



La verdadera causa de la adicción y de las dependencias... ... pero su conocimiento no encaja en el concepto

Apenas hay una persona en este mundo que no sea adicta ni dependiente de nada y de ninguna manera.

Algunas adicciones son socialmente marginadas y criminalizadas. Otras adicciones son aceptadas o incluso las proclaman como un medio de liberación de nuestros sufrimientos.

Pero no importa si alguien es adicto a la heroína o adicto al trabajo, la misma causa se esconde detrás. Todas las adicciones son estrategias de afrontamiento psíquico para enmascarar o adormecer un dolor o un vacío interno.

Mucho de lo que creemos de saber sobre la adicción está equivocado. Nunca se trata sólo de la sustancia o del comportamiento del que dependemos. Muchas personas que logran deshacerse de una adicción se vuelven dependientes de otra sustancia o de un comportamiento sustituto.

Solo cuando reconocemos las verdaderas causas de las adicciones de todo tipo y estamos listos para enfrentar esta causa subconsciente, podemos resolverlas de manera sostenible en lugar de deslizarse de una adicción a la siguiente.

¿Qué es la adicción exactamente?

Una adicción es un cierto comportamiento que tiene un efecto negativo en nuestras vidas, pero que no podemos resistir a pesar de las consecuencias desagradables. La adicción es cualquier proceso sobre el cual somos impotentes.

Existen adicciones basadas en sustancias y otras basadas en procesos.

Las sustancias adictivas más prevalentes en nuestra sociedad son alcohol, drogas, comer en exceso, azúcar, cafeína, medicamentos y nicotina.

Las adicciones relacionadas con el proceso incluyen la dependencia de las personas (co-dependencia/ adicción a las relaciones), cosas y actividades tales como:

trabajo, deportes, compras, internet, sexo, pornografía, juegos, dormir, ver la televisión, el poder, el dinero, el robo, el estudio, el chisme, llamar por teléfono, la meditación, la religión, las experiencias emocionantes, los viajes, el peligro, la apariencia social, melancolismo, preocupaciones... y seguramente me he olvidado de algunas otras. Particularmente notable, porque particularmente péfida es la co-dependencia. Explicación simplificada: la dependencia a la dependencia.

En principio, todo, ya sea una sustancia química o cualquier proceso especial, puede ser adictivo, pero nada de esto es necesariamente adictivo.

La mayoría de las personas no solo tienen una adicción, sino varias.

Todas estas adicciones tienen en común que usamos la sustancia adictiva para darnos buenos sentimientos y para suprimir o adormecer los sentimientos negativos.

Un cierto comportamiento adictivo siempre proporciona alivio y liberación del sufrimiento. La adicción y el comportamiento adictivo tienen entonces un cierto sentido. Es demasiado humano que queramos reducir nuestro sufrimiento y luchar por sentimientos positivos. Nosotros los humanos estamos casi programados para hacer eso.

Una adicción se convierte en un problema, cuando las consecuencias negativas exceden la mayoría de los beneficios a corto plazo. Ese es el caso de prácticamente todas las dependencias, aunque no siempre es obvio.

Pero una vida en la que suprimimos nuestros sentimientos negativos con sustancias o procesos no es una vida plenamente vivida. También suprimimos nuestra energía vital y no podemos desarrollar nuestro verdadero potencial. Mientras necesitemos las estrategias de afrontamiento más diversas para superar el día, no llevamos una vida libre, autodeterminada y satisfactoria.

Las adicciones de todo tipo nos impiden vivir nuestra tarea de vida. Nos alejan de nuestro ser auténtico y, como resultado, hacen que las relaciones verdaderas y el apego profundo a otras personas sean imposibles.

De una adicción a la siguiente

Muchas personas luchan sin éxito durante años contra su adicción. Otros supuestamente logran liberarse de su adicción. Pero en verdad, el comportamiento adictivo solo cambia de una sustancia a otra o de un proceso a otro.

Por ejemplo, muchas personas con sobrepeso que contraen el estómago se vuelven dependientes de otras sustancias o comportamientos después de la cirugía, como el alcohol, las drogas o el juego. Muchos "alcohólicos secos" se vuelven adictos al trabajo o comienzan a hacer deporte excesivamente.

El hecho de que no se trata sólo de la sustancia o de una dependencia física, también se demuestra por el hecho de que muchas personas en los hospitales, por ejemplo, después de una cirugía de cadera, durante semanas obtienen diáfina para aliviar el dolor (la diacetilmorfina o diamorfina es un opioide altamente analgésico semisintético con un potencial de dependencia muy alto en todas las formas de consumo. Coloquialmente llamada Heroína). Pero nadie se vuelve adicto a la heroína después de una operación de cadera porque no abusa de la droga deliberadamente.

Lo que peleamos, lo hacemos fuerte

Algunas adicciones son más reconocidas socialmente que otras y tienen menos consecuencias negativas, pero el mecanismo es el mismo. Las usamos para combatir nuestro sufrimiento interior y aturdimos nuestra profunda herida emocional.

Pero básicamente es así: lo que peleamos se está volviendo cada vez más y más fuerte! A través del comportamiento adictivo que solo adormece el dolor por un corto tiempo, el sufrimiento interno se vuelve más y más grande. No le damos a las heridas ninguna posibilidad de sanar.

Entonces necesitamos más y más del comportamiento adictivo o de la sustancia de nuestra elección para adormecer el dolor y no sentirlo.

Para que las viejas heridas finalmente sanen, tenemos que enfrentarnos a nuestros sentimientos más dolorosos.

La verdadera causa de las adicciones de todo tipo

La verdadera causa de cualquier tipo de dependencia es nuestra soledad interior y el vacío interior resultante.

Casi todas las personas en nuestra sociedad actual sienten este estado interior de aislamiento, ya sea que estén conscientes de ello o no.

Vivimos en una era de "Pobreza Emocional". En relación al manejo de las emociones, vivimos casi en la "época medieval". Generalmente, no somos conscientes de esto porque no lo sabemos de manera diferente. Así como un niño hambriento en Sierra Leona no puede imaginar lo que sería comer cada día, no podemos imaginar una vida que satisfaga nuestras necesidades emocionales. No lo sabemos de manera diferente y, a menudo, no sabemos lo que nos falta. Pero sentimos el dolor, o simplemente el vacío en nosotros.

Nunca aprendimos a lidiar con nuestros sentimientos negativos. La gente quería negarlo, principalmente nos sentenciaron por ello. No se nos permitió sentir lo que sentimos, porque nuestros padres tampoco aprendieron a manejar sus emociones y no querían sentir su propio dolor.

En los momentos de nuestro mayor dolor, tuvimos que separar los sentimientos dolorosos de nosotros y reprimirlos en el inconsciente para seguir viviendo.

Esto no solo hace que nuestras emociones más dolorosas se extingan en el inconsciente, sino que también hace que sea imposible sentir una conexión real con nuestros padres. Esta temprana traumatización significa que incluso más tarde difícilmente podemos conectarnos con otras personas.

Los medios más comunes para no sentir esta soledad interior son las adicciones y las dependencias de todo tipo.

Vivimos en una sociedad de adicciones

Dado que casi todos los humanos tienen esta herida colectiva de soledad y aislamiento, toda nuestra sociedad está orientada a enmascarar la herida o vendernos estrategias que no necesitan sentir el dolor.

Las adicciones se venden a nosotros como un método sensato de vencer el dolor interno. Cada campaña publicitaria trata de seducirnos al comportamiento dependiente. La publicidad es la promesa vacía de finalmente deshacerse de los sentimientos dolorosos de lo que compramos o consumimos de un producto en particular. Por ejemplo, ella quiere hacernos creer: perderá sus sentimientos de insignificancia cuando compre este teléfono o si use ese pintalabios.

La increíble dimensión de adicciones puede atribuirse a nuestro hambre emocional. Nos sentimos impotentes ante nuestro dolor emocional. Al desplazar y adormecer las emociones negativas, sin embargo, nos separamos de las partes de nosotros mismos que sufren este dolor.

Intentamos desesperadamente mantenerlos en el sótano de nuestro inconsciente para que no tengamos que tratar con ellos. Esto crea una fragmentación interna o una fragmentación del nuestro yo, que conduce a sentimientos de vacío interior y soledad. Internamente, cuando no estamos conectados a todas las partes de nosotros mismos, no podemos experimentar el verdadero apego externamente, lo que a su vez mejora la soledad interior y todas las estrategias de afrontamiento.

Solo cuando enfrentamos nuestros sentimientos más dolorosos y nos reconectamos con todas las partes de nosotros mismos, podemos experimentar la verdadera comunión fuera de nosotros mismos. Esto hace que las adicciones de todo tipo sean superfluas.

Lo contrario de la adicción no es la abstinencia. Lo contrario de la adicción es la conexión.

Cómo deshacer su adicción de forma sostenible

La única manera de disolver efectivamente las adicciones y las dependencias es increíblemente simple y aterradora al mismo tiempo, porque nunca lo hemos hecho o aprendido en primer lugar.

Tenemos que enfrentar nuestras heridas internas más profundas.

Para hacer esto, elimine todas las sustancias y conductas que normalmente usas para combatir y adormecer tu dolor emocional. No pasará mucho tiempo antes de que aparezcan los sentimientos desagradables y dolorosos.

El punto ahora es mirar este dolor reprimido y, sobre todo, sentirlo. En lugar de huir del dolor como de costumbre, una vez corres directamente a sus brazos, permitiéndote abrazarlo incondicionalmente.

En algunos casos, puede parecer que te encuentras frente a un tren rodante en lugar de esquivarlo como de costumbre. O como si fuera a dejar la mano sobre la estufa caliente en lugar de retirarla.

Pero siempre puedes recordar que son "solo" emociones. Incluso si a veces se sienten terribles, no pueden matarte ni lastimarte físicamente. Como adultos, nos enfrentamos a todas las emociones. Ya no somos los niños pequeños e indefensos, completamente liberados de sus emociones, cuando nos separamos de estos sentimientos dolorosos. No importa cuán dolorosa sea una emoción, podemos manejarla. Por encima de todo, podemos recordar que no somos ese dolor. Solamente alojamos este dolor. Detrás del dolor, hay una instancia que solo observa todo y que permanece intacto por cualquier dolor.

Sentir sentimientos y disolver la adicción: el proceso

Nada sana tanto como la conciencia pura y la presencia incondicional. Si quieres curar las viejas heridas, debes estar completamente presente con la emoción dolorosa.

Es importante que no te acerques a las emociones dolorosas con la intención de querer alejarlas o cambiarlas. Tu intención debería ser sentir la emoción por completo, conocer y comprender.

Cierra los ojos y muévete a esta emoción, quizás por primera vez en tu vida. Imagina que es una niña desesperada que llora y que necesita tu ayuda y tu presencia.

Enfoca toda tu atención en la emoción y la sensación corporal asociada.

¿Dónde sientes la emoción en tu cuerpo?, ¿Cómo se siente?, ¿Qué sensaciones físicas están conectadas con ella? (por ejemplo, cuello tenso, tensión del abdomen, presión en el pecho, bulto en el cuello, etc.)

¿Qué tipo de emoción es? ¿Miedo, desesperación, enojo, estrés, etc.?

Si le prestas atención, es probable que el sentimiento se refuerce primero. Es importante que no retrocedas ahora, sino que te involucres totalmente con la emoción, permitiendo que todo tu cuerpo la agarre y se sumerja en el océano de esa emoción.

Respira el sentimiento y no te dejes distraer por los pensamientos. Cuando hayas aceptado completamente y hayas sentido tus sentimientos dolorosos, puedes hacerle preguntas a esta emoción, por ejemplo: ¿Qué quieres decirme? ¿Qué necesitas de mí? ¿Qué quieres prevenir? No te preocupes, sabras intuitivamente qué preguntar. Una pregunta útil, quizás la más importante, puede ser: ¿Cuándo sentí este sentimiento por primera vez?

No piensas en la respuesta, solo deja que aparezca espontáneamente dentro de ti. Es posible que las imágenes se iluminen repentinamente en tu mente, "flashbacks", "dejavus", recuerdos, etc. Tal vez puedas verte llorando en tu cama cuando eres un bebé, o te ves solo en un rincón como un niño de tres años. Confíe en que tu mente inconsciente seleccionará exactamente la memoria que se ajuste a la emoción, en el momento en que surgió este dolor.

Echa un vistazo de cerca a esta imagen. ¿Que ves? ¿Cuántos años tienes? ¿Donde estas? ¿Qué pasó o está pasando ahora mismo? ¿Qué aspecto tiene la habitación? ¿Que ropa tienes puesto? ¿Quién está en la habitación contigo?

Lo que puedes hacer ahora para curar el dolor anterior es lo siguiente: como adulto, ingresa a la escena y cuida de tu ego infantil, que probablemente ahora tenga un gran dolor.

Dirígete a tu ego infantil y dale exactamente lo que necesita. Lo que es, lo sabes intuitivamente. Tómelo en tus brazos, consuélalo, diga exactamente las palabras que necesita escuchar.

En ese momento sentirás cómo el sentimiento desagradable se disuelve en el presente. A menudo uno se siente enormemente aliviado o liberado.

¿No dices de ti mismo, que eres una persona valiente? Solo intenta de experimentar este método una vez!

¿Hay alguna alternativa? Otro concepto?

Hay personas que han sufrido traumas, que su reactivación puede ser contraproducente. ¿Pero quién decide si ese es el caso? Por supuesto solamente tú. Cada uno es el mejor experto en su camino hacia el triunfo sobre la adicción. La única alternativa para enfrentar nuestros miedos y lesiones más profundas me parece ser la sustitución o compensación consciente y significativa. Si efectivamente no es posible enfrentar tu propia oscuridad interior, todavía existe la opción de elegir libremente qué droga sustitutiva utilizo o cómo sustituyo mis procesos de adicción.

Lo llamo aquí "Concepto de Compensación Integrativa".

Si soy dependiente de una sustancia masivamente destructiva, porque quiero obtener buenos sentimientos y reprimir o adormecer los sentimientos negativos, entonces ya sería un primer paso sensato para reemplazarlos con una sustancia menos destructiva. Si un alcohólico logra beber una botella diaria de vino tinto en lugar de una botella diaria de whisky, entonces va por el buen camino. Sin embargo, si se receta metadona o benzodiazepinas a un adicto a la heroína, lo que tiene un potencial de dependencia mucho más alto que la sustancia original, entonces esto no es más que hacer que la persona afectada ya no dependa más de la droga de la calle y del narcotraficante, sino del médico de cabecera.

Además, un adicto puede cambiar fácilmente de una adicción basada en sustancias a una dependencia relacionada con el proceso que es menos dañina. Quien dice que

es malo para un drogadicto comenzar a creer de repente, unirse a alguna iglesia y convertirse en un creyente fanático. Por lo menos, un paso 'hacia la dirección correcta, que con el tiempo tal vez puede ser ligeramente corregido o ajustado. O el glotón adiposo, que de repente se moviliza toda su fuerza de voluntad y empieza a correr. Si este posteriormente se convierte en un corredor de maratón adicto y no puede vivir sin la producción constante de la hormona endógena endorfina, ¿debe condenarse? Importante en el Concepto de Compensación Integrativa, sin embargo, es que la sustitución es activa y consciente. Por lo tanto, no por la falta de la sustancia preferida o el inconsciente cambio entre las adicciones, sino después de una cuidadosa autoevaluación y medida de las ventajas y desventajas de las sustancias y/o procesos individuales.

Conclusión

Cuando comienzas a aceptar tus emociones dolorosas, sintiéndolas conscientemente y enfrentando tus lesiones internas, finalmente pueden sanar. A medida que los adormeces con las adicciones, se vuelven más y más fuertes y se esfuerzan más y más por pasar del sótano del subconsciente a la sala de estar de tu conciencia. Solo cuando los confrontas pueden sanar. Esto hace que las adicciones de todo tipo sean superfluas.

Además, te reconectas con las partes de ti mismo que has rechazado y suprimido hasta ahora. La mayoría son partes infantiles profundamente asustadas y descuidadas. En los momentos de su mayor dolor, los ha separado y encerrado en el sótano de su mente subconsciente. Solo esperan ser liberados y volver a ser parte de ti. Solo a través de la reintegración interna también es posible un verdadero apego a otras personas.

Autor: Roger Mathis (rogermathis.ch)

Metodología: Pedagogía GESTALT / Terapia GESTALT (Según Perls y Goodman)

Fuentes:

- Lucien J. Engelmajer "Esperanza en Acción"
- Anne Wilson Schaef "Recobra tu Intimidad"
- Olaf-Axel Burow "Um Caminho para a Escola e a Educação"
- Frits Perls "Sueños y Existencia"
- Julia Schneider, Berlin (roadheart.com)