

## Qué es la neurosis?

El psicólogo [Carl Jung](#) describió la neurosis como un precio que pagamos cuando intentamos escapar del dolor legítimo. Incluye síntomas como pensamiento obsesivo, ansiedad crónica, comportamientos compulsivos, fobias, comportamiento impulsivo, evitación y dependencia excesiva de otras personas.

Los comportamientos neuróticos se convierten en un sustituto de las emociones desagradables y estados mentales con los que no queremos lidiar. Puede pasar mucho tiempo antes de que notemos que los efectos negativos de este 'remedio' son mucho peores que lo que estamos tratando de evitar. A la realidad no le gusta que la ignoren, y cuanto más lo hacemos, más dolorosa se vuelve nuestra vida.

## ¿Son las conductas adictivas un tipo de neurosis?

La adicción es una condición compleja que involucra muchos factores, pero fue la oportunidad de escapar lo que hizo de las drogas una propuesta tan tentadora para muchos de nosotros. Para aquellos de nosotros que luchamos por sentirnos cómodos en nuestra propia piel, o que estábamos lidiando con un trauma emocional, proporcionó una 'salida', algo para adormecer el dolor para que al menos pudiéramos olvidar temporalmente nuestros problemas.

Incluso si no comenzamos a abusar de las drogas como un intento de escapar de nuestras dificultades, pronto se convierte en nuestra forma favorita de lidiar con las cosas. Si el jefe nos está dando pena, siempre podemos "calmarnos" con una botella de whisky. Si la vida se vuelve un poco agitada, podemos encontrar un oasis de paz a través de una neblina de opiáceos.

El abuso de drogas es lo más radical que podemos hacer en nuestros intentos por escapar de los altibajos de la vida. Al principio, parece ofrecer la solución perfecta: si la realidad no juega a la pelota, podemos crear nuestra propia realidad alterando la química de nuestro cerebro. ¿Qué podría salir mal? No entendemos que hay una sola realidad, y cualquier cosa que nos impida encajar en esta realidad, eventualmente se convierte en una fuente de sufrimiento. Cuando descubrí el 'bendito entumecimiento' de estar borracho cuando era un adolescente, estaba realmente desconcertado por el hecho de que todos no lo estaban haciendo. ¿Quién no querría esto? Sentí que había encontrado el mejor 'pase libre' para la vida, y estaba convencido de que todos los días malos habían quedado atrás. No podría haber estado más equivocado. Fue solo cuando acepté completamente que el alcohol era incapaz de mejorar las cosas que pude dejar de fumar para siempre. No hay pase libre para la vida y la realidad no le gusta que la ignoren. Entonces descubrí que la libertad y la paz que anhelaba se encontraban en la dirección opuesta, no tratando de escapar de la realidad, sino aprendiendo a vivir con ella ('cooperación absoluta con lo inevitable' como lo describió una vez el místico Anthony de Mello).

## La autocompasión como alternativa a la neurosis

**La autocompasión** es la capacidad de aceptar los altibajos de la vida. Es una habilidad que desarrollamos al enfrentar nuestro dolor de frente: cuanto más hagamos esto, más fácil será hacerlo la próxima vez. Lo único que la realidad espera de nosotros es que aceptemos plenamente lo que ya sucedió, y esto incluye lo que estamos experimentando ahora mismo, ya que esto también sucedió. Lo único que nos impide desarrollar la autocompasión son nuestros "debería", por ejemplo, "esto no debería estar pasando" o "eso no debería haber pasado". Recuerde, solo hay una realidad y no va a

cambiar para adaptarse a nuestras expectativas. Entonces, en lugar de pensar 'eso no debería haber sucedido', es más hábil pensar 'eso sucedió, entonces, ¿qué hago ahora?'.

La autocompasión incluye la capacidad de calmarse a sí mismo. Tenemos que ser capaces de apoyarnos y consolarnos por completo cuando los tiempos son difíciles, ya que esto nos dará el valor para enfrentar las cosas de las que huimos anteriormente. Somos como niños pequeños que huyen del hombre del saco, pero cuando reunimos el coraje para enfrentarnos a este monstruo, generalmente nos sorprende que no sea tan aterrador como alguna vez pensamos.

## Qué es el comportamiento neurótico?

Mucha gente se siente ansiosa de vez en cuando. Es posible que tenga un nudo en el [estómago](#) antes de una entrevista de trabajo, [estrés](#) por el dinero o inquietud si su hijo no está en casa antes del toque de queda. Es una parte normal del ser humano.

Pero, ¿qué pasa si su extrema preocupación no desaparece? Los pensamientos negativos u obsesivos pueden apoderarse de su mente hasta el punto de que le resulte difícil manejar las situaciones cotidianas. Eso se llama comportamiento neurótico. Puede, pero no siempre, provenir de una

Una de las causas por las que una persona que ha sufrido de adicción vuelve a recaer es lo conocido como la “Borrachera seca”, sin embargo hoy no me centraré a hablar de ella, sino de lo que le antecede y de uno de los principales elementos que la fortalecen: la neurosis.

Iniciaré por marcar la diferencia entre lo que es estar en un estado de abstinencia y la sobriedad. En la primera, la abstinencia, la podemos entender como la privación, negación o renuncia a algo. La abstinencia puede ser voluntaria, forzada u obligada, y esto marca que el individuo deje de hacer alguna cosa o acción que comúnmente le era placentero o que deseaba, que en nuestro caso es el dejar el consumo alcohol y/o drogas.

Por su parte, la sobriedad, no solamente requiere de la vida en abstinencia, sino de que la persona vaya encontrando la madurez, entendida esta no solo como asociada a la edad cronológica o de desarrollo, sino también a la experiencia de vida y, principalmente, de la madurez emocional alcanzada. Madurar es el concebir que se ha llegado a un momento en la vida en que se ha aprendido a aceptar lo que se ha vivido, vive y vendrá, lo que permite fluir ante la vida, implica el no juzgar y descargar culpas a los demás o hacia las cosas de lo que a mí me sucede

Otro de los elementos y quizá el más importante, es la neurosis que llega a enfrentar el adicto en rehabilitación, quien solamente considera que el dejar de consumir es su recuperación. Esta neurosis se refiere a una forma de estrategia en la que se trata de eludir lo inaceptable, que en ocasiones lleva a la angustia o a la ansiedad, manteniendo elevados mecanismos de defensa para no enfrentar la realidad o lo que le amenaza, por lo tanto le impide al adicto tener una plenitud de vida y constantemente provoca que se repitan una y otra vez los problemas al interior de la familia, diferencias y problemas en el trabajo y alejamiento o aislamiento social, lo cual le seguirá provocando insatisfacciones en su vida y por lo tanto infelicidad.

El neurótico rechaza conscientemente los aspectos que integran su realidad interna, no contacta con sus sentimientos y se aleja de ellos lo más posible, así como de sus pensamientos o deseos a través de comportamientos y modelos estrictos de acciones, previamente establecidas, así como formas de pensamiento psicológico que ya ejecutan en forma automatizada y, por lo tanto, lo hacen inconscientemente y sin darse cuenta, sin embargo, el adicto sabe que existe algo en su interior que no le permite desarrollarse en forma plena y le

provoca constantes dificultades, en su tentativa de solucionar en el presente asuntos pendientes o inacabados de su pasado.