, aumentando el riesgo de enfermedades pulmonares.
- ✓ Provocando el aumento de la temperatura y el cambio climático. El resultado: la subida del nivel del mar, sequías, inundaciones y otros fenómenos meteorológicos extremos que suponen un grave peligro para los ecosistemas y nuestra salud.

En todos está invertir este proceso.

[www.mma.es](http://www.mma.es)



El Total es lo que cuenta

# NO TE PIERDAS NI UNO

Nombre y apellidos.....  
 D.N.I./C.I.F.:.....  
 Calle/Plaza.....  
 Ciudad.....  
 Provincia..... C. P.....  
 Teléfono..... Edad.....  
 Profesión..... Fecha.....  
 Firma.....

The Ecologist - Àngel Guimerà, 1, 1º 2ª - 08172 - Sant Cugat -  
 BCN- España - Tel. 935 800 818 - Fax: 935 801 120

Deseo adquirir el número

- 0 (Monsanto)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  
 11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  
 23  24  Agotados

## DOMICILIACIÓN BANCARIA

Nombre y apellidos (o empresa) (titular).....  
 D.N.I. / CIF (titular).....  
 Banco / Caja de ahorros.....  
 Domiciliación oficina..... C. P.....  
 Población..... Provincia.....

ENTIDAD			OFICINA			DC			NÚMERO DE CUENTA											

Precios para cada número: 3,5 €

**Atención: oferta especial.** Paquete con los números 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 y 24 más el Especial Monsanto Files en castellano: **60 €.**  
 Gastos de envío, gratuitos. - Agotados

## “ENGÁNCHATE” A LA MIRADA DE THE ECOLOGIST

Los nuevos suscriptores de **The Ecologist** recibirán como obsequio el libro *La revolución ecológica*, de Raúl de la Rosa. El libro, editado por Icaria Edit, Fundación Gea y As. Vida Sana, es una visión holística sobre los problemas medioambientales, psicológicos y filosóficos que se ciernen sobre la Humanidad y sobre nuestro planeta.



# Suscríbete

## BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN

- Sí, deseo suscribirme a The Ecologist en español, por 4 números anuales, desde el nº 25. Precio de la suscripción (por 4 números al año): 14 euros  
 Sí, deseo suscribirme a la edición electrónica de The Ecologist. Un año de acceso a todos sus archivos. 14 euros  
 Sí, deseo la suscripción combinada, en papel y electrónica. 24 euros

**ATENCIÓN: 10% de descuento para estudiantes**

Deseo realizar el pago, mediante:

Por el importe de (gastos de envío incluidos):

- Domiciliación bancaria: (ver cupón)  Estado español: 14 euros  
 Talón nominativo a favor de The Ecologist  Comunidad Europea: 22 euros  
 Giro postal (adjuntar copia) a favor de The Ecologist  América (vía Air Mail): 30 euros  
 Ingreso en nuestra c/c 0081-0432-06-0001036509 (Asociación Vida Sana), del Banco Sabadell

### DATOS PERSONALES

Nombre y apellidos: .....  
 D.N.I./C.I.F.: .....  
 Calle/Plaza: .....  
 Ciudad: ..... C.P. .... Provincia .....  
 Teléfono: ..... E-mail: .....  
 Edad: ..... Profesión: .....

Enviar la suscripción a: The Ecologist. C/ Àngel Guimerà, 1, 1º 2ª. 08172 Sant Cugat. Barcelona. España.  
 e-mail: suscripciones@theecologist.net

### DOMICILIACIÓN BANCARIA

Nombre y apellidos (o empresa) (titular) .....  
 D.N.I. / CIF (titular) .....  
 Banco / Caja de ahorros .....  
 Domicilio oficina ..... C.P. ....  
 Población ..... Provincia .....

ENTIDAD			OFICINA			DC			NÚMERO DE CUENTA											

Ruego se sirva cargar en mi cuenta corriente/libreta y hasta nuevo aviso, los recibos que le sean presentados por Asociación Vida Sana, en concepto de suscripción a la revista The Ecologist.

Firma del titular:

Fecha: ..... / ..... / .....

## CÓMO SUSCRIBIRTE MÁS FÁCIL TODAVÍA

POR CORREO: Remítenos este boletín o una fotocopia a: The Ecologist

Àngel Guimerà, 1, 1º 2ª - 08172 Sant Cugat (Barcelona). España

POR TELÉFONO: Llámanos y danos tus datos: 935 800 818

POR FAX: Envía una fotocopia del boletín cumplimentado al 935 801 120

POR E-MAIL: suscripciones@theecologist.net y www.theecologist.net

# ENGAÑADOS Y ENREDADOS...

Las adicciones coartan nuestra libertad.

No son una liberación, sino una forma de encadenamiento.



Ilustración: EcoArchivo

La publicidad, incansablemente, incita al consumo de sustancias que conducen a la ebriedad invocando a todo tipo de "cantos de sirenas"...

• Internet es, desde luego, un imprescindible instrumento de trabajo pero, además, es una forma de comunicación, de ocio, de obtención de información, que implica un cambio a todos los niveles individuales y sociales y supone una nueva forma de situarse las personas ante la realidad. Existen hoy día más de 100 millones de usuarios de Internet. Recientemente se ha definido un Síndrome de Adicción a Internet, y se calcula que aproximadamente un 10% de los usuarios podrían estar implicados en este problema.

**adiccionainternet.com**

• Los Sexo Adictos Anónimos somos una confraternidad de hombres y mujeres que compartimos nuestra experiencia, fuerza y esperanza unos con otros para poder superar nuestra dependencia sexual y ayudar a otros a recuperarse también.

**Sexo Adictos Anónimos™**

terminados límites y se convierte en una adicción.

*Adictos al trabajo. La obsesión por producir*  
Dep. de Com. – ISEP

• El consumo inmoderado de alcohol provoca una dependencia física intensa. Cuando a lo largo de varios meses el organismo ha sido acostumbrado a ingerir por lo menos tres litros de cerveza o medio litro de licor fuerte todos los días, la supresión alcohólica puede presentar diversas manifestaciones que van desde ansiedad y temblores, irritabilidad e hiperactividad crecientes, hasta el temible *delirium tremens*: una psicosis orgánica grave que usualmente se manifiesta entre las 24 y las 72 horas posteriores a la ingestión de la última copa, aunque en ocasiones puede ocurrir hasta 7 o 10 días después. Se caracteriza por confusión mental, temblo-

• ¿Con tarjeta o efectivo? El 18% de los españoles lo tiene claro. Pertenece al grupo sociológico de los adictos al pago con dinero de plástico, con alto poder adquisitivo y sin hijos a cargo, que no sabe lo que es llevar billetes en el bolsillo. Son los llamados *heavy spenders* (grandes gastadores) en la jerga financiera. Acumulan el 53% del gasto total con dinero de plástico.

**Susana R Arenes**

Artículo: *Usuarios adictos al pago con dinero de plástico*

Cinco Días

• La valoración positiva de que disfruta el trabajo en nuestra sociedad, como elemento primordial en la vida de las personas, hace que resulte complicado establecer el momento en que esta ocupación sobrepasa unos de-

res, hiperagudeza sensorial, alucinaciones visuales (por lo general de serpientes, arañas o cualquier otro bicho), deshidratación, trastornos de la presión sanguínea, convulsiones y anomalías cardiovasculares.

*Las drogas tal cual...*

**Karina Malpica**

• Se estima que en España más de 500.000 personas sufren serios problemas con el juego y que casi 800.000 presentan algunos de los síntomas de los ludópatas.

**Revista Consumer**

• Tenemos noticia de que, en algunos casos, la miel se usa para luchar contra el alcoholismo. Al menos hace un par de décadas se aplicaba una terapia con miel en un hospital de Boston (EE.UU.). La miel calmaba el *mono* de los pacientes adictos al alcohol y, por otro lado, contribuía a acelerar el retorno a la sobriedad. Se les suministraba una determinada cantidad de miel cada media hora.

**Pedro Burruezo**

*La salud por las abejas*

Tikal

– Daniel (Novo) es bohemio, escritor y dibujante de comics, ¿conoces a gente así?

–Sí. Es un tipo de gente que se dio en los 80. Pertenece a la filosofía del *haztelo tú mismo*, la época de los fanzines y los cómics. También había una mitología de las drogas. Mi idea era coger a un *yonqui* anclado en el tiempo que cuando se enfrenta a la vida hasta las drogas han cambiado y una niña de 17 años sabe más que él. Hay drogas nuevas que los *yonquis* antiguos no conocen.

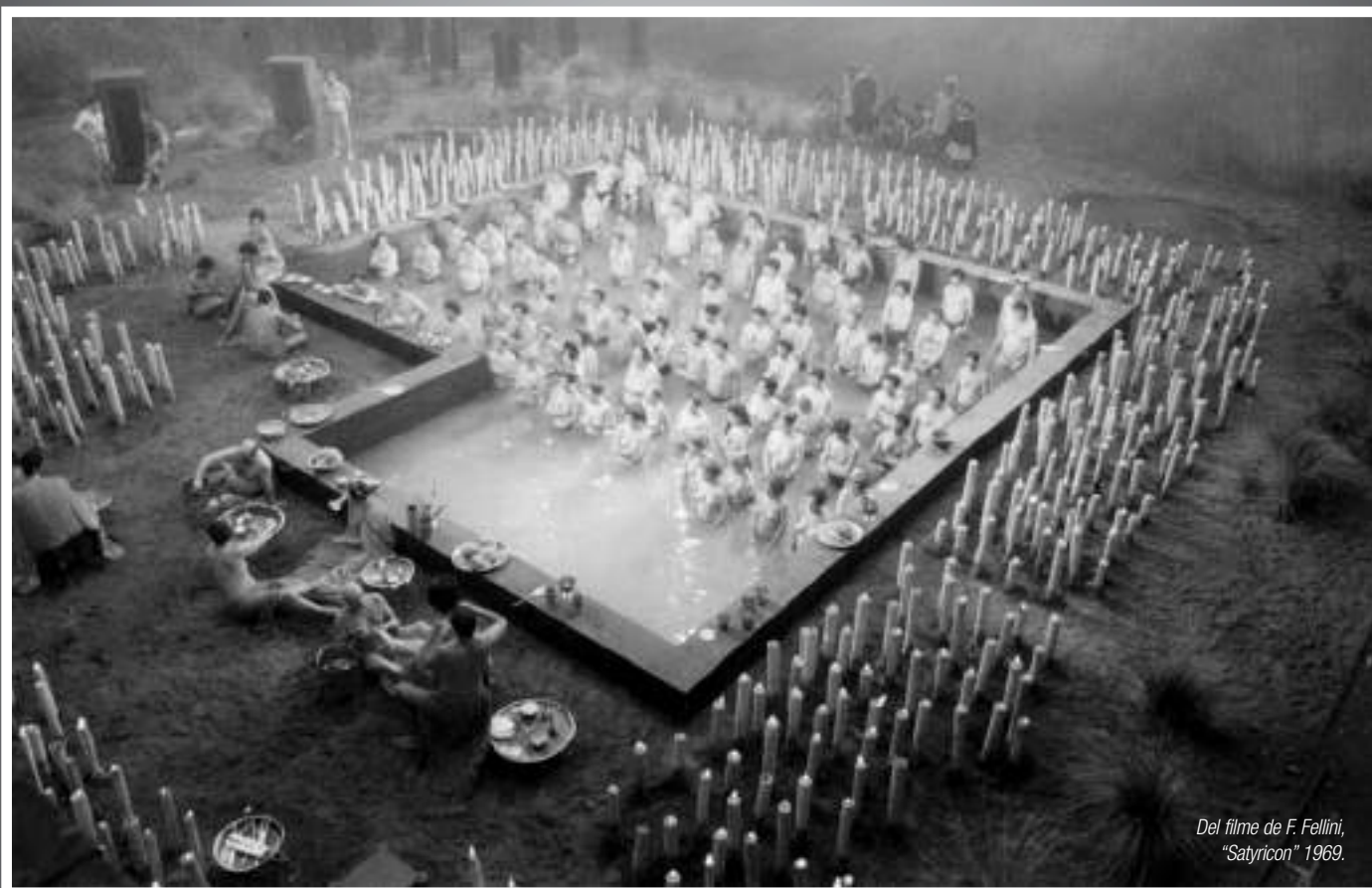
**Entrevista de Roberto Goñi a Santi Amodeo, director de "Astronautas"**

• Siempre me he negado a hablar en términos como drogas blandas y duras. Eso sería como decirle a un chico de 12 años que ha bebido cerveza hasta perder el sentido: ¡El vodka es más peligroso aún!

**Björn Fries**

Otras adicciones

# ADICCIÓN A LAS SECTAS



*Del filme de F. Fellini,  
"Satyricon" 1969.*

Foto: Franco Pinna

**Reproducimos, con permiso del autor, la introducción al libro**

**"Adicción a las sectas" (Ediciones B).**

**Pepe Rodríguez nos habla**

**de otra forma de adicción también a tener en cuenta.**



Foto: EcoArchivo

Pepe Rodríguez, un personaje de notable sabiduría y experto en sectas

**D**urante las últimas tres décadas se ha hablado mucho de «sectas» aunque, lamentablemente, el fuerte impacto emocional que va asociado a la problemática que generan ha hecho extraviar, en gran medida, el camino de la comprensión.

Ante el hecho real y doloroso de las «sectas», suele adoptarse la actitud de santanizar al grupo —así como al líder y las técnicas de manipulación empleadas— haciéndole único responsable de cuantos males afectan a un adepto y a su entorno; esta postura, humanamente comprensible, sin embargo, tal como demostraremos en este libro, no aborda la cuestión desde el punto de vista correcto, equivoca el verdadero origen y causas del problema y, por ello, impide acercarse a una comprensión adecuada de la situación que permita encarar la búsqueda de soluciones razonables y posibles.

### EL ORIGEN DEL PROBLEMA

Con frecuencia, entre quienes acuden a mi consulta en busca de asesoramiento, me encuentro frente a personas empeñadas en convencerme de cuán malvada es la «secta» que «se ha apoderado» de su familiar y que sólo se muestran interesadas por saber de qué manera pueden «acabar» con ella. Mi respuesta, en estos casos, suele ser la de inducirles a reflexionar sobre la siguiente pregunta:

— ¿Quiere usted tener razón o solucionar su problema?

No cabe duda de que buena parte de los afectados —aunque no todos, ni mucho menos— llevan razón en sus críticas contra el grupo que les aflige, pero estar en lo cierto respecto a las manifestaciones externas de un problema no implica estarlo también en relación a sus causas. Así, por ejemplo, describir el comportamiento de una persona dependiente del alcohol o del juego y/o enumerar los problemas que su adicción le reporta a ella y a su entorno, no sirve para poder comprender las verdaderas motivaciones de su comportamiento ni, menos aún, para iniciar un abordaje terapéutico, puesto que, para ambas intenciones, antes deberán identificarse las causas de índole psicosocial que indujeron a esa persona en concreto a beber o jugar en exceso y hacer de ello el centro de su vida. Por otra parte, identificar los lugares dónde, aparentemente, se origina la conducta alcohólica o jugadora —el bar de la esquina de casa, por ejemplo— y pretender que tal problema es responsabilidad del dueño del bar y que desaparecería si se cerrase su establecimiento —y/o todos los bares del país— sería tan absurdo, injusto e inútil como lo es hacer lo propio respecto a un sectario y el grupo del que se ha vuelto dependiente.

No hay que luchar contra la «secta» —aconsejo a menudo—, sino maniobrar a favor del sectario.

### BUSCAR OTROS ESTÍMULOS

Una persona sectadependiente —en el capítulo III perfilaremos con toda su fuerza este concepto— necesita de modo imperioso la relación intensa y absorbente que ha establecido con su «secta», igual que le ocurre a un alcohólico y a cualquier otro tipo de adicto en relación a la sustancia y/o comportamiento del que dependen, de modo que todo ataque al objeto de su adicción se convertirá automáticamente en una agresión a su núcleo de bienestar (que es, precisamente, el sentimiento que le proporciona su estado de dependencia) y, por ello, producirá el efecto contrario al deseado. Cuanta más presión se ejerza sobre un sectario y su grupo, más profundo se sumergirá a aquél en éste. Por el contrario, si, obviando a la «secta», logramos encontrar estímulos ajenos al grupo que ayuden al sectario a sentirse bien, la necesidad desesperada de afiliación que éste experimenta se irá diluyendo progresivamente hasta anular la dependencia del grupo mantenida hasta entonces. En suma, no hay que romperle el objeto de su devoción sino ayudarlo a ver que existen otros diferentes en los que se puede apoyar sin tanto riesgo.

### UNA METÁFORA ELOCUENTE

En mis conferencias sobre la problemática sectaria suelo recurrir a una metáfora que considero muy elocuente. Se basa en un experimento que realizó el estadista y científico norteamericano Benjamin Franklin (1706-1790) hace algo más de un par de siglos. El inventor del pararrayos y las gafas bifocales le encargó a un carpintero que, de una misma pieza de madera, elaborase veinte estacas idénticas. Acto seguido las hizo pintar usando todo el espectro cromático que conforma la luz blanca —eso es violeta, azul, verde, amarillo, anaranjado y rojo— y con diferentes gamas de cada color. Finalmente, por la mañana, temprano, antes de salir el sol, Franklin clavó cuidadosamente las veinte estacas sobre el suelo nevado del jardín de su casa, procurando que guardasen la misma distancia entre ellas, igual orientación y que no se hundiesen más allá de una marca que les era común.

Cuando llegó el mediodía, tras unas horas de acción solar, Franklin fue a observar su obra y se encontró con un pequeño caos. Nada era igual. Unas estacas se habían humillado hasta tocar el suelo, otras se habían hundido más o menos en la nieve, algunas se inclinaban hacia de-

## OPINIÓN

### SECTAS DESTRUCTIVAS

Efectivamente, como bien señala Pepe Rodríguez, a veces, los familiares de los adictos a una determinada secta están más interesados en acabar con la secta en cuestión (y, especialmente, con su líder) que en solucionar el problema de su familiar. Es un camino baldío con consecuencias graves. Es ese remedio peor que la enfermedad. Una vez se es consciente del problema, lo mejor es ser capaces de encontrar un camino para el sectadependiente que incluya otros estímulos, la solidez familiar, otras posibilidades, otras salidas, otras vías... más allá de arremeter una y otra vez contra la secta y su gurú. Ese camino tiene más posibilidades de éxito. Los familiares deberían tenerlo claro.

EcoActivistas

lante mientras que otras caían hacia atrás... Si todas las estacas eran similares en todo y aguantaron condiciones exteriores idénticas ¿qué había sucedido? La respuesta era sencilla: cada color absorbe de forma diferente el calor del sol y, por tanto, la temperatura alcanzada por cada estaca varió, fundiendo más o menos la nieve —causa de sus *movimientos*— de forma proporcional al calor acumulado.

### APLICACIÓN A LOS HUMANOS

Si convertimos este experimento en metáfora y la aplicamos a los humanos, veremos que aunque todos somos aparentemente iguales —de la misma *madera*—, dado que no tenemos exactamente el mismo *color* —que sería el equivalente a la personalidad, puesto que las gamas cromáticas determinaron las reacciones a los estímulos externos—, tampoco todos nos comportamos de la misma manera ante las *inclemencias* de la vida. Unos tienen la fortaleza suficiente para poder soportar el *sol* sin más, otros tienen la habilidad de poder emplear algún tipo de protector —crema, sombrero, sombrilla...— para enfrentarse a él y no resultar perjudicados, pero otros, en fin, no disponen de la fortaleza ni de la habilidad necesaria para enfrentarse con las dificultades de la vida y resultan achicharrados vivos. Estos últimos son los que acaban conformando la legión de los adictos a sustancias y comportamientos, entre los que está el sectarismo.

El *achicharramiento* vital, siguiendo con nuestra metáfora, genera mucha ansiedad en los sujetos que lo padecen y,



Foto: EcoArchivo

Las sectas de hoy buscan ampliar sus tentáculos a través de la red de redes

por ello, debido a que estamos biológicamente preparados para intentar escapar del dolor, buscan algún tipo de reductor de ansiedad, igual que hacemos todos, aunque en esos casos, al carecer, en mayor o menor medida —por deficiencias psicosociales que veremos en su momento—, de la habilidad que permite recurrir a los *protectores* habituales —eso es estrategias psicológicas de afrontamiento de problemas— acaban cayendo en reductores de ansiedad extremos como son los comportamientos adictivos.

Por todo ello, cuando se pretende que una persona supere su sectadependencia, lo más adecuado no será «luchar contra la

secta» sino, por el contrario, apoyar y ayudar al sectario a fin de que encuentre algún tipo de *parasol* alternativo y no le sivo que pueda reemplazar la función que cumple su adicción al grupo. No es algo fácil, ni mucho menos, pero eso es debido a que el origen y fondo de la problemática sectaria son mucho más complejos de lo que la mayoría imagina.

### CONSCIENCIA DEL PROBLEMA

En la concepción de este libro se ha partido de una premisa que debería ser de puro sentido común: para intentar prevenir y/o resolver un problema se requiere, primero, tener previamente una cons-

# i avui, què compraràs?

**Explotació**  
 **Comerç Just**



**festa del comerç just.**  
 *pensa quan consumes.*

**Festa del Comerç Just**  
**26, 27 i 28 de maig, 3 i 4 de juny**  
 PL Catalunya de Barcelona  
 i més de 60 municipis de Catalunya  
**Més informació: [www.festacj.org](http://www.festacj.org)**

Coordina: **Setem**      Participen: 

**Més de 100 entitats locals i comerç de solidaritat**

Catàleg d'entitats: Agència Catalana de Cooperació al Desenvolupament, la Generalitat de Catalunya, Fons Català de Cooperació al Desenvolupament, Abscus, Bon Preu Ecicist, Caixa Penada, El Periòdic, Com Ràdio, Televisió de Catalunya, Col·laboradors provincials: Diputació de Barcelona, Diputació de Girona, Diputació de Tarragona, Col·laboradors locals: Ajuntaments dels municipis participants, Xarxa de Televisió Local de Catalunya, Transport Metropolità de Barcelona, FNAC, ràdios i webd'horis locals.

Foto: P. M.



## TECNOSECTAS UNA NUEVA ILUMINACIÓN

Muchas sectas tienen como principal argumento de su teoría principios que tienen que ver con la tecnología y una ciencia "iluminadora". En EE.UU., por ejemplo, un grupo de personas congelan a los que pueden pagárselo con el fin de que, en un futuro no muy lejano, la ciencia pueda revivirlos. ¡Qué barbaridad! Los raelianos, por otro lado, anunciaron hace unos años haber realizado con éxito la primera clonación humana, aunque parece que todo era un bulo. En cualquier caso, los nuevos gurús basan sus arengas en los mismos argumentos que tienen a día de hoy algunos capos de entidades internacionales: no se preocupen, la ciencia lo arreglará todo, podemos seguir contaminando y estropeándolo todo. Es la nueva religión. Los gurús ya no son barbudos indigentes, sino afeitados tipos de bata blanca que anuncian a los cuatro vientos la suprema superioridad de la inteligencia artificial. Bravuconadas...

Pedro Burruezo

## AMPLÍA TU INFORMACIÓN LO QUE TIENES QUE SABER

### "Adicción a las sectas"

Pepe Rodríguez  
Ediciones B

Anota el subtítulo: Pautas para el análisis, prevención y tratamiento

*Una vida plena y llena de estímulos, una familia cohesionada... es el mejor antídoto contra la adicción a las sectas.*

ciencia adecuada de los factores que lo determinan y, segundo, actuar seguidamente en la dirección apropiada para tratar de eliminarlos o minimizarlos. De ambas fases nos ocuparemos en este trabajo, estructurado en base a dos grandes bloques. Uno, más académico —y con aspectos absolutamente novedosos en el abordaje del sectarismo—, abarca los aspectos que permiten comprender en toda su profundidad esta problemática —parte I del libro—; el otro, redactado como un texto de autoayuda —partes II y III—, facilita las guías básicas que posibilitan prevenir y tratar con eficacia el sectarismo.

Este libro es fruto de la experiencia acumulada por este autor desde que, allá por el año 1974, comenzó a trabajar en este ámbito de la problemática sectaria, un campo que ha tratado desde todas las perspectivas posibles —psicosocial, jurídica, legislativa, policial, académica, divulgativo/preventiva, asistencial, terapéutica, etc.— y que hace ya años aborda desde la dirección del EMAAPS (Equipo Multidisciplinar para el Asesoramiento y Asistencia en Problemas Sectarios), que es un equipo asistencial privado, de orientación sistémica, radicado en Barcelona e integrado por un grupo de especialistas —básicamente psicólogos, psiquiatras y

abogados, aunque hay consultores en otros campos— que intervienen de manera más o menos activa en función del diagnóstico, necesidades y características de cada caso.

En estas páginas encontrarán muchas respuestas quienes se interesen por la comprensión global del fenómeno sectario —así como todos aquellos que estudien, trabajen o se preocupen por las dinámicas adictivas en general—, pero también se ofrecen las pautas fundamentales para poder abordar profesionalmente esta cuestión desde la óptica terapéutica y educativa.

### LA UTILIDAD DE ESTE TEXTO

Por otra parte, tomando en cuenta a los afectados por sectas y, principalmente, a sus familiares, destacaremos que una de las intenciones básicas de este libro es que la lectura y análisis de su contenido pueda hacer innecesaria, en no pocas ocasiones, la consulta a un especialista o, al menos, pueda ser suficientemente útil para permitir evaluar el tipo de problema concreto que subyace en cada caso y sirva para orientar la búsqueda de una ayuda profesional directa y adecuada, que muy a menudo no debería ser la de un «experto en sectas» dado que, como veremos, la «secta» no es apenas sino la etiqueta que le ponemos a un problema multicausal que debe intentar resolverse por cauces ajenos a los propiamente estructurales del sectarismo.

Para acabar esta breve introducción, añadiremos cuatro frases brillantes que pueden aportarnos puntos de partida importantes para reflexionar:

«Uno es, esencialmente, lo que ha comido de niño»  
(Edgard Morin, 1921, sociólogo francés).

«Los conflictos existen siempre; no tratéis sólo de evitarlos, debéis procurar entenderlos» (Lin Yutang, 1895-1976, escritora norteamericana).

«El único error real es aquél del que no aprendemos nada»  
(John Powell, 1834-1902, geólogo y etnólogo estadounidense).

«Todos los problemas tienen solución; el problema está en dar con ella» (Noel Clarasó, 1905-1985, escritor español).

**Pepe Rodríguez**



# The Ecologist

## Nos vemos en BioCultura BCN

Justo a la derecha de este texto, en esta misma página, por gentileza de la As. Vida Sana y la dirección de BioCultura, encontraréis una entrada gratuita para la próxima edición de BioCultura en Barcelona (Palau Sant Jordi, del 5 al 8 de mayo). La entrada es válida para el viernes, día 5, y para el lunes, día 8.

Puedes recortar la entrada o llevar la revista, si es que no quieres desbaratar este ejemplar. Aprovechamos la coyuntura, también, como es habitual, para comentarte que *The Ecologist* tendrá stand propio en la feria, justo al lado de la As. Vida Sana. Allí podréis encontrar los números de *The Ecologist* que os faltan para vuestra colección, suscribíos (a la versión en papel, a la versión electrónica, o a ambas), adquirir nuestros discos (el dedicado a las nanas contemporáneas o el de Burruezo & Bohemia Camerata), echaros una tertulia con los colaboradores de la revista...

Todos los que compréis las revistas, los discos u os suscribáis... recibiréis algún obsequio: productos biológicos por gentileza de Biocop SA, una botella de vino tinto de Vitis Natura SL o exquisitas pastas andalusíes elaboradas siguiendo añejas recetas de Al-Andalus, por cortesía de la empresa Mina Taibat. Consultad horarios, salas y fechas en la *Guía de Actividades de BioCultura*. Nos vemos en la feria.

# BioCultura

BARCELONA 2006

DEL 5 AL 8 DE MAYO  
PALAU SANT JORDI

ALIMENTACIÓN  
BIOLÓGICA  
SALUD  
COSMÉTICA  
TERAPIAS  
HIGIENE  
BIOCONSTRUCCIÓN  
TURISMO RURAL  
ECOLOGÍA  
ENERGÍAS  
ORGANIZA  
ASOCIACIÓN  
VIDA SANA

INFORMACIÓN [www.biocultura.org](http://www.biocultura.org)



Feria de  
las alternativas  
y el consumo  
responsable

VÁLIDA  
ÚNICAMENTE  
PARA EL  
VIERNES, 5  
O EL LUNES  
8 DE MAYO  
HORARIO:  
DE 10 A 20 H.

**ENTRADA GRATUITA**

**BioCultura**  
DISEÑADO PARA LOS LECTORES DE

**THE  
Ecologist**  
por Español y L'Espresso



## PintEcoFutur

Fundació Futur t'ofereix  
un nou servei de pintors professionals,  
amb pintures 100% ecològiques  
i de màxima qualitat.

I és que volem el millor per tú,  
però també pels nostres treballadors.

I per descomptat, fem la recollida  
selectiva dels nostres residus.

Demana un pressupost a:  
[pinteco@fundaciofutur.org](mailto:pinteco@fundaciofutur.org)

O truca al 93 3021927, de 8 a 16 h.

[www.fundaciofutur.org](http://www.fundaciofutur.org)

Amb el suport de:  
**Keim-Ecopaint Ibérica S.L.**



ASOCIACIÓN VIDA SANA

## Cursos 2006



Curso on-line de Agricultura  
Biológica  
Inicio el 15 de septiembre

Master de agricultura  
Biológica  
Edición 8: octubre 2006-  
diciembre 2007

Curso a Distancia de  
Agricultura Biológica  
Edición 29: 23 enero - 24 abril  
Edición 30: 22 mayo - 31 julio  
Edición 31: 16 octubre -  
31 diciembre  
Clases presenciales:  
Amayuelas de Abajo  
(Palencia): 26-30 julio  
Barcelona: 6-10 diciembre

Curso a Distancia de  
Transformación de Materias  
Primas Biológicas  
Edición 4: 16 octubre -  
31 diciembre  
Clases presenciales:  
1-3 diciembre

Cursos monográficos  
- El huerto familiar biológico.  
Mariano Bueno.  
20-21 de mayo  
- Taller de cosmética natural.  
27-28 de mayo  
- La casa sana.  
Mariano Bueno.  
17-18 de junio  
- Taller práctico de  
elaboración de pan en casa.  
1-2 de julio  
- Taller de horticultura  
familiar y escolar.  
Método Parades en Crestall.  
24-25 septiembre

## ESPERO SOBRE LOS MUERTOS

Durante mucho tiempo nos  
estuvieron engañando.

Nos decían que drogarnos,  
beber y destruir nuestras  
familias estaba bien.

Eso era lo que había que  
hacer. Era la consigna.

Ellos llevaban máscaras y nos  
engañaban.

Ahora, me parece que sé la  
verdad.

Toda la soledad que padecí  
les interesaba.

Toda la destrucción a la que  
contribuí les interesaba.

La soledad del mundo les  
interesa.

Toda la libertad que  
predicaban fue mi cárcel.

Ahora, sólo hay flores a mi  
alrededor y mi familia es  
sólida.

Pero, en el rock y sus  
colaterales, todavía queda  
bien un "pasado químico".

Pero, en los clubs, todavía se  
lleva el espejismo.

Ellos no son la contracultura:  
son la quintaesencia del  
Sistema.

Ahora, yo le leo poemas a  
mis hijos

y me río de los jóvenes  
apóstoles de la transgresión,

de su inocencia, de su  
infantilismo, de su supuesta  
rebelión.

Yo creo en los dioses y la  
providencia me guía.

Desde los medios, se oyen  
cantos de brujos.

Pero ellos no han entendido  
nada del universo.

Yo espero la llamada de la  
luna.

Espero sobre los muertos.

Espero la bendición del Gran  
Misterio.

**Anónimo**



(Recibido en The Ecologist y embudo del presente monográfico)



**Lapsus Spectacles** te ofrece propuestas  
artísticas de **sensibilización y crítica social**,  
a través del teatro, la música, la danza,  
la improvisación, los cuentos, el clown, la

magia, el circo... Trabajamos temáticas como: medio  
ambiente, desigualdades Norte-Sur, solidaridad, paz,  
comercio justo, tolerancia, integración, multiculturalidad,  
propuestas para la mujer y contra la violencia de género, la  
problemática de la tercera edad en nuestra sociedad y la de  
los adolescentes, discriminación sexual, drogas, SIDA, etc.

**Información: 93 310 60 95**

**info@lapsusespectacles.com    www.lapsusespectacles.com**

**Suscríbete a la versión electrónica de The Ecologist.**  
**Por sólo 14 euros, podrás acceder por un año a más**  
**de 2.000 archivos sobre medio ambiente, salud pública,**  
**globalización, agricultura, manipulación genética,**  
**contaminaciones alimentarias... Idiomas: castellano, inglés**  
**y francés. Los mejores especialistas. Los documentos más**  
**rigurosos. Llámanos: 935 800 818.**

**O envíanos tus datos de correo electrónico**  
**y de domiciliación bancaria a: suscripciones@theecologist.net**

**www.theecologist.net**

**aguapur.**  
AGUA DE CALIDAD - CALIDAD DE VIDA

Disponga de agua saludable,  
olvide el agua envasada.  
Ahorre en agua, respetando  
el medio ambiente



**www.aguapur.com**  
**902 252 900**



www.maderasnobles.net

invertir en **ÁRBOLES**  
nos beneficia a todos

te esperamos  
**BioCultura Barcelona 2006**  
5-8 de mayo - Palau Sant Jordi  
stand nº 40

**MADERAS NOBLES  
DE LA SIERRA DE SEGURA**

967 435 907 - central@maderasnobles.net

www.responsabilidad.net

**responsabilidad**

PLANTA los **ÁRBOLES**  
que **CONSUMES**

## ELKatherm, Calefacción Ecológica y de bajo consumo

El campo eléctrico de baja frecuencia está completamente apantallado. Por esta razón, se excluye la posibilidad del "electro smog", que podría producirse por una tensión de acoplamiento.



Sin obras, sin mantenimiento, tecnología Alemana  
10 años de **GARANTÍA**

Ningún otro sistema de calentamiento le ofrece un consumo de energía eléctrica tan reducido

**Serec S.L.**  
SISTEMAS DE CALEFACCIÓN

www.serecsl.com  
info@serecsl.com

Avda. Penedés, 18  
E -08800 Vvg  
Tel.: 93 814 01 76  
Fax.: 93 811 56 94

# ERA

3ª FERIA DE AGRICULTURA, GANADERÍA  
Y AGROTURISMO ECOLÓGICOS DEL PIRINEO

VILLANUA, HUESCA, ESPAÑA

28, 29 Y 30 DE ABRIL DE 2006

JORNADAS TÉCNICAS: 28 y 29 DE ABRIL

Información e inscripciones: [www.eraecologica.com](http://www.eraecologica.com)



Mi Belleza es Natural

## Equilibrio Natural

*Nire edertasuna naturala da*

*A miña beleza é natural*

*La meva bellesa és natural*



**Línea LL REGENERATION**  
Suave crema de día con LL BioKomplex, hamamelis, caléndula, equinácea, salvia y manzanilla.

**Línea ROSENTAU**  
Los extractos de aceite de aguacate, ginkgo, agua de rosas, cera de rosas, lúpulo y pepino colman la piel de generosa hidratación.



## ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY

*Nuevo:* **TAUTROPFEN**  
Utilizando la línea Rosas no sólo cuidará su piel sino que también apoyará el proyecto "Rosas en vez de Opio".



**TAUTROPFEN**

COSMÉTICA NATURAL CONSECUENTE



INFORMACIÓN: TEL. 93 285 11 94

# Triodos Bank

Referente de la  
banca ética en Europa



Nuestra misión es contribuir a un cambio positivo y sostenible  
de la sociedad desde el sistema financiero,  
respetando a las personas, la naturaleza y la cultura.

Un banco donde cuenta algo más que el dinero.



Otra forma de hacer  
banca en Europa  
desde 1980

902 360 940  
Infórmese | [www.triodos.es](http://www.triodos.es)