

QUERER NO ES PODER:

COMO ENTENDER Y SUPERAR LAS ADICCIONES

ARNOLD M. WASHTON - DONNA BOUNDY

ESTA PUBLICACION FUE ADAPTADA A LA TERMINOLOGÍA IDEOMÁTICA DE NUESTRO PAIS MANTENIENDO LA RIGUROSIDAD CONCEPTUAL QUE PRETENDE SUS AUTORES (CÁUSAY)

RESUMEN DEL LIBRO

*Las causas de la adicción a las drogas no se encuentran en ellas mismas, "sino en el deseo de cambiar de un estado de ánimo que es perturbador y causante de un desagradable malestar". Por ello la plena recuperación implica, en esencia, cambiar el estilo de vida: **Cambiar el estilo de vida adictivo.***

Este libro enseña a **superar todo tipo de adicciones** a través de la investigación de sus causas. Nos muestra:

- a) Por qué ciertas personas son más débiles que otras ante las adicciones.
- b) De qué manera las familias y la sociedad pueden causar, sin pretenderlo, las adicciones.
- c) Cómo podemos aprender a reemplazar estas influencias destructivas por iniciativas más sanas.

Utilizando los ejemplos extraídos de experiencias en la recuperación de adictos, Washton y Boundy no sólo nos enseñan a mantenernos alejados de una conducta adictiva (a la cocaína, al alcohol, a la obsesión por el juego, al sexo, al trabajo, a las compras, a internet, etc.), sino también a dejarlas de lado para siempre. No se trata de un manual de primeros auxilios. Es una obra que quiere provocar cambios fundamentales y encender la llama de una verdadera **esperanza**.

NOTA AL LECTOR

No todas las conductas adictivas son iguales. De hecho, existen importantes diferencias entre ellas. Las adicciones a sustancias químicas (drogas, alcohol, etc.), por ejemplo, alteran directamente el funcionamiento del cerebro, a diferencia de la mayoría de las demás adicciones. Sin embargo, consideramos de sumo valor identificar los puntos en común entre tipos de adicciones aparentemente distintas. Las adicciones pueden parecer muy diferentes en las apariencias externas pero ser provocadas por las mismas causas profundas. Se ha decidido, por lo tanto, eludir el debate teórico actualmente en boga acerca de si ciertos tipos de conducta habitual constituyen verdaderas adicciones o si es más acertado clasificarlos como **conductas no controladas**.

Consideramos que las similitudes entre distintas formas de adicción son más importantes que las diferencias, al menos en lo que respecta a la causa de ellas y cómo tratarlas eficazmente. Este libro trata acerca de las semejanzas.

Esta publicación contiene observaciones sobre las causas y los métodos de recuperación de las adicciones. Como cada situación referida a una conducta adictiva tiene características propias y singulares, el lector deberá consultar a un profesional apto en el cuidado de la salud respecto de cuestiones específicas individuales, para obtener una evaluación adecuada y el tratamiento apropiado. Este libro no tiene como finalidad sustituir la vigilancia profesional y no debería utilizárselo en lugar de dicha atención especializada.

Los nombres y detalles de los individuos entrevistados para este libro han sido cambiados a efectos de salvaguardar su anonimato.

INTRODUCCION

Este libro no es un manual de soluciones rápidas.

Si usted está buscando una respuesta fácil y pronta para el problema de la adicción, no la encontrará aquí.

¿Se siente usted defraudado, o incluso engañado? ¿Lee este libro pensando que tal vez nosotros pudiéramos proporcionarle una cura instantánea para su adicción o la de otra persona? Si es así, eso podría ser parte del problema: una escasa comprensión de la adicción y falsas creencias acerca de cómo se la puede superar.

Mucha gente cree que lo que el adicto necesita es un mayor autocontrol. “Si se esforzara más, seguramente podría dejar de beber (o de comer demasiado, o de enamorarse de hombres inaccesibles, o de consumir cocaína). Lo que le hace falta es fuerza de voluntad”.

Nada podría estar más alejado de la verdad. De hecho, **“lo que le impide recuperarse a un adicto es confiar exclusivamente en su voluntad”**. Recurriendo a la fuerza de voluntad, usted puede apartarse de una adicción... por una semana, un mes, o incluso por más tiempo. Pero tarde o temprano, cuando la vida lo someta a fuertes tensiones, lo más probable es que recaiga. O bien podría «superar» una adicción con voluntad... tan sólo para encontrarse con que ha adquirido otra nueva, como cuando Marta deja de beber, pero comienza a abusar de ciertas drogas medicinales, o cuando Juan deja de comer desenfrenadamente pero empieza a consumir cocaína. En otras palabras, usted puede recurrir a su voluntad para librarse del *síntoma* de su adicción, pero seguirá siendo vulnerable a la reincidencia o a nuevas conductas incontroladas hasta tanto no efectúe otros cambios, internos, en usted mismo.

“LA VOLUNTAD, POR SI SOLA, NO ES SUFICIENTE PARA CONTROLAR UNA ADICCION”

La voluntad no es suficiente porque surge del propio modo de pensar que causa la adicción. La creencia de que hay una «solución rápida» para todo y que si sólo ejercemos el debido control podremos evitar todo dolor y malestar. Puesto que hemos crecido en una sociedad que depende en gran medida de las soluciones rápidas, no es de extrañar que cuando tratamos de cortar una adicción utilicemos ese mismo enfoque. Pensamos: *«tiene que haber un modo fácil de hacerlo»*.

Recurrir exclusivamente a la fuerza de voluntad para detener una adicción es lo que se denomina un “cambio de primer orden”. Nunca da muy buen resultado porque la «solución» proviene de la misma actitud mental que el problema. Cuando un adicto ya ha perdido todo control sobre el uso que hace del componente que le sirve para cambiar de estado de ánimo, ¿cómo podría otro intento más de *controlarlo* constituir una solución duradera?

En el caso del “cambio de segundo orden”, el problema, y la solución, se sitúan dentro de un conjunto diferente de conceptos y creencias. El cambio de segundo orden para la adicción implica *no* esforzarse más por controlar la adicción sino rendirse y admitir la derrota: **reconocer que se ha perdido el control**.

Al adicto esto le resulta difícil de aceptar. “Pero eso suena como lo contrario de lo que debería hacer. Ustedes me están diciendo que me dé por vencido.” Se lo estamos diciendo, sí, porque eso es lo que da resultado. Esforzarse cada vez más por comportarse bien, por ser aceptado, por actuar mejor, por aparentar que uno se las está arreglando, por ser “normal” , es parte de lo que hace a una persona vulnerable a la adicción, para empezar. Así es que sólo cuando uno *deja de esforzarse*, se acepta a sí mismo tal como es (aunque sea atrapado en la adicción) y admite que ha perdido el control, entonces podrá empezar a recobrar el control. Es una paradoja, pero hay muchas contradicciones en la recuperación de las adicciones.

En el nivel de la sociedad, la guerra contra las drogas es un claro ejemplo de un intento de cambio de primer orden y constituye, en realidad, un enfoque propio de una sociedad adictiva respecto del problema de la droga. La estrategia ha consistido en tratar de controlar el suministro de drogas (como si ése fuera el problema) y de controlar si la gente las quiere o no (como si eso fuera posible). Lo que falta es auto observación y honestidad. No hemos sido capaces de admitir que nuestros intentos de controlar la epidemia no están dando resultado y que el problema (como cualquier adicción) se está agravando. En cambio, lanzamos cada vez más “iniciativas”, redoblando los esfuerzos por controlar el problema. En el proceso, dejamos de lado el punto fundamental: el hecho de que tantas personas busquen con ansia soluciones rápidas de todo tipo. *(Estamos ante la sociedad de la inmediatez. Todo que sea ya. Lo deseo y que sea rápido. Si no lo logro me produce una gran sensación de frustración y angustia que solo supero con drogas - Cáusay 2016)*

Con este enfoque, nos parecemos a la esposa de un alcohólico que cree que si tan sólo ella lograra encontrar la forma acertada, deshacerse del alcohol que hay en su casa o convencer al marido de que está dañando su salud, el problema quedaría resuelto. De hecho, la provisión de alcohol no es el problema, ni

tampoco lo es la falta de información. Si el alcohólico desea con ansia beber alcohol, se las arreglará para conseguirlo. Esa es la índole de la adicción: ¡Nos esclaviza!

Para superar la adicción, individualmente o a nivel nacional, se requiere un cambio de segundo orden, un nuevo modo de concebirla. Las adicciones a las drogas, al sexo, a las compras, al trabajo, a la comida, a ciertas personas, no son fenómenos totalmente desvinculados entre sí. Leemos libros distintos acerca de ellas y asistimos a distintos grupos de autoayuda al tratar de recuperarnos. Pero lo que resulta cada vez más evidente es que la causa original de la adicción no radica en la sustancia o la actividad específicas sino *en nosotros mismos*.

Necesitamos contar con urgencia un modelo para comprender y recuperarnos, no sólo de cada *expresión* distintiva de la adicción sino de la causa del problema: *del "mal-estar" dentro de nosotros mismos que nos hace tan vulnerables al atractivo de todo elemento que sirva para cambiar nuestro estado de ánimo*.

Eso es lo que hemos tratado de brindar en *Querer no es poder*. En este libro presentamos un panorama de la adicción más amplio de lo que usted tal vez tuviera conciencia anteriormente. Algo así como un mapa de rutas con una flecha que indica: "Usted está aquí". Desde luego, ningún mapa por sí solo puede llevarlo a ninguna parte. Sólo puede mostrarle la dirección en que debe marchar y algunos caminos posibles a tomar. **Es usted quien debe hacer el viaje.**

La buena noticia es que la recuperación es realmente posible... una vez que usted renuncie a las soluciones adictivas. Y emprender el camino hacia la recuperación obrará en su vida cambios profundos y positivos que aún no puede ni siquiera imaginar. Tal vez lo más importante que debe saber de antemano es que la recuperación no gira en torno a la ausencia de lo adictivo. Abandonar la droga a la que es adicto, cualquiera sea ésta, no significa que usted tenga que resignarse a una vida llena de desagradables restricciones e infinito aburrimiento.

Todo lo contrario. Como verá, la recuperación se centra en llegar a conocer el bienestar interior que conlleva la auto aceptación. Significa aprender a enfrentarse a los problemas con confianza, sabiendo que usted posee la capacidad necesaria para encararlos de manera responsable, hábil y creativa. Implica encontrar una gratificación más real en la vida, una sensación de significado, de pertenencia y alegría. Con el tiempo, de hecho, la recuperación le brindará más placer del que jamás haya podido proporcionarle la droga a la que era adicto.

Quizá sienta ciertas nostalgias durante el proceso, y eso es comprensible. Después de todo, lo más probable es que usted haya albergado ilusiones adictivas, como la idea de que lo único que necesita es voluntad, durante mucho tiempo. Desprenderse de estas ilusiones durante la recuperación es como desprenderse de una parte de usted mismo. Pero cuando extrañe las viejas costumbres, trate de recordar que ellas no lo estaban conduciendo a donde usted quería ir, de todos modos: sólo le proporcionaban la fantasía de

llevarlo allí. De modo que permitase entusiasmarse y avanzar con esperanzas. Verdaderamente, es toda una aventura a emprender.

1

Las múltiples caras de la adicción

No es ninguna novedad que hay una epidemia de consumo desenfrenado de drogas en todo el mundo. Pero mientras los políticos y la policía buscan en vano las formas de detener la marea, más y más personas están comenzando a darse cuenta que los productos químicos que alteran el estado de ánimo es sólo un aspecto de un problema nacional de mayor alcance: una epidemia de muchos tipos diferentes de conductas adictivas: *no únicamente el uso indebido de drogas.*

La cantidad de adictos a algo ha estado aumentando año tras año desde la década del 60. Muchas de las “otras adicciones”, a la comida, al trabajo, al juego, a las compras, al sexo y hasta al ejercicio físico, parecen bastante inofensivas, y a veces hasta cómicas. Pero para una cantidad creciente de personas, la actividad en cuestión se ha convertido en un fin en sí mismo, que tiraniza y controla sus vidas, en lugar de enriquecerlas.

Los ejemplos son interminables: el comprador desenfrenado que no puede salir de una tienda sin haber comprado alguna cosa, ¡cualquier cosa! El jugador incontrolado que apuesta a los caballos (o a la bolsa) aun cuando esté atrasado en el pago de la hipoteca de su casa. El adicto sexual, que busca una relación fugaz tras otra a pesar del reguero de corazones rotos que va dejando, de las enfermedades venéreas y ahora hasta de la amenaza mortal del SIDA.

En lo que éstas y una infinidad de otras historias tienen en común el carácter adictivo. Pese a las consecuencias negativas, el individuo se ve impulsado a reiterar su conducta, como si estuviera respondiendo a un mandato interior y no a una elección. El rasgo distintivo de la conducta adictiva es que para ponerla bajo control, *la voluntad no es suficiente.*

Pedro está dominado por las tarjetas de crédito. Tiene treinta años, es soltero, realiza trabajos temporales como operador de procesadoras de textos, y su verdadera adicción son los viajes. En general, utiliza sus tarjetas de crédito para comprar pasajes aéreos y viajar a lugares que ni siquiera le interesan. La cuestión, dice Pedro, es mantenerse en marcha, no importa hacia dónde. Algunas veces simplemente toma un mapa, cierra los ojos, señala algún sitio con el dedo y luego compra un pasaje para ir allí.

Pedro se inscribió en dos programas para «viajeros frecuentes» ofrecidos por las compañías de líneas aéreas y acumuló 93.000 millas de vuelo en uno de ellos y 40.000 millas en el otro. Una vez viajó en avión a una ciudad lejana y regresó el mismo día tan sólo para hacerse acreedor a un descuento especial.

Si hay asientos vacantes en la primera clase, tiene derecho a pasarse a ella. Según Pedro, volar es realmente “tocar el cielo con las manos”.

Cuando está viajando en avión, Pedro dice que se olvida de todas sus preocupaciones... temporalmente. Nadie puede darle alcance (incluyendo sus acreedores) y eso le permite, literalmente, escapar de su vida. Lamentablemente, cada vez que aterriza, Pedro se encuentra con más presiones de las cuales pueda escapar. Lo que debe por sus tarjetas de crédito asciende ahora a un total de \$ 60.000, mientras que sus ingresos anuales son de sólo \$ 70.000. Incapaz de efectuar ni siquiera el más mínimo pago en algunas de sus tarjetas, Pedro ha recibido varios requerimientos de los tribunales por falta de pago y su sueldo ha sido embargado.

Como le cancelaron todas, menos dos, de sus tarjetas de crédito (ésas las paga selectivamente), una vez llegó al extremo de cargar a cuenta un vuelo de ida y vuelta a cierto lugar tan sólo para “comer fuera de casa” en el avión (Pedro es también un comilón incontrolado). Dice que sabía, mientras lo estaba haciendo, que “se había descontrolad”, pero que se sintió movido a hacerlo, de todos modos.

Hace poco, su hermana le prestó \$ 3.000 para cubrir sus deudas más urgentes, pero lo persuadió a que acudiera a una consulta profesional o a un grupo de autoayuda para personas que tienen el problema de gastar y endeudarse en forma adictiva. Para sorpresa hasta de él mismo, Pedro acudió a una reunión y de hecho le resultó provechosa. “Fue la primera vez que pude hablar sobre mis tarjetas de crédito y encontrar a alguien que supiera de qué se trataba, que pudiera entenderlo”, explica. “Me sentí aceptado”.

Susana, una escritora de 28 años, nunca ha tenido una relación romántica que haya durado más de tres o cuatro meses. Siendo adolescente, sufrió un grave accidente automovilístico que le dejó algunas desagradables cicatrices en las piernas y una renguera leve pero permanente. Lo que es peor, le dejó cicatrices emocionales. Susana cree que no es atractiva para los hombres. Y en el intento de tratar de certificar de que lo es, ha desarrollado una adicción sexual.

Susana procura en forma descontrolada ser deseada sexualmente, buscada y “consumida” por tantos hombres distintos como sea posible, y ha elaborado un ritual para lograrlo. Tres o cuatro noches por semana, se viste con elegancia, toma un trago en su casa, va a un bar en el centro de la ciudad, toma un par de tragos más, se pone a coquetear y “engancha” a un hombre... a uno distinto cada vez. Luego se lo lleva a su casa y tiene relaciones sexuales con él. Pocas veces lo vuelve a ver. De manera progresiva, también el alcohol y la cocaína han pasado a formar parte del ritual; tanto, que es muy posible que Susana ya haya atravesado la invisible frontera de esas adicciones físicas, también.

Hace poco, Susana se enteró de que uno de los hombres, un consumidor de drogas por vía intravenosa, tiene SIDA (ella nunca exigió el uso de preservativos ni de ninguna otra práctica de “seguridad sexual”). Aterrada de lo que podría descubrir, se ha sentido incapaz de hacerse un análisis para determinar si ha contraído el SIDA. También es incapaz de modificar su conducta. Susana sigue “enganchando” hombres, sigue bebiendo y consumiendo cocaína para adormecer sus sentimientos... y sigue sin emplear ninguna práctica de seguridad sexual. Para Susana, la experiencia del sexo es una «droga», y está dominada por ella.

Cuando Raúl, ingeniero de treinta y cuatro años, heredó una módica suma de dinero el año pasado, decidió probar suerte en la bolsa de valores. La única vez que había invertido en acciones, cinco años antes, duplicó su dinero, de modo que ahora le pareció una cosa bastante conveniente.

Una vez más, Raúl tuvo buena suerte. Invertió casi todo su dinero en un terreno de alto riesgo, el de las acciones, y dio en el blanco. Obtuvo colosales ganancias y quedó enviciado. Renunció a su empleo y ahora se pasa todo el día en su casa, mirando los programas de los canales de economía (para lo cual se compró una antena parabólica) corriendo una y otra vez entre el televisor y el teléfono. La mayor parte de los días, ni siquiera se toma el tiempo de ir a comer porque tiene miedo de perderse algún negocio importante. Negocia constantemente, todo el día y todos los días. A menos que haya cerrado tres o cuatro tratos comerciales por día, no está contento.

Los estados de ánimo de Raúl, de hecho, están ligados al indicador automático de las cotizaciones de la bolsa. Si las acciones en las que ha invertido están en alza, se alborozaba; si están en baja, se muestra abatido. En cualquier caso, al final del día queda rendido por los altibajos emocionales que ha experimentado.

La relación con su esposa Juana, actualmente embarazada por primera vez, también ha resultado afectada. Ella no entiende nada de acciones y valores, y puesto que eso es lo único en lo que piensa Raúl, y de lo único que desea hablar en estos días, ya no parece haber mucho en común entre ambos. Se está convirtiendo en un “elemento de separación”, dice Raúl.

Cada vez más desencuentros, sin duda, debido a los efectos financieros que ha tenido su actividad de jugar a la bolsa sobre la pareja. A estas alturas, la buena suerte de Raúl se ha agotado. Perdió todas sus ganancias iniciales y la mayor parte de la herencia con la que empezó... pero no se detiene. Sigue invirtiendo más dinero, en la convicción de que podrá recuperarlo. Ahora siente que *debe* jugar a la bolsa independientemente de que gane o pierda. “Me hace olvidar mi realidad presente”, dice. Y a eso es a lo que está apostando ahora.

Marcia, de cuarenta años y administradora de una universidad, vive en un próspero barrio residencial. Estuvo casada durante cinco años con un profesor alcohólico que conoció en la universidad, se separó recientemente de él y dice estar contenta de haberlo hecho, aunque eso le implique tener que criar ella sola a su hijo de dos años. Pero Marcia tiene su propia forma de luchar con las tensiones que hay en su vida: comiendo.

Después de acostar a su hijo por la noche, Marcia se lleva enormes cantidades de comida, tortas, helado, emparedados, caramelos y galletitas, a su dormitorio y las devora de una sentada (o mejor dicho, según aclara, reclinada). Después se siente “drogada” y se duerme profundamente. Si se despierta durante la noche, engulle

un poco más y luego se vuelve a dormir. Algunas veces, al día siguiente de una comilona toma un laxante... hasta treinta píldoras el mismo día.

Como Marcia pesa cerca de 140 kilos, sus amigos y compañeros de trabajo a menudo comentan que debe tener un “problema glandular”, puesto que nunca la ven comer de más. No se dan cuenta de que come en secreto, como la mayoría de los comilones incontrolados, donde nadie pueda interferir con su “orgía alimentaria”. En el trabajo, Marcia a veces roba comida de la cocina de su sección, no porque no pueda pagarse sus propios alimentos, sino porque esa comida está allí y ella no puede resistir la tentación de comerla. Vive temiendo ser descubierta y sufrir una humillación.

Todo esto está afectando físicamente a Marcia. Tiene dolores en los pies y en los omóplatos por su exceso de peso. Si hace ejercicios, le duelen las articulaciones, y se queda sin aliento cada vez con mayor frecuencia. También sufre de colitis desde hace seis meses.

Marcia ha probado con todos los regímenes para adelgazar que se encuentran en el mercado, ha rebajado “montones” de kilos y los ha recobrado todos. Dice que se empeña en “tratar de comer normalmente”, pero no lo puede conseguir. “La comida es un consuelo demasiado grande”, admite. Hace poco, Marcia se incorporó a Gordos Anónimos y dice que por primera vez siente que existe una verdadera esperanza para ella.

TODOS SOMOS VULNERABLES

Lo más llamativo, y cada vez más típico, de estas historias reales es que pocas de ellas presentan el calco que en otros tiempos teníamos formado del adicto. El adicto era algún sujeto extraño a nosotros, era ese pobre infeliz, un marginado, el producto de una educación marcada por la pobreza o alguien que sin lugar a dudas estaba mentalmente trastornado. El adicto no era una persona como yo, no era alguien que, en líneas generales, se comportaba “normalmente” en la sociedad. No, el adicto no era yo... ni mi hermano, mi padre o mi madre, mi cónyuge, mi vecino o mi hijo.

Pero ya no podemos mantener esta postura de negación respecto de quién es vulnerable a la adicción. Esta epidemia de conductas incontroladas no se está dando únicamente en los barrios bajos de las grandes ciudades, ni entre los pobres, los analfabetos o los miembros de una raza en particular. Se está dando en todos los pequeños pueblos y grandes ciudades del mundo; de igual forma tras las puertas de enormes mansiones, de residencias rodeadas de jardines y de modestos apartamentos; tanto entre personas muy instruidas como entre quienes apenas han completado la escolaridad elemental; entre individuos de todas las razas y todas las clases sociales. No tenemos que buscar más allá de nuestra propia ciudad natal, de la calle en que vivimos, y a menudo incluso de nuestra propia familia para encontrar casos de adicción, junto con el dolor que ésta provoca en las vidas de las personas.

De hecho, la personalidad adictiva existe a lo largo de una línea continua. Como todos hemos crecido en una sociedad adictiva en medio de condiciones que, como veremos, engendran una vulnerabilidad a la adicción, la mayoría de nosotros nos situamos en algún punto de esa línea continua. Somos vulnerables en distintos grados según cómo somos en nuestro *interior*... no según dónde vivimos, cuánto dinero ganamos o de qué color es nuestra piel. Algunos de estos factores pueden influir *en que* nos convirtamos en adictos, pero no son determinantes en nuestra adicción.

Existen, sí, diferencias entre las “diversas fases” de nuestras adicciones: en los modos en que se expresa la enfermedad. Algunas adicciones son sin duda más visiblemente destructivas que otras. Pocos discutirían, por ejemplo, que la adicción a la cocaína tiene ramificaciones más graves que el vicio de trabajar demasiado, o que el adicto sexual que comete abusos sexuales con los niños es más destructivo y peligroso que el comprador incontrolado. Las diferencias, en cuanto a su gravedad y sus efectos, entre las distintas adicciones son considerables.

Pero cuando nos permitimos tomar en serio incluso las adicciones “no graves”, como las de trabajar demasiado, jugar a la bolsa, comprar cosas o hacer ejercicios físicos, nos encontramos con personas que no sólo están dejando de concretar todo su potencial sino que también están sufriendo muchísimo. Pero como su droga es socialmente aceptable, hay pocas presiones que los inciten a buscar ayuda.

Consideremos ahora algunas de las muchas expresiones de la conducta adictiva que prevalecen en nuestra sociedad actual.

LAS MÚLTIPLES FACETAS DE LA ADICCIÓN

Pocos discutirían que los países del primer mundo se están convirtiendo rápidamente en consumidores adictivos de drogas, en un pueblo “proclive a las sustancias químicas”, si se quiere. Por ejemplo: Los norteamericanos consumen más del 60% de la producción mundial de drogas ilícitas: más que ninguna otra nación. Los últimos cálculos indican que unos seis millones de norteamericanos consumen regularmente cocaína, la droga callejera con el mayor potencial adictivo. Y la cantidad de consumidores de la forma más potente y adictiva de la cocaína, el crack, continúa aumentando. *(La Argentina tiene igual comportamiento en cuanto al crecimiento del consumo – Cáusay 1916)*

Luego están las drogas legales. Hemos estado hipnotizados respecto de las consecuencias negativas de estas drogas, en especial de las dos que son nuestras favoritas: el alcohol y la nicotina. Los tranquilizantes, analgésicos y somníferos es de uso frecuente y raramente indicadas por el médico. Todas ellas son responsables de muchas muertes evitables.

Pero como la adicción es *cualquier* conducta contraproducente que una persona no puede detener pese a sus consecuencias adversas, el término puede aplicarse con precisión a casi cualquier conducta que

satisfaga ese criterio. Se calcula que muchos millones de personas, por ejemplo, son comilones adictivos, lo que les provoca un sinnúmero de problemas de salud, desde obesidad, diabetes e hipertensión, hasta afecciones cardíacas, infartos y trastornos digestivos. (Entre el 5 y el 15 % de las personas con problemas alimentarios adictivos de hecho mueren por causa de estos efectos colaterales.) Como muchos de ellos emprenden una interminable serie de regímenes para adelgazar, en un intento en gran medida inútil por “controlar” la adicción, se ha originado una industria multimillonaria en torno a la cuestión de rebajar de peso.

Para los adictos al sexo, la relación sexual es la droga utilizada en una eterna búsqueda de alivio, distracción, consuelo, emociones y la sensación de poder, u otro efecto que poco tiene que ver con el sexo en sí.

En un extremo de la escala están los que se sienten impulsados a pasar de un contacto sexual a otro, pese a la constante insatisfacción que esto les produce (y ahora hasta a la amenaza mortal del SIDA), los que seducen de forma incontrolada (el complejo de Don Juan), buscan prostitutas (o se prostituyen ellos mismos), o se masturban en forma desenfrenada. Otros, con adicciones sexuales más graves, incurren en conductas tales como el exhibicionismo o el voyeurismo. Y en ese otro extremo se encuentran los que buscan dominar y ejercer poder sobre otros a través de actos de violencia tales como la violación y el abuso sexual.

Nadie sabe a ciencia cierta cuántos adictos sexuales hay, pero el hecho de que las denuncias de abusos sexuales se han multiplicado vertiginosamente nos indica que existen muchísimos, incluso en ese extremo de la escala. Muchos son objeto de abusos sexuales antes de los 18 años. Lo más trágico es que muchas de las víctimas de los adictos sexuales adquieren a su vez adicciones sexuales u otras perpetuando así el ciclo en nuestra sociedad.

No existen estadísticas referentes a cuántas personas mantienen relaciones adictivas, en las cuales la relación es utilizada (como una droga) para evadir ciertos sentimientos y para poner en juego cuestiones relativas al poder y al control, entre otras; pero a juzgar por el éxito de ventas de *Las Mujeres que Aman Demasiado*, el libro de Robin Norwood sobre el tema, y por la rápida proliferación de grupos de autoayuda centrados en este problema, debe haber muchos.

Lo típico es que el adicto a la relación se aferre a un compañero que no puede brindarle muchas de las cualidades habituales en una relación (seguridad, intimidad, constancia) debido a que él mismo es adicto a algo, o le tiene fobia a la intimidad, o está casado o es inaccesible por algún otro motivo. Los adictos a la relación (también denominados «codependiente» por su tendencia a hacerse adictos a personas que a su vez tienen alguna adicción) pueden malgastar años, y hasta décadas, tratando de extraer agua de un pozo reseco. Muchos de ellos son objeto de un maltrato emocional, físico o sexual en el proceso.

«Amar demasiado», sin embargo, no es el rótulo exacto para caracterizar el problema de las adicciones a la relación. La verdad es que los que padecen este trastorno son a su vez incapaces de amar plenamente, y mucho menos «demasiado». Mantenerse aferrados a un compañero que los maltrata o que por un motivo u otro es inaccesible, les evita tener que afrontar sus propios problemas con la intimidad y refuerza la creencia esencial de que «yo no soy bastante».

Hay muchos más jugadores adictivos en estos tiempos de lo que la mayoría de nosotros piensa —unos 12 millones, para ser precisos—, y otros 50 millones de personas, tales como cónyuges e hijos, se ven afectadas por la adicción a apostar de algún individuo. Y estas cifras ni siquiera incluyen a los que tienen como vicio el mercado bursátil, otra adicción en «crecimiento». Por lo general, las personas embelesadas con las acciones, opciones y valores hacen una negación aún mayor que otros jugadores, porque pueden justificarse diciendo que no están jugando, sino «invirtiendo».

Quienes tienen adicciones al juego se exponen a perder mucho más que dinero: el 38% se ve aquejado por problemas cardiovasculares debido a la tensión, y el índice de suicidios en este grupo es veinte veces mayor que el promedio nacional.

En tanto nuestras deudas por compras a crédito ascienden en espiral, las adicciones relacionadas con la práctica de gastar están siendo reconocidas, cada vez más, como un serio problema. Colectivamente, adeudamos unos 650 mil millones de dólares por la adquisición de bienes de consumo: ¡el doble de nuestro pasivo nacional en 1981! En parte, esta adicción refleja nuestra creciente obsesión con el proceso mismo de comprar. Menos de la mitad de lo que compramos está destinado a reemplazar artículos gastados. Más que nada, lo que tratamos de «comprar» es algo que nos gratifique, que nos haga sentir mejor.

Para pagar estas deudas cada vez más elevadas, un total estimado de 12 millones de norteamericanos se han convertido en adictos al trabajo. Esta afección puede ser mucho más grave de lo que parece porque le quita a la persona su recurso más valioso: tiempo. A medida que más y más de nosotros recorremos largas distancias para llegar a nuestros empleos, trabajamos más horas por día y nos llevamos trabajo a casa por las noches, estamos perdiendo nuestra salud, nuestra vida familiar y nuestra alegría de vivir. La ética del trabajo se ha ido por la borda y nos estamos convirtiendo a toda velocidad en una nación de adictos al trabajo.

¿Qué recompensa brinda la adicción al trabajo? ¿Por qué incurrimos en ella? Hay dos razones principales: 1) para adquirir una sensación de competencia y poder en *algún* terreno, dado que nos sentimos crecientemente inadecuados, confundidos e inseguros en nuestras relaciones íntimas, y 2) para conseguir la infinidad de bienes de consumo que creemos necesitar (aunque nunca estemos en casa como para disfrutarlos). Esta adicción probablemente sea la más difícil de identificar porque es activamente fomentada y galardonada en nuestra cultura. Resistirse a trabajar en exceso es como rehusar un trago en algunas fiestas: hay que estar dispuesto a ser el estafalario del grupo.

La adicción a hacer ejercicios físicos parece bastante inofensiva, pero cuando alguien se ve «impulsado» a meterse en este trajín —por encima de cualquier otra cosa en su vida—, también puede costar caro. Los adictos a correr suelen lastimarse, y sus relaciones personales, así como su rendimiento laboral, pueden resultar afectados por su interés absorbente en esa actividad. Lo que diferencia al sano ejercicio de su variedad incontrolada es que —como en el caso de la adicción al trabajo— el proceso de *esforzarse* (por lograr recorridos más largos, mejores tiempos, mayor elevación en el salto, o lo que sea) es lo que gratifica, de tal modo que en cuanto se alcanza una meta, ya hay que perseguir la siguiente. Al igual que otros adictos, los «fanáticos» del ejercicio físico nunca tienen bastante... porque no sienten que *ellos* sean bastante.

Debido al notorio hincapié en la apariencia personal que se hace en nuestra sociedad, no es de extrañar que millones de personas se preocupen de manera desmedida por su aspecto físico. Una triste caricatura de esta exagerada preocupación la constituye el 4 % de las mujeres norteamericanas que padecen anorexia (inanición auto provocada) en algún momento de sus vidas. (Los índices correspondientes a los varones son inferiores pero están aumentando, en especial entre los homosexuales). Esta no es una simple coquetería inofensiva: la anorexia tiene uno de los índices de mortalidad más elevados —del 5 al 10 %— de todas las enfermedades psiquiátricas. Y la bulimia, un trastorno caracterizado por enormes comilonas seguidas de vómitos auto inducidos u otros métodos «purgantes», afecta aún a más personas, tal vez hasta el 8 % de la población.

También está el tropel cada vez más numeroso de esclavos del bisturí: los adictos a alterar su aspecto a través de consecutivas operaciones de cirugía estética. Estas personas utilizan las remodelaciones, los estiramientos y otros medios quirúrgicos del mismo modo en que un adicto hace uso de la droga: obtienen una sensación temporal de exaltación, pero nunca tienen bastante y así es que siguen sometiéndose a nuevas operaciones, con la esperanza de sentirse mejor.

Algunas conductas que habitualmente no son identificadas como adicciones pueden, de hecho, catalogarse de tales. Unos 10 a 11 millones de norteamericanos podrían considerarse adictos religiosos. A diferencia de otras personas con inclinaciones religiosas o espirituales, los adictos a la religión utilizan las actividades de su iglesia o culto no tanto para crecer espiritualmente o expresar su devoción, sino como un modo de estructurar y controlar de forma esclavizadora sus vidas, muchas veces porque se sienten fuera de control si no lo hacen. Y al igual que cualquier adicción, la religión puede usarse para ejercer control sobre los demás, como pueden certificar muchos que han tenido algún adicto religioso en la familia.

Otra conducta que comúnmente no se considera una adicción pero que, en algunos casos, puede serlo, es la violencia compulsiva. Para un «adicto a la violencia», golpear a alguien (a un niño, al cónyuge, a un desconocido) es algo que le sirve para cambiar temporalmente de estado de ánimo a través de la descarga de tensiones internas. El agresor no tiene casi ningún control sobre su impulso, se siente profundamente culpable y avergonzada más tarde, pero inevitablemente reitera su conducta, pese a las consecuencias. La voluntad, al parecer, no es suficiente para detenerla.

VIVIR EN UNA SOCIEDAD ADICTIVANOS AFECTA A TODOS

Ninguno de nosotros es inmune a la actual epidemia de adicciones en el Mundo. Aunque nosotros mismos no estemos dominados por apetencias dañinas de alguna droga, comida o actividad, es probable que alguien que conocemos lo esté, dado que cada adicto afecta directamente a por lo menos otras diez personas, con las que interactúa regularmente.

Nada menos que el 41 % de los norteamericanos entrevistados en una reciente encuesta Gallup declaró haber sufrido ya daños físicos, psicológicos o sociales en el transcurso de su vida como consecuencia del alcoholismo de otra persona cercana. Este porcentaje es dos veces mayor que el correspondiente a la que existía en el año 1974, y eso que no incluye a los afectados por adictos a otras drogas. Tampoco toma en cuenta la creciente cantidad de bebés afectados en el útero por las drogas y de niños con padres demasiado absorbidos por su drogadicción —cualquiera sea ésta— como para criarlos de forma adecuada.

Pero aunque no conozcamos personalmente a ningún adicto grave, igualmente somos víctimas de la epidemia por el solo hecho de vivir en una sociedad con tantas personas fuera de control. Cada vez podemos contar menos con que los integrantes del sector laboral, por ejemplo, se ocupen más en su trabajo que en su adicción. (Las tres cuartas partes de los consumidores de cocaína que llamaron a un servicio de asistencia telefónica al drogadicto admitieron que utilizaban la droga en horas de trabajo, y una cuarta parte de ellos lo hacía a diario). Algunos adictos estarán enseñando a nuestros hijos, arreglando nuestros automóviles, dirigiendo nuestro gobierno y realizando otras tareas de cuya correcta ejecución dependemos.

Vivir en una sociedad de adictos también significa vivir entre personas que de forma creciente son incapaces de entablar o mantener relaciones estrechas. Cuando se crece en una familia proclive a la adicción, cosa que les está sucediendo a más y más compatriotas, a menudo no se aprende a relacionarse íntimamente, y los que se convierten, a su vez, en adictos, se vuelven aún más incapaces de amar, honrar o proteger a nadie ni a nada que no sea su próxima incursión en el vicio, cualquiera sea éste.

A medida que aumenta el índice de adicción, también **aumenta el riesgo para la seguridad** de todo aquel —adicto o no— que sale de su casa cada mañana. La cantidad de delitos relacionados con la adicción se está elevando rápidamente, a tal punto que el Departamento de Justicia ha dado a conocer la sombría predicción de que tres de cada cuatro hogares serán objeto de robos en los próximos veinte años y que el 83 % de quienes hoy tienen doce años de edad será víctima de algún delito, o intento de delito violento.

Nuestra seguridad cotidiana también se ve amenazada por la presencia de conductores de trenes, aviones, colectivos, y automóviles que son drogadictos. En un choque fatal de trenes ocurrido el año pasado, por dar un ejemplo, se comprobó que los cinco empleados ferroviarios implicados tenían rastros de drogas ilícitas en la sangre. Y en 1986 casi 24.000 compatriotas murieron en accidentes automovilísticos provocados

por el abuso de alcohol. (*Datos que se refieren a lo que ocurre en EE.UU pero que bien se puede corresponder con estadísticas de nuestra patria – Cáusay 2016*)

Nuestra epidemia de adicción también tiene otras ramificaciones más ocultas, aunque de vasto alcance: unos 200 mil millones de dólares se pierden de nuestra economía cada año como resultado de la pérdida de productividad del trabajo, la atención médica relacionada con las adicciones y la actividad delictiva. Y la cantidad de dinero gastado directamente en la adquisición de drogas es apabullante (150 mil millones por año sólo en cocaína). Esta epidemia puede poner en peligro incluso nuestra defensa nacional (Seguridad), pues se piensa que hay un importante índice de consumo de drogas y alcohol entre quienes ingresan en nuestras fuerzas armadas y policiales.

Al igual que el adicto individual, nosotros, como sociedad adicta, estamos perdiendo cada vez más el control. Y como nuestras apetencias colectivas tienen consecuencias tan extendidas, será necesario encarar este problema antes de que podamos comenzar a progresar nuevamente. Porque así como el alcohólico a menudo no puede resolver sus problemas de deudas, de trabajo y de relación sin antes estar sobrio, tampoco podremos, como nación, superar satisfactoriamente nuestros demás problemas internos hasta tanto no se inviertan las tendencias que en nuestra cultura fomentan la adicción.

Pero así como el adicto individual puede recuperarse, también hay esperanzas para nuestra sociedad adicta. Como veremos, el problema no radica sólo en las drogas por sí mismas (o las tarjetas de crédito, o la comida o el sexo) sino en nuestro apetito insaciable de elementos que sirvan para alterar el estado de ánimo.

“LA ADICCION ES UNA ENFERMEDAD”

Es por eso que la así llamada guerra contra las drogas no está dando resultado; porque no aborda el «mal-estar» generalizado, la mentalidad del arreglo rápido que nos hace, a tantos de nosotros, vulnerables a la adicción. **Podemos mejorar —tanto individual como colectivamente— pero únicamente después de que hayamos admitido que estamos enfermos.**

II

¿Esto es adicción?

¿Cuándo un hábito se convierte en una adicción? ¿Cómo se distingue la verdadera adicción de una actividad inofensiva por la que no vale la pena preocuparse? Algunas personas se imaginan al adicto como una «fiera desesperada» que busca drogarse las veinticuatro horas del día, todos los días. El criterio que aplican es el siguiente. Si uno lo hace todos los días, entonces es adicto. Lo que se sigue de esta falsa creencia es la igualmente falsa creencia inversa: si uno *no* lo hace todos los días, entonces de ningún modo es adicto.

La realidad es que el hecho de que algo se haga o no a diario *no* constituye un criterio acertado para determinar si una persona es adicta o no. La *mayoría* de los adictos, en efecto, no consumen a diario la droga

en cuestión sino que hacen un abuso esporádico de ella, alternando períodos de consumo diario con períodos de abstinencia o de consumo controlado.

Es importante comprender esto, porque partiendo de ese criterio erróneo, muchas personas que son adictas suelen convencerse, y persuadir a otros, de que no tienen ningún problema. «Yo no bebo todos los días, así que ¿cómo habría de tener un problema?» O «Sólo consumo cocaína los fines de semana. Si fuera adicto, lo haría todos los días.»

Con algunas drogas y actividades, hasta es teóricamente posible (si bien improbable) que una persona incurra en ellas a diario y no sea adicta. En el libro *A Nation of Gamblers*, por ejemplo, Stuart Winston y Harriet Harris señalan que es posible hacer una apuesta todos los días y no ser un jugador adictivo, si la suma apostada está dentro de las posibilidades económicas del apostador y si *no ocasiona consecuencias negativas*.

En el caso de muchas sustancias, sin embargo (nicotina, cafeína, azúcar, cocaína y alcohol, entre ellas), el consumo diario a menudo *conduce* a la adicción. Con una droga altamente adictiva como la cocaína, por ejemplo, sería muy insólito que alguien la consumiera a diario durante, digamos, seis meses y no se convirtiera en adicto, teniendo en cuenta los profundos efectos bioquímicos que tiene esta droga en el cerebro. Si una persona consume una droga todos los días o no, por lo tanto, no es un criterio idóneo para determinar su posible adicción.

Tampoco lo es la cantidad empleada (de inhalaciones, gastos, tragos, apuestas). Una persona puede ser alcohólica, por ejemplo, y sólo tomar un par de tragos por día... si está ejerciendo un severo control sobre el impulso de beber más. De manera similar, muchas personas se han convertido en cocainómanas consumiendo apenas un gramo de cocaína por semana, mientras que otras que consumen una cantidad mucho mayor de la droga pueden no mostrar signos de adicción (al menos por el momento).

Como veremos, entonces, no es tanto la cantidad ni la frecuencia lo que cuenta, sino *cómo le afecta la droga a uno*, tanto en el mismo momento, como en lo que se refiere al efecto total que tiene en su vida. Básicamente, incurrir en el uso de una droga o en una actividad constituye una adicción *si está causando problemas en su propia vida, pero se sigue haciéndolo a pesar de esto*.

El otro factor distintivo clave es *para qué se está usando la droga o actividad en cuestión*. Si bebe para mitigar una «tensión» interior, por ejemplo, lo más probable es que no se trate de una mera «costumbre social». Si tiene relaciones sexuales para evadirse de ciertos sentimientos insoportables más que para expresarse sexualmente, es muy factible que se trate de una adicción. Si la principal razón que uno tiene para conservar una determinada relación es evitar sentirse solo, se la está usando como adicción. En síntesis, si uno incurre en algo para cambiar su estado de ánimo porque éste le resulta intolerable, eso lo llevará por el camino de la adicción.

LOS CUATRO SIGNOS CARDINALES DE LA ADICCION

La adicción a cualquier objeto es **diagnosticable**. Sus síntomas pueden ser reconocidos y descriptos. Hay un punto en el que la enfermedad todavía no existe y un punto en que sí existe. El problema de diagnosticar la adicción de otra persona es que lo mejor es dejar que esta enfermedad sea *auto diagnosticado*. Esto se debe a que a menos que la persona adicta esté dispuesta a advertirla, lo más probable es que se ofenda ante el diagnóstico ajeno y lo rechace. Lamentablemente, sin embargo, el adicto suele ser el último en enterarse de su propio problema, debido a un mecanismo de defensa denominado *negación*. Con todo, tratar de convencer a una persona reiterándole el diagnóstico de su adicción suele ser una prédica inútil.

Lo mejor que se puede hacer —en lugar de ponerle un rótulo— es transmitirle a esa persona reflexiones concretas sobre su conducta y sobre el modo en que ésta le afecta a uno. Un hombre preocupado porque su esposa está consumiendo cocaína, por ejemplo, podría decirle algo así: «Cuando tomaste cocaína la otra noche y luego faltaste al trabajo al día siguiente, eso me afectó. Me preocupa que la cocaína esté empezando a adquirir prioridad sobre otras cosas en tu vida y que eso afecte también nuestra relación». De este modo, el marido no ha emitido un diagnóstico, no ha puesto ningún rótulo, sino que ha planteado sencilla y honestamente lo que ha observado y cómo se siente al respecto.

Si la conducta adictiva persiste, puede requerirse una confrontación más planificada y guiada por un profesional especializado en el tema de adicciones. Muchos centros de tratamiento ofrecen actualmente ésta y otras formas de ayuda a la persona *afectada* por la adicción

Veamos ahora con mayor detalle los cuatro signos (síntomas) cardinales de la adicción.

1. *Obsesión.*

La conducta adictiva es por lo general imperiosa y desgastadora. Si se es adicto a algo (o a alguien), a menudo no se puede dejar de pensar en ello y de planear la próxima «dosis». Cuando se acerca el momento de llevar a cabo el acto al que se es adicto, es muy probable que se experimente una sensación de ansiedad y excitación que no cederá hasta concretarlo. Y si esa posibilidad se malogra, probablemente se sentirá frustrado y tal vez llegue a sentir pánico. En general, su obsesión le ocupará gran parte de su tiempo, su energía y su atención.

Si uno es adicto, también tenderá a organizar su vida de un modo que facilite su obtención de la droga. Según cuál sea su adicción, tratará de asegurarse de que nada interfiera con su posibilidad de ir a las carreras para apostar, de conseguir una dosis de cocaína para la noche o de llevar consigo una provisión de alcohol a cualquier fiesta a la que acuda para tener la seguridad de llevar la droga consigo.. Protegerá la obtención de su droga a toda costa.

Ricardo, un jugador incontrolado que recibió ayuda a través de Jugadores Anónimos, recuerda lo apremiante que era su impulso de jugar y la forma en que dominaba cualquier otra consideración.

Un día mi esposa estaba lavando los platos y se cortó la mano con un vaso roto. Se hizo un tajo profundo y le salía mucha sangre, por lo que iba a tener que ir al hospital. Me dio un *ataque*, pues yo tenía previsto asistir a las carreras. « ¡Cómo se atreve a hacerme esto!», pensé. Me las ingeníé para que un vecino la llevara a la sala de urgencias con el pretexto de que yo no podía lograr arrancar el coche. En cuanto se perdieron de vista, me fui a las carreras.

El impulso apremiante que experimenta un adicto ha sido descrito como un «mandato interior». Es como si uno se viera obligado a hacerlo, pese a cualquier otra consideración más «racional». Débora, quien tenía la adicción de gastar dinero, recuerda que no había ninguna decisión implícita en sus actos: «Me sentía totalmente empujada a comprar cosas y gastar dinero, sin importarme la realidad de los recursos con que contaba. Ni siquiera experimentaba ningún conflicto en mi mente al respecto. Me limitaba a bloquear la realidad, ir al cajero automático e introducir mi tarjeta. Lo *iba* a hacer. Punto».

Y José, un adicto al sexo cuya adicción lo llevaba a viajar en metro para poder frotarse contra cuerpos de mujeres en los vagones atestados, refiere cómo sus estados de ánimo negativos se convertían en impulsos apremiantes: «Era como una necesidad, ésa es la mejor forma que encuentro de describirlo. Ni siquiera había ningún proceso mental del que tuviera conciencia. Me sumía en una profunda depresión, y cuando quería pensar ya estaba encontrando una forma de salir de ella... a través de este ritual».

2. Consecuencias negativas.

Suponga que usted toma un vaso de jugo de naranjas frescas exprimidas todos los días. Le gusta tanto, que muy pronto se convierte en un hábito. Ahora, si no toma su jugo de naranjas, realmente lo extraña. Comienza a asegurarse cada noche de contar con suficientes naranjas como para poder hacerse el jugo a la mañana siguiente. ¿Podría considerarse que esto es una adicción, aunque positiva? De ninguna manera. Es sólo un hábito, un patrón de conducta repetitivo del que usted obtiene cierta gratificación... sin ninguna consecuencia negativa.

Lo que hace que una adicción sea una adicción es que se vuelve en contra de uno. Al principio, se obtiene cierta gratificación aparente, igual que con un hábito. Pero tarde o temprano su conducta empieza a tener consecuencias negativas en su vida... y uno sigue manteniéndola a pesar de ello. Las conductas adictivas producen placer, alivio y otras compensaciones a corto plazo, pero provocan dolor, angustia y más problemas a largo plazo.

Stanton Peele, autor de varios libros sobre la adicción, observa que «los criterios para establecer si un individuo es adicto [...] deben centrarse en la *nocividad* del hábito para el individuo [...]» Esedaño, prosigue diciendo, podría incluir «su efecto de limitar otras fuentes de gratificación, la percepción por parte del

individuo de que el hábito es imprescindible para su funcionamiento, y el hecho de que la privación del hábito trastorna todo el sistema social, psicológico y físico de la persona».

Las consecuencias negativas asociadas con las adicciones afectan muchos aspectos diferentes de la vida de una persona, incluyendo:

2.1.-) Relaciones. Una persona adicta suele quitarle tiempo a la relación con su familia y sus amigos para buscar la droga o recuperarse de su uso, lo que da por resultado incumplimiento de proyectos, desinterés sexual, discusiones y un creciente resentimiento. La comunicación se interrumpe en tanto el adicto se retrae y se vuelve emocionalmente distante, en el intento de eliminar cualquier interferencia con su adicción. Se puede confiar cada vez menos en que cumpla sus promesas, por lo que aumenta la desconfianza, creando así una atmósfera en la que ninguna relación puede prosperar. El alejamiento, la separación y el divorcio son frecuentes consecuencias a largo plazo.

2.2.-) Trabajo. La persona que tiene una adicción puede comenzar a restarle tiempo a su trabajo (para buscar la droga o recuperarse de su uso), lo que dará lugar a frecuentes llegadas tarde, faltas, menor productividad, deterioro de la calidad del trabajo, tensiones con los compañeros, pérdida de ascensos y a veces incluso pérdida del empleo.

2.3.-) Finanzas. Destinar dinero a prácticas adictivas tales como las drogas, las apuestas, el sexo y las compras inevitablemente determina que quede menos dinero para otras cosas. Esto hace que los ahorros se agoten y aparezcan las cuentas impagas y las demandas de préstamos. Los ingresos también se resienten cuando alguien pierde su trabajo debido a la adicción.

2.4.-) Salud psíquica. Los adictos suelen padecer una amplia gama de secuelas psicológicas, como estados de ánimo negativo e irritabilidad, actitudes defensivas, pérdida de autoestima y confianza en sí mismos e intensos sentimientos de culpa y vergüenza (aunque éstos pueden ser encubiertos). Como si todo esto fuera poco, su autoestima a veces sufre un derrumbe adicional debido a los problemas que se le crean en el trabajo, en el hogar y con sus ingresos económicos. Y como el adicto parece ser incapaz de controlar estos problemas, a menudo experimenta, como consecuencia, sentimientos de fracaso, impotencia, depresión y desesperanza. Su situación se convierte entonces en un proceso circular (Círculo vicioso): Estos sentimientos le provocan un deseo aún mayor de recurrir a la droga una y otra vez, para escapar del dolor y el sufrimiento.

2.5.-) Buen juicio y conducta. Bajo el dominio de la adicción, las personas hacen cosas que de ordinario no harían, pues conseguir y usar la droga se ha vuelto más importante para ellas que casi ninguna otra cosa. Como resultado, los adictos suelen considerarse individuos «egoístas y egocéntricos» a quienes no les importa nadie más que ellos mismos. Si bien esto puede ser cierto en la superficie, no constituye una explicación acertada de su conducta, la que está más motivada por la desesperación que por una deliberada falta de

consideración. «El hombre que se está ahogando», escribe León Wurmser, célebre teórico del tema de la adicciones, «no suele preocuparse por cuestiones de integridad moral».

2.6.-) *Salud física.* La búsqueda incontrolada de un elemento alterador del estado de ánimo — cualquiera sea— a menudo lleva a descuidar la salud física. Esto, combinado con la creciente tensión, puede fácilmente ocasionar una multitud de síntomas físicos, incluyendo trastornos del apetito, úlcera, hipertensión, insomnio y fatiga, por nombrar sólo algunos. Luego están los efectos físicos de la droga o actividad misma, sean anorexia, bulimia, sobrealimentación o ejercicios físicos incontrolados. Los adictos a las drogas y el alcohol están sujetos a ciertas enfermedades debidas a los efectos químicos específicos de la droga que consumen.

3. *Una falta de control.*

Pese a estas consecuencias negativas, si usted ha adquirido una adicción por lo general será incapaz de controlar o detener la conducta adictiva —una vez que haya «incurrido» en ella (que tome ese primer trago, o haga esa primera apuesta)— a pesar de todas sus buenas intenciones o las promesas que se haya hecho a usted mismo y a otros. El rasgo distintivo de la conducta adictiva es que al tratar de controlarla, *¡la voluntad no es suficiente!* La sustancia o actividad en cuestión lo está controlando a *usted*, en lugar de ser usted el que ejerce control sobre su uso.

Por ejemplo, una vez que el gastador incontrolado se detiene en un centro comercial (shopping) , lo más probable es que sea incapaz de dominar su impulso de gastar dinero; una vez que el jugador hace su primera apuesta, pierde todo control sobre la suma a apostar; y una vez que el alcohólico toma ese primer trago, terminará toda la botella. Los relatos personales al respecto abundan. Josefina, comilona incontrolada, recuerda:

Cada vez que empezaba un régimen para adelgazar, estaba segura de que mi voluntad triunfaría. Me consideraba una persona inteligente, por lo que suponía que sería capaz de controlar mi apetito si así lo quería. Pero nunca daba resultado. Podía durar un día o seis meses, pero siempre terminaba por volver a comer en forma desmedida. Comenzaba probando un bocado fuera del régimen y luego ya no me podía detener. Y el resultado final era un gran desaliento por haber reincidido.

Esteban, un adicto al sexo que buscaba de forma incontrolada tener relaciones con prostitutas, aporta algunas reflexiones interesantes sobre el tema de la fuerza de voluntad y la adicción:

En ocasiones, después de hacerlo (de tener relaciones sexuales con una prostituta), me decía: «Se acabó. Estoy asqueado. Ya he tenido bastante; esta vez fue la última». Hasta la vez siguiente. La voluntad no sirve para nada en estos casos. De hecho, es el enemigo... el peor enemigo. No da resultado. Si la voluntad sirviera de algo, nadie sería sexomaniaco, ni alcohólico, ni ninguna otra cosa así.

Pero la idea del autocontrol resulta confusa, porque algunas personas adictas *son* capaces de ejercer cierto grado de control durante períodos variables, lo que no hace sino alimentar la ilusión de que no existe ningún problema. Esto puede ser una negación disfrazada de disciplina o control. Por ejemplo, un adicto a la

cocaína puede pasarse varias semanas sin drogarse, en especial si está tratando de probarle a alguien, como a su cónyuge o su terapeuta, que no tiene un problema de adicción. Del mismo modo, se sabe que los jugadores incontrolados pueden tener episodios de autodominio, al igual que los comilones incontrolados que comienzan un nuevo régimen.

Sin embargo, a menos que la enfermedad adictiva de la persona se cure internamente, la reincidencia en la droga —o en otra nueva— suele ser inevitable. De modo que, en última instancia, no existe ningún control. O bien el adicto puede continuar ejerciendo un esforzado dominio sobre su adicción durante, teóricamente, el resto de su vida. Pero también en este caso, si no cura su enfermedad interior, lo más probable es que siga sufriendo el dolor emocional que lo llevó a buscar un elemento alterador del estado de ánimo en primer término. Hay un dicho entre los alcohólicos en vías de recuperación, según el cual si usted quiere saber lo mal que le hace sentirse la enfermedad del alcoholismo, no beba y no reciba ninguna ayuda. Porque es entonces cuando se experimentan los aspectos mentales y emociones de la personalidad adictiva: sin la «anestesia» de la droga.

Catalina, por ejemplo, es hija de un alcohólico y tomó la «resolución» de no convertirse jamás en alcohólica a su vez. Siendo adolescente, cuando en un par de ocasiones se encontró bebiendo por la mañana, se asustó y decidió ponerse límites. Su argumentación, según recuerda, fue «hacer que quede bajo control ahora, de modo que pueda beber algo durante el resto de mi vida». Y lo puso bajo control, en efecto, limitándose a un par de cervezas por día.

Pero una década más tarde, a la edad de veintiocho años, la vida de Catalina parecía estar haciéndose pedazos: la atormentaba la sensación de ser incapaz en su trabajo de asistente social, tenía pocos amigos y no estaba desarrollando sus facultades en ningún aspecto concreto. Pero no podía darse cuenta de cuál era su problema.

Hasta que un día escuchó a un orador de Alcohólicos Anónimos en un encuentro al que había asistido con motivo de su trabajo. El orador dijo que él había podido controlar su tendencia a beber durante años, pero que la parte *mental* de la enfermedad —falta de autoestima, la sensación de aislamiento, la inseguridad— había continuado trastornando su vida. La negación de Catalina quedó quebrantada.

Se descorrió el velo. Me dije: «Yo soy alcohólica». Lo supe con certeza en ese momento. Recuerdo que pensé: «De modo que ése es mi problema». Finalmente entendí qué era lo que andaba mal en mi vida. Este hombre estaba describiendo las cosas que yo sentía y que no tenía idea de que guardaran ninguna relación con el alcoholismo. Como había estado controlando lo que bebía, no se me había ocurrido que pudiera tener la enfermedad del alcoholismo. Me di cuenta entonces de que aunque controlaba la parte física, la parte mental seguía aullando en mi interior.

El adicto, entonces, está o bien fuera de control o bien tratando de controlar su uso del elemento en cuestión. En cualquiera de ambos casos, el problema subsiste. No usar la droga, para el adicto, es algo que le demanda un gran esfuerzo. Tiene que pensar en no usarla y esforzarse por lograrlo, debido a que sigue

sintiéndose impelido a hacerlo. Por más fuerza de voluntad que ejerza respecto del uso que hace de la droga, es impotente en cuanto a la enfermedad que sufre en su interior. La pregunta clave, por consiguiente, no es tanto « ¿Puede usted controlarlo?», sino « ¿Puede tomarlo o dejarlo?» Si usted puede realmente dejarlo —no usar la droga y no preocuparse, no ansiarla y no pensar en ella—, entonces probablemente no haya adquirido la adicción.

4. *Negación.*

A medida que los adictos empiezan a acumular problemas en el trabajo y en el hogar —virtualmente en todos lados— como consecuencia de su adicción y su descuido de los problemas que se les crean, inevitablemente comienzan a negar dos cosas: 1) que la droga o actividad en cuestión constituya un problema que no pueden controlar y 2) que los efectos negativos en sus vidas tengan alguna conexión con el uso de la droga o actividad.

La negación asume muchas formas distintas, y Terence Gorski, autor de *Staying Sober*, ha identificado algunas de las más comunes:

1. *Negar terminantemente.* «No, yo no tengo ningún problema.»
2. *Minimizar.* «No es tan grave.»
3. *Evitar* el tema por entero (ignorarlo, negarse a abordarlo o desviar la atención de otros del tema).
4. *Culpar a otros.* «Por supuesto que lo hago... ¿quién no lo haría teniendo una esposa/un jefe/unos hijos, etcétera, como los míos?»
5. *Racionalizar e intelectualizar.* «Lo mío no es tan grave como lo de José.» O «La cocaína no crea adicción, de todos modos.»

Abundan los ejemplos de lo poderosa que puede ser la negación. Cuando por causa de su alcoholismo Arturo fue internado en un hospital psiquiátrico, por ejemplo, *aún* era incapaz de aceptar que el alcohol hubiera tenido nada que ver con eso. En lo que a él concernía, el alcohol seguía siendo su «mejor amigo»:

Sólo por haber ido a parar al «manicomio» —aunque por cierto podía llegar a admitir que las cosas habían tomado un «infortunado cariz»— no estaba dispuesto a reconocer que el alcohol fuera el problema fundamental. De hecho, todavía recuerdo la entrevista que tuve con la asistente social, quien me miró y me dijo: «Su problema es el alcohol». Y yo le contesté: «Espere un poco, querida; el alcohol no es mi problema. El alcohol es la tabla de salvación que me mantiene a flote en medio de todos esos problemas». Y así lo creía.

Al igual que Arturo, los adictos normalmente culpan a otras personas y circunstancias por los problemas que los aquejan: a un jefe que les está haciendo la vida imposible, a un marido infiel, a una esposa regañona, a la falta de dinero, y así sucesivamente. La idea es que si tan sólo estas otras personas y circunstancias cooperaran, todo se arreglaría en sus vidas.

Como la negación es un proceso mental ficticio, negar la propia adicción o sus consecuencias significa, literalmente, estar fuera de contacto con la realidad. En el preciso instante en que el cocainómano, por ejemplo, toma la decisión de comprar otro gramo de cocaína —aunque ya no le queda dinero para comprarle ropa a los hijos o para pagar la hipoteca de su casa—, de hecho entra en un estado artificial. Hay un bloqueo de sus facultades mentales racionales.

En la medida en que la negación representa una verdadera ruptura con la realidad, constituye nada menos que una «micro psicosis», como indicó recientemente Margaret Bean-Bayog, psiquiatra de Harvard. Sólo en una persona psicótica, afirma, observamos una fractura con la realidad de magnitud semejante a la observada en el adicto. Bean-Bayog la denomina micro psicosis porque la persona por lo general no es psicótica en otros aspectos. El adicto tiene esa ruptura con la realidad, de nivel psicótico, sólo en este único aspecto circunscripto; persistir en la actividad adictiva.

El punto clave aquí es que los adictos no están simplemente tratando de manipular y «pasarle por encima» a todo el mundo. En el momento en que niegan, realmente creen estar diciendo la verdad. Bloquean de su conciencia los hechos que demostrarían lo contrario. En cierto sentido, el adicto está diciendo: «Si la realidad es dolorosa, no quiero verla. Por lo tanto, cerraré los ojos y desaparecerá».

A la persona que debe convivir con un adicto —cónyuge, hijo, progenitor, compañero de trabajo, amigo— la negación de éste puede resultarle desesperante. A menos que usted tenga conciencia de que la negación es un *síntoma* de adicción y que ejerce un poderoso influjo inconsciente sobre el adicto, se sentirá muy confundido. Los argumentos y las racionalizaciones del adicto pueden ser tan convincentes como para hacer que usted empiece a poner en duda sus propias apreciaciones. Desde luego, en esa situación debe confiar en su propia voz interior más que en los alegatos de una persona que ha perdido contacto con la realidad.

La principal función de la negación es evitar que nadie interfiera en el uso de la droga. El adicto tiene que evitar advertir los problemas que le está creando la adicción, porque si los advierte tendrá que hacer algo al respecto, y esa perspectiva le resulta intolerable una vez que ha adquirido la adicción, como testimonia Beatriz, una comilona incontrolada que en cierta ocasión llegó a pesar 150 kilos:

Cuando estaba realmente gorda, en verdad no sabía lo gorda que estaba. Tenía una negación al respecto, supongo. Me miraba en el espejo y sólo podía ver el tercio central de mi cuerpo... pero aun así no me daba cuenta de lo deformada que estaba. Fue sólo tras rebajar unos 35 kilos y ver una fotografía cuando me di cuenta de lo mal que había estado.

Si lo hubiera reconocido por entonces, habría tenido que hacer algo al respecto, porque la realidad de la situación era verdaderamente intolerable. Hasta me costaba desplazarme por la habitación. Y lo «sabía» en ese momento, pero no soportaba saberlo, de manera que lo bloqueaba.

El adicto niega, por consiguiente, debido a que hacerlo le resulta eficaz, como señala Gorski, *en el corto plazo* (que es todo lo que al adicto le importa). Mientras que la propia adicción le está haciendo imposible la

vida, la negación lo ayuda a mantenerse fuera de contacto con ese hecho y a preservar la ilusión de que «todo está bien – bajo control», de que se controlan las cosas. La negación le permite al adicto conservar algunos sentimientos positivos acerca de sí mismo al bloquear su percepción del creciente caos que hay en su vida.

En otras palabras, cuando las ilusiones del adicto, su imagen idealizada de sí mismo, son atacadas por la realidad invasora, el muro de la negación *debe* interponerse. Porque en el mundo en blanco y negro de los adictos, como veremos, aquellos que no mantienen la ilusión de «estar bien» se sumirán en un profundo autodesprecio y experimentarán sentimientos de indignidad, vergüenza y humillación.

En consecuencia, la negación es un esfuerzo autoprotector, debido a lo que los adictos creen acerca de sí mismos y del mundo que los rodea. Es un intento de retener cierta integridad personal, no importa cuál. El adicto está actuando bajo un falso sistema de dogmas y no sabe:

- 1.-) Que **no es necesario**, o siquiera posible, **ser perfecto**.
- 2.-) Que el arreglo rápido de una situación determinada no da resultado.
- 3.-) Que *puede* ser ayudado por otras personas.

El principal efecto destructivo de la negación es que le impide al adicto corregir su conducta, puesto que está fuera de contacto con ella. Como lo expresa un prestigioso especialista, «han desaparecido los circuitos de retroalimentación». Aunque los problemas del adicto se están tornando cada vez más graves, y los indicios de la adicción más visibles, esta información no le está llegando. El adicto la desvía y la elude, y no puede contemplarse a sí mismo y decirse: «Esta sustancia/conducta está afectando mi trabajo/matrimonio/salud, de manera que lo mejor será que le ponga fin». El adicto no puede hacer esto porque no está recibiendo la información. Y eso es por lo que todos los adictos están destinados a chocar contra un muro: porque nunca se lo vieron venir.

La pregunta que muchos lectores pueden estarse haciendo a esta altura es la siguiente: «¿Cómo es posible que una persona normal, una persona que no tiene una evidente dolencia psicológica que es bastante eficaz en su trabajo y en otras esferas de la vida, se convierta en adicta y no «se lo vea venir»? En el capítulo siguiente examinaremos qué es lo que sucede, precisamente, cuando una persona «común y corriente» queda atrapada en un ciclo de conducta adictiva.

III

Cómo cae en la adicción la gente común.

Un individuo no precisa reunir todos los componentes de una personalidad adictiva o estar emocionalmente perturbado para caer presa de la conducta adictiva. Basta con que guarde en su mente el recuerdo, o la marca, de una experiencia con cierta actividad o sustancia que le resultó excepcionalmente

reconfortante, aliviadora o placentera. Más adelante, cuando ese individuo sufra un alto grado de tensión nerviosa (como nos sucede a todos en un momento u otro), tal vez se sienta inconscientemente impulsado a procurarse otra vez esa sustancia o actividad. Sin que llegue siquiera a advertirlo, puede ponerse en marcha un círculo vicioso. En el caso del alcohol, las drogas y quizás incluso de ciertas actividades exaltadoras como el juego, los efectos bioquímicos que éstas producen en el cerebro, como veremos, refuerzan la dependencia.

En muchos sentidos, el proceso de la adicción se puede comparar con el de entablar una relación. A medida que atravesamos las sucesivas etapas, nuestro compromiso se intensifica y el influjo que ejerce sobre nosotros se vuelve más fuerte. Puesto que esta relación es algo así como un matrimonio desdichado, hemos establecido sus etapas de acuerdo con ese criterio.

Etapa 1: Enamoramiento. Nuestras primeras experiencias con una sustancia o actividad nos dejan una marca grabada, si nos produjeron un efecto agradable.

Etapa 2: La luna de miel. Sometidos a tensiones, nos volcamos hacia esa recordada experiencia en busca de consuelo o alivio. Obtenemos sólo sus efectos positivos y suponemos que éstos serán duraderos.

Etapa 3: Traición. La droga o actividad que tan buen servicio nos ha prestado se vuelve en nuestra contra. Ya no nos «eleva».

Etapa 4: En la ruina. Desatendiendo los indicios cada vez mayores de los efectos negativos de la droga o actividad, tratamos de recuperar la luna de miel incrementando nuestro compromiso con ella.

Etapa 5: Apresados. Ahora, cuanto más nos debatimos por romper la adicción a través de la fuerza de voluntad únicamente, más caemos en sus garras.

ETAPA 1: ENAMORAMIENTO

Los primeros contactos del adicto con la droga a la que más tarde tendrá adicción lo dejan encandilado y enamorado. Por lo general, tienen sobre él un efecto que es relevante en cierta forma: le emociona, le produce euforia o le tranquiliza. Le producen un cambio de estado de ánimo que, en muchos casos, se experimenta a nivel visceral.

En lo que respecta a las adicciones al alcohol y a las drogas, este cambio de estado de ánimo sin duda es causado por una real alteración de la química cerebral. Cualquier sustancia que hace que el individuo se sienta «exaltado» está alterando la composición química de su cerebro; eso es lo que *produce* la sensación de «exaltación». Esas sustancias, que son las que más probabilidades tienen de crear adicción, trastornan el equilibrio neurotransmisor del cerebro y con el tiempo provocan una verdadera dependencia bioquímica de la sustancia, como veremos más adelante.

Para la persona que se hace adicta a una actividad exaltadora como el juego, la «emoción» buscada, se dice, es similar a la «euforia» producida por la droga. Muchas veces incluye una descarga de adrenalina. Por consiguiente, en la medida en que la composición bioquímica del cerebro resulta afectada, incluso las adicciones a ciertas actividades pueden tener un componente fisiológico. Pero como la investigación efectuada en este terreno es insuficiente, sólo podemos ofrecer una teoría conjetural por el momento.

Lo que sí saben los expertos en materia de juego es que una fuerte ganancia inicial incrementa las probabilidades de adquirir la adicción al juego. El hecho de ganar (y tal vez la descarga de adrenalina que lo acompaña) es el anzuelo. Aunque el jugador pierda sus siguientes apuestas, el recuerdo de esa ganancia inicial lo hace seguir apostando, una y otra vez. Se dice a sí mismo: «Esta vez sí se me va a dar».

El enamoramiento con un elemento alterador del estado de ánimo puede ocurrir a cualquier edad. Sally, por ejemplo, tiene seis años y se siente querida cuando la madre la premia dándole una golosina. Ese primer vaso de cerveza hace que Allan, de catorce años, se sienta cómodo en su medio social: «normal», por primera vez. Jill, una adolescente, se siente mejor consigo misma cuando se compra ropas nuevas. Joe, a los veintidos años, va por primera vez a las carreras y esto le produce una inesperada emoción. Y Eppen, de treinta años, prueba la cocaína y le encanta la sensación de poder y autoconfianza que ésta produce. A partir de estos ejemplos, es fácil ver cómo una droga o actividad particulares habrán de ejercer una continua atracción sobre la persona que ha tenido una experiencia temprana tan positiva con ellas.

El «centro de gratificación» y el proceso de impresión del cerebro.

Se podía decir que nuestros cerebros responden a la máxima: «Si lo hace sentirse bien, hágalo». Esto se debe a que están «conectados» para reforzar el placer y evitar el dolor, sin duda para ayudarnos a satisfacer necesidades básicas para nuestra supervivencia, como el hambre, la sed, el abrigo y el sueño.

Lo que establece las condiciones biológicas para la adicción, por lo tanto, podría ser cierto tipo de aprendizaje que tiene lugar a un nivel celular en el centro de gratificación de nuestro cerebro. El cerebro, de hecho, «lee» nuestra reacción a una sustancia o actividad. Si ésta nos entusiasma, si la encontramos excepcionalmente reconfortante o aliviadora (generalmente porque satisface ciertas necesidades que de otro modo quedarían insatisfechas), el cerebro libera neurotransmisores que comunican el mensaje: «Esto sirve para la supervivencia; se recomienda su reiteración». La próxima vez que practicamos la actividad o ingerimos la sustancia, nuevamente somos gratificados con la liberación de esos neurotransmisores relativos a la circunstancia de «sentirse bien» y experimentamos una sensación de bienestar, como si hubiéramos satisfecho un impulso básico.

Este mecanismo tiene un claro valor de adaptación. Si nos estuviéramos muriendo de hambre, ciertos mensajes cerebrales específicos nos ayudarían a sobrevivir remitiéndonos a una búsqueda excluyente de

alimentos. El propósito de alimentarnos se tornaría tan importante que lo antepondríamos a cualquier otra cosa. Le quitaríamos tiempo al trabajo, de ser necesario, y renunciaríamos a las actividades sociales hasta conseguir los alimentos que necesitamos.

Pero si de lo que estamos ávidos no es de alimentos sino de una sensación de poder, control y confianza, entonces la cocaína (o cualquier experiencia que crea la ilusión de procurarnos esas metas) hará que el cerebro *la* registre como algo que debe ser buscado con prioridad. Nuestro cerebro es objeto de una mala programación que lo hace reforzar una conducta adictiva como si la necesitáramos para sobrevivir.

Steve, un adicto al sexo que buscaba incontroladamente el contacto con prostitutas, recuerda cómo su primera experiencia sexual le dejó grabada una marca en la mente que lo empujó a la adicción.

La primera vez que tuve relaciones sexuales con una mujer, yo tenía unos 16 años. Mis padres estaban fuera y todos los muchachos con los que acostumbraba salir habían venido a casa, y estábamos tomando cerveza y whisky. Uno de mis amigos dijo que conocía a una chica que era ninfómana. Dijo que podía ir a buscarla y traerla a casa. Así lo hizo, y no había mentido. Los doce muchachos nos turnamos durante toda la tarde para acostarnos con ella.

De modo que mi primera experiencia sexual fue en esta situación de absoluta insensibilidad, totalmente degradante. No tuvo nada que ver con la chica misma. De hecho, eyaculé antes de haber llegado a penetrarla.

Pero esta experiencia me enseñó que lo que me convenía era buscar prostitutas. Encontré que recurriendo a las prostitutas podía conseguir que una chica estuviera conmigo... era algo seguro; y podía ser abrazado, acariciado, podía obtener el orgasmo con el que suplía la necesidad de sentirme pleno y completo.

¿Quién cae por qué cosa?

¿Por qué nos inclinamos por una sustancia o actividad, encontrando un efecto grato en *ella* y no en otra? Por la misma razón por la que nos sentimos atraídos hacia una persona más que hacia otra. Esta es una interacción compleja basada en la manera en que los efectos del elemento adictivo se ajustan a las necesidades del adicto e influida por cierta predisposición según su estilo de vida o su personalidad, por una predisposición física, por una predisposición determinada por su actitud o sus expectativas, y por su posibilidad de acceso a la sustancia o actividad en cuestión.

Por ejemplo: ¿en qué medida nos sentimos satisfechos con nuestras vidas? Cuanto más «ávidos» estemos de ciertos efectos y gratificaciones, tanto más atraídos nos sentiremos hacia una sustancia o actividad que los brinda, así como una opípara cena le resultará más atractiva a alguien que no ha comido en todo el día que a alguien que acaba de levantarse de la mesa.

Pero en algunos casos también existe una predisposición física, una vulnerabilidad biológica preexistente, ya sea heredada genéticamente o tal vez adquirida a través de los efectos de la dieta alimentaria y la tensión nerviosa crónica. Esta vulnerabilidad se puede comparar con una alergia y ha sido positivamente identificada no sólo en algunos alcohólicos (se piensa que entre uno y dos tercios de quienes padecen alcoholismo, por ejemplo, han heredado una vulnerabilidad genética), sino también entre jugadores o corredores incontrolados y otros adictos. Si una persona tiene esta vulnerabilidad preexistente y se expone a la sustancia o actividad en cuestión, saltará directamente a la última etapa del proceso adictivo: aquella en la que interviene el componente físico de la enfermedad. Es algo así como sacar la tarjeta que dice «VAYA DIRECTAMENTE A LA CARCEL, SIN PASOS INTERMEDIOS» en el juego del Monopolio

Que una droga sea o no ampliamente aceptada dentro de nuestro medio social influye en la posibilidad de que la probemos o no, y por lo tanto de que nos hagamos o no adictos a ella. Por ejemplo, si el alcohol se consumía mucho en nuestro hogar cuando éramos niños, más probabilidades tendremos de usarlo y en consecuencia de volvernos adictos.

También aprendemos de nuestro medio el grado en que un *resultado* deseado del uso de una droga o actividad es objeto de aprobación y de recompensas. Entre la clase media y alta y entre las personas instruidas, se valoran mucho la delgadez, la apariencia juvenil, el éxito material y los logros personales. Como consecuencia, no es de extrañar que la anorexia, el ejercicio físico incontrolado y la adicción al trabajo sean también frecuentes en estos grupos.

No podemos enamorarnos de una persona a la que nunca vemos. De igual modo, la posibilidad de acceder fácilmente a determinadas actividades o sustancias y no a otras incide en qué tipo de adicción o adicciones podemos adquirir. Una persona que dispone de cuantiosos ingresos tiene mayor acceso a cosas como las compras, la cocaína o el juego de la bolsa.

Pero una una vez que —por cualquier conjunto de razones— nos hemos «enamorado» de cierto elemento alterador del estado de ánimo, quedan sentadas las bases para la adquisición de una destructiva dependencia. El recuerdo de este amor temprano —y del consuelo, la sensación de seguridad y la emoción que nos brindó— permanece grabado en el centro de gratificación de nuestro cerebro. Si no tenemos suficiente autoconciencia como para advertir el engaño implícito, podremos «casarnos» con ese elemento como técnica para afrontar la vida... y salir de luna de miel.

ETAPA 2: LA LUNA DE MIEL

Una vez que un individuo ha aprendido —a través de su familia, de la sociedad o por experiencia propia— que ciertas actividades tales como comer, tener relaciones sexuales, jugar o hacer compras pueden transportarlo como por arte de magia lejos de cualquier sentimiento o estado de ánimo penoso, el paso siguiente hacia el camino que conduce a la vorágine de la adicción es muy breve. Inevitablemente habrá

momentos difíciles y dolorosos en la vida de toda persona. Al haber «aprendido» en la Etapa 1 que es posible obtener cierto alivio o placer a través de la sustancia o actividad adictiva, el individuo puede sentirse impulsado a borrar los sentimientos molestos o dolorosos con algo positivo.

¿Recuerdan a Joe, quien durante la Etapa 1 fue a las carreras y le gustó la experiencia porque lo distrajo de otras cosas que tenía en la mente? Pocos meses o un año más tarde, cuando estaba apesadumbrado porque no obtuvo el ascenso que esperaba en su trabajo, ¿qué tiene ganas de hacer? ¡Apostar a las carreras! Cuando Jill, quien descubrió que comprarse un vestido nuevo le levantaba el ánimo, se encuentra en medio de una dolorosa separación matrimonial, sale de compras. Sally recurre al frasco de golosinas, Allan se va a buscar una cerveza y Ellen compra un poco de cocaína.

Paul, el ingeniero que había ganado mucho dinero en la bolsa la primera vez que jugó, no volvió a jugar durante un tiempo. Pero su cerebro almacenó el recuerdo de la sensación de poder y control que había experimentado al jugar. Pocos años más tarde, Paul pasó por momentos de mucha tensión: su padre, al que había estado muy apegado, falleció repentinamente, y su esposa quedó embarazada; ambas cosas en el término de sólo dos meses. Paul comenzó a jugar a la bolsa nuevamente. Esta vez, se lanzó a ello con toda su alma:

No cabe duda de que eso me apasionaba, que me provocaba un gran entusiasmo. Pero en cierta forma, también era una evasión. Me sacaba de mi realidad presente. No pensaba en ninguno de los problemas de mi vida mientras estaba pendiente del indicador de cotizaciones. Era una liberación de otras cosas, me mantenía la mente ocupada y borraba todo lo demás. Me daba algo en lo cual abstraerme.

El factor desencadenante para volcarse al elemento alterador del estado de ánimo como forma de sobrellevar las tensiones puede ser cualquier crisis existencial, una experiencia de fracaso (o de éxito), la sensación de soledad, la muerte de un ser querido, las dificultades laborales, los problemas de relación, o cualquier otra situación que provoque sentimientos o estados de ánimo penosos. La relación con la droga o actividad puede desarrollarse lentamente durante un lapso de varios años o bien, en caso de una tensión aguda, escalar con rapidez.

Bruce, de treinta años, es un adicto al sexo que se masturba de forma incontrolada y asiste a espectáculos de desnudismo. Sus primeras experiencias con la masturbación le resultaron reconfortantes y volvió a masturbarse cada vez que se sentía dominado por sentimientos de inseguridad, como le sucedía en el colegio de secundaria cuando sus compañeros se burlaban de él.

Tenía un gran anhelo de ser aceptado y no entendía por qué se burlaban de mí. Me afligía mucho. Y eso no hacía sino reforzar el escape a través de la masturbación. Había algo en el hecho de mirar mujeres desnudas... una sensación de vínculo... que me hacía sentir vinculado y querido. Es difícil de explicar.

Como es normal, todos deseamos cambiar de estado de ánimo cuando nos sentimos mal. Ante circunstancias que crean estado de ánimo desagradable, como temor, ansiedad o cólera, es natural querer

hacer algo para cambiar o eliminar esos sentimientos. Las sensaciones que llamamos negativas son señales que nos advierten de la presencia de una situación (ya sea interna o externa) que debe ser resuelta.

Sin una «solución mágica», contamos básicamente con dos opciones para encontrar alivio: podemos tomar alguna medida para modificar las circunstancias que están teniendo este efecto negativo en nosotros (resolviendo el problema, tratándolo, comunicándonos), o bien, si eso no es posible o deseable, podemos cambiar nosotros mismos, modificar nuestra relación con las circunstancias.

Como es de lamentar, muchos de nosotros estamos mal adiestrados en la práctica de estas dos formas de afrontar las cosas. Sabemos muy poco de cómo efectuar cambios eficaces en el medio que nos rodea porque no hemos aprendido a comunicar directamente lo que queremos y sentimos (a menudo ni siquiera lo sabemos nosotros mismos) y tampoco hemos aprendido técnicas para resolver problemas tales como reflexionar, auto observarnos, tratar y cooperar. Estamos mucho más acostumbrados a negar nuestros verdaderos sentimientos, a evitar la reflexión y la autoobservación y a bloquear toda posible toma de conciencia mediante una sucesión ininterrumpida de experiencias destinadas a alterar nuestro estado de ánimo.

Asimismo, se nos han inculcado sistemas de creencias que hacen que nos resulte aún más difícil modificar nuestra relación con las circunstancias. El primer paso a dar para seguir ese proceso de cambio consiste en detenernos, reflexionar, observarnos y evaluarnos a nosotros mismos. Esta es una postura reflexiva para cuya adopción hemos recibido escaso adiestramiento, dado que hemos sido educados en una cultura orientada a la acción y el logro. Aprendemos de nuestros modelos que si a uno no le gusta lo que alguien está haciendo, puede detenerlo mostrándose más fuerte y dominante que él.

La consecuencia de estar mal capacitados para afrontar problemas, ya sea externa o internamente, es nuestra creciente tendencia a esquivar el bulto, a cambiar nuestro estado de ánimo por medio de apartarnos temporalmente del problema. Como lo expresa Stanton Peele: «Más y más personas buscan modificar sus estados emocionales internos en lugar de esforzarse por modificar las condiciones externas de sus vidas».

Durante la luna de miel, el futuro adicto experimenta todas las gratificaciones sin ninguna de las consecuencias negativas; siente que ejerce control, que la actividad es inofensiva y que él la merece. Puede sentirse mejor instantáneamente y disfrutar la sensación de olvidarse de todo, de perder conciencia de las cosas, de alivio o de exaltación. De lo que no se da cuenta es que ningún matrimonio basado en el engaño y la fantasía puede funcionar bien a largo plazo.

ETAPA 3: TRAICION

La verdadera ironía de las adicciones radica en que lo que uno vislumbra durante la luna de miel no es lo que en realidad obtiene. Con el tiempo, es traicionado.

Al principio, las adicciones parecen prestarnos un buen servicio: nos sentimos más atractivos, cómodos, menos aislados, más productivos, poderosos, alejados de nuestros problemas, o cualquier otra cosa que estemos buscando. Pero estas sensaciones se basan en una ilusión, puesto que la droga no puede en verdad suministrar estos resultados. Y mientras tratamos de mantener esa ilusión, nuestros problemas de hecho aumentan y nuestra avidez de gratificación se intensifica. Como el adicto ha abandonado, en favor del arreglo rápido, todo esfuerzo que pudiera haber realizado por resolver las cosas a largo plazo, sus problemas originales se han agravado.

El temor más grande del adicto —ser incapaz— resulta acrecentado por el fracaso real que está sufriendo en casi todas las esferas de su vida como consecuencia de su uso incontrolado de la droga o actividad. Si antes tenía alguna razón para sentirse inepto (a menudo no la había, sino tan sólo un exagerado sentido del propio fracaso), ahora tiene motivos *reales* para sentirse así: su productividad en el trabajo ha disminuido debido a su ensimismamiento con la adicción; tal vez su empleo, sus posibilidades de ascenso o sus ingresos corren peligro; sus relaciones también se ven afectadas porque la adicción se ha convertido en su romance prioritario; puede ser inminente un rechazo o un abandono, y así sucesivamente.

Además del deterioro sufrido en las principales esferas de su vida, es muy probable que a esta altura el adicto esté haciendo cosas que normalmente no haría, para mantener su adicción. El deudor incontrolado está ahora emitiendo cheques sin fondos, manipulando cuentas bancarias para cubrir la falta de fondos, dejando sus préstamos sin devolución. El comilón incontrolado puede estar robando comida o sacándola de papeleras (ambas cosas son más frecuentes de lo que la mayoría cree). El drogadicto está robando dinero, participando en otras actividades delictivas o prestándose a tener relaciones sexuales a cambio de drogas. Todos estos actos contrarios a sus valores éticos contribuyen a quebrantar la autoestima del adicto y le provocan estados de ánimo aún más negativos de los cuales escapar. Grant, un deudor incontrolado, lo expone de esta manera:

Mi autoestima estaba afectada en muchos sentidos. No me animaba a caminar por el centro de la ciudad porque le debía dinero a muchísima gente y me rechazaban cheques en todos los sitios. Me resultaba muy difícil enfrentarme a la gente. Una vez, el gerente de un banco me demandó por firmar cheques sin fondos. Dos bancos se habían puesto en contacto y habían descubierto lo que yo estaba haciendo. El gerente me miró y me dijo: «Grant, lo que estás haciendo es un delito». Me sentí muy humillado. Pero eso no me detuvo. De hecho, continué gastando dinero que no tenía, tal vez más que nunca después de eso. Estaba tan angustiado.

A medida que se pierde la capacidad de evaluar con realismo ya sea los problemas originales o los efectos negativos de la adicción, aparece la negación (recuérdese que era el cuarto signo cardinal de una adicción). La culpa tanto de las dificultades originales como de cualquier nuevo problema relacionado con la adicción se atribuye a otras personas o a circunstancias externas. Con la negación en pleno funcionamiento, el adicto ya no es capaz de percibir con precisión las consecuencias negativas de su uso de la droga. Las líneas de comunicación han quedado cortadas.

En esta etapa, o en otra anterior, el adicto puede recibir mensajes de su sistema familiar que lo alientan —si bien inadvertidamente— a continuar internándose en el camino de la adicción. Estos mensajes por lo general provienen de alguien que se relaciona con el adicto como codependiente. (El término «codependiente», aunque originalmente utilizado para describir a la persona adicta a un adicto, se emplea hoy en día con mayor amplitud para referirse a cualquier miembro de una familia disfuncional que ha adquirido una vulnerabilidad a otras adicciones. Aquí lo estamos usando en su más restringida acepción original.) Para el codependiente, la recompensa podría radicar en la sensación de ser necesario, de estar cuidando a otra persona, de ejercer el control y tener poder.

Debbie, quien tenía una adicción a gastar y endeudarse, recuerda que sus adicciones relativas al dinero se desarrollaron de la mano de la codependencia de su madre.

Cuando estaba empezando a vivir por mi cuenta, poco después de cumplir veinte años, recuerdo que mi madre se hacía cargo periódicamente de pagar mis cuentas. A veces me bastaba con mencionarle que tenía una deuda o gasto importante que pagar, y podía estar segura de recibir un cheque de ella a vuelta de correo. Una vez me rechazaron diez cheques en la misma semana y la llamé por teléfono porque no podía cubrir los gastos bancarios. Me envió el dinero de inmediato, sin hacer ninguna pregunta.

Teníamos un pequeño ritual, sin embargo, que ejecutábamos cada vez que ella acudía en mi ayuda. Yo la llamaba y le decía: «Mira que es sólo un préstamo; te lo tengo que devolver». Mi madre accedía de mala gana, aunque su ofrecimiento inicial había sido el de darme el dinero, simplemente. Pero cuando yo lo recibía, lo gastaba rápidamente y jamás se lo devolvía. Ninguna de las dos lo volvía a mencionar, sino que llevábamos a cabo el mismo ritual la vez siguiente, como si nunca antes hubiera sucedido.

Esta clase de «facilitación» le permite al adicto no tener que afrontar las consecuencias de su conducta. Mientras la madre acudía en su ayuda, Debbie no se veía obligada a enfrentarse a su adicción a incurrir en gastos. Cuando hay un «facilitador» en el cuadro, la adicción suele prolongarse.

ETAPA 4: EN LA RUINA

Aún después de ponerse en evidencia las fallas de su relación con la droga o actividad, el adicto continúa persiguiendo su propio infortunio: persiste en «hacer malos negocios». Esto se debe a que sigue aferrándose al recuerdo de la luna de miel y tiene la esperanza —pese a todas las pruebas en contra— de que podrá recuperarla. La situación es similar a la de la esposa maltratada que niega ser objeto de maltratos y mantiene su relación matrimonial en la esperanza de recuperar lo que vivió en la luna de miel.

El adicto debe consumir cada vez más para evitar que los crecientes sentimientos y estados de ánimo negativos profundicen en su conciencia y para tratar de mantener los efectos exaltadores, que cada vez son más débiles. Está desarrollando una tolerancia. Y cualquiera que sea el elemento que se utilice, la mayor

tolerancia es señal de adicción. Los jugadores incontrolados, por ejemplo, tienden a hacer apuestas cada vez mayores a medida que progresa su adicción, en el intento de «recobrar» lo que han perdido y obtener la sensación de entusiasmo que una vez los impulsó a jugar. Paul, el ingeniero convertido en apostador en la bolsa, continúa su relato:

Cuando empecé a perder, seguí invirtiendo cada vez más. Negociaba todos los días. Las sumas se volvieron exorbitantes. Pero lo que me atraía ya no eran las ganancias, era el *proceso*. Sentía que podría volverlo a hacer. La idea es que uno tiene el poder. Llegué a confiar en mi propio poder personal para hacerlo.

Ahora, casi cualquier cosa se convierte en un desencadenante del uso adictivo: el fracaso de la última inversión, las exigencias del jefe, las quejas del cónyuge, las cuentas impagas que se amontonan, el temor al fracaso, las presiones legales, y así sucesivamente. Incluso ciertos acontecimientos aparentemente positivos (casamiento, nacimiento de un hijo, ascenso en el trabajo, ganancias financieras, reconocimiento profesional) producen sentimientos abrumadores —en particular el temor a sufrir una pérdida— que son desencadenantes de la acción adictiva en idéntica medida que los sucesos visiblemente negativos.

En esta etapa, no menos de tres procesos comienzan a reforzar la continuada relación de una persona con su actividad adictiva:

El deseo de evitar la abstinencia. Al parecer, la mayoría de las adicciones provocan ciertos síntomas físicos o psíquicos de abstinencia. Aunque sólo sea irritabilidad y sensación de «vacío».

Condicionamiento. En cuanto una sensación de exaltación o de alivio queda asociada a ciertos estímulos (personas, lugares y cosas), estos estímulos le despertarán al adicto la apetencia de su sustancia o actividad cada vez que se encuentre con ellos.

Alteración de la función cerebral. Después de un tiempo, es posible que al cerebro se le agoten los neurotransmisores que, en virtud de una mala programación, descargaba cada vez que el adicto utilizaba su droga. El agotamiento de estos elementos químicos, necesarios para mantener sentimientos de bienestar, determina que el adicto sufra estados de ánimo negativos crónicos, incluyendo una fuerte depresión.

ETAPA 5: APRISIONADOS

Con el tiempo, el adicto llega a un estado de desesperación en su relación con la sustancia o actividad adictiva. A esta altura, está obsesionado con la actividad, al punto de dejar de lado casi todo lo demás. Se comporta de manera cada vez más impulsiva e incontrolada al respecto, haciendo cosas que antes nunca creyó posibles. Steve, el adicto al sexo que procuraba incontroladamente tener relaciones con prostitutas, nos brinda una perspectiva de esta situación a partir de su experiencia:

Llegó un punto en que pasaba todo el tiempo conduciendo por cualquier sitio, buscando prostitutas y masturbándome en el coche. Cuando la gente me veía hacerlo, sentía mucha vergüenza, pero eso no me detenía. Todo dejó de importarme; no me importaba que me arrestaran, no me importaba perder mi negocio, no me importaba yo mismo ni nadie más. Lo único que quería era tener otro orgasmo

Esta etapa de la relación adictiva es un descenso hacia la desesperación. El adicto no ve ninguna salida, pierde la capacidad de afrontar las cosas de cualquier otro modo y se mantiene obsesionado con el elemento alterador del estado de ánimo. Todas las esferas de su vida se deterioran. La opción es entre la conducta adictiva —que ya no le brinda ni alivio ni placer, pero que repite ritualmente— y el terror y la desesperación.

El adicto puede quedar aprisionado en esta etapa indefinidamente; está atrapado en una espiral descendente que se auto perpetúa y que puede proseguir durante años, a menos que suceda algo que la detenga.

A esta altura, la adicción es una obsesión excluyente, que ocupa todo el tiempo del adicto. Rachel, una comilona incontrolada, lo describe así:

Cuando estoy planeando un «festín», pienso en eso sin parar, incluso mientras estoy trabajando, hablando o conduciendo. Es una idea fija. Por culpa de la obsesión, estoy rindiendo a medias en mi trabajo. He tenido que faltar al trabajo más veces de las que puedo siquiera calcular por haber comido hasta enfermarme o por tener depresiones provocadas por el exceso de azúcar.

Cualquier uso del elemento alterador del estado de ánimo hace que el adicto vuelva a caer en el ciclo de la adicción. Por eso es que los intentos de hacer un uso controlado de ese elemento nunca tienen éxito. Incluso una mínima dosis provoca la avidez de más. El adicto toma esto como prueba de que no tiene fuerza de voluntad y de que es un fracaso.

No es el temor a la abstinencia, sin embargo, lo que le impide al adicto buscar ayuda y poner fin a su adicción. Es el pánico de enfrentarse a lo desconocido. La adicción es predecible. Afrontar el mundo real, en cambio, requiere tiempo, paciencia, y a veces mucho malestar. Puesto que el adicto por lo general no cree que él *pueda* afrontar todo esto satisfactoriamente, la perspectiva de intentarlo le provoca terror y mantiene el ciclo en marcha.

A estas alturas, el adicto se siente como si su supervivencia dependiera de la droga, por lo que no tiene ningún incentivo real para dejarla. A Diana, una adicta al sexo y a la relación, que experimenta obsesiones por distintos hombres, lo que más la aterra es la perspectiva de detenerse, de interrumpir la incesante acción/distracción en su vida: «Casi me parece que me voy a morir cuando lo deje. Hay un supremo malestar físico que se obtiene al tener estas obsesiones y dejarse llevar por ellas todo el tiempo. Es una exaltación. Sin ella, no sé qué haría conmigo misma».

El desaliento y la depresión que suceden a cada incursión en la droga a esta altura le dan nuevo ímpetu a la adicción. Jerry, un adicto al sexo que durante quince años experimentó una adicción a molestar a mujeres en el metro, antes de encontrar ayuda en Adictos al Sexo Anónimos, explica cómo la desesperación perpetuaba su ciclo adictivo:

En los últimos tiempos, me despertaba por la mañana y lo primero que me venía a la mente era la idea de matarme. Me estaba afeitando, me miraba al espejo y pensaba que ese día de veras me iba a matar. Y entonces la segunda idea que me cruzaba por la mente era ir al metro para tocar a alguna mujer. «¿A quién voy a tocar? ¿Qué voy a ver? ¿Qué voy a hacer?» Y me embarcaba en la rutina y el ritual de siempre, y eso me substraía del intolerable sentimiento de desesperación.

Obtenía un alivio inmediato en cuanto lo hacía, y una vez que empezaba me pasaba todo el resto del día inmerso en eso. En el metro, bajaba a la estación y si veía que estaba llena de gente, me ponía eufórico. Luego empezaba mi recorrido hasta encontrar a alguien con quien dar rienda suelta a mi adicción. Ya no pensaba en suicidarme.

CONSEGUIR EL DIVORCIO

Lo referente a poner fin a este destructivo «matrimonio» será el tema a tratar en la tercera parte de este libro. Pero adelantemos un indicio: nadie pide el divorcio sin antes admitir que el matrimonio constituye un problema. Y nadie pone fin a una adicción sin antes admitir que ésta es un problema. Paradójicamente, sólo reconociendo que hemos «perdido», que somos absolutamente impotentes respecto de nuestra conducta adictiva, podemos empezar a tomar las decisiones que nos conducirán a una completa recuperación.

4.

La causa de la adicción está dentro de nosotros

Sabemos que muchas personas no tienen sólo una adicción, sino un conjunto de adicciones. En efecto, algunas adicciones parecen ir juntas. La adicción al sexo a menudo se asocia con el abuso de alcohol o de drogas. De manera similar, los anoréxicos y los bulímicos suelen tener la adicción a hacer ejercicios físicos. Algunos gastadores incontrolados son adictos al trabajo, y los jugadores con frecuencia comen en exceso. Una adicción parece fomentar la otra.

Tal como están comprobando cada vez más personas, ponerle fin a una adicción no «cura» automáticamente las demás; de hecho, suele producir el *surgimiento* de otra nueva. Como las arrugas en una alfombra, cuando se las alisa en un lugar, aparecen en otro. Seth, un alcohólico y adicto al sexo que concurre a Alcohólicos Anónimos, manifiesta que: «Creí que mi obsesión sexual se frenaría cuando empecé a beber,

pero no fue así. También comencé a comer en forma desmedida y aumenté 16 kilos. Por último me di cuenta de que es mi propia *actitud*, y no solo una sustancia química o una conducta en particular, la que es adictiva».

Seth descubrió por sí mismo una clave para entender la conducta incontrolada: el problema no siempre radica en el elemento alterador del estado de ánimo en sí. Durante demasiado tiempo hemos culpado a las drogas mismas por la drogadicción. Quisimos creer que con sólo librarnos de las drogas —haciéndolas inaccesibles— se resolvería el problema. Pero el hecho de que ahora nos estemos haciendo adictos a actividades que no incluyen el uso de productos químicos, como las compras, el trabajo o la televisión, demuestra que no puede ser únicamente la acción química de una droga lo que causa adicción.

Tampoco podemos seguir considerando que la adicción es causada exclusivamente por el deseo de evitar la abstinencia, como en cierto momento pensaron los expertos. Esa concepción dio origen a los programas de desintoxicación breves, en los que se hacía que el paciente se abstuviera de ingerir drogas y a los pocos días se lo enviaba a su casa «curado». Se pensaba que lo único que tenía que hacer un adicto era dejar de usar la droga y completar el proceso de abstinencia, y que con eso habría superado la adicción.

Ahora sabemos que recuperarse de una adicción demanda mucho más que simplemente interrumpir la conducta habitual. Tiene relación con cambiar de estilo de vida y de actitud, más que con ninguna otra cosa. Por estilo de vida no nos referimos a si a uno le gusta pasar las vacaciones en la playa o en la montaña, salir a cenar afuera o cocinar en casa. Nos referimos a qué visión del mundo tiene (su sistema de creencias), cómo enfoca los problemas y en qué grado es capaz de satisfacer sus necesidades emocionales, sociales y espirituales. En otras palabras, cuando nos liberamos de una adicción será tan sólo para caer en otra —o reincidir en *ésta*— a menos que comencemos a *cambiar el modo en que vivimos*.

Así es que todas las adicciones —por más distintas que parezcan a primera vista— tienen más puntos en común que diferencias entre sí. Son diferentes versiones del mismo fenómeno. En otras palabras, *es todo una sola enfermedad*.

¿Cuál es, entonces, el denominador común en cada caso de adicción? No es una sustancia química en particular, ni el hecho de que ésta ocasione síntomas de abstinencia, ni el modo en que afecta el cerebro. Todos estos factores varían considerablemente de una adicción a otra. Pero lo que está presente en todos los casos de adicción ¡es el adicto! Es nuestro «mal-estar» interior —nuestro desasosiego— lo que nos hace tan vulnerables a las adicciones, y no las sustancias o actividades mismas. *La verdadera causa de la adicción reside dentro de nosotros*.

Por eso es por lo que aún cuando los adictos se vuelcan hacia actividades positivas, como la meditación, el ejercicio físico o la alimentación sana, pueden terminar haciendo *eso* de forma incontrolada, también. Las personas que tienen la predisposición a la enfermedad adictiva pueden volverse adictas a casi cualquier cosa.

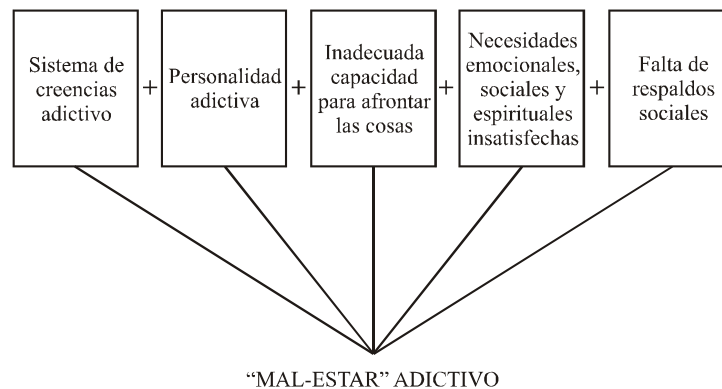
Hasta tanto no logremos crear un estilo de vida menos adictivo para nosotros mismos (lo cual, dicho sea de paso, es un proceso que dura toda la vida), seguiremos siendo vulnerables.

¿CUÁL ES EL «MAL-ESTAR»?

Parte de la circunstancia de tener un «mal-estar» adictivo significa que albergamos ciertas creencias contradictorias que promueven conflictos y luchas interiores, como creer al mismo tiempo que no somos bastante y que *deberíamos* ser perfectos. O creer que *tendríamos* que ser capaces de controlar todo, pero sentirnos totalmente impotentes para manejar nuestras vidas. Tener un mal-estar adictivo también significa ser incapaz de tolerar la frustración y exigir una gratificación inmediata, carecer de la capacidad necesaria para afrontar las crisis y los procesos comunes de la vida y no contar con suficiente apoyo por parte de otros o de nosotros mismos.

Hay cinco factores principales (además de la predisposición genética en el caso de algunas dependencias de sustancias químicas) que ponen a las personas en alto riesgo de recurrir a una droga o actividad para cambiar de estado de ánimo, de obtener de ella un efecto placentero (enamorarse) y de sentirse impelido a repetirlo una y otra vez. Estos factores aparecen en la figura «Mal-estar» Adictivo.

Figura 1:



Sistema de creencias adictivo

Un falso sistema de creencias se encuentra en los orígenes de la adicción. Este sistema de creencias, como veremos en el capítulo cinco, abarca la noción de que es posible ser perfecto, que el mundo debería ser ilimitado, que nuestra *imagen* es más importante que quiénes somos en realidad, que no somos bastante y que ciertos factores externos (personas, drogas u otras cosas exteriores a nosotros) contienen las soluciones «mágicas» a los problemas de nuestras vidas.

Estas creencias nos predisponen a ser seducidos por la promesa de una gratificación inmediata (el arreglo rápido) aún cuando nos privan de una gratificación más sustancial y duradera a largo plazo. El modo de pensar adictivo es cada vez más frecuente en nuestra sociedad actual y en nuestras familias.

Personalidad adictiva

Ciertos rasgos de personalidad emanan de creencias adictivas y agravan nuestro mal-estar adictivo. Ellos incluyen, entre otros, perfeccionismo, insensibilidad emocional, búsqueda de aprobación, hipersensibilidad a las críticas y al rechazo, propensión a sentir vergüenza, cólera mal manejada, incapacidad para tolerar frustraciones, sentimientos de impotencia, desmedida necesidad de ejercer control, pasividad para encarar problemas, desidia con uno mismo (pese a lo que parece ser una auto indulgencia ante la adicción), aislamiento y tendencia a vivir auto engañándose. En el capítulo cinco veremos el modo preciso en que cada uno de estos rasgos aumenta la probabilidad de que encontremos alivio o consuelo en las adicciones.

Inadecuada capacidad para afrontar las cosas

Debido a que vivimos en una sociedad crecientemente adictiva, y en familias que transmiten falsas creencias, no estamos adquiriendo la adecuada capacidad para afrontar y resolver problemas. Tenemos pocos modelos de rol, por ejemplo, para aprender a tolerar la ambigüedad y la frustración, evaluar opciones, comunicarnos directa y honestamente, cooperar y actuar en forma constructiva.

En vez de esto, estamos aprendiendo, tanto de parte de los modelos sociales como de los familiares, a recurrir al arreglo rápido, a las soluciones de corto plazo.

Necesidades emocionales, sociales y espirituales insatisfechas.

Las necesidades crónicamente insatisfechas de aceptación incondicional (según quienes realmente somos y no según nuestra imagen), intimidad, comunidad, seguridad, significación y propósito, autonomía y juego nos dejan con sentimientos y estados de ánimo crónicamente negativos. Exacerbados por nuestra falta de capacidad para afrontar las cosas, nuestra ineficacia para tolerar la frustración y nuestra creencia en el arreglo rápido, estos sentimientos, como la ansiedad, la cólera, la soledad y la depresión, se convierten en los factores desencadenantes que nos llevan a buscar alivio, consuelo o evasión en las adicciones. En la segunda parte de este libro examinaremos qué es lo que tienen nuestras familias y nuestra sociedad que deja a tanta gente con tan pocas gratificaciones en su vida.

Falta de respaldos sociales

Sin un sentido de pertenencia a alguna red de respaldos —ya sea la familia, los allegados más próximos, la comunidad u otro grupo—, afrontar y resolver problemas puede ser algo abrumador (en especial si se parte de una escasa capacitación a tal efecto) y resultará mucho más atractivo refugiarse en la adicción.

No es de extrañar que el movimiento de autoayuda constituido por los programas de 12 pasos — Alcohólicos Anónimos, Jugadores Anónimos y otros— esté cumpliendo una satisfactoria gestión en cuanto a ayudar a las personas a recuperarse de sus adicciones. Un beneficio fundamental que brinda el hecho de pertenecer a estos grupos es la camaradería que ofrecen. Se ayuda a los miembros a despojarse de sus máscaras y desistir del implacable autoexamen que han estado efectuando con la finalidad de mantener una imagen. Por el mismo motivo, es la falta de este sentido de comunidad y apoyo incondicional lo que está fomentando nuestra vulnerabilidad a las adicciones y, por ende, la actual epidemia. El aislamiento alimenta la adicción.

Una combinación explosiva

Si una persona se encuentra en un estado de mal-estar, dadas las cinco condiciones de alto riesgo mencionadas, lo más probable es que adquiera una adicción a *algo*. La forma que asume esa adicción dependerá, como hemos visto en el capítulo tres, de cuáles sustancias y actividades están a su alcance, de los mensajes que recibe sobre la adicción de parte de los modelos de rol familiar y cultural, y de qué tipo de efecto desea obtener.

La adicción es semejante al proceso de combustión: el «mal-estar» —la propensión a la adicción de la persona— es el combustible, y la droga o actividad es la chispa. Cuando se juntan ambas cosas, se obtiene una combinación explosiva. Si la chispa es una droga como la cocaína, que causa una rápida adicción fisiológica, la combustión se produce más veloz e intensamente. Otras «chispas», como el sexo o la comida, tienen una acción más lenta, que puede llevar varios años.

Pero *ambas* cosas, el combustible y la chispa, son necesarias para producir la combustión. Evidentemente, una persona no puede volverse drogadicta si no empieza por tomar la droga. Y es poco probable que siga consumiéndola —dada la posibilidad de sufrir efectos negativos— a menos que obtenga de ella una importante gratificación, de la que está ávido, avivada por su propio «mal-estar».

LO QUE LOS ALTERADORES DEL ESTADO DE ÁNIMO HACEN POR NOSOTROS

Para entender por qué las adicciones son tan epidémicas, debemos examinar qué es lo que las sustancias alteradoras del estado de ánimo *hacen* por nosotros: cuáles son las recompensas obtenidas. Después de todo, tienen que estar satisfaciendo algunas de nuestras necesidades —por más contraproducentes que éstas sean—, o de lo contrario no persistiríamos en recurrir a ellas, poniendo en peligro nuestras carreras, nuestra salud, nuestra vida familiar y nuestra tranquilidad interior.

Superficialmente, parece que las personas adoptan conductas adictivas porque las encuentran divertidas y placenteras... al menos al principio. Pero cuando la droga que consume un individuo tiene consecuencias potencialmente negativas y él continúa usándola a pesar de ello, debemos sacar en conclusión que está

obteniendo una gratificación más profunda y oculta de su consumo: un beneficio adicional por el que está dispuesto a arriesgar mucho.

Examinemos ahora lo que —colectivamente— podemos estar obteniendo de nuestros alteradores del estado de ánimo; veamos algunas de las maneras en que nos «sirven». Esto nos ayudará a comprender la persistencia de la epidemia de adicciones y el motivo por el que los actuales métodos para enfrentarla (como la guerra contra las drogas) tienen pocas probabilidades de éxito.

Alivio para el aislamiento

En una sociedad donde las personas tienen muchas dificultades para entablar y mantener relaciones estrechas, y en la que carecen de apoyo comunitario, las drogas y otros elementos alteradores del estado de ánimo proporcionan un grato alivio. Si bien a largo plazo la adicción produce un aislamiento aún mayor, a corto plazo brinda contacto y a menudo camaradería con otros adictos... o adormece los sentimientos de soledad. Por consiguiente, la adicción crea su propio sentido de pertenencia y comunidad, aunque sea destructivo.

Evasión de ciertos sentimientos

Las adicciones suministran actividades y rituales que nos mantienen ocupados, permitiéndonos evadirnos de los sentimientos o el vacío interior que experimentamos. Nos substraen del desaliento, de la falta de sentido y de objetivos más profundos en nuestras vidas, y de los sentimientos y conflictos que tememos puedan agobiarnos.

Seudo placer

En una sociedad en la que los valores del trabajo han invadido en gran medida el ocio (haciendo que éste se oriente al logro de metas, más que a la creatividad y la diversión), los elementos alteradores del estado de ánimo nos brindan una oportunidad de «dejarnos llevar», de quedar temporalmente liberados de nuestra autoconciencia y de la presión del tiempo. Nos evitan tener que asumir la escasez de alegría y de auténtico placer que tenemos realmente en nuestras vidas.

Ilusión de control

En una sociedad tecnológica en la cual las personas sienten que tienen cada vez menos control sobre las condiciones de sus vidas, pero veneran el poder y la «eficacia», muchos de los elementos alteradores del estado de ánimo estimulan las sensaciones de ejercer control, de ser competente y poderoso, o bien adormecen los sentimientos de impotencia y desvalimiento. La adicción es una señal de que estamos «buscando poder en el lugar equivocado».

Crisis constantes

Las personas propensas a la adicción no quieren experimentar sus verdaderos sentimientos pero tampoco desean sentir «la inercia» emocional interior que sobreviene como resultado de reprimir esos sentimientos. Las adicciones les suministran emociones y crisis constantes, con las que suplen la verdadera sensación de estar realmente vivas.

Predecibilidad

El ritual de usar la droga y su efecto infalible elimina las opciones y hacen la vida más simple y predecible, lo que es particularmente atractivo para quienes se sienten incapaces de enfrentarse a las tensiones y responsabilidades cotidianas. En lugar de procurarnos una vida más sencilla y más sana, nos volcamos hacia todo tipo de conductas adictivas.

Realce de la imagen

En una sociedad que alienta al individuo a proyectar una imagen de sí mismo que sea aceptable para los demás, más que a ser honesto y auténtico, los elementos alteradores del estado de ánimo nos ayudan a sentirnos más aceptables, a encubrir el temor de no ser lo suficientemente buenos o perfectos, o a adormecer los dolorosos sentimientos que experimentamos al juzgarnos y evaluarnos a nosotros mismos. Son sucedáneos, por consiguiente, de la auto aceptación.

Animación en suspenso

En el trance de experimentar la exaltación producida por la droga, el adicto queda congelado en el tiempo. El pasado no puede acosarlo ni el futuro puede causarle inquietud. Sólo existe el aquí y el ahora del efecto de la droga. Con tantas personas mal capacitadas para afrontar los problemas cotidianos normales, los elementos alteradores del estado de ánimo sirven para dejar en suspenso el transcurrir de la vida, con lo que suplen la falta de aptitudes para resolver problemas.

UN INTENTO DE ADAPTARSE A UNA SOCIEDAD DISFUNCIONAL

Después de haber identificado algunas de las cosas que las adicciones hacen por nosotros, podemos advertir que todas las actividades adictivas —el juego, el sexo, las compras, el consumo de drogas— nos ayudan temporalmente a evitar el aislamiento, la inseguridad, la impotencia, la inercia emocional, el doloroso autoexamen, la desesperación y la falta de propósitos, en lugar de abordar los problemas esenciales mismos.

El actual estallido de conductas adictivas en nuestra sociedad no es producto de la casualidad. Tampoco se puede atribuir exclusivamente a la disponibilidad de «drogas malignas». Es el resultado de nuestro sistema social, un sistema que promueve la solución del «arreglo rápido» y ofrece pocas gratificaciones como alternativas. Sólo situando el problema en este contexto más amplio podemos comenzar a comprenderlo y a hacer algo al respecto.

El hecho de que estemos buscando esas gratificaciones a través de la adicción nos revela algo sobre el contexto social en que esto está ocurriendo: *colectivamente, se recurre a los elementos alteradores del estado de ánimo para satisfacer necesidades reales y legítimas que no son adecuadamente satisfechas* dentro de la trama social, económica y espiritual de nuestra cultura.

La adicción se ha generalizado tanto que debemos considerar la posibilidad de que constituya una respuesta «normal» a una situación anormal: un intento de adaptarse a una sociedad cada vez más disfuncional. Muchos aspectos de nuestra cultura, de hecho, *refuerzan* modos adictivos de pensar y de comportarse. Y así como el niño que pertenece a una familia en la que prevalece el alcoholismo, u otra disfunción, procura adaptarse a este medio «enfermo» para poder sobrevivir emocionalmente, es muy posible que estemos tratando —por caminos que dan resultado a corto plazo pero resultan contraproducentes a largo plazo— de adaptarnos a nuestra más amplia familia «enferma»: nuestra sociedad. Alexander Lowen escribe, en *Fear of Life*, que «Nadie elige deliberadamente un estilo de vida neurótico, puesto que es una limitación del ser. El proceso de forjarlo es un medio de supervivencia, una forma de evitar un dolor intolerable».

¿Qué es exactamente lo que estamos buscando a través del consumo de drogas y de otras actividades incontroladas? Después de haber identificado las gratificaciones que brindan nuestros alteradores del estado de ánimo, podemos deducir lo que seguramente buscamos:

1. Un sentido de pertenencia e intimidad, a nivel tanto interpersonal como comunitario.
2. El encuentro de un sentido y un objetivo a nuestra vida.
3. Oportunidades para la diversión y el juego creativo.
4. Una sensación de autonomía y potencia personal.
5. Vitalidad y vivacidad.
6. Predictibilidad y consecuencia.
7. Auto aceptación y dignidad personal.

En la sociedad actual, estas necesidades básicas simplemente no son satisfechas. En el mejor de los casos se las puede satisfacer en forma esporádica, y a veces no encuentran ninguna satisfacción. Los alteradores del estado de ánimo, en cambio, actúan de un modo muy predecible y confiable. El jugador sabe qué clase de sentimientos puede esperar que le produzca su incursión en el juego y el drogadicto sabe lo que ha de esperar de la droga. Aunque los alteradores del estado de ánimo son sucedáneos poco satisfactorios de una

gratificación auténtica —que resulte provechosa, reconfortante y alivie la inseguridad—, al menos tienen efectos seguros.

No es el dinero, la comida, el sexo, la droga, el juego ni el trabajo lo que es intrínsecamente maligno, dañino o destructivo: es la finalidad con que la gente hace uso de ellos. La causa del problema radica dentro de nosotros, porque estamos procurando desesperadamente satisfacer necesidades legítimas que no están satisfechas. No estamos tratando deliberadamente de lastimarnos a nosotros mismos; sólo estamos procurando salir del paso.

La forma como experimentamos los efectos de una droga está determinada en gran medida por cómo nos sentimos sin ella. Una droga tendrá un atractivo mucho mayor para nosotros si nos sentimos mal inicialmente y mucho mejor cuando la tomamos, que si nos encontramos bastante bien en primer término. De modo que si una droga —o cualquier actividad adictiva— suministra un grado extraordinario de alivio, consuelo o placer, lo más probable es que existan ciertas condiciones previas que la hacen tan atractiva.

Sabemos, por ejemplo, que cuando los soldados norteamericanos en Vietnam tuvieron amplio acceso a la heroína —una droga con reconocido potencial adictivo—, más del 50% de los que la probaron se hicieron adictos (Si bien incluso bajo circunstancias más normales la heroína es altamente adictiva, el porcentaje de los reclutas que probaron esa droga en Vietnam y se aficionaron a ella es inusualmente elevado.) Estos soldados estaban viviendo en condiciones de extrema angustia y tensión, lejos del respaldo de familiares y amigos y privados de satisfacer muchas de sus necesidades emocionales y sociales, por lo que es fácil entender que la heroína, sumamente eficaz para anestesiar emociones dolorosas y aliviar la tensión, haya podido tener tanto valor reforzador para ellos.

El hecho de que la adicción progresa bajo condiciones de privación y es contrarrestada por un medio propicio y gratificante quedó demostrado en un experimento de laboratorio realizado con ratas. Se colocó a un grupo de animales adictos a la morfina en un medio muy estimulante, que era amplio y en el que había neumáticos, latas, y otras cosas con las cuales retozar. En este medio, la mayoría de las ratas adictas abandonaron *voluntariamente* sus dosis de morfina y pasaron por el proceso de abstinencia.

Al parecer, en este medio gratificante, la droga tenía menos valor reforzador... porque las necesidades de las ratas eran adecuadamente satisfechas. Además, las molestias de la abstinencia podían tolerarse mejor porque eran compensadas por la disponibilidad de otras gratificaciones. Este experimento nos dice algo acerca de nuestra actual epidemia de adicciones. Al igual que las ratas, necesitamos un medio más propicio y gratificante para evitar o dejar nuestras adicciones.

Considerar que las adicciones son formas de «adaptación» a una cultura disfuncional puede parecer, en principio, otra muestra más de una preocupación narcisista: «yo y mis necesidades». Pero es en esto en lo que consisten las adicciones: en una preocupación por uno mismo. Y eso sólo ya nos está revelando algo sobre

nosotros. En tanto nación con más y más adictos, estamos ocupados en nosotros mismos, no porque nos gratifiquemos desmedidamente con las cosas que realmente importan, sino porque tenemos una desesperada necesidad de atención y gratificación *reales*.

Afirmar que la sociedad y nuestras familias no nos están dando la satisfacción adecuada a nuestras necesidades colectivas no significa exhortar a la auto conmiseración y las lamentaciones colectivas. Reconocer nuestras necesidades insatisfechas puede ser un acto muy positivo, el primer paso para dejar atrás nuestra vulnerabilidad adictiva y nuestra preocupación narcisista. Desde luego, es muy improbable que la sociedad cambie de la noche a la mañana, y no podemos esperar a que eso suceda antes de dar comienzo a nuestra propia recuperación personal. Pero reconociendo lo que realmente nos falta y ansiamos tener en nuestras vidas, podemos empezar a encontrar modos de satisfacernos y gratificarnos, a nosotros mismos y a los demás, que nos apartaran de la preocupación narcisista, en lugar de introducirnos cada vez más en ella. Y *la sociedad somos nosotros*. Cuando un número suficiente de nosotros cambie, también cambiará la sociedad.

Examinemos ahora qué es lo que hay en nosotros mismos, en nuestros sistemas familiares y en nuestras instituciones sociales, que está creando esta bancarrota emocional, mental y espiritual: nuestra vulnerabilidad a la adicción. Sólo *entendiendo dónde estamos situados ahora* podremos, tanto individual como colectivamente, comenzar a encontrar modos de recuperarnos que realmente den resultado.

II

¿POR QUÉ SOMOS TAN VULNERABLES?

5.

La personalidad adictiva

En estos días se oye hablar mucho de la «personalidad adictiva», y es cierto que determinados rasgos de personalidad aumentan las probabilidades de volverse adicto a algo. Por ejemplo, si un individuo es tímido y vergonzoso de forma angustiosa, y una droga en particular lo hace sentirse más distendido y sociable, es muy probable que quiera usarla una y otra vez, con lo que se pondrá en marcha el proceso adictivo.

Es fácil pensar que el rasgo de personalidad en sí (la timidez angustiosa, en este caso) es lo que causa la adicción, pero en realidad el problema es mucho más profundo que eso. El mal-estar interior que nos hace tan vulnerables a la adicción parece originarse en nuestro *sistema de creencias*, pues las creencias que sostenemos acerca de nosotros mismos, de los demás y del mundo que nos rodea determinan en gran medida nuestros sentimientos, nuestra personalidad y nuestra conducta. En otras palabras, si una persona no albergara ciertas creencias acerca de sí misma, no sería angustiosamente tímida, para empezar.

Lamentablemente, los tipos de creencias que hacen al individuo vulnerable a la adicción están muy difundidos hoy en día. Muchos de nosotros fuimos educados con estas creencias, en mayor o menor grado, pues las mismas se generalizaron y afianzaron durante la época de posguerra, con el aumento de la natalidad y el surgimiento del «sueño americano» (como veremos en el capítulo siete). El hecho de que estas creencias generadoras de adicción constituyan la norma hace aún más difícil percibir sus componentes destructivos.

Por ejemplo, si muchas personas en una sociedad creen que la propia imagen es más importante que ser auténtico, entonces la persona que no se ajusta a la imagen en boga (en los años ochenta, la del individuo ejecutivo, triunfador y poderoso) sentirá que no está a la altura de las circunstancias. En lugar de tener un sentido de auto dignidad intrínseca, se convencerá de que su verdadero yo no es lo bastante bueno. Esta angustiada creencia se convierte entonces en un trampolín a la adicción.

Otras creencias adictivas engendran una mentalidad proclive al arreglo rápido: una obsesión por el poder, el control y la gratificación inmediata. Esta mentalidad induce a la gente a optar de forma habitual por el arreglo fácil, rápido y de corto plazo para cualquier problema, aún cuando no sea una verdadera solución sino una forma de escape (como lo es el elemento alterador del estado de ánimo), aunque cause más problemas de los que arregla y signifique renunciar a la posibilidad de una gratificación a más largo plazo.

EL SISTEMA DE CREENCIAS ADICTIVO

Entre las creencias que contribuyen a la adicción se cuentan las siguientes: «Yo debería ser perfecto (y la perfección es posible)»; «Yo debería ser todopoderoso», «Yo debería obtener siempre lo que quiero», y «La vida debería estar libre de dolor y no requerir ningún esfuerzo».

Este, con todo, es sólo uno de los conjuntos de creencias, básicamente referidas a cómo *deberían* ser el mundo y uno mismo. Dado que todas ellas son inalcanzables, el adicto también llega a creer que él está fallando: «No soy bastante»; «Soy incapaz de tener incidencia en mi mundo», y «Algunos factores externos (como personas, drogas y objetos) pueden darme el poder del que carezco».

Y para actuar eficazmente en el mundo, si se tienen creencias tan devastadoras acerca de sí mismo, el adicto desarrolla estos «principios operativos»: «Los sentimientos son peligrosos»; «La imagen lo es todo», y «Yo debería satisfacer mis necesidades indirectamente (a través de esas personas, drogas y objetos que tienen el poder del que yo carezco)».

Estas creencias por lo general *no son conscientes*. La gente no anda por ahí diciéndose estas cosas. Son creencias profundas que impulsan a las personas a comportarse de cierto modo, aunque no tengan conciencia de la motivación de fondo. Comentaremos ahora cada una de estas creencias adictivas individualmente.

«Yo debería ser perfecto (y la perfección es posible)»

En el meollo de la explosión de adicciones que se da en nuestra nación se encuentra la creencia, cada vez más fuerte, de que la perfección se puede alcanzar. Si de veras creemos que es posible ser perfecto, entonces nunca podremos estar a la altura de las circunstancias. Como *hámsteres* en una rueda, nos pasamos corriendo y corriendo aunque jamás llegamos a ninguna parte, porque nuestra meta de perfección es inalcanzable.

Esta búsqueda de perfección —el trabajo perfecto, la imagen perfecta, el cuerpo perfecto— fomenta nuestras adicciones a los ejercicios físicos, las compras o el trabajo incontrolado y las drogas como la cocaína. Nos vemos impulsados a perseguir la *ilusión* de perfección que ofrecen estos alteradores del estado de ánimo... aunque sólo dure lo que dura la euforia del corredor, el estreno de una nueva prenda de ropa, la alabanza del jefe o el «viaje» de la droga. Como lo expresa Sheila, una maestra que es anoréxica y tiene la adicción de hacer ejercicio y de comprar cosas: «Yo quería presentar la imagen perfecta... porque sentía que en mi interior todo era tan imperfecto».

«Yo debería ser todopoderoso»

Un individuo que es vulnerable a la adicción también tiene ideas muy engañosas acerca de los límites de su poder, pues cree que él *debería* ser capaz no sólo de controlarse a sí mismo sino de controlar a otras personas y a casi cualquier cosa. Esta ansia de control precipita a la gente a la adicción porque los alteradores del estado de ánimo más difundidos hoy en día crean la ilusión de poder y competencia, de ejercer «control».

Steve, el adicto al sexo anteriormente mencionado, recorría las calles buscando prostitutas cada vez que sentía que no estaba ejerciendo suficiente «control» en otras esferas de su vida. Cuando se peleaba con su esposa, por ejemplo, o su jefe lo insultaba en el trabajo, la atracción de la «cacería» se tornaba irresistible. «Cuando estaba en el trance, sentía una tremenda afluencia de adrenalina, ocasionada no tanto por la excitación sexual como por la sensación de que yo ejercía el control, a diferencia de lo que sucedía en mi vida real. Esa sensación era la parte más importante de la que buscaba... no el estímulo sexual».

«Yo siempre debería conseguir lo que quiero»

Los individuos propensos a la adicción creen, como los niños, que no se les debería imponer ningún límite. Si un niño quiere un caramelo, no sopesa los beneficios y los costos a largo y a corto plazo para decidir si le conviene o no tomarlo. Librado a su propia voluntad, podría incluso llegar a comer caramelos hasta enfermarse.

Los adictos actúan en la misma forma. El comprador incontrolado, por ejemplo, cree hasta cierto punto que sus recursos *deberían* ser ilimitados, por lo que actúa como si lo fueran. Cuando recurre a su tarjeta de

crédito, ingresa en el mundo de la fantasía, en el que no hay límites, ni ramificaciones de su conducta. El resultado es una falta de autorregulación.

De forma paradójica, es nuestro rechazo a los límites lo que nos confina a una vida de incesante búsqueda de gratificaciones. No podremos descansar y aceptarnos a nosotros mismos porque seguimos creyendo que deberíamos *tener* más, *conseguir* más, *ser* más. En un mundo sin límites, nunca puede haber «bastante». Nuestra creencia en lo ilimitado nos transforma en adictos.

«*La vida debería estar libre de dolor y no requerir ningún esfuerzo*».

En esta creencia se encuentra el meollo del modo de pensar adictivo. Si insistimos en evitar todo dolor emocional, en sentirnos bien todo el tiempo, *tendremos* que buscar modos de evitar la realidad, de escapar de nuestro estado de ánimo. Esto es lo que expresa el adicto a través de su conducta. «Si la realidad no es lo que quiero que sea, me negaré a verla».

Aunque resulte irónico, es a través de esta actitud de *resistirnos* a sentir dolor como más sufrimos. Porque ¿qué es la adicción sino un modo de resistirse a sentir dolor que provoca mucho más sufrimiento de lo que jamás habrían podido causar los problemas o sentimientos originales? De niños, tal vez hayamos *necesitado* encontrar modos de evitar sentir un intenso dolor emocional; no disponíamos de otros medios para afrontarlo. Pero la persona adicta *nunca* ha aprendido a enfrentarse al dolor y lidiar con él de forma satisfactoria.

Negarnos a afrontar el dolor tiene el efecto de limitar seriamente nuestra libertad, porque significa que estamos controlados por circunstancias externas a nosotros mismos. Con este *modus operandi*, o «m. o.», cada vez que surgen sentimientos penosos, buscamos automáticamente evitarlos... tomando un trago, usando una tarjeta de crédito, o de algún otro modo por el estilo. Permanecer abiertos a los verdaderos sentimientos y experiencias que nos aporta la vida, y luego aplicar nuestra capacidad para resolverlos, es la verdadera libertad.

Por el camino de insistir en que la vida esté libre de dolor, nos condenamos a la inercia. Cuando bloqueamos la pesadumbre, el temor y otras aflicciones, limitamos al mismo tiempo nuestra capacidad de experimentar placer, puesto que todos nuestros sentimientos quedan bloqueados, y no únicamente los negativos.

Estas cuatro primeras creencias son los «debería» del sistema de creencias adictivo: yo *debería* ser perfecto, yo *debería* ser todopoderoso, yo *debería* conseguir siempre lo que quiero, la vida *debería* estar libre de dolor. Como las cuatro cosas son inalcanzables, el adicto llega a creer que él —y la vida misma— siempre está en falta. Se forma entonces algunas otras creencias destructivas basadas en estas distorsiones.

«Yo no soy bastante»

Probablemente ninguna otra creencia sea más dolorosa y más eficaz para el desarrollo de la adicción que ésta. Conduce a un absoluto rechazo del sí mismo, a la destructiva conclusión de que «el individuo que soy es alguien indigno de ser querido, no vale nada y no merece nada, y si esto se descubre todos me abandonarán.»

La mayor parte del tiempo, desde luego, el adicto no anda por ahí diciéndose todo esto. Pero esta creencia básica se expresa a través de diversos pensamientos auto rechazantes tales como «no sirvo para nada», «soy malo», «soy egoísta», «soy un tonto». Luego, el adicto pasa todo lo que le sucede por el filtro de esta falsa creencia y basa en ella su conducta. Steve, el adicto al sexo, recuerda haber tenido esta «certidumbre».

Recuerdo que en sexto grado estaba perdidamente enamorado de una compañera de clase pero tenía la seguridad de que nunca podría hacer que ella me correspondiera. No era una duda, era algo que *yo sabía* con certeza en lo más profundo de mi ser. Y no tenía nada que ver con ella, porque nunca le hice saber siquiera que la quería. Me limité a actuar según mi propia creencia de que yo no era bastante... y jamás lo sería. Después de todo, nunca había tenido una experiencia favorable con mi madre, y si ella no pensaba que yo era lo bastante bueno, ¿por qué habría de pensarlo cualquier otra persona?

Trágicamente, el adicto no percibe que él es un ser humano valioso y digno de ser querido. Al carecer de un sentido de su valor intrínseco, se ve agobiado por una profunda inseguridad e impelido a probar que él es «bastante», pero en formas contraproducentes. Si convertirse en un jugador notorio, en un ejecutivo importante (adicto al trabajo) o en alguien con un cuerpo perfecto puede ayudarlo a obtener esta sensación de ser capaz, el adicto sacrificará prácticamente cualquier cosa —salud, familia, carrera y dinero— para lograrla. Pese a todo esto, nunca llega a sentirse suficientemente capaz, pero está condenado a seguir *intentándolo*. Está atrapado en el círculo vicioso de la adicción.

«Soy incapaz de tener incidencia en mi mundo»

La persona propensa a la adicción, al mismo tiempo que cree que *debería* ser todopoderoso, se siente incapaz de satisfacer sus propias necesidades o resolver sus propios problemas con eficacia (porque nunca ha aprendido cómo hacerlo). Cree que aunque lo intente, no podrá conseguir lo que necesita. Por consiguiente, experimenta intensos sentimientos de desvalimiento e impotencia. Por eso es que la ilusión de poder suministrada por muchos alteradores del estado de ánimo le resulta tan intoxicante y tan irresistible. El adicto suplente con la ilusión de poder su falta de poder real... y éste es un trueque peligroso.

«Algunos factores externos pueden darme el poder del que carezco»

En tanto que los adictos suelen estar convencidos de su propia impotencia, les adjudican a ciertas

personas, sustancias y otros factores externos a ellos mismos el poder del que carecen. Creen que esos factores pueden proporcionarles, como por arte de magia, lo que ellos no pueden darse a sí mismos. Esta creencia se halla en la raíz misma de la mentalidad de la solución rápida.

Los adictos suelen referir que de niños se apoyaban mucho en la fantasía para satisfacer sus necesidades. Cuando llegaron a la edad adulta, ya eran expertos en proyectarse a un mundo inventado y casi habían perdido la capacidad de distinguir la verdad de la ficción.

La magia del arreglo rápido es fácil de «comprar». Es más inmediatamente gratificante y menos dolorosa que enfrentarse a la realidad de los problemas que uno tiene en su vida.

Cuando utilizamos un alterador del estado de ánimo, obtenemos una sensación artificial de poder y control. Podemos borrar la realidad en un instante: pasar en el acto de la desdicha al éxtasis. Poder ejercer semejante control sobre nuestro estado mental es, en sí mismo, algo intoxicante. Paul, el apostador de la bolsa, relata cómo se enamoró de la sensación de poder y control que obtenía jugando a la bolsa.

Aunque perdía, seguía colocando más dinero en el mercado bursátil, porque creía que lo iba a poder recobrar. La creencia era que yo tenía ese poder. Estaba llegando a ganar 10.000 dólares en un solo día, a veces. Eso le da a uno una sensación de poder. Uno se siente invulnerable, ésa es la verdadera trampa. Y uno se identifica con esa sensación. La identifica como parte de sí mismo, como cierta cualidad que uno realmente posee.

Los alteradores del estado de ánimo, en consecuencia, ayudan a lidiar con el terror que sobreviene cuando percibimos nuestras limitaciones y carencias, y nos transportan (aunque sólo sea de forma temporal) a un mundo en el que podemos al menos sentirnos todopoderosos, eficaces y dueños del control. Eso es lo que creemos.

«Los sentimientos son peligrosos»

El temor de la persona adicta es que si admite sus sentimientos, le sucederá algo terrible. Por lo tanto, llega a la conclusión de que lo mejor es no sentirlos. Los sentimientos no desaparecen con sólo reprimirlos. Por el contrario, siguen influyendo en la conducta desde el inconsciente, como explica Seth, un alcohólico y adicto al sexo en vías de recuperación.

Aprendí de mis padres (quienes son perfeccionistas y fueron tremendamente exigentes conmigo cuando era niño) que el mundo, y en especial los sentimientos, eran esencialmente peligrosos. Creo que ahora actúo en forma incontrolada porque siento que si no lo hago me abrumarán los sentimientos. Mi conducta adictiva «es», en lugar de sentir. En vez de sentir, me sumerjo en la adicción. Lo que estoy aprendiendo ahora es que

hay otras opciones intermedias entre reprimir un sentimiento y actuar dejándose llevar por él. Se puede simplemente *tenerlo*. Por algún motivo, nunca había aprendido esto anteriormente.

Mientras siga actuando dentro del sistema de creencias adictivo, el adicto se encontrará en una situación condenada a la derrota. Los sentimientos que lo hacen humano se convierten en su enemigo, capaz de provocar el rechazo por parte de otros en los que ha depositado demasiado poder. Pero el adicto nunca puede adquirir la sensación de aceptación y vínculo que ansía porque se ha encargado de ocultar su verdadero yo.

«La imagen lo es todo»

La persona adicta erige una imagen, un yo falso, que espera será aceptable. En la mayoría de los casos, sin embargo, ni siquiera sabe que lo ha hecho, porque la imagen que proyecta se ha convertido en una segunda naturaleza, en un reflejo automático. El se ha fusionado con la máscara.

Muchos de los alteradores del estado de ánimo más utilizados ayudan a apuntalar estas falsas imágenes. La cocaína, por ejemplo, es muy apetecida por el efecto que tiene de mejorar la eficacia del usuario, dándole la imagen de alguien sociable, enérgico, competente, seguro de sí mismo y mejor amante. También otras prácticas adictivas, como la adicción a comprar, la adicción al trabajo, la anorexia y la bulimia, los ejercicios incontrolados y el juego, promueven una imagen particular.

El individuo propenso a la adicción llegará a cualquier extremo y se arriesgará a sufrir casi cualquier consecuencia negativa para él mismo y para otros a efectos de preservar esta imagen esencial. Ella es su pasaporte a la aceptación. Howie, un deudor adicto, describe la forma desesperada en que procuraba conservar su imagen por medio de gastar incontroladamente:

Gastar dinero: —lo tuviera yo o no— reforzaba una visión que deseaba tener de mí mismo. No podría vivir dentro de ciertas limitaciones porque eso significaría que tal vez no fuera capaz de hacer las cosas que pensaba que me harían aceptable: quizá no tuviera dinero para invitar a alguien a cenar, o para comprar la ropa que creía que debía tener para lograr la «apariencia» que resultaría atrayente. Sentía que *tenía* que hacer esas cosas, que *tenía* que hacerlas, pese a lo que fuera... aunque tuviera que emitir cheques sin fondos para ello.

Cuanto más nos esforzamos por conservar una falsa imagen, tanto más nos alienamos de nosotros mismos. El resultado es una devastadora sensación de vacío, tedio y futilidad. No es de extrañar. Hemos hecho inexistente e invisible nuestro (verdadero) yo. Ya no sabemos quiénes somos y debemos apoyarnos cada vez más en factores externos —nuestras «drogas»— para por lo menos sentir que estamos vivos.

Beth, una fumadora adicta de marihuana, de treinta y ocho años, explica cómo el ansia de «ser ella misma» la impulsaba a drogarse incesantemente. Atrapada en una lucha perpetua entre quién era y quién pensaba que *debería* ser, Beth anhelaba liberarse de su imagen, la que se había convertido, según manifiesta, en «una prisión». «La marihuana eliminaba la división entre mi verdadero yo y la fachada artificial que me había creado. En la vida cotidiana, sentía constantemente esa división. Y eso me atormentaba. Cuando fumaba marihuana, me sentía ‘allí’, en contacto conmigo misma. La división desaparecía instantáneamente».

«Yo debería satisfacer mis necesidades indirectamente»

Si no puedo ser yo mismo (porque eso me expondría a ser rechazado y abandonado), entonces lo mejor será resignarme a satisfacer mis necesidades indirectamente, a través de esas personas, sustancias y otros factores externos a mí. Esta es una creencia en la eficacia del arreglo rápido.

El arreglo rápido asume muchas formas distintas. Por ejemplo, un adolescente bebe varias cervezas en la zona de estacionamiento del colegio antes de entrar al baile que allí se realiza, para poder «arreglar» sus nervios y hacer que le resulte más fácil acercarse a las chicas y hablar con ellas. Esto es más rápido y más fácil que la solución a largo plazo que implicaría aprender prácticas sociales para incrementar la confianza en sí mismo y la autoestima. Pero como el adolescente no sabe cómo hacer eso (y probablemente nadie le ha ayudado a aprenderlo), recurre en cambio al arreglo rápido.

Pero la mentalidad del arreglo rápido incluye algo más que tomar siempre un atajo para resolver los problemas. Es una postura, una orientación hacia la vida. Es un modo pasivo de relacionarse con el mundo. Se origina en la creencia de que es imposible encontrar gratificaciones duraderas. Parece inútil ni siquiera intentarlo, de manera que optamos por conseguir al menos algo mientras podemos, y un arreglo rápido nos hace sentirnos mejor hoy, aunque ocasione desdicha mañana.

Cambiar el sistema de creencias adictivo

Como los adictos a menudo ponen de manifiesto estos modos de pensar en «blanco y negro», les resulta difícil pensar dentro de la zona del gris. En realidad, ninguno de nosotros es ni perfecto y todopoderoso *ni* inservible y totalmente impotente de incidir en nuestra propia vida. Una vez que nos concedemos permiso para vivir en la zona del gris, adquirimos libertad porque ya no tenemos que mantener la ilusión de omnipotencia y perfección. Somos libres de *arriesgarnos* a enfrentarnos y lidiar con el mundo real, porque cometer errores ya no nos hace sentir que somos un fracaso.

Enfrentarse a la brecha entre nuestro falso yo (dependiente de la *ilusión* de nuestra omnipotencia y perfección) y nuestro verdadero yo es lo que puede darnos la libertad para vivir más plenamente, sin apoyarnos en los alteradores del estado de ánimo. Y avenirnos a esta brecha, aceptar y dar expresión a nuestro

verdadero yo, es la esencia de la recuperación. Porque cuando hemos cerrado esa brecha, ya no tenemos que salir en busca de una experiencia auténtica. La vivimos.

LA PERSONALIDAD ADICTIVA

Las personas que actúan de acuerdo con estas creencias adictivas normalmente desarrollan ciertos rasgos de personalidad destinados a ayudarlas a conducirse en el mundo. La mayoría de estos rasgos nacen del impulso de las personas de protegerse del inevitable sufrimiento inherente a esas creencias. En su conjunto, denominamos a estos rasgos la «personalidad adictiva».

No hay un único perfil de personalidad que «garantice» que una persona se convertirá en adicta. Después de todo, hay tantas personalidades diferentes entre los adictos como entre la población en general. Algunos adictos son pasivos y dependientes, otros son seguros de sí mismos, desenvueltos e independientes; algunos nunca demuestran enojo, otros reaccionan con agresividad, y así sucesivamente.

Si los adictos son tan diferentes entre sí, ¿cómo es que podemos hablar de una «personalidad adictiva»? Esto se debe a que aunque el adicto «pasivo» y el adicto «agresivo» *parecen* ser muy distintos uno del otro, estos rasgos a menudo son sólo las dos caras de la misma moneda. En ambos casos, el *problema* es el mismo (por ejemplo, la dificultad para manejar la ira) aunque se manifieste de diferente manera en sus personalidades.

Hay varios «temas» específicos como éstos que caracterizan a la personalidad adictiva. La mayoría de los adictos, por ejemplo, tiene problemas relativos al poder y el control (como hemos visto). Algunos se muestran autosuficientes gran parte del tiempo, y otros parecen tener un complejo de inferioridad. Pero ya sea que asuman una postura ganadora o perdedora, ambos están procurando —cada uno a su modo— ejercer control. De igual forma, la mayor parte de los adictos tiene algún tipo de problema en materia de responsabilidad. Por lo general, se piensa que los adictos son irresponsables, pero algunos de ellos (en especial los codependientes) son *excesivamente* responsables respecto de otras personas. En realidad, ninguno asume una adecuada responsabilidad en cuanto a su propia vida.

Pocos, si alguno, de nosotros estamos libres de todo rasgo de personalidad adictivo. Puesto que estos rasgos nacen directamente del sistema de creencias que uno tiene, y ya que a la mayoría de nosotros se nos han inculcado al menos parcialmente esas creencias, se podría decir que *todos nos situamos en algún punto de la línea continua*. Pero así como ninguno de nosotros está libre de riesgos, tampoco estamos inevitablemente condenados a caer en la adicción aún cuando tengamos algunos de estos rasgos. Y tomando conciencia de estos rasgos, estaremos en mejores condiciones de examinar las creencias profundas que los fomentan y de comenzar a transformarlas.

A continuación presentamos algunos de los más frecuentes rasgos de personalidad de alto riesgo y una breve exploración de la forma en que cada uno de ellos hace a una persona más vulnerable a la adicción. En el cuadro 1 se ofrece un resumen. Los cinco primeros rasgos que figuran en el cuadro han sido omitidos en esta sección porque ya se los comentó con anterioridad.

CUADRO 1. Rasgos de personalidad y modos de fomentar la adicción

Rasgo de personalidad

Modo en que fomenta la adicción

Sentimientos de vergüenza. La droga promueve sentimientos de adecuación y/o anestesia el dolor que provoca la vergüenza.

Perfeccionismo; autocrítica implacable. La droga hace que la persona se sienta más perfecta o, en el casode droga «aplacadoras», la libera de esforzarse por ser perfecta.

Avidez de poder y control para compensar los sentimientos de impotencia y vergüenza. La droga suministra la ilusión de tener poder y control y/o anestesia al usuario respecto de sus sentimientos de impotencia.

Deshonestidad; autoengaño. Con la deshonestidad como «segunda naturaleza», es fácil que prevalezca la negación acerca del uso de la droga.

Modo de pensar extremista, en blanco y negro. El modo de pensar en blanco y negro induce al adicto a racionar exageradamente a los acontecimientos; los estados de ánimo negativos hacen tanto más atractivo el uso de la droga.

Obsesión con uno mismo. La adicción es una obsesión con uno mismo; un incesante «lamerse las heridas».

Carencia del sentido de sí-mismo. La adicción suministra una seudo identidad, aunque ésta sea negativa.

Vacío interior. La droga es utilizada para «llenar el hueco» interior.

Carencia de significación y sí-mismo. La adicción suministra algo que hacer, un Propósito sucedáneo de la «dedicación».

Excesiva búsqueda de aprobación; obsesión con la imagen. La droga ayuda a acopiar más aprobación ajena y/o anestesia al usuario respecto del rechazo.

Autocensura. La droga ayuda a eliminar al censor interno y le permite al usuario ser «él mismo».

Sentimientos de culpa. La adicción suministra un punto de referencia para la culpa, un modo de actuar en consecuencia.

Dificultades para controlar la ira. Las conductas adictivas proporcionan un terreno en el cual manifestar la ira o evadirla. En cualquiera de ambos casos, el adicto no tiene que hacerse responsable de ella.

Depresión subyacente. Los alteradores del estado de ánimo estimulantes contrarrestan los sentimientos de depresión.

Adormecimiento emocional. Los alteradores del estado de ánimo mantienen los sentimientos al mismo tiempo que suministran actividad, crisis y sensaciones para contrarrestar los sentimientos de «inercia mortal».

Tensión interior. La adicción suministra una constante actividad o bien reduce la tensión.

Temor a asumir riesgos apropiados; excesivo temor al fracaso y al rechazo. La adicción encubre el carácter temeroso de la persona, brindándole un «falso arrojo».

Necesidades de dependencia ocultas. La droga satisface necesidades en forma pasiva y como «por arte de magia», al mismo tiempo que suministra una fachada de independencia.

Dificultades con las figuras de autoridad. Algunas adicciones representan la lucha del individuo contra la autoridad mientras que otras (como la adicción al trabajo) parecen servir para ganarse la aprobación de ésta.

Inculpar a otros; asumir un rol pasivo de víctima. Culpano a otros, el adicto evita hacerse responsable de sus actos y se crea una excusa para recurrir a los alteradores del estado de ánimo.

Escasa capacidad para afrontar las cosas. La actividad adictiva congela el tiempo, acorta la vida y suministra una vía de evasión de manera que el adicto no se ve obligado a afrontar los problemas.

Expresión de deseos. El autoengaño es un terreno fértil en el que se arraiga el mecanismo de defensa adictivo de la negación.

No querer crecer nunca. La adicción ofrece una tierra de nadie en la que las necesidades del adicto son satisfechas sin ningún esfuerzo de su parte, su conducta no tiene consecuencias y él no se ve obligado a asumir ningún riesgo.

Falta de fronteras. La conducta compulsiva brinda un modo de evitar tener que fijar fronteras.

Necesidad de gratificación inmediata. La adicción proporciona un arreglo rápido seguro que el adicto cree «merecerse».

Falta de internalización de un “buen padre”: La droga proporciona una especie de consuelo y respaldo.

Problemas con la intimidad; sentimientos de soledad y falta de pertenencia. La droga sustituye a la relación íntima, alivia los sentimientos de soledad y a veces suministra una «Seudo comunidad».

Dificultad para sentir placer real. La adicción proporciona un «Seudo placer»

Obsesión por uno mismo

La preocupación por uno mismo es probablemente el rasgo más dominante de la persona propensa a la adicción. La gente que sabe poco acerca de la adicción suele suponer que el adicto está obsesionado con sí mismo sencillamente porque es egoísta, porque se preocupa más por él que por ninguna otra cosa o persona. Hay algo de verdad en esto cuando la conducta del adicto se interpreta al pie de la letra: estando en las garras de la adicción, es cierto que se ve impulsado a buscar la droga sin tener en consideración el efecto que esto tiene sobre otras personas. Pero la verdad que su impulso no se debe a que se ocupe tanto en sí mismo sino a que siente un *auto rechazo*. Y el dolor que le provoca este apartamiento de sí mismo (y de los demás) lo deja ávido del efecto de la droga. En realidad, está obsesionado con el intento —inútil— de lograr sentirse mejor por el camino de lamerse las heridas constantemente.

Carencia del sentido de sí-mismo

La persona propensa a la adicción, lejos de ser «egoísta» en la acepción literal del término, de hecho carece de un sentido integrado de sí-mismo, lo cual es la razón por la que busca la «Seudo identidad» que le proporciona la adicción, aunque ella sea negativa. El adicto no puede expresarse tal como es —ni verbalmente ni a través de su estilo de vida— porque no se conoce a sí mismo.

Como consecuencia, el adicto «vive» a través de la sustancia, persona o actividad a la que es adicto. Tina, una adicta a la relación, describe la forma desesperada en que trata de encontrar su «hogar» o su identidad a través de los hombres con los que sale.

Me paso la vida buscando un hombre que viva por mí, al que yo pueda simplemente adherirme, porque no sé cómo vivir. El último de mis hombres lo tenía todo. Tenía casa, un barco, una vida plena, con amigos y familiares. Cuando yo estaba en su casa, me sentía como si estuviera en mi hogar. Estaba en mi hogar. Luego empecé a sentir que él no podía dejarme, porque si lo hacía, yo iba a perder esas cosas tuyas que quiero tener como parte de mí misma.

Vacío interior

Las personas propensas a la adicción a menudo declaran sentirse «vacías» interiormente. Esto probablemente se relacione con el apartamiento que experimentan por estar fuera de contacto con sus verdaderos sentimientos y por carecer de un sentido de identidad propia. Si uno no tiene un sentido de sí mismo, se sentirá vacío... como si efectivamente no hubiera nada en su interior.

Los sentimientos de vacío ejercen un poderoso efecto, impulsando a la persona a querer «llenarse» con una droga, otra persona, sensaciones y cosas. Como lo expresa Rachel, la comilona incontrolada que conocimos en el capítulo tres: «Cuando me dispongo a comer en exceso, los primeros bocados me producen un verdadero placer. Después, de eso, es como si cumpliera una misión destinada a llenar el hueco que hay dentro de mí».

Carencia de significación y propósito

Junto con este vacío interior, la persona proclive a la adicción suele carecer de encontrar un sentido y un objetivo a su vida. Está deambulando sin dirección. Esta falta de dedicación a cualquier otra cosa, esta ausencia de compromiso, hace que la adicción le resulte particularmente atrayente. Perseguir el efecto de la droga le brinda una suerte de «objetivo» que hace más tolerable la angustiada sensación de que su vida carece de sentido. El adicto sabe qué va a hacer ese día, o en ese momento.

Excesiva búsqueda de aprobación

Por carecer de un sentido de sí mismo, el adicto siempre debe verse de acuerdo con la reacción que despierta en otras personas, y buscar la aprobación de éstas. Su buena opinión de sí mismo depende de ello. Sin esa aprobación, el individuo propenso a la adicción se siente indigno de existir, ya que él sólo «es», a través de la aprobación ajena. Si los demás lo critican o lo rechazan, se siente amenazado de muerte. Esto lo lleva a orientarse excesivamente hacia otras personas, a amoldarse a las percepciones de los demás, en lugar de centrarse en sí mismo. En un sentido muy real, el adicto vive para los demás, y no para sí mismo.

Lamentablemente, como también responde a un sistema de creencias deficiente, el adicto suele interpretar erróneamente las señales que le llegan, percibiendo una desaprobación en las reacciones de la gente hacia él aún cuando no la hay.

Autocensura

Como teme ser objeto de desaprobación, críticas y rechazo, el adicto examina constantemente su propia apariencia, su conducta, sus comentarios y su desempeño, y es severamente autocrítico. Es como si tuviera a

un censor susurrándole todo el tiempo al oído: «No deberías haber hecho eso», o «No digas tal cosa». Alice Miller, autora del aclamado libro *Drama of the Gifted Child*, denomina a ese censor interno el «heredero de los padres», porque por lo general es resultado de haber aprendido a reprimir el verdadero yo para complacer a los padres.

Este constante autoexamen es uno de los rasgos más dolorosos de la personalidad adictiva, como nos manifiesta Joel, un alcohólico y adicto a la heroína: «Daría *cualquier cosa* por desprenderme de esta autoconciencia. Me siento como en una prisión, incapaz de hacer un solo movimiento sin estar pendiente de mí mismo». El atractivo de algunas drogas adictivas (el alcohol y la heroína, en particular) es que tienen el efecto de eliminar al censor interno a través de deprimir el funcionamiento mental.

Sentimientos de culpa

La mayoría de las personas adictas e incontroladas experimentan fuertes sentimientos de culpa, algunos de los cuales se relacionan con cosas que han hecho estando bajo el influjo de la adicción. Pero puede haber otra razón por la que el individuo propenso a la adicción se siente tan culpable: la culpa puede ser una pantalla de humo que encubre una hostilidad reprimida. Según Alexander Lowen, en el libro *Pleasure*, cuando el verdadero yo de un niño es reprimido (por ejemplo, si se lo castiga por expresar sentimientos normales agresivos, sexuales y otros), el chico se enoja por esto pero siente que no puede permitirse demostrarlo. De manera que encubre su ira con un sentimiento de culpa.

La adicción suministra, entonces, un punto focal o una especie de anclaje para la culpa: una *razón* para sentirse culpable y un modo de actuar en consecuencia. Sirve para mantener «refrenada» la acuciante hostilidad reprimida, al mismo tiempo que suministra un autocastigo para ésta. Y el ciclo se autoperpetúa. Cuanto más culpa siente el adicto, más busca alivio en la droga... lo que no hace sino provocarle más sentimientos de culpa (y más necesidad de buscar alivio).

Dificultades para controlar la ira

El individuo proclive a la adicción por lo general está mal capacitado para expresar su ira de una manera apropiada. O bien la destierra al inconsciente y la hace actuar en contra de sí mismo o de otros, o bien la desplaza a través de inculpaciones o estallidos inapropiados de furia. En cualquiera de los dos casos, la controla mal.

Las adicciones se convierten en un camino para descargar, y por lo tanto tratar, la agresión. Después de todo, las adicciones implican una suerte de violencia contra uno mismo, hacen estragos en las personas más cercanas al adicto y, en el caso de adicciones como las de las drogas ilegales o el sexo, también significan una actitud de desprecio hacia la sociedad. Otras adicciones, como las de la comida y las drogas «apacadoras»

como la heroína, *anestesian* al individuo respecto de su ira y lo vuelven pasivo. De este modo, el adicto evita asumir la responsabilidad de controlar su furia de un modo apropiado.

Depresión subyacente

Los estados de ánimo depresivos crónicos, ya sea conscientes o reprimidos, son también característicos de la persona propensa a la adicción. Ciertos sentimientos internalizados (y a menudo reprimidos) de culpa, vergüenza y rencor contribuyen a crear esta fuerte sensación de depresión. Como señala Anne Wilson Schaef en *When Society Becomes an Addict*, la depresión del adicto también se relaciona con su creencia de que él *debería* ser capaz de controlarlo todo, un objetivo que inevitablemente no podrá alcanzar.

Las adicciones que implican una acción tienden a atraer más a las personas que sufren de una depresión subyacente. La actividad y exaltación constantes de la adicción les sirven para evadir sus sentimientos depresivos y les brindan cierto estímulo para contrarrestarlos. Hasta un 75% de todos los jugadores adictos, por ejemplo, podría sufrir depresión, según los estudios realizados sobre este grupo.

Adormecimiento emocional

Casi todos los adictos han sufrido pérdidas en el pasado, siendo el abandono, emocional y físico, una de las más graves. Si esos sentimientos fueron demasiado intensos como para poder enfrentarse a ellos durante su infancia, el adicto posiblemente haya aprendido a «tragárselas» (como hace, literalmente, el comilón incontrolado). Si se evade al punto de no saber ya siquiera lo que siente, se lo puede considerar «emocionalmente adormecido».

Por desgracia, al no tener acceso a la señal que podrían transmitirle sus sentimientos, por estar fuera de contacto con ellos, el adicto pierde la oportunidad de tratarlos de forma positiva para resolver problemas, acongojarse con ellos o simplemente expresarlos y desahogarse. Cuando se siente mal, automáticamente busca un alterador del estado de ánimo, a menudo sin ni siquiera tener conciencia del sentimiento que lo está impulsando a hacerlo.

Y los sentimientos no expresados pueden, literalmente, «empujar a la bebida a una persona». Lorraine, una mujer alcohólica, se enorgullece de haber sobrellevado el funeral de su madre sin derramar ni una lágrima. Cuando dos años más tarde murió su padre, nuevamente superó el trance desplegando una intensa actividad y afirmando que ella era una persona «fuerte». *Y bebiendo*. Ahora Lorraine está en proceso de recuperarse, en Alcohólicos Anónimos, y recuerda: «Ni siquiera supe qué significaban los sentimientos hasta que dejé de beber. Durante mi infancia, en mi familia no había ninguna manifestación de emociones — excepto una furiosa cólera— y yo no tenía ni la más mínima idea de cómo expresar o verbalizar mis sentimientos».

Las adicciones parecen estar hechas a la medida de los individuos emocionalmente adormecidos. Los ayudan a mantener a raya sus sentimientos al mismo tiempo que les proporcionan suficiente actividad, sensaciones, crisis y emoción como para contrarrestar la sensación de mortal inercia que experimentan internamente y hacerles sentir, al menos, que están vivos.

Tensión interior

Muchas veces, la persona propensa a la adicción se ve empujada por una tensión interna, o un «desasosiego» interior, a tratar de estar en constante actividad. Este es sin duda el motivo por el que muchas de las experiencias alteradoras del estado de ánimo a las que nos estamos haciendo adictos implican una buena dosis de acción: el juego, las compras, los deportes incontrolados, la adicción al trabajo y las drogas estimulantes. Si uno tiene un ritual al que plegarse, y un modo de cambiar de estado de ánimo, nunca se ve obligado a quedarse quieto, sin nada que hacer, durante el tiempo suficiente como para que afloren sentimientos indeseados.

Diana, la adicta al sexo y a la relación que presentamos en el capítulo tres, sufrió graves maltratos durante su niñez. Ahora explica el modo en que la tensión interna resultante de ese maltrato fomenta sus adicciones: «No puedo frenar, no puedo detenerme, no puedo estar sola ni quedarme en casa. Siempre estoy buscando actividad, acción, emociones, para evitar volver a pensar en mis heridas. Estoy siempre en busca de la próxima distracción».

Temor a asumir riesgos apropiados

La gente suele concebir al adicto como a un individuo que corre enormes riesgos. Esto es sin duda cierto en la superficie, pero las apariencias son engañosas. Debido a su gran temor a fracasar y a ser rechazado, el adicto a menudo vacila en asumir riesgos *reales* en su vida personal o profesional. Después de todo, si se pone en evidencia y sufre un rechazo, tendrá que hacerse cargo de su sentimiento de vergüenza. Pero muchas veces el adicto encubre su carácter temeroso haciendo gala de un falso arrojo que lo lleva a correr riesgos inapropiados, e incluso peligrosos.

Algunos aspectos del estilo de vida adictivo —como comprar drogas— por ejemplo, *sí* entrañan un considerable riesgo para la propia seguridad, salud o libertad. Pero a lo que el adicto *no* se arriesga es a ser *emocionalmente vulnerable*. Las tareas implícitas en la adicción suelen estar claramente definidas: comprar la droga y prepararla, llamar al corredor de apuestas o de bolsa, abordar a la prostituta, completar el proyecto de trabajo, correr veinte kilómetros cada día. Lo que es más importante, el resultado es muy predecible... incluyendo la vergüenza y la culpa consiguientes.

Esta resistencia a asumir riesgos a menudo afecta tanto a las relaciones de la persona como a su carrera laboral, en las que prefiere «ir sobre seguro» evitando ponerse en cualquier posición en la que podría sufrir

un rechazo. Recordemos a Beverly, la comilona incontrolada, quien expresa: «Correr riesgos siempre me ha resultado fácil... siempre que estuviera segura de ganar. En lo que concierne a las relaciones, nunca me enamoré de un hombre que no estuviera ya enamorado de mí. De otro modo, podría haber sufrido una humillación».

Necesidades de dependencia ocultas

Por lo general, la persona propensa a la adicción tiene enormes necesidades de dependencia insatisfechas que le han quedado de su infancia (como analizaremos en el siguiente capítulo). De adulto, como consecuencia, a pesar de presentar casi siempre una fachada de independencia, busca con afán algo o alguien que lo haga sentirse protegido, seguro y pleno. En el libro *How to Break Your Addiction to a Person*, Howard Halpern le llama a esto «avidez de apego».

Con frecuencia, sin embargo, los adictos no tienen conciencia de lo dependientes que son. Su condición de necesitados, al tiempo que de hecho los controla y los empuja a la adicción, opera por debajo del nivel consciente. Muchos incluso han desarrollado una personalidad exterior que los hace aparecer como individuos «duros», desenvueltos, dispuestos a correr riesgos e independientes (una imagen que la adicción ayuda a promover). Pero detrás de esta fachada se oculta una profunda condición de «necesidad».

Para la persona con necesidades de dependencia ocultas, la adicción es perfecta: le produce alivio satisfaciendo sus necesidades en forma pasiva y «como por arte de magia». La droga o actividad adictiva le brinda sosiego, seguridad, confiabilidad y alivio al tiempo que garantiza que la persona seguirá siendo dependiente de la droga, así como de quienes lo protegen en su adicción (pagan sus cuentas, asumen sus responsabilidades, o lo que sea). El adicto no se ve obligado a reconocer y encarar los sentimientos de necesidad que no se ajustan a su autoimagen.

Dificultades con las figuras de autoridad

El individuo adicto a menudo tiene dificultades para enfrentarse con las figuras de autoridad: jefes, padres, cualquier persona al mando. Esto se relaciona con el hecho de que *él* debe sentirse omnipotente y en ejercicio del control... o verse agobiado por sentimientos de impotencia y humillación.

Algunas adicciones por sí mismas representan la lucha del individuo contra la autoridad: el uso de drogas ilícitas es un desafío a las autoridades, los anoréxicos no admiten que se les diga cuánto deberían pesar, y los gastadores adictos no se detienen ante el vencimiento de sus créditos. En el caso de algunas otras adicciones, como la de trabajar en exceso, el adicto maneja su temor a la autoridad procurando —de forma incontrolada— complacer, o incluso *ser* la autoridad.

Inculpar a otros

Como al adicto le cuesta hacerse responsable de sus actos, con frecuencia culpa a otras personas y circunstancias externas a él por cualquier cosa que ande mal en su vida. Lowell, un alcohólico en proceso de recuperación, refiere que: «Si me ponían una multa de tráfico, le echaba la culpa al policía. El hecho de que yo me había pasado una señal de *stop* era totalmente impropio, en lo que a mí concernía. El problema era que este tipo me había puesto una multa».

La persona que culpa a los demás en lugar de hacerse responsable de sus actos es particularmente propensa a caer en la adicción, porque su actitud le hace casi imposible resolver sus problemas. Si no acepta ninguna responsabilidad por sus problemas, también pierde el poder de cambiarlos. Por eso es que durante la recuperación es muy importante hacer un inventario de los errores que uno ha cometido y hacerse responsable de ellos. En la recuperación, uno renuncia a la posición de víctima a cambio de un mayor sentido del propio potencial.

Escasa capacidad para afrontar las cosas

Como escribe Stanton Peele en *The Meaning of Addiction*, «quienes dependen de los estados de ánimo que les provocan las drogas sólo desean modificar sus sentimientos, ya que no creen que ellos mismos puedan influir en las situaciones que causan esos sentimientos...» Hay algo de verdad en lo que se refiere a esa impotencia percibida, porque en muchos casos la persona propensa a la adicción nunca ha aprendido cómo resolver problemas y afrontar las cosas sino que sólo aprendió a echarles la culpa a los demás.

Entre las herramientas de las que carece se cuentan las capacidades de: 1) detenerse a evaluar un problema, 2) ponderar las opciones, 3) tolerar la ambigüedad y la frustración, 4) autoobservarse sin ser implacable (el adicto sólo sabe juzgar y culpar a otros o a sí mismo), 5) comunicarse directa y honestamente, estableciendo fronteras claras, 6) emprender acciones directas y constructivas para resolver problemas, y 7) resolver conflictos a través de la negociación y la cooperación. (Obsérvese que también como sociedad carecemos de esas capacidades, lo cual es una importante razón por la que nos hemos convertido en una «sociedad del arreglo rápido».)

Como hemos visto, al mismo tiempo que elude la necesidad de resolver problemas utilizando un alterador del estado de ánimo, el adicto se crea *más* problemas de los que tenía al principio... y el escape a través de la adicción le resulta cada vez más atractivo.

Expresión de deseos

La persona proclive a la adicción tiende a pensar en términos de «si tan sólo»: «Si tan sólo pudiera... (Complétese con: conseguir novio, rebajar de peso, comprar las acciones indicadas, ganar la medalla de atletismo), yo sería feliz».

La insistencia del adicto en vivir en la fantasía significa que debe desoír todos los mensajes transmitidos por su medio que contradicen esa fantasía. El deudor adicto, por ejemplo, a efectos de conservar la fantasía de que sus recursos son ilimitados, debe pasar por alto los avisos del banco de que le han rechazado cheques por falta de fondos, bloqueando así la realidad porque no se ajusta a lo que él quiere creer. De igual manera, el jugador consumido por su adicción podría ignorar el hecho de que está perdiendo mucho y que no ha pagado la cuota de su hipoteca... y continuar despilfarrando el dinero que le queda a cambio del que espera ganar. Y el adicto a la relación podría conservar la que tiene pese a haber pruebas de que es un «pozo reseco», pensando que: «si tan sólo él cambia, se convertirá en una persona maravillosa (y yo voy a ser feliz)».

Ese tipo de autoengaño es el terreno fértil en que se arraiga el mecanismo de defensa adictivo que es la negación.

No querer crecer nunca

Junto con esta tendencia a la fantasía, la persona propensa a la adicción suele albergar el deseo de que nunca tendrá que crecer, nunca tendrá que hacerse responsable de sus actos y nunca tendrá que efectuar la clase de esfuerzo sostenido que implica el hecho de asumir un rol adulto en la vida. El adicto teme no ser capaz de cumplir adecuadamente los roles adultos, por lo que preferiría no intentarlo siquiera. Mientras se mantenga dentro de la ilusión creada por su adicción, puede ser quienquiera que desee ser y vivir en una especie de tierra de nadie en la que su conducta no tiene consecuencias, en la que sus necesidades siempre serán satisfechas sin ningún esfuerzo de su parte y en la que no tendrá que asumir ninguna responsabilidad ni riesgo.

Falta de fronteras

Como el individuo propenso a la adicción no «se respalda» a sí mismo, es incapaz de emprender acciones positivas y firmes en su propio favor con el objeto de fijar fronteras apropiadas en sus relaciones, en sus manejos financieros y otros aspectos de su vida. Por «fijar fronteras» entendemos establecer y respetar ciertas pautas según las cuales el adicto desea ser tratado.

Un modo que tiene el adicto de luchar con su dificultad para fijar fronteras consiste simplemente en *evitar* las situaciones en que se vería obligado a hacerlo, tales como las relaciones íntimas o las posiciones de autoridad. Prefiere sacrificar la gratificación que le brindarían estos roles antes que sufrir la contrariedad de fijar límites, como nos relata Marie, una adicta al sexo y a la relación:

Mis padres me inculcaron que yo estaba en este mundo para complacer a otras personas, no a mí misma. De modo que me pasé la vida sin fijar nunca ningún límite con la gente. Jamás decía: «Esto está bien, y esto no está bien», pues pensaba que si lo hacía, nadie me iba a querer. Y si una sola persona no me quería, me

parecía que yo no era más que una basura inservible. Así es que antes que sentir eso, era mucho más fácil evitar, simplemente, cualquier situación en la que tuviera que arriesgarme a fijar límites. Ahora pienso en ello y me doy cuenta de cómo dejaba pasar los ascensos en mi trabajo, y me conformaba con tener relaciones amorosas que duraban una sola noche: en ambos casos, porque si hubiera asumido esos desafíos habría tenido que fijar límites, y eso me resultaba demasiado amenazador.

Necesidad de gratificación inmediata

Como hemos visto, el adicto tiene muchas necesidades insatisfechas que no cree poder satisfacer. No es de extrañar, por lo tanto, que le resulte difícil postergar una gratificación presente a cambio de algún beneficio a largo plazo. El adicto no cree que le *esperen* cosas mejores a largo plazo. Las adicciones le ofrecen algo seguro... ahora. En el caso de la droga, el adicto no tiene que soportar ninguna ambigüedad ni frustración, sino que puede contar con un alivio rápido y predecible.

En esto interviene la noción del adicto de que él tiene ciertos «derechos adquiridos». Como por lo general ha tenido muy poca gratificación verdadera y sustancial en su vida (por haber cedido gran parte de su poder a otras personas que pueden aprobarlo o rechazarlo), a menudo guarda el convencimiento de que «se merece» la gratificación que le brinda la adicción. Rachel, la comilona incontrolada, tuvo un padre alcohólico que la maltrataba, y recuerda haber sentido esta convicción de tener «derechos adquiridos» ya desde niña, cuando su adicción a la comida estaba apenas en sus comienzos.

Me levantaba en mitad de la noche y me escabullía hasta el frigorífico, y luego volvía a mi habitación... rogando durante todo el trayecto que no me atraparan. ¿Qué sentía? Que sólo estaba tomando lo que era *mío*, que era lo que me *merecía*; que no podía tenerlo en mi vida corriente, pero que podía tomarlo a hurtadillas y obtener lo que me merecía de esta manera.

Falta de internalización de un «buen padre»

Como hemos visto, la persona propensa a la adicción a menudo tiene internalizada una voz parental crítica —y hasta abusiva— («No deberías haber hecho eso; será mejor que hagas esto otro»), así como la de un hijo rebelde («Haré lo que quiera y no podrás detenerme»). Lo que le está faltando es una voz *adulta* — comprensiva, razonable y mediadora—, algo así como un «buen padre» internalizado.

Sin esto, una persona es incapaz de sustentarse a sí misma y está más propensa a buscar de forma adictiva sosiego y sustento exteriores. Y muchas drogas o actividades proporcionan esta sensación de sosiego. Bruce, el adicto al sexo que asiste a espectáculos de desnudismo y se masturba continuamente, explica el papel que cumple en su adicción la incapacidad que tiene para auto sustentarse.

Cuando me siento agitado, no sé cómo calmarme y distenderme. Me sigo presionando y me siento exhausto. Me agoto, emocional y físicamente. Quedo extenuado. Ciento que lo único que quiero es recostarme, que alguien me acune, me diga que todo está bien, y se ocupe de cuidarme.

Esa es la sensación que obtengo al masturbarme. Me siento totalmente distendido después de hacerlo, como si hubiera desaparecido el apremio de mi necesidad. Y muchas veces, cuando estoy con una prostituta, sólo quiero que ella me abrace. Es casi como si quisiera tener un vínculo con esas mujeres.

Junto con la falta de un buen padre internalizado, el adicto a menudo desatiende sus necesidades básicas. Se auto complace en lo referente a su drogadicción, pero suele descuidar sus necesidades de descanso, alimentación sana y en horarios regulares, atención médica y dental, seguridad económica. Lejos de interesarse demasiado en sus propias necesidades (como creen muchos), ¡el adicto no se interesa lo suficiente! La adicción «le conviene» porque en sí misma es una forma de autodescuido y autoprivación... aunque parezca autocomplacencia.

Problemas con la intimidad

El individuo con tendencia a la adicción sufre un acuciante sentimiento de soledad en lo más profundo de su ser. Desconectado de su propio yo, incapaz de fijar fronteras, necesitado de ejercer control, no puede ser auténtico en su relación con los demás y no puede establecer lazos duraderos y gratificantes con otras personas.

Este rasgo no siempre se pone en evidencia, sin embargo, porque el adicto puede *parecer* muy sociable, tener muchos amigos y hasta estar casado. Pero por lo general, sus relaciones tienen un grado limitado de intimidad, basado más en aspectos superficiales o en una dependencia recíproca que en el mutuo compartir. De modo que aunque los adictos puedan dar la impresión de tener buenas relaciones, la mayoría de ellos dice experimentar un profundo sentimiento de soledad en su interior.

La adicción, por lo tanto, viene a *sustituir* a la intimidad; porque en muchos sentidos, la adicción es una relación. El adicto suele interesarse tanto en su droga como el enamorado en la mujer de sus sueños; a veces parece amar, honrar y proteger más a su provisión de droga que a los miembros de su familia. Esto se debe a que la droga le proporciona la sensación de estar vinculado con otros... sin las exigencias de una verdadera intimidad. O bien, en el caso de las drogas aplacadoras como la comida, la heroína y a veces el alcohol, lo pueden anestesiar con respecto a su soledad, como testimonia Beverly, la adicta a la comida que actualmente se está recuperando en Comilones Anónimos:

Para mí, la comida es una relación. Y en la época en que comía en forma desenfrenada, era mi principal relación. A los veinte años, si al promediar la semana no tenía ningún programa para el viernes o el sábado, me ponía a planear un festín privado. Durante el fin de semana comía opíparamente

y luego me iba a dormir. Me despertaba a eso de las diez de la noche, engullía un poco más, y me volvía a dormir. El acto de comer me hacía sentir como si no estuviera sola. Era una anestesia para el desgarrante dolor que me producía mi soledad.

Otra faceta de la soledad del adicto es que éste en general carece de la sensación de pertenecer a una «comunidad» solidaria de prójimos, llámese familia inmediata, familia allegada o algún otro grupo. Privado de esta clase de «red de seguridad» hecha de aceptación y respaldo (como lo están muchos en nuestra turbulenta cultura moderna, marcada por el individualismo), el adicto llega a *ansiar* esa sensación de pertenencia, por la que tanto más atraído se sentirá hacia la «seudocomunidad» (la comunidad de los consumidores de *crack*; la comunidad del bar, la comunidad de la ventanilla de apuestas del hipódromo) que muchas adicciones ponen a su alcance.

Dificultad para sentir real placer

En lugar de disfrutar desmedidamente de un abuso de placer, el individuo propenso a la adicción de hecho puede tener una *falta* de verdadera gratificación en su vida. Ávido de sentir un auténtico placer, o simplemente de divertirse «por la diversión misma» (pues está demasiado consciente de sí mismo como para «soltarse» en cualquier actividad y tiende a privarse de muchos placeres simples), el adicto se ve irremediamente llevado a la adicción como a una suerte de Seudo placer. Pero es un sucedáneo que nunca le brinda realmente la sensación refrescante y rejuvenecedora que busca, por lo que (una vez más), nunca tiene bastante.

¿POR QUÉ SON TAN COMUNES LAS PERSONALIDADES ADICTIVAS?

Como hemos visto, muchas de las creencias y los rasgos de personalidad del adicto lo «predisponen» a encontrar sumamente atractivas las drogas y actividades alteradoras del estado de ánimo. Después de todo, si no tiene confianza en sí mismo y en su propia capacidad de enfrentarse a la vida cotidiana, si lo atemorizan los sentimientos intensos, si cree que él *debería* ser perfecto y se avergüenza de no serlo, y si piensa que ciertas personas, sustancias u otros factores externos pueden *hacerlo* sentirse mejor, la combinación es perfecta.

Pero, como el lector probablemente haya advertido, muchos de estos rasgos pueden encontrarse casi en cualquier persona. A menudo es sólo una cuestión de grados lo que determina si estos rasgos nos impulsarán o no a buscar alivio a través de algún tipo de droga.

La pregunta es, entonces, ¿*por qué* estos rasgos y creencias, que son causa de tanto sufrimiento, están tan difundidos hoy en día? La verdad es que el sistema de creencias adictivo y las personalidades que de él emanan son engendrados, en alguna medida, en nuestras propias familias. Inadvertidamente, muchos progenitores están transmitiendo valores adictivos —la imagen antes que la autenticidad, la ilusión antes que la realidad, el poder antes que la valía personal, el arreglo rápido antes que la solución de problemas— que

ponen a sus hijos en peligro de convertirse en adictos. Ya hemos mencionado ejemplos de personas adictas que adquirieron creencias adictivas en su hogar.

Esto no quiere decir que debamos culpar a nuestras familias (o a la sociedad) por todos nuestros problemas. Eso sólo reforzaría nuestro modo de pensar adictivo al atribuir las culpas a factores externos. Por el contrario, recuperarse implica hacernos responsables de nuestras propias vidas. Pero para que podamos liberarnos de la influencia de estas creencias adictivas, es conveniente examinar el pasado y erradicar cualquier mensaje que hayamos recibido de niños y que ahora nos esté haciendo vulnerables a la adicción. Como siempre, cuanto más comprendamos el pasado, menos probabilidades tendremos de repetirlo.

6.

La familia adictiva

Si bien es cierto que el componente fisiológico de algunas adicciones a sustancias químicas puede crearse a través de la reiterada exposición a la droga en una etapa posterior de la vida, el componente *emocional* de la adicción —el «mal-estar» adictivo— por lo general se desarrolla durante la infancia. Nace directamente de las experiencias que tenemos en nuestras familias.

¿Qué tipo de familia *es* la que fomenta la adicción, aunque sea inadvertidamente? A menudo hemos oído decir que las familias «deshechas», de padres separados o divorciados, representan la mayor amenaza para el bienestar de los hijos. Pero en realidad, es el modo global en que los miembros de la familia se relacionan entre sí, *el «clima» de la familia* —intacta o no— el que determina si una persona crece o no con una vulnerabilidad a la adicción.

Una función vital de toda familia es servir de parachoques entre el individuo y la sociedad: proteger a los miembros de la familia de los peligros y presiones exteriores. También es el campo de entrenamiento para adquirir la capacidad de afrontar los problemas de la vida, y el lugar al que uno puede acudir para restaurar su confianza en sí mismo. Los chicos necesitan que la familia refuerce su autoestima, no que la deprima. Para muchas personas propensas a la adicción, lo trágico es que su hogar no fue un sitio en el que pudieran renovar la confianza *en sí mismos*, sino un lugar en el que su autoestima era atacada.

Nuestra epidemia de conductas adictivas, es, en cierto sentido, una epidemia de prácticas de educación infantil que llevan a los hijos a creer que ellos «no son bastante». El hecho de que la adicción se considere una «enfermedad familiar», pasada de una generación a otra, probablemente esté más relacionado con la transmisión de ésta y otras creencias adictivas que con una predisposición genética (aunque eso también existe, en especial en el caso de las adicciones a sustancias químicas).

Y la familia que genera adicción no siempre es evidentemente disfuncional. Por el contrario, la mayoría de las familias en las que se han creado personas adictivas *parecen* muy normales. La disfunción se pone de manifiesto sólo en el resultado: en la conducta dependiente e incontrolada del «adulto-niño» que de allí emerge.

Parte de la dificultad para identificar los rasgos de la familia adictiva radica en que dicha conducta se ha vuelto tan común en nuestra sociedad que actualmente constituye la norma. Muchas disfunciones familiares incluso son fomentadas por las condiciones imperantes en nuestra cultura. En una sociedad en que se hace tanto hincapié en la imagen, la eficacia, el éxito y el poder, por encima de otras cosas, las necesidades de los hijos son dejadas de lado por sus padres, quienes están luchando por sobrevivir emocional o económicamente. Cuando los padres se ven forzados a gastar tanta energía emocional y física tan sólo para mantener su *propio* estilo de vida y su *propia* autoestima, poco les queda para apoyar, guiar y proteger emocionalmente a los hijos.

En cierto sentido, somos una nación de familias que han abandonado a sus propios hijos. Este abandono es el problema medular de la familia que subyace a nuestra actual epidemia de adicciones.

El rasgo más distintivo de la familia generadora de adicción es que *deja sin satisfacer las necesidades de dependencia de sus hijos*, no necesariamente por una desatención o un descuido manifiestos sino, lo que es mucho más frecuente, simplemente por no reconocer la *realidad emocional* del niño. Las familias incurren en esta omisión, como veremos, al transmitirle al hijo que «no está bien» tener ciertos sentimientos y percepciones. La consecuencia es que el niño aprende a reprimir su verdadero yo (su integridad y vitalidad emocionales) y erige en su lugar un falso yo.

John Bradshaw, autor de *BradshawOn: The Family*, emplea el término «asesinato del alma», acuñado por Morton Schatzman, para referirse a este sofocamiento del verdadero yo del niño: «El «asesinato del alma» es el problema básico en el mundo de hoy; es la crisis que hay en la familia... Una vez que una persona pierde contacto con sus verdaderos sentimientos, también pierde contacto con su cuerpo... Perder el propio yo equivale a que a uno le asesinen el alma».

Debido a que como sociedad hemos llegado a valorar la imagen más que la sustancia, el engaño más que la honestidad, el «tener» más que el «ser», cada vez somos más incapaces de «estar presentes» para nuestros hijos de las maneras que importan. Como resultado, más y más niños están convirtiéndose físicamente en adultos y asumiendo roles adultos sin estar interiormente preparados y capacitados para afrontar los retos de la vida, por lo que son susceptibles a la tentación de la solución rápida. Se convierten en «adultos-niños».

El término «adulto-niño» fue acuñado para describir a los adultos niños de padres alcohólicos, pero ellos no son los únicos que caen dentro de esta categoría. Los hijos de cualquier progenitor que no haya sabido estar presente —física o emocionalmente— durante su infancia son propensos a convertirse en adultos-niños, en el sentido de que ingresarán en la edad adulta con muchas necesidades de dependencia insatisfechas.

Muchos aspectos de la personalidad adictiva mencionados en el capítulo cinco se desarrollan, en efecto, a partir de este tipo de abandono emocional. Porque el hecho de que le anulen sus propios sentimientos, percepciones e ideas a efectos de sostener los mitos familiares y la imagen pública hace que el niño sienta que él no es bastante. El niño experimenta su propio yo como «invisible», y por lo tanto, impotente.

Muchos de nosotros nos sorprendemos cuando oímos nuevas historias acerca de prósperos corredores de bolsa, abogados y otros individuos de aparente «buen funcionamiento» que se han hecho adictos a una droga como la cocaína. «¿Qué ha sucedido —nos preguntamos— para que permitan que sus vidas tomen ese curso?» Lo que en general no se pone en evidencia a partir de los datos superficiales de la historia es que detrás de la imagen de ese «profesional», de buen funcionamiento, se esconde un adulto-niño con necesidades de dependencia insatisfechas.

Tal vez resulte difícil de creer, pero es posible que la *mayoría* de nosotros, hoy en día, seamos adultos-niños. Sharon Wegscheider-Cruse, una precursora en el tratamiento de hijos de alcohólicos y codependientes, afirma que el 96% de los norteamericanos son codependientes (lo que nosotros llamaríamos adultos-niños) debido a que provienen de una de las tres situaciones familiares que fomentan esta condición: «1) están enamorados o casados con un alcohólico, 2) tienen uno o más alcohólicos entre sus padres o abuelos, o 3) se criaron en una familia emocionalmente represiva.»

¿Cómo puede el hecho de criarse en una familia en la que no se permite la libre expresión de las emociones tener el mismo efecto devastador que crecer junto a un progenitor alcohólico? Si en una familia no se deja que los sentimientos se expresen libremente, el verdadero yo del hijo —su realidad emocional— es rechazado *por definición*. El niño experimenta este rechazo de su yo como un profundo abandono, tal como si hubiera sido rechazado por progenitores abiertamente hostiles e inestables.

La familia es el lugar donde recibimos virtualmente toda la información acerca de nosotros mismos durante los dos primeros años de vida. Las ideas que nos formamos acerca de nosotros, de los demás y del mundo que nos rodea nacen de la retroalimentación, o el «reflejo» que recibimos de nuestros padres. Si ellos nos sonríen de forma cálida, llegamos a la conclusión de que lo que estamos haciendo está «bien»; si se muestran severos, enojados o violentos, captamos el inequívoco mensaje de que lo que hacemos está «mal».

Compárese la retroalimentación positiva que brinda una familia sana con la forma en que la familia adictiva abandona a sus hijos. Como los padres, en una familia adictiva, suelen ser también adultos-niños (de acuerdo con la definición amplia que antes se dió), todavía están ocupados en tratar de satisfacer sus *propias* necesidades emocionales, aunque normalmente no tengan conciencia de ello. Sin darse cuenta, se relacionan con sus hijos como si éstos fueran objetos, como si fueran extensiones de ellos mismos, y no individuos independientes con necesidades distintas de las suyas. Son incapaces, por lo tanto, de brindar la aceptación que los hijos necesitan para crecer y convertirse en personas verdaderamente autónomas.

El hijo, en este tipo de familia, puede recibir un constante bombardeo de mensajes acerca de lo que debe hacer para complacer a la madre o al padre: «No te enojés», «No seas egoísta», «Pórtate bien», «No llores», y así sucesivamente. El mensaje que se le transmite al niño es: «No seas tú mismo... sé alguien que me haga sentirme mejor a mí (o me enojaré contigo)».

El progenitor cree que es por el bien del hijo que se efectúa este «amoldamiento», esta demolición y reconstrucción de la «voluntad» (el yo) del niño. Pero para el bebé o el niño de corta edad que recibe el mensaje, esto es aterrador. El chico percibe que alguien que está tan enojado con él posiblemente no satisfaga sus necesidades de ser querido y amparado, física o emocionalmente. Puesto que depende por entero de su progenitor para sobrevivir, la perspectiva de ese abandono psíquico equivale a una amenaza de muerte. Desde luego, el niño no piensa ninguna de estas cosas de forma consciente. Son simplemente *asociaciones* que se hacen de manera automática, en lo más profundo del inconsciente. El niño se adapta, sofoca sus auténticas emociones y percepciones y erige un falso yo, algo que como hemos visto constituye un aspecto clave de la personalidad adictiva.

Los padres que están procurando satisfacer sus propias necesidades emocionales a través de sus hijos utilizan a los niños como a un alterador del estado de ánimo, del mismo modo en que un adicto usa la droga. Tratan de llenarse a ellos mismos con la sensación de que son «bastante» como padres. Al igual que cualquier adicto, quieren conservar toda ilusión que sea necesaria para mantener esta sensación; de otro modo, tendrían que asumir su propia realidad interior y enfrentarse a sus propios sentimientos no resueltos de abandono y desesperanza. Una vez más, no se trata de una explotación consciente. Utilizar al hijo para satisfacer sus propias necesidades es algo que ocurre automáticamente, porque las personas dependientes buscan (en forma incontrolada) satisfacer sus necesidades insatisfechas.

Pero como cualquier otra adicción, la de utilizar a un hijo de este modo a la larga no da resultado. Lo que el progenitor en verdad quiere hacer es anular su propio abandono... y esto es algo que jamás podrá lograr a través de sus hijos. Por más que trate de controlar su conducta, el hijo seguirá estando enojado algunas veces, temeroso otras, necesitado la mayor parte del tiempo, y buscará su autonomía.

Todas estas cosas constituyen una amenaza para el precario equilibrio de los padres, en especial si éstos se sienten de por sí inadecuados y han llegado a depender del hijo para que los haga sentirse eficaces.

Quizás así es cómo el niño adquiere la creencia de que «yo no soy bastante». El hijo nunca *es* «bastante» como para satisfacer por entero las necesidades del padre. (Porque sólo tomando conciencia de las pérdidas y el abandono que *ellos* sufrieron en su infancia —y lamentando lo perdido— es como podrán estos padres resolver sus propias necesidades interiores y romper el círculo vicioso).

El niño que se encuentra en esta situación llega a convencerse de que: «Debe de haber algo mal en mí; tengo un grave defecto; no soy bastante». Ahora *el hijo* ansía algo que *lo* haga sentirse «pleno». Cuando

empieza a creer que algunos factores externos a él (drogas, otras personas, ciertas actividades) pueden brindárselo, se vuelve vulnerable a la adicción.

Los roles se han invertido. El hijo ha sido «parentificado». Como ha debido ocuparse de las necesidades de dependencia de su madre o de su padre, no ha podido acceder al regazo del amor parental y permitirse ser vulnerable, débil, pasivo y necesitado, como puede serlo un niño. En lugar de esto, ha debido construir un falso yo que satisfaga las necesidades de sus padres, más que las suyas.

El resultado de este rechazo, para muchos hijos, es una «independencia» prematura. No pueden permitirse demostrar sus propias necesidades de dependencia —o aún sentir las— porque éstas no tienen posibilidades de ser satisfechas. De modo que normalmente hacen ver que no *necesitan* ser amparados y llegan a adultos sin que nunca se hayan satisfecho sus necesidades de dependencia. Más adelante, serán firmes candidatos a buscar un «objeto» sustituto del cual depender, en otro intento igualmente inútil de satisfacer sus necesidades.

Lana es una adicta a la relación y al sexo cuyos padres la sometieron a frecuentes humillaciones, palizas y abusos sexuales. En un clima tan amenazador, es muy poco probable que pudiera haber obtenido lo que necesitaba para convertirse en una persona adulta independiente. Y no lo ha hecho. En la actualidad, a los treinta años, Lana aún no ha tenido una relación íntima duradera de ningún tipo. En vez de eso, acostumbra a atraer hombres en los bares, seducirlos hasta que la «desean», y luego los deja (por lo general, antes de haber tenido relaciones sexuales con ellos).

Es fácil ver cómo el ansia de poder de Lana (residuo de sus propios sentimientos de desamparo cuando era niña), tan integral en la personalidad adictiva, se pone de manifiesto en su adicción. Cuando Lana seduce, y luego deja, a los hombres que busca, está recreando un patrón procedente de su desdichada infancia. Sólo que esta vez *ella* es la que ejecuta el rechazo; *ella* es la que ejerce el poder. Pero en su interior, Lana indudablemente sigue siendo una niña muy necesitada y dolorida.

¿Pero qué hay del adicto que proviene de una «buena» familia, de una familia intacta «normal», que funciona en forma apropiada y está bien considerada en la comunidad? Nos preguntamos: «¿Cómo puede suceder esto?» Sucede porque aún en una familia que a todas luces *parece* ser cariñosa y atenta, la individualidad del hijo puede ignorarse tanto como en una familia visiblemente caótica; sólo que en este caso, la situación queda oculta tras una apariencia de corrección social. En este tipo de familia, lo que el hijo recibe puede ser una especie de aplastante «pseudoamor».

Y cuando el rechazo, abuso o descuido emocional está presente pero encubierto, puede ser aún más difícil para el hijo (y más adelante el adulto-niño) llegar a afrontarlo. Este individuo *se siente* profundamente herido, pero no tiene pruebas de haberlo sido. Atrapado en un dilema en el que el rechazo se mantiene oculto e incluso es negado, desarrolla intensos sentimientos de culpa. Como su progenitor está cumpliendo el rol

exterior de un «buen padre», el hijo sólo puede sacar en conclusión que él mismo está equivocado al sentirse enojado y rencoroso. El hijo percibe que «el individuo que él es» tiene algún efecto destructivo sobre el progenitor, por lo que se esfuerza por refrenar su verdadero yo.

Doreen, una maestra de treinta y siete años, deudora y comilona incontrolada, creció en una familia de ese tipo: intacta y de aparente buen funcionamiento. Pero entre bastidores, había una considerable represión emocional. Si bien Erma, la madre de Doreen, solía hablar de lo «feliz» y «unida» que era su familia, esto no era realmente así. Había muy poca alegría, comunicación y espontaneidad: en suma, muy poca vida.

Erma era la adulta-niña de un padre alcohólico y una madre severa y distante, y estaba decidida a hacer que las cosas fueran diferentes para sus hijos. Estaba perpetuando un mito —«Somos una familia feliz»— porque era muy importante para *ella* producir una familia feliz. Su motivación era buena: darles a sus hijos un hogar mejor que el que ella había tenido. Pero de lo que no se daba cuenta es de que no es posible *controlar* las experiencias de la gente. No se puede *hacer* que las personas «sean felices» simplemente diciéndoselo. Cuando alguien tiene un programa preestablecido en cuanto a cómo *deben ser* las personas, es imposible que surja una relación íntima auténtica.

Negar la realidad de un hijo, de hecho, es una de las conductas más nocivas y generadoras de adicción que puede adoptar un padre. Rollo May, en su libro *The Courage to Create*, cita un estudio realizado sobre mujeres que sufrían de ansiedad grave (la que a menudo es un trampolín para la adicción). May comprobó que el trauma original causante de la ansiedad es no sólo el rechazo por parte de la madre u otro encargado de la educación del niño, sino el *rechazo desmentido*. «La ansiedad —concluye May— proviene de no poder conocer el mundo en el que uno está, de no poder orientarse uno mismo en su propia existencia.»

En el estudio de Ann Smith titulado *Grandchildren of Alcoholics*, sobre personas que se criaron con padres que a su vez eran adultos-niños con progenitores alcohólicos, al 80 % de los individuos estudiados se les *había dicho* que eran queridos, pero sólo el 20% de ellos *se sentían queridos*. Al 75% nunca se le dijo que había alcoholismo en la familia, y al 80% se le dijo *reiteradamente*: «Tenemos una buena familia». Esto no es sorprendente: la familia adictiva disfuncional suele tratar más que ninguna de presentar esa imagen, mientras que una familia más sana permite que se exprese una gama completa de emociones y experiencias.

En ambos tipos de familias, por lo tanto, aquellas en que hay una desatención y un abuso evidentes y aquellas en las que el abandono es más sutil y oculto, el hijo llega a la edad adulta sin que sus necesidades de dependencia hayan sido satisfechas. Se hace prematuramente «independiente», lo que no significa una verdadera independencia en absoluto sino una «seudoindependencia», una muestra de independencia que no es auténtica. Es esta dependencia medular, encubierta por una pseudoindependencia, la que más tarde se convierte en el terreno fértil para la conducta adictiva.

LAS «REGLAS» DE LA FAMILIA ADICTIVA

Como producto de la dificultad de los padres para subordinar sus propias necesidades de gratificación del yo a las necesidades de los hijos, muchas veces se va desarrollando una serie de «reglas» familiares, todas las cuales están destinadas a satisfacer las necesidades de los padres, más que las de los hijos. Las más comunes de estas reglas son las siguientes:

1. «Sé perfecto»
2. «Actúa sobre seguro»
3. «No seas egoísta»
4. «Atente al guión»
5. «No expreses tus (verdaderos) sentimientos»

Exceptuando la de «No seas egoísta», estas reglas habitualmente son tácitas. Pero si bien se mantienen en gran medida fuera del nivel consciente, ejercen una influencia muy fuerte sobre la conducta de los miembros de la familia, incluso hasta mucho después de que los hijos se han convertido en adultos y se han ido de su casa. Muchas de las creencias adictivas que predisponen a una persona a la adicción nacen directamente de estas reglas.

Regla N° 1: «Sé perfecto»

Recuérdese lo que se vió en el capítulo cinco en cuanto a que los adictos suelen creer que ellos deberían ser perfectos. Esta creencia no es internalizada por el hijo porque sí, sin ninguna razón. Por lo general, el hijo recibió mensajes en su hogar en el sentido de que debía «actuar» de cierto modo... de la forma que, como hemos visto, hicieran sentirse mejor a los padres consigo mismos. Una vez más, esto no obedece a que los padres deseen conscientemente ser irracional o excesivamente exigentes, sino que se debe a sus propias carencias internas.

Deirdre, una fumadora adicta de marihuana, se crió en la ciudad de Nueva York con padres que tenían prestigiosas carreras en el teatro: el padre era director y la madre, actriz (y alcohólica). Tras la muerte del padre, que ocurrió cuando Deirdre tenía trece años, la madre se volvió a casar. Deirdre no se llevaba bien con el padrastro y fue enviada a vivir con una hermana mayor y el marido de ésta, en un Estado vecino. Deirdre declara haber recibido el mensaje de que si no era perfecta, entonces no era nada.

Siempre me sentí como un soporte en la vida de mi madre. Nunca me experimenté a mí misma como una entidad separada de ella. Y sentía que si yo no era perfecta, sería un estorbo para mi madre.

Ella generalmente me hacía una de las dos cosas. O bien me rebajaba totalmente, me hacía pedazos y me decía que yo era una inservible y jamás llegaría a nada, o bien me adulaba, diciendo que

yo salía a mi padre y que sería una gran directora de televisión, que era inteligente, magnífica, bonita, graciosa, con sentido musical y que podría hacer cualquier cosa que me propusiera. Y al minuto siguiente volvía a hacerme pedazos.

Como es evidente, cuando la total aprobación de un padre se obtiene sólo a través de actuar o comportarse bien, al hijo no le sirve de apoyo porque siente que no se lo ama por lo que *es* sino por lo que hace. Y esto aumenta aún más su anhelo de ser querido y aceptado. Puesto que lo más cerca que puede llegar de colmar este anhelo es conseguir que su actuación sea aprobada, tal vez aprenda a actuar de forma adictiva. El hecho de que tantas de nuestras adicciones «mejoren la actuación» (al menos temporalmente) ilustra el rol crucial que cumple este «adiestramiento» en nuestra actual explosión de adicciones.

Estos hijos normalmente adoptan la costumbre de «complacer a la gente», en una desesperada búsqueda de aprobación. Lo que ansían es ser aceptados por lo que realmente son. Pero ya que eso no les parece factible, en vez de ello buscan aprobación, un sucedáneo poco satisfactorio. Como anhelan ser aprobados, desarrollan una fuerte autocensura para asegurarse de no hacer nada que pudiera acarrearles desaprobación, se vuelven hipersensibles a las críticas y el rechazo; todos estos rasgos, como hemos visto, son propios de la personalidad adictiva.

Ciertamente, no en todas las familias adictivas se tiende al logro y a la correcta actuación. Una familia que no tiene ninguna reputación que preservar debido a que sus problemas visibles (adicción, alcoholismo, cuestiones legales) ya son conocidos por la comunidad, posiblemente no se esforzará tanto por producir hijos perfectos sino que tenderá a echarles la culpa a los hijos por los problemas familiares. Los hijos son los chivos expiatorios. Se los tildará de «estúpidos», «malos», «egoístas», y demás. Los miembros de la familia atribuyen entonces a ese hijo (o hijos) en particular el «problema» identificado, con lo que eluden sus propios conflictos y sentimientos angustiosos.

Pero ya sea que pertenezca a una familia exterior o interiormente exigente —o ambas cosas—, el resultado es el mismo: el hijo experimenta una constante sensación de fracaso. Su profunda vergüenza interior es alimentada. En una familia no adictiva, los hijos aprenden que equivocarse es humano. Pero en una familia generadora de adicción, el hijo se siente *malo* y diferente de los demás si comete equivocaciones. Es esta sensación de ser *el único* malo la que provoca una acuciante soledad interior.

Regla N° 2: «Actúa sobre seguro»

Como los miembros de la familia adictiva suelen tenerles tanto miedo a las críticas y al rechazo debido a la regla del perfeccionismo, pocos de ellos se arriesgan a probar algo nuevo. Tienden, en cambio, a actuar sobre seguro y a evitar correr riesgos. Como resultado, hay pocos «héroes» en la familia que el hijo pueda emular; pocos miembros de la familia tienen suficiente valentía como para salirse de lo predecible, probar cosas nuevas o aceptar desafíos.

Esto significa que la espontaneidad también queda descartada, pues ser espontáneo implica correr el riesgo de equivocarse, de hacer el ridículo o de fracasar... todo lo cual equivale a hacer algo «imperfecto».

Regla N° 3: «No seas egoísta»

Uno de los rasgos más destructivos del sistema familiar adictivo es el precepto «No seas egoísta». Por lo general no se lo aplica a quienes tratan de satisfacer sus propias necesidades en forma directa, pidiendo lo que desean o explicando lo que realmente quieren decir. La mayoría de los adictos recuerda haber escuchado esta regla con suma frecuencia durante su niñez, como le ocurrió a Amy:

Cuando era niña, oía decir: «Eres egoísta» todo el tiempo, una y otra vez. Me decían que era egoísta por pensar en mí misma y en lo que yo quería. De modo que comencé a tratar de ser generosa y hacer «lo correcto», lo que básicamente parecía consistir en hacer lo que querían los demás. Para cuando llegué a la adolescencia, eso era exactamente lo que estaba haciendo.

Mientras que el término «egoísta» habitualmente se emplea para aludir a alguien que actúa sin tener en consideración a los demás, en nuestros sistemas familiares normativos (pero malsanos) podría utilizárselo simplemente para indicar que el hijo está actuando como un «ego» independiente en lugar de como una extensión de otras personas. El equilibrio de la familia adictiva resulta amenazado por sus miembros egoístas debido a que alguien que actúa como un ser independiente no puede ser fácilmente manipulado para que haga lo que otros quieren.

El mensaje es: «Si actúas según tus propios intereses, eres malo». Esto hace que el hijo se acostumbre a no satisfacer sus necesidades directa y honestamente, sino de forma indirecta, haciéndose cargo de las necesidades de otros. «No seas egoísta» significa «No seas tú mismo; sé la persona que yo quiero que seas, y entonces te premiaré dándote amor y aprobación (condicionales)».

Irónicamente, el hijo al que nunca se le permite «colmarse a sí mismo» por lo general se vuelve incapaz de darse a otros cuando llega a adulto: se vuelve verdaderamente egoísta. Si sus propias necesidades de dependencia permanecen insatisfechas —por haber sacrificado su satisfacción en aras de la regla «No seas egoísta»— seguirá siempre buscando que otros lo sustenten y tendrá muy poco que ofrecerles a los demás.

Los individuos pertenecientes a este tipo de sistema familiar atienden cada vez menos sus propias necesidades y deseos, y en lugar de ello aprenden a prever lo que quieren otros, a complacerlos y a conformarse con cualquier «gratificación» que puedan obtener de esta forma indirecta. Aprenden a reaccionar ante los actos de los demás en vez de actuar a partir de su propio «centro», o de su yo. No es de extrañar que las personas propensas a la adicción conciban la idea de que «Yo debo satisfacer mis propias necesidades indirectamente».

Cuando los individuos que se están recuperando de su adicción comienzan a identificar lo que desean y sienten, y a plantárselo a otras personas (a fijar fronteras), suelen experimentar intensos sentimientos de culpa. La culpa, como se dijo anteriormente, tiene el efecto de frenarnos e impedirnos ejercer en demasía nuestro poder personal, nuestro *yo*. Nos impide ser «egoístas».

Regla N° 4. «Atente al guión»

Los miembros de la familia adictiva tienen el acuerdo tácito de mantener y fomentar ciertos mitos o engaños: de «atenerse al guión». Esta es la versión familiar de la negación.

La razón por la que los miembros de la familia se confabulan a estos efectos es simple: tienen miedo de ver las cosas tal como en verdad son, porque eso podría acarrearles una pérdida. Si reconocen lo que realmente está sucediendo en la familia, pierden el consuelo de sus propias ilusiones. También se exponen a perder la aceptación de otros miembros de la familia y cualquier sensación de pertenencia que puedan tener. Hay demasiado que perder... en especial si no cuentan con otras fuentes de apoyo emocional.

Se han identificado varios «roles» que cumplen los hijos de alcohólicos en la familia: el del «chivo expiatorio» o «rebelde» que exoactúa los problemas familiares metiéndose en líos, el del «realizador» que obtiene aprobación conduciéndose correctamente y haciendo «quedar bien» a la familia, el del «payaso» que distrae a los miembros de la familia de sus sentimientos penosos, y el del «niño perdido» que pasa totalmente inadvertido y no le crea problemas a nadie. Estos roles se pueden encontrar en la mayoría de las familias generadoras de adicción, y no sólo en las de alcohólicos.

Estos roles rígidos tienen cierta utilidad (a corto plazo) como mecanismos de adaptación. Permiten que los miembros de la familia actúen o de algún modo traten los sentimientos que los abruman a través de sus roles, sin suscitar conflictos ni romper el secreto que rodea los problemas primordiales que hay en la familia; también proporcionan cierto sentido de identidad, aunque sea negativo, y a menudo brindan algunos beneficios secundarios (el rebelde puede sentirse poderoso, el realizador recibe alabanzas, el payaso obtiene atención y el niño perdido a menudo desarrolla una fértil imaginación).

A largo plazo, sin embargo, estos roles rígidos tienen unos cuantos efectos sumamente negativos. Para empezar, los individuos que cumplen los roles no pueden ser ellos mismos. Están sujetos a satisfacer ciertas necesidades particulares del sistema familiar. Si uno está desempeñando el rol de chico «duro» (el rebelde), se ve obligado a esconder ciertos sentimientos vulnerables como los de debilidad o tristeza, porque no corresponde a su «papel». Si está cumpliendo el rol del realizador, tiene que disimular su cólera y su rebeldía, ya que eso corresponde al rol de otro individuo. Los miembros de esta familia, como consecuencia, experimentan una fuerte sensación de futilidad, frustración y desesperanza: la sensación de estar sujetos a su rol.

Los roles son también paralizadores. Los mismos tipos de interacciones se llevan a cabo una y otra vez; las mismas acusaciones, las mismas peleas, los mismos desenlaces. Hay pocas oportunidades para el crecimiento y el cambio personales porque todo el mundo se atiene al guión. Si una persona comienza a recuperarse y a cambiar, otros miembros de la familia pueden reaccionar negativamente, e incluso sabotear los esfuerzos de esa persona, para proteger el precario equilibrio disfuncional. La persona que está en vías de recuperarse muchas veces se siente culpable por cambiar, como si esto fuera una deslealtad.

Se requiere una enorme valentía para salirse de los roles prescritos y comenzar a comunicarse francamente. Pero la mayoría de los adictos en proceso de recuperación lo van haciendo, paso a paso.

Regla N° 5: «No expreses tus (verdaderos) sentimientos»

En casi ninguna familia adictiva se permite la libre expresión de una gama completa de sentimientos. Cuando los padres están reprimiendo sus propios sentimientos espontáneos, no pueden darse el lujo de permitir que los hijos expresen libremente los suyos. La familia necesita mantener bajo control qué se expresa y quién lo hace para evitar los peligros que entraña la expresión espontánea de sentimientos.

Lo que más se teme es que un miembro de la familia «ponga al descubierto el sistema». Esto sucedería si alguien dejara de cumplir su rol, dejara de negar los problemas y sentimientos dolorosos encubiertos y comenzara a abordarlos francamente. La franqueza emocional de uno de sus miembros podría hacer que toda la familia quedara expuesta, y quebrar su frágil equilibrio.

En la familia adictiva, con frecuencia se considera que sus miembros son «fuertes» si no demuestran sentimientos vulnerables, y «débiles» si lo hacen. A los individuos que de adultos se convierten en adictos se les solía decir, cuando eran niños, «Eres demasiado sensible», por lo que aprendieron a reprimir sus sentimientos. La verdadera cuestión es: ¿demasiado sensible para quién? Lamentablemente, demasiado sensibles para los padres, a quienes la manifestación de sentimientos los pone incómodos.

La espontaneidad se sofoca en la familia adictiva, porque la expresión espontánea puede conducir a los miembros peligrosamente cerca de su verdadero yo. Por la misma razón, también se desalienta la creatividad —que es por definición una forma de expresión espontánea y libre de censura—, ya sea abiertamente o por medio de no propiciarla. El talento artístico y otras dotes creativas de los hijos pueden percibirse como una amenaza para la familia adictiva. En una atmósfera emocionalmente represiva, los padres se sienten más cómodos si *controlan* lo que se expresa, y un hijo notoriamente artístico y creativo puede ser percibido como una amenaza contra este tipo de control. La expresión creativa es demasiado espontánea, demasiado real.

Amy, una fumadora adicta de marihuana, refiere cómo fue perdiendo acceso a su creatividad a través de los años:

De niña, yo era muy creativa. Así era mi modo de ser. Bailaba, inventaba historias, dibujaba, pintaba y me iba a la cama cantando. Pero esto nunca fue alentado. De hecho, creo recordar que me hacían burla y que empecé a ser consciente de mí misma, a sentir que de algún modo me había estado portando como una tonta.

Gradualmente, fui dejando todo eso. Cuando ingresé en la universidad, estaba empeñada en ser lo más convencional que pudiera. Mi objetivo, por entonces, era ser igual a todos los demás, porque eso parecía más aceptable. Había suspendido mi vida interior y estaba ajena a mí propio modo de ser y a mis verdaderos intereses. Me llevó nada menos que los siguientes veinte años —y un par de adicciones— poder volver finalmente al punto en que había estado de niña, en contacto con mi yo interior.

RASGOS DE LA FAMILIA ADICTIVA

A partir de estas reglas, las familias adictivas suelen desarrollar ciertos rasgos y modos de interactuar de sus miembros. La presencia de algunos de estos rasgos en una familia no implica que todos sus miembros vayan a tener adicciones o conductas incontroladas, indefectiblemente. Algunos adictos, por otra parte, provienen de familias que no se ajustan a este cuadro general, pero no son muchos. A continuación presentamos una breve explicación de los más comunes de estos rasgos.

Comunicación disfuncional

En la familia generadora de adicción, las personas rara vez dicen lo que realmente quieren decir. En vez de ello, la comunicación tiende a ser indirecta y a estar cargada de persuasión, manipulación e intimidación. Esto se debe a que para comunicarse en forma directa y clara, uno necesita tener sentido de *identidad*; quién es uno, cómo se siente, qué piensa, qué quiere y qué no quiere; fijar *fronteras*: donde termina uno y empieza otra persona, y estar *dispuesto a asumir la responsabilidad* por lo que comunica: a no alterar lo que dice para ganarse la aprobación de otro o para mantener una «precaria paz».

Los miembros de la familia adictiva tienen dificultades con cada una de estas tres cosas. En primer lugar, están en gran medida ajenos a sus sentimientos, percepciones y deseos, por haberlos sepultado hace mucho tiempo, cuando eran niños; y es imposible comunicarle a otro lo que uno mismo no conoce.

En segundo lugar, carecen de fronteras y tienden a relacionarse con otras personas como si éstas fueran extensiones de ellos mismos, según vimos. En la familia adictiva no se les enseña a los hijos a ser seguros de sí mismos, a plantear las cosas con firmeza ni a tomar medidas para satisfacer sus propias necesidades. En vez de esto, se les enseña (directa o indirectamente, a través del ejemplo) a ser pasivos (a no decir nada en forma directa sino a manipular a las personas para conseguir que hagan lo que ellos quieren) o bien agresivos (a tratar de ejercer poder sobre otros a través de la intimidación). Con frecuencia, una persona que es pasiva la mayor parte del tiempo tiene estallidos de cólera cuando ya no puede refrenarse.

Y, por último, nadie quiere hacerse responsable de decir lo que realmente quiere decir. Como hemos visto, en la familia adictiva los individuos suelen darle más importancia a mantener la imagen familiar que a ser sinceros. No están dispuestos a ser ellos mismos y romper el código de conformidad porque carecen de los respaldos internos necesarios para soportar el «vapuleo» que recibirían de parte de otros miembros de la familia que pretenden que ellos se atengan al guión. Como consecuencia, la comunicación tiende a asumir las siguientes formas contraproducentes:

Violencia sorda. En la familia adictiva de tipo represivo no se tolera la sana confrontación, por lo que los sentimientos suelen expresarse a través de enfurruñamientos, o lo que se ha llamado una «violencia sorda». Los miembros de la familia *saben* que algo está mortificando a la madre, o al padre, o a la hermana, pero tienen que adivinar de qué se trata. El individuo que está amoscado no se hace responsable de su enojo ni de resolverlo, sino que manipula a los demás a través de la culpa. «Mirad lo que me estáis haciendo» es lo que transmite su actitud, con la que evade toda responsabilidad al respecto.

Intimidación. En la familia adictiva de tipo explosivo, la intimidación a través de la burla, de la puñalada por la espalda y de la abierta amenaza es moneda corriente. Se acostumbra hablar de los miembros de la familia a sus espaldas, de manera que cada uno de ellos presiente que él también podría ser objeto de maledicencias, aunque todos lo traten con dulzura estando cara a cara. Si bien se supone que el hogar debe ser un lugar seguro, un refugio en el cual «recobrar fuerzas» emocionalmente, los miembros de la familia adictiva suelen estar todo el tiempo en guardia ante la posibilidad de ser víctimas de una agresión psicológica. La persona que se ha criado en este ambiente de intimidación es la que más dificultades tiene para entablar relaciones íntimas siendo adulto, porque su extremada suspicacia lo lleva a percibir rechazos y amenazas aún cuando no los hay.

Triangulación. Los miembros de la familia adictiva tienden a comunicarse *a través* de otro, en lugar de uno *con* otro. Esto se llama «triangulación». Si la madre tiene una queja contra el hijo, se la transmite al marido o a la hija, sabiendo que le llegará a su hijo. De este modo, las dos personas que están teniendo el problema pueden mantener la ilusión de que no existe ningún problema, puesto que en la familia adictiva represiva la confrontación cara a cara es impensable. Esto hace que sea imposible lograr una verdadera intimidad.

El resultado final de esta comunicación malsana es que los miembros de la familia: 1) aprenden a no confiar en lo que dice la gente, 2) desarrollan «antenas» hipersensibles, es decir, la capacidad de interpretar las señales no verbales que transmite la gente para averiguar lo que está sucediendo, 3) experimentan mucha confusión y estrés porque no pueden contar con que lo que se les comunica sea sincero, 4) se sienten vulnerables a la persuasión, la manipulación y la dominación en forma constante, sin tregua, y 5) no aprenden las pautas necesarias para comunicarse sanamente.

Carencia de modelos para la resolución de problemas

Como hemos visto, muchas familias adictivas *niegan* categóricamente tener problemas. Tratar de mantener la imagen de una buena familia excluye la posibilidad de ser una familia *real*. Para preservar el mito, como señala el especialista en adicciones Robert Subby, suele haber una regla tácita que prohíbe hablar de cualquier problema existente, como conflictos conyugales, abuso físico, sexual o emocional, la adicción o los trastornos psíquicos de algún miembro de la familia. Y no es posible resolver los problemas si ni siquiera se está dispuesto a hablar de ellos.

En una familia adictiva, los hijos terminan por sentirse incapaces de afrontar los retos de la vida, en parte porque *son* incapaces para enfrentarse a ellos. No se les ha enseñado a resolver conflictos ni a emprender acciones constructivas. Como consecuencia, cuando uno de estos jóvenes se encuentra con problemas que han surgido y que él debe afrontar (cosa que sucede particularmente durante la adolescencia), se siente incapaz de resolverlo. Comienza a eludir los problemas tanto como le es posible.

Entonces, en un momento dado, el joven tiene acceso a una droga, al alcohol, al juego, o algún otro alterador del estado de ánimo, y ...¡abracadabra! Mientras está bajo sus efectos, el chico deja de sentir cualquier tensión interior y puede olvidarse de los problemas que tiene con sus estudios, sus profesores o su novia. Y si ya ha visto a uno de sus padres «afrontar las cosas» de este modo, tanto más convincente le resultará esa vía de escape.

Trauma

Los hijos de familias adictivas a menudo han sido sometidos a algún tipo de trauma. El trauma se define como una experiencia, o conmoción, negativa que tiene un efecto psicológico profundo y duradero.

Uno de los traumas más comunes es vivir en una familia en la que uno de los padres es adicto. El 65% de los adolescentes que consumen drogas o alcohol tienen por lo menos un progenitor adicto.

La enfermedad grave o la muerte de un miembro de la familia es otro trauma frecuente, en especial si al niño no se le brinda respaldo emocional e información clara acerca de lo que está sucediendo.

La violencia física es, por supuesto, un fuerte trauma que también incide en el posterior desarrollo de la adicción. En un centro de tratamiento de adolescentes adictos se atendieron 250 familias y se constató que la mayoría de ellas había experimentado alguna forma de violencia familiar. Este tipo de trauma puede ser notorio y evidente, como cuando un niño es castigado en público, o puede estar bien oculto. Un niño también resulta traumatizado cuando es testigo de la violencia ejercida contra otro miembro de su familia.

Por último, el índice de adicción entre los individuos que fueron objeto de abusos sexuales cuando eran niños es extraordinariamente elevado. La mitad de todos los adictos al sexo, por ejemplo, sufrió abusos

sexuales durante la infancia. Y las mujeres que de niñas fueron víctimas ya sea de violación o incesto tienen probabilidades mucho mayores de hacerse adictas que las que no sufrieron este trauma.

Las personas que experimentaron traumas en su hogar durante la niñez suelen desarrollar los mismos «síntomas de estrés postraumático» que sufren los veteranos de guerra: depresión, pesadillas, un adormecimiento de las emociones, tendencia a la pasividad y agresividad descontrolada. Experimentar un trauma en la infancia predispone al individuo a la adicción, porque para poder tratar la vergüenza, la sensación de impotencia y la furia que le provoca el trauma ha adquirido la tendencia natural a procurar «adormecer» sus sentimientos... para lo cual las drogas y actividades adictivas son muy eficaces.

Ausencia de alegría y diversión

Hay poca alegría y espontaneidad en el sistema adictivo. En muchos casos, el sistema tiene versiones *forzadas* de la diversión, como reuniones familiares rituales, destinadas a promover el mito de la familia feliz, o la celebración exagerada de fiestas cuyo único interés reside en beber y comer en abundancia. La verdadera diversión requiere que la gente relaje control y se arriesgue a hacer cosas aparentemente «tontas»... algo que la familia adictiva evita a todo trance.

La recreación, en estas familias, suele girar en torno a los intereses de los adultos, no de los hijos. Marie, quien se está recuperando de su alcoholismo y de su adicción al sexo, acostumbraba ir de pesca con su padre cuando era niña, porque eso era lo que a él le gustaba hacer. A la vuelta, pasaban por el bar de la localidad y se quedaban allí un largo rato. Marie dice que ella trataba de no manifestar su disconformidad, porque de lo contrario el padre podría no llevarla a ningún sitio en absoluto.

De los comentarios anteriores se desprende que una persona no desarrolla una personalidad adictiva por obra de la casualidad, sino que ciertas experiencias de su infancia la predisponen a hacerse adicta al introducir y reforzar creencias y modos de ser adictivos.

A menos que comencemos a interrumpir estos patrones familiares generadores de adicción, estamos destinados a pasar nuestros problemas de adicción a la próxima generación. Porque en tanto continuemos transmitiéndoles a nuestros hijos el mensaje de que ellos no son bastante, poco importa lo que les enseñemos acerca de los peligros de las drogas o que les recomendemos que se nieguen a probarlas. Para proteger de veras a nuestros hijos de la adicción, debemos quererlos y respaldarlos como a individuos independientes, y no tratar de moldearlos para convertirlos en objetos que realcen nuestra esmirriada autoestima.

Así como el individuo adicto ha sido influido por sus experiencias dentro de la familia, también nuestras familias están influidas por la sociedad en la que vivimos. Puesto que la familia es el principal vehículo de transmisión de los valores de nuestra cultura, debemos ahora examinar qué influencias sociales son las que están perpetuando nuestra epidemia de adicciones.

La sociedad adictiva

Hoy en día todos sabemos que los niños que se crían con padres drogadictos corren serio peligro de llegar a adquirir adicciones, a su vez. Pero lo que apenas estamos empezando a entender es que el hecho de educarnos en una sociedad adictiva también nos afecta a todos, de la misma manera.

De hecho, tal vez hasta sea imposible crecer en nuestra cultura actual sin adquirir al menos cierta vulnerabilidad a la adicción. Esto se debe a que los rasgos de la personalidad adictiva (la insistencia en la imagen, las ansias de poder y control, la negación y la falta de franqueza, por mencionar sólo algunos) se están reflejando cada vez más en los valores y las tendencias de la sociedad. Y es un proceso que se perpetúa a sí mismo. Ciertas tendencias crean las condiciones propicias para la adicción, y la creciente cantidad de personas adictas refuerza esas tendencias.

Nuestra sociedad, en cierto sentido, se está convirtiendo en una gran familia disfuncional. Y así como los hijos de familias disfuncionales se vuelven propensos a la adicción a medida que tratan de adaptarse a sus perturbadas familias, también nosotros nos estamos haciendo más proclives a la adicción a medida que tratamos de adaptarnos al sistema disfuncional más amplio en el que vivimos.

Por eso es que la conocida guerra contra las drogas que lanzó el Gobierno ha tenido poco éxito y está condenada a seguir fracasando. Porque no aborda los factores culturales profundos que contribuyen a crear la insaciable demanda de drogas. Muchas personas se están haciendo adictas, no porque carezcan de información sobre las drogas, sino porque están procurando (del modo contraproducente propio del adicto) satisfacer necesidades emocionales, sociales y espirituales básicas y normales, de intimidad, comunidad, aceptación y alivio a la tensión. Desde luego, los alteradores del estado de ánimo no pueden dar estas gratificaciones, pero sí ofrecen la *ilusión* de poder hacerlo; y una persona desesperada se conformará con la ilusión.

Nuestra epidemia de adicciones en realidad es lógica y comprensible, dado el contexto cultural en el que se da. En una sociedad en la cual la imagen lo es todo, por ejemplo, cabe esperar que la gente utilice alteradores del estado de ánimo que le ayuden a crear o mantener una determinada imagen, o a evadir sus sentimientos de incapacidad. De manera similar, en tanto más y más personas sienten que carecen de control sobre sus vidas, es previsible que recurran a los alteradores del estado de ánimo que les proporcionan embriagadores sentimientos de competencia, poder y control. A medida que la vida se vuelve más extenuante y complicada, podemos prever que los alteradores del estado de ánimo, que producen sus efectos de manera simple y predecible (al menos al principio), habrán de resultar tanto más atractivos.

Si bien todos estamos intensamente influidos por las fuerzas de la sociedad, también tenemos un poder de opción personal. Los valores y tendencias generadores de adicción sólo pueden hacernos vulnerables si nos dejamos llevar por ellos. Aquí es donde interviene nuestra responsabilidad personal... y donde se encuentra nuestra esperanza. Cuanto más conciencia tomemos del modo en que las fuerzas culturales determinan nuestras adicciones, tantas más probabilidades tendremos de poder crear una cultura más sana en nuestras propias vidas.

LA SOCIEDAD DE LA IMAGEN

«Ciertos avisos publicitarios e ilustraciones que aparecen en las revistas le hacen sospechar que él Carece, básicamente, de atractivo.»

Wendell Berry, *The Unsettling of America*

En una sociedad en gran medida basada en proyectar una imagen que sea aceptable para los demás, en la búsqueda de un cuerpo perfecto y una conducta perfecta, las adicciones nos ayudan a sentirnos más aceptables, a encubrir el temor de no ser lo suficiente tal como somos. Como observó Sheila, la maestra con múltiples adicciones: «Yo quería presentar una imagen perfecta, porque sentía que en mi interior todo era demasiado imperfecto».

El hecho de que tantas personas en nuestra sociedad padecen, al igual que Sheila, sentimientos de insatisfacción, es tal vez la mayor tragedia de nuestros tiempos, así como una clave para entender por qué está tan generalizada nuestra epidemia de adicciones. Hemos dejado de percibir que somos valiosos y dignos por el solo hecho de que existimos. Al no contar con este sentido básico de nuestro valor intrínseco, nos obsesionamos por mostrar una imagen que creemos nos hará más aceptables.

Esta obsesión con la imagen nos empuja hacia ciertas drogas y actividades que, o bien apuntalan nuestra imagen (nos hacen más delgados, más sociables, más productivos y «triunfadores»), o nos vuelven insensibles (como lo hacen el exceso de comida o las drogas «aplacadoras») al constante autoexamen.

La creencia en la supremacía de la imagen —que en sí misma es adictiva y forma parte del «mal-estar» profundo de nuestra cultura— es perpetuada por la negación. La actitud de rechazar nuestro verdadero yo y tender a proyectar una imagen aceptable suele ser tan dominante que ni siquiera nos damos cuenta de que esa máscara no es lo mismo que nosotros. Se nos hace imposible separar la ilusión de la realidad. Empezamos a creer que en verdad *podemos* ser superpersonas, que la perfección es posible y que si no la alcanzamos debemos estar fallando.

Ya hemos visto cómo las familias refuerzan, sin saberlo, este rechazo del yo y esta búsqueda de la imagen. Pero ¿por qué son estas creencias autodestructivas tan imperantes en nuestra cultura actual? ¿En qué forma la sociedad está reforzando e incluso ayudando a crear la convicción del adicto de que «Yo no valgo lo

suficiente»? Para entenderlo, el primer paso consiste en tomar conciencia del modo en que las «impresiones» autorrechazantes (las ideas críticas que tenemos sobre nosotros mismos) son fomentadas a diario a través de los medios masivos de comunicación y de otros aspectos de nuestra cultura. Una vez que tomamos conciencia de esto, podemos comenzar a trocar las impresiones por mensajes de autoaceptación. Esto será un paso importante hacia el objetivo de volvernos menos vulnerables a las adicciones.

En conjunto, estamos particularmente obsesionados con nuestro aspecto. Nos criamos en medio de un bombardeo de mensajes de los medios de comunicación que nos dicen que el aspecto físico es de suma importancia, y llegamos a creerlo. En una encuesta de alcance nacional, uno de cada dos varones adolescentes y uno de cada cinco hombres adultos respondieron que para ellos lo más importante en una mujer era su apariencia física. Como era previsible, la misma encuesta reveló que sólo una de cada tres mujeres se siente conforme con su aspecto.

La gordura es motivo de particular preocupación en nuestra sociedad. Cuando en esta misma encuesta se les preguntó a los varones: «¿Qué cosas le desagradan en una mujer?», el 52% mencionó «la gordura» en primer lugar. Ciertamente, la anorexia y la bulimia han evolucionado sucesivamente con la creciente insistencia social en la delgadez como requisito del atractivo personal. En su libro *Hunger Strike: The Anorectic's Struggle as a Metaphor for Our Age*, Susan Orbach sugiere que el anoréxico representa una caricatura de este requisito de estar delgado, pues lo acata hasta el extremo de poner en evidencia su absurdidad.

Un vistazo a los avisos publicitarios de algunos establecimientos dedicados al ejercicio físico nos revela algo más sobre nuestra preocupación por la perfección corporal y el grado en que la tomamos en serio. Los modelos que aparecen en estos avisos están bronceados, musculosos y no tienen ni un gramo de grasa de más. Pero lo más llamativo es que casi siempre parecen muy adustos y faltos de alegría; la finalidad de lo que allí están haciendo evidentemente no es la de divertirse sino la de esforzarse con toda seriedad por alcanzar una meta: adquirir una determinada imagen corporal.

Tratar de reunir el cuerpo, la figura, el rostro y la vestimenta de una persona «ideal» es una tarea ingente. Esta obsesión por lograr una imagen perfecta les resta energía, tiempo, dinero y atención a otros empeños más productivos, creativos y gratificantes. Es una ironía que mientras estamos obsesionados con nuestro aspecto físico y preocupado por la perspectiva de envejecer, nuestras vidas —nuestra juventud— nos pasan de largo. Al negar quiénes somos realmente (personas destinadas a envejecer, como todas las que pasaron antes que nosotros), nos privamos del sentimiento que más se asocia con la juventud: la alegría.

Otro aspecto en el que nos esforzamos por amoldarnos a ciertas imágenes en lugar de mostrarnos tal como somos es el de los roles sexuales estereotipados. Los roles femenino y masculino transmitidos a través de nuestra cultura tienden a estar muy polarizados: para que se lo considere «masculino», un hombre tiene que

ser agresivo, controlador, activo y analítico; para ser considerada «femenina», la mujer deber complementariamente receptiva, emocional, cariñosa y pasiva.

Puesto que amoldarse a estos ideales polarizados significa negar una gran parte del propio yo, nuestra naturaleza humana se rebela contra eso. Un hombre *se siente* vulnerable a veces, aunque no lo demuestre, y una mujer *desea* poner de manifiesto su poder y emprender acciones algunas veces, aunque pueda ocultar este impulso. Como todavía subsisten estas expectativas polarizadas respecto de los roles sexuales —pese a que cada vez somos más conscientes de ellas—, los sentimientos y deseos que chocan con nuestro rol suelen provocarnos confusión y el temor de resultar «inaceptables» para los demás. Las drogas y actividades a que nos hacemos adictos a menudo nos ayudan a apuntalar nuestra sensación de «competencia de género» (por el momento) y ésta es otra parte de su valor reforzador.

El hecho de que tanto las mujeres alcohólicas como las cocainómanas suelen sufrir profundos sentimientos de vergüenza y humillación respecto de su conducta sexual relacionada con la droga, pone en evidencia al doble vínculo del rol femenino en nuestra sociedad. El mensaje para las mujeres es: «Sé sumisa: demostrar autonomía y firmeza de carácter no es femenino». Pero la sumisión, el sometimiento, despojan de poder a la mujer. La degradan a una situación condenada a la derrota.

De manera similar, el hombre que siente que en todo momento debe controlar las cosas y ser poderoso, agresivo e invulnerable, se ve atrapado en una prisión que puede hacer que un escape a través de las drogas le resulte sumamente atractivo, en especial si fortalece su sensación de poderío, competencia y rendimiento.

Las personas que son adictas a la relación también se esfuerzan por proyectar una determinada imagen. Procuran ser «vistas» como parte de una feliz pareja —a cualquier precio—, incluso si esto significa conservar una relación que no satisface sus necesidades o que las somete a abusos; aún si implica vivir una mentira. El mensaje: «No eres nadie hasta que alguien te ama» puede escucharse en nuestras canciones populares, películas y otros medios de comunicación. Desdichadamente, a menudo recibimos este mensaje también de parte de nuestras propias familias.

Brenda es una mujer de poco más de treinta años que ha tenido considerables dificultades para entablar relaciones duraderas con los hombres. Siempre parece terminar abrumándolos con su avidez por la relación y los hombres inevitablemente se apartan de ella. Brenda admite que su intenso anhelo de mantener una relación parece impedir su posibilidad de mantenerla. Pero se niega a quedarse sin ninguna relación, porque eso la hace sentirse como una perdedora, como un «desecho» social. Tal como sucede con otras adicciones, utilizar una relación como medio de sentirse aceptado produce exactamente lo contrario; una sucesión de rupturas y una dolorosa soledad.

Las personas vulnerables a la adicción generalmente ansían recibir atención. Dicen tener la sensación de ser «invisibles», de que nadie las ve. Es fácil entender por qué, puesto que su verdadero yo —con sus

inevitables defectos— ha sido relegado y sustituido por una falsa imagen. El resultado es una avidez de cualquier tipo de atención, un ansia de ser por lo menos vistos.

De esta sensación de invisibilidad ha surgido nuestra actual tendencia a idolatrar a las celebridades. Puesto que colectivamente compartimos una avidez de ser vistos, las personas que consiguen captar todas las miradas, más allá de cómo lo logren, serán consideradas triunfadoras. No es necesario que hayan realizado nada importante ni hayan demostrado ningún valor inusual; basta con que se las reconozca, con que llamen la atención. La celebridad es el «héroe» de nuestros tiempos.

En nuestra sociedad adictiva, al igual que en la familia adictiva, tendemos a pensar en términos absolutos: o lo eres todo, o no eres nada. Para ser alguien que importa, *de algún modo* uno debe llamar la atención, sobresalir de las masas. O bien tratamos de vivir *a través* de nuestros héroes/celebridades, devorando cuanto detalle trivial podemos averiguar acerca de sus vidas. Ser una persona corriente, promedio, «normal», significa que uno no es importante.

No es de extrañar que tantas de nuestras adicciones —a hacer dieta, a correr, a la cocaína, al alcohol o al trabajo— representen esfuerzos por volvernos dignos de atención, que nos ayuden a destacarnos en la multitud, a sentirnos ganadores o a mejorar nuestra manera de desenvolvernó. El individuo que logra ser visto, aunque lo que se vea no sea más que su imagen, queda liberado de la torturante tiranía de la insignificancia. Aquí se hace necesario distinguir entre el sano impulso de concretar el propio potencial y la malsana avidez de perfección.

Lamentablemente, a las celebridades también las usamos como los modelos en comparación con los cuales nos evaluamos a nosotros mismos. Los vemos en entrevistas por televisión y nunca parecen estar atemorizados, ni ansiosos, ni infelices. Conversan con gran desenvoltura, le hacen bromas al entrevistador, se ríen con facilidad y se visten con extrema elegancia. *Parecen* no tener ningún defecto, y esto intensifica la vergüenza que nos provocan las imperfecciones que percibimos en nosotros mismos. Después de todo, si estas celebridades son tan importantes y tan perfectas, ¿cómo nos hacen quedar a nosotros?

Es fácil olvidar que las imágenes difundidas por lo medios masivos de comunicación están cuidadosamente orquestadas y dirigidas a producir ciertos efectos, no a reflejar honestamente la realidad. La única explicación que encontramos para el hecho de que no somos tan felices, tan aplomados y tan dignos de atención como esas celebridades que *nosotros* no valemos lo suficiente... una vez más. Tenemos tantos deseos de poder proyectar una imagen de autoconfianza que estaremos dispuestos a aspirar un poco de cocaína o a tomar algunos tragos con el fin de lograr lo mejor.

Para liberarnos del deseo exagerado de hacernos más aceptables, debemos adquirir una sólida cuota de auto aceptación, saber que somos intrínsecamente valiosos y que no necesitamos ganarnos ese valor alcanzando ciertos niveles externos y arbitrarios de perfección.

LA COMERCIALIZACION DE NUESTRAS ADICCIONES

«El mercado más poderoso y acaparador en este país es el de los comilones incontrolados y mientras todos los demás hablan de refrescos basados en brotes de soja, de helados sin azúcar, y cosas por el estilo, hay entre 120 y 140 millones de personas que no pueden contenerse, en diversos grados... Es una enfermedad increíble, y lo que yo estoy haciendo es ponerme del lado de los malvados y explotarla enfermedad.»

David Liederman, fundador y presidente de *David's Cookies*

Casi todos sabemos que es importante que los padres les transmitan mensajes coherentes a sus hijos: que no les digan una cosa y hagan otra. Por ejemplo, si un padre reprende a su hija adolescente por beber cerveza y en otra ocasión le regala un jarrito para cerveza, ¿cuál de los dos mensajes debe creer ella? Si una madre les dice a sus hijos que no tomen drogas «porque hacen daño» pero ella se embriaga toda las noches con vodka hasta perder el conocimiento, ¿qué es lo que aprenden los hijos? Los actos, como indica el dicho, hablan más que las palabras... siempre.

Pero en toda la sociedad, nosotros también estamos transmitiendo dobles mensajes acerca de las drogas, el juego, el sexo y otros alteradores del estado de ánimo. El alcohol y el tabaco, nuestras drogas legales, son abiertamente comercializadas pese a que entre ambas contribuyen a provocar nada menos que 450.000 muertes por año en los Estados Unidos. También el azúcar es objeto de promoción a pesar de la creciente cantidad de personas que, como dice Liederman, «no pueden contenerse».

Nancy Reagan y otros exhortan a los chicos a «decirle que no» a la droga, pero miles de avisos publicitarios promueven los beneficios de algún arreglo rápido: píldoras contra el insomnio, bebidas para divertirse más, remedios para el dolor de cabeza que causa el estrés, alimentos para resolver desacuerdos familiares.

Las revistas más vendidas incluyen con regularidad artículos sobre la adicción a comer en exceso, la obesidad y los regímenes para adelgazar. Pero como indican las palabras de Liederman, ciertos sectores de la industria alimentaria promueven activamente la propensión a comer en exceso y explotan a las personas que tienen ese problema. Liederman probablemente no se diferencia mucho de otros estrategias eficientes de la comercialización... ni de nosotros mismos por otra parte. No se trata de una lucha entre «los buenos» y «los malos», sino que todos estamos juntos en esto. Pero cuando se desdeñan los alimentos sanos porque hay millones de comilones incontrolados que «no pueden contenerse», estamos fomentando abiertamente la adicción.

Los compradores y gastadores incontrolados tampoco han pasado inadvertidos para los estrategias de la comercialización. En las grandes tiendas, los clientes se ven asediados por exhibiciones de productos dirigidas a estimular su impulso a comprar. Luces sugerentes, colores cuidadosamente combinados y música

«ambiental» se conjugan para crear una «experiencia» para los compradores que termina por conducirlos directamente a la caja registradora.

Como la mayoría de los adictos, los compradores incontrolados no pueden aceptar límites. A menudo bloquean de sus mentes la apremiante realidad de sus recursos económicos y efectúan compras innecesarias (para satisfacer esa insaciable sensación de necesidad) aunque estén llenos de deudas como consecuencia de anteriores dispendios. Este excesivo consumismo ha sido deliberadamente alentado por las estrategias de la comercialización.

Considérese el aviso publicitario de pantalones tejanos diseñados por un famoso modisto, que se difundió hace unos años y en el que la joven superestrella Brooke Shields decía que estaba ahorrando dinero para comprarse un par de pantalones: «Y si me sobra algo, pagaré el alquiler». Suena muy divertido, pero teniendo en cuenta la humillación y la tensión nerviosa de las personas seriamente endeudadas que salen de la exaltación de su última compra y tienen que enfrentarse a sus acreedores, fomentar esta actitud es casi lo mismo que fomentar el consumo de drogas. Dice Brian, el deudor y gastador adictivo que presentamos en el primer capítulo: «Así es exactamente como vivía yo; mi prioridad era cenar en restaurantes lujosos los siete días de la semana; anteponía eso a pagar el alquiler».

Los funcionarios gubernamentales se pronuncian en contra del juego adictivo; sin embargo, en los Estados Unidos se destinan más de dos mil millones de dólares por año a promover formas legales de juego. Los avisos de las agencias de apuestas y de lotería fomentan la fantasía de pensar que «si tan sólo...», y el jugador adicto —con su insaciable necesidad de ilusión— apenas puede resistirse. Los que dirigen casinos también saben que sentirse como un «magnate» es una de las gratificaciones para el jugador adicto, y procuran estimular esta fantasía rodeándolo de luces intermitentes, bebidas gratuitas, esplendor y sofisticación.

Las prácticas publicitarias nos vuelven más vulnerables a la adicción al fomentar la creencia adictiva de que «yo no valgo lo suficiente». Una estrategia habitual de la comercialización consiste en poner en evidencia (o incluso crear) una *necesidad percibida* que sólo el producto anunciado puede satisfacer. Un anuncio no puede hacernos ver que ya somos amados, dignos y atractivos tal como somos; de hacerlo, no necesitaríamos lo que nos quiere vender. En cierto sentido, somos «condicionados» todos los días para sentirnos necesitados, de tal modo que continuemos comprando.

Los analistas de la publicidad saben lo que necesitamos creer sobre nosotros mismos —lo que estamos *desesperados* por creer acerca de nosotros— y atienden a esas necesidades. Los anuncios que aparecen en diarios y revistas le revelan a cualquier observador interesado exactamente qué imágenes deseamos lograr y cómo prometen ofrecérnoslas esos anuncios. Las palabras y frases corrientes en los titulares son: «el mejor», «ganador», «sensual», «perfecto», «impecable», «inolvidable», «vivaz», «acción», «privilegiado», «dueño», «viril», «usted es un triunfador» y «rendimiento». Estas palabras y frases, entre muchas otras, sirven para

vender productos. Refuerzan la idea de que lo que estamos tratando desesperadamente de ser es «el mejor», «el ganador», «perfecto», «inolvidable» y «vivaz», porque sentimos que ser común y corriente no es suficientemente bueno. Estamos esforzándonos por destacarnos, y cualquier producto (o droga, actividad, o personas alteradoras del estado de ánimo) que pueda ayudarnos a lograrlo nos resultará atractivo.

Además de tener la imagen de un triunfador, de alguien digno de atención, también queremos hacer ver que nos estamos divirtiendo. Los anuncios de bebidas alcohólicas suelen mostrar grupos de amigos riéndose, reunidos alrededor de un piano o en la playa, o una pareja caminando abrazada al atardecer, con una botella de licor en la mano. El mensaje, por supuesto, es que tomando la bebida de esa marca, usted también podrá tener todo eso: romance, sexo, aventuras y diversión. Todos sabemos *racionalmente* que tomar una bebida de determinada marca no puede de ningún modo garantizarnos diversión, aventuras o amor, pero como estas satisfacciones se mencionan junto con el nombre de la bebida una y otra vez, terminan por quedar asociadas en nuestras mentes.

Las estrategias de la publicidad dirigidas a transmitir el mensaje «Usted no se siente bien ahora... pero podrá sentirse mejor con este producto» tienen pocas perspectivas de cambiar en tanto sigamos respondiendo a ese enfoque. Nuestra esperanza para superar las adicciones radica en cambiar *nosotros mismos*, en aceptar más nuestro propio yo imperfecto, ser más honestos acerca de quiénes somos en verdad y depender menos de imágenes falsas.

NUESTRAS VIDAS SE HAN VUELTO INGOVERNABLES

Si muchas personas en una sociedad sienten una sustancial falta de control sobre sus vidas, los índices de adicción en esa sociedad se elevarán en forma marcada. Esta observación efectuada por Stanton Peele en *HowMuchisTooMuch?* contiene otra observación, implícita, en cuanto al motivo por el que la adicción está tan difundida actualmente: en una sociedad en la cual las personas sienten que cada vez ejercen menos control sobre sus vidas —en lo relativo a las condiciones de trabajo, la delincuencia, la política exterior y hasta las posibilidades de sobrevivir en una era nuclear— nuestros alteradores del estado de ánimo nos proporcionan al menos la ilusión de ser poderosos y competentes, y de tener control sobre *algo*.

En una encuesta de 1986 publicada en *USA Today* se les formuló a los entrevistados una serie de preguntas de respuesta abierta sobre lo que les gustaba y lo que no les gustaba de sus vidas. El deseo de tener mayor control fue mencionado una y otra vez. Este se confirmó en una encuesta de seguimiento efectuada con más de 15.000 entrevistados, los que una vez más mencionaron el deseo de ejercer más control sobre sus propias vidas como una de sus principales inquietudes.

El primer paso propuesto en el programa de recuperación en 12 pasos de Alcohólicos Anónimos establece: «Admitimos que éramos *impotentes* respecto del alcohol y que nuestras vidas se habían vuelto

ingobernables (bastardillas añadidas)». En nuestra sociedad tenemos hoy una epidemia de ingobernabilidad, de impotencia, de haber perdido el control sobre muchos aspectos de nuestras propias vidas.

Exactamente sobre qué carecemos de control es algo que cubre un amplio espectro. En un nivel global, todos experimentamos cierta sensación de impotencia respecto de cuestiones como la guerra y la paz, la vida y la muerte, de un destino que en forma creciente está siendo controlado por personas y circunstancias ajenas a nuestra influencia inmediata y directa. El hecho de que las encuestas muestren que uno de cada cuatro adolescentes norteamericanos espera despertar un día cualquiera de la próxima década para encontrarse con que Estados Unidos ha entrado en una guerra nuclear total indica qué poco control sienten tener los adolescentes sobre su futuro. En el nivel cotidiano, el índice creciente de delincuencia —particularmente a partir de la escalada de la cocainomanía— contribuye a aumentar la sensación de impotencia. Necesitamos estar cada vez más en guardia frente a una ola de delitos irracionales e impredecibles.

En el nivel laboral, asimismo, las personas declaran sentir una falta de control en cuanto a condiciones laborales, volumen de trabajo, grado de estrés, gratificaciones, horarios y seguridad laboral. En el estudio antes citado, el trabajo figuró como la mayor causa de estrés en nuestras vidas. En una reciente encuesta Harris, se comprobó que la mayoría de los trabajadores no cree tener suficiente intervención en el proceso de tomar decisiones y desea mayor autonomía. En la esfera de las relaciones personales también sentimos una falta de control y Predecibilidad. Los hombres pueden experimentar esto como resultado de los cambios en los roles femeninos que han alterado las reglas del pasado. En lugar de asumir el rol dominante sin ningún cuestionamiento, los hombres cada vez se ven más requeridos a compartir con las mujeres su antes indiscutible poder. Pero la persona (o la sociedad) propensa a la adicción se resiste a ceder su poder a otros, pues hacerlo la obliga a afrontar sus propios sentimientos de vergüenza, desvalimiento y dependencia.

Percibir exigencias que no podemos modificar directamente —y sentir que *deberíamos* ser capaces de cambiarlas— es lo que nos lleva a buscar un escape a través de la ilusión de poder y la solución mágica de la experiencia adictiva. Mediante las drogas y actividades adictivas expresamos en los actos nuestra lucha por adquirir control sobre nosotros mismos, sobre la adicción y sobre otras personas.

Los estudios realizados sobre los jugadores, por ejemplo, han mostrado que los individuos más frustrados en su trabajo por carecer de control son lo que más probabilidades tienen de jugar incontroladamente, así como de adquirir otras adicciones. Es posible que los jugadores utilicen el efecto estimulante del juego para evitar esa acuciante sensación de impotencia y para ingresar en un mundo en el que se perciben a ellos mismos como personas poderosas, influyentes y competentes, aunque sólo sea por unas pocas horas.

La estrecha conexión entre los sentimientos de impotencia y el atractivo de los alteradores del estado de ánimo se revela de manera dramática en la experiencia de la gente crónicamente sometida a ciertas condiciones. Algunos grupos de personas cuya seguridad y control fueron socavados por factores como una

invasión (los indígenas norteamericanos), la pobreza (los indigentes urbanos) o la guerra (los soldados norteamericanos en Vietnam), han mostrado altos índices de adicción. Cada uno de estos grupos se ha visto sometido a condiciones traumáticas que sus miembros se sentían incapaces de modificar. Y la sensación de impotencia ante una situación sostenidamente angustiada vuelve más vulnerables a la adicción a personas por lo demás sanas.

Mientras que la sociedad actual fomenta la creencia de que *deberíamos* ser todopoderosos, la realidad de nuestras vidas —en el hogar, en el trabajo, en el medio y en los asuntos internacionales— deja bien en claro que de hecho tenemos muy poca incidencia. No somos más que minúsculos engranajes en una maquinaria tecnológica crecientemente poderosa. Una cosa es sentirse impotente y saber que eso es normal; otra cosa distinta es aspirar a la omnipotencia frente a una realidad llena de desafíos imposibles de superar.

Al carecer de la sensación de estar dotados de poder que proviene de poseer las capacidades necesarias para manejar nuestros propios problemas, anhelamos la *ilusión* de poder y procuramos obtenerla de fuentes externas a nosotros mismos o a través de ejercer poder *sobre* otros. Ninguna de ambas vías da resultado, puesto que lo que en realidad queremos es sentir que *podemos* tener incidencia en nuestra propia vida y en las vidas de otros. Es esa sensación de auténtica eficacia —de poder personal— la que hay que adquirir con el fin de lograr una recuperación permanente.

LA NORMALIZACION DE LA FALSEDAD

«*La nuestra es una sociedad mentirosa.*»

Leon Wurmser, *The Hidden Dimension*

Desde la evasión de impuestos y el soborno a funcionarios públicos, hasta la violación de acuerdos internacionales, la falsedad se ha vuelto tan común como para ser vista como algo normal. Hay pocos modelos de rol para la honradez indeclinable, y esto sienta las bases de la negación.

La adicción prospera con la falsedad. Como el adicto se miente a sí mismo respecto de las consecuencias de su consumo de la droga, es incapaz de evaluarlo y detenerlo. Si, y cuando, decide iniciar un tratamiento o incorporarse a un grupo de autoayuda, se le dirá que sólo siendo honrado consigo mismo y con los demás podrá recuperarse, y sólo encarando con honradez todas sus cosas podrá mantenerse recuperado.

La mayoría de nosotros recuerda haber recibido enérgicos mensajes, durante nuestra infancia, acerca de las virtudes de la honradez. Aprendimos a no robar y a decir siempre la verdad, por más dolorosa o molesta que fuera. Lamentablemente, estas advertencias perdieron peso tan pronto como tuvimos suficiente edad para observar a nuestros modelos adultos y darnos cuenta de que con frecuencia se atenían a la máxima: «Haz lo que digo y no lo que hago».

También hemos visto cómo se les «desenseña» la honradez emocional a los niños que se crían en familias adictivas. Estos chicos aprenden a no ser sinceros acerca de sus sentimientos y percepciones, pues eso los haría víctimas de un abandono emocional. Las relaciones llegan a ser necesariamente falsas, puesto que uno no puede darse con sinceridad (lo que es la base de una relación íntima) si no sabe lo que sinceramente siente.

Dentro de la cultura global, la falsedad es promovida y presentada como modelo. La publicidad se basa en gran parte en la falsedad: se promueven productos asociándolos con ciertas satisfacciones que ellos no pueden de ningún modo brindar (el dentífrico que le conferirá atractivo sexual) o que no guardan relación alguna con el producto en cuestión (el automóvil que proporciona «cuarenta sonrisas por kilómetro»). Otros anuncios publicitarios nos mienten acerca del aspecto «normal» de nuestros cuerpos, del proceso de envejecer y de un sin fin de otras cuestiones.

En nuestras interacciones cotidianas, practicamos una falsedad recíproca. Adquirimos la impresión, a partir de nuestras costumbres sociales, de que comunicarse sincera y directamente es una descortesía, o bien una ingenuidad. Se nos alienta a comunicarnos de ciertos modos que nos hagan «pasar por encima» (esto le recuerda a uno el libro titulado *Cómo ganar a través de la intimidación*). Controlar manipular se consideran formas legítimas, e incluso preferidas, de conseguir lo que queremos.

Tal vez esto se deba a que se han trasladado valores propios del mundo del trabajo a nuestras relaciones privadas. Se nos alienta a utilizar la estrategia, a mantenernos «en ventaja», a manipular situaciones y personas para lograr lo que deseamos. Estas tácticas tienen un valor cuestionable incluso en los negocios y están totalmente fuera de lugar en las relaciones íntimas. Este tipo de falsedad flagrante no hace sino acrecentar nuestra soledad. Produce la creciente sensación de no poder confiar en las palabras de nadie, se trate de un compañero de trabajo, un vendedor o incluso un amigo o pariente.

La falsedad no es sino lo que cabe esperar en cuestiones de finanzas. Evadir impuestos, mentir en las solicitudes de tarjetas de crédito y otros engaños por el estilo, se considera normal y adecuado. El individuo que opta por ser escrupulosamente honrado en estas cuestiones es visto como un ingenuo, un «zoquete». Barbara, una adicta en vías de recuperación a quien entrevistamos para este libro, fue incitada por un corredor de bienes raíces a presentar una serie de recibos de impuestos falsos, que reflejaran ingresos mayores que los reales, para estar en condiciones de obtener una hipoteca. Cuando ella se negó a hacerlo, sosteniendo que sería un fraude, el corredor la instó: «¡Pues, vamos! ¡Si es algo que se hace siempre! ¡Así es como funcionan las cosas en el mundo real!»

Nuestro lenguaje cotidiano está salpicado de expresiones de ese tipo, siendo algunas de ellas: «Los buenos no ganan en ningún juego», «¿Por qué no habría de hacerlo, puesto que todos los demás lo hacen?» y «Los que siguen las reglas terminan últimos». Es una práctica corriente en nuestra sociedad, al mismo tiempo

que se cometen engaños, minimizar o incluso negar que eso tenga nada de malo, tal como hizo el corredor de bienes raíces.

Las encuestas también muestran que los norteamericanos desearían poder contemplar a sus empresarios como modelos de honradez, pero que en general no pueden hacerlo. Una reciente encuesta Harris de más de mil trabajadores reveló que sólo el 41% considera que los gerentes de su lugar de trabajo son «honrados y éticos en su trato con los empleados y la comunidad».

Entre los funcionarios públicos, los ejemplos de corrupción y fraude son demasiado numerosos como para mencionarlos siquiera. En un reciente operativo «señuelo» efectuado por el FBI, nada menos que 105 funcionarios públicos, en un total de 106, aceptaron los sobornos que se les ofrecieron. Y el único funcionario que rechazó un soborno no lo hizo porque fuera honrado sino porque la suma ofrecida era «demasiado exigua».

Cuando los funcionarios públicos dicen una cosa y hacen otra, no podemos pretender que nuestros hijos no se vuelvan cínicos al crecer. Un ejemplo flagrante es la actitud hipócrita contra las drogas de James Roark, ex fiscal de distrito y alcalde de Charleston, Virginia del Oeste, apodado «el Perro Rabioso» por su implacable oposición a la droga, Roark lanzó una agresiva campaña contra las drogas en toda la ciudad, hasta que un día fue arrestado y acusado de tener y distribuir cocaína... durante su cruzada. Roark se declaró luego culpable del cargo de posesión de cocaína y accedió a presentar su renuncia.

También está el engañoso mensaje transmitido por el ex presidente Reagan, quien después de firmar en 1986 un proyecto de ley para destinar 1700 millones de dólares adicionales a la guerra contra la droga (gesto que le deparó considerable aprobación en momentos en que la epidemia de cocaína era objeto de una intensa cobertura en los medios de comunicación), redujo más tarde esa cifra a menos de la mitad, en una disposición «detrás de bambalinas» que pasó en gran medida inadvertida para el público.

Hay otras incongruencias en el modo en que se han conducido nuestros funcionarios con respecto al tráfico internacional de drogas. Al mismo tiempo que se libraba fervorosamente la guerra contra las drogas, varios funcionarios federales protagonizaron controversias con relación a las mentadas maniobras de contrabando de drogas por parte de los Contras nicaragüenses, los que contaban con el respaldo de Estados Unidos, así como del general Manuel Noriega, de Panamá.

Hasta en el más alto nivel, el de la rama ejecutiva de nuestro Gobierno nacional, las leyes se infringen con apabullante frecuencia. Sólo un miembro del gabinete original de Reagan se mantenía en su puesto al término de los ocho años de gobierno de éste; casi todos los demás habían renunciado bajo la acusación de haber cometido algún acto fraudulento o contrario a la ética. Sin embargo, sorprendentemente, persistimos en concebir a nuestro gobierno y nuestra cultura como entidades moralmente superiores (otro paralelismo con el colosal autoengaño del adicto).

Vivir en una sociedad cuyos máximos dirigentes transmiten dobles mensajes acerca de sus valores no es nada distinto a vivir en una familia en la que los padres se comportan en forma incongruente. Y así como los hijos de una familia con reglas contradictorias tienden a expresar con acciones su confusión, lo mismo hacemos nosotros.

Desde luego, hay muchos funcionarios públicos, policías, agentes de la ley y dirigentes del gobierno que obran con honradez. Pero lamentablemente, tenemos ejemplos más divulgados de altos funcionarios que no se toman la honradez demasiado en serio.

Con todo, la falta de honradez no es lo peor, ya que ninguno de nosotros puede alegar que lleva una vida perfectamente honrada. Lo peor es que contamos con poquísimos modelos de rol en posiciones de autoridad que estén dispuestos a *admitir* sus errores abiertamente y con honestidad. La única ocasión en que un personaje público reconoce sus equivocaciones, al parecer, es cuando le resulta políticamente conveniente hacerlo; cuando no le queda otro recurso.

Qué vivificante y alentador sería ver a alguien tener el valor de reconocer sus errores en público, de manera voluntaria. ¡Imagínense el efecto que tendría sobre los jóvenes ver a un presidente hacer un inventario de las cosas que hizo mal y admitirlas de inmediato, como se propone en uno de los doce pasos del proceso de recuperación de Alcohólicos Anónimos!

Esta tendencia a abogar por la honradez, pero practicar la falsedad —con nosotros mismos, en las relaciones interpersonales, en nuestro trabajo, en nuestros asuntos cotidianos— afecta el estilo de vida en los Estados Unidos y crea el terreno fértil en el que prospera la adicción. Habitarse a la falsedad, aceptarla como algo normal, facilita la prevalencia del mecanismo de negación.

Puesto que ya no vemos a la sinceridad como una recompensa en sí misma, no podemos usar un sistema de valores basado en ella para regular nuestras vidas. De manera creciente, nos apoyamos en controles *externos* en lugar de emplear el autocontrol, y esto también contribuye a la epidemia de adicciones. En vez de vivir según valores compartidos y acordados, aceptamos cada vez más el criterio de que la única razón para no hacer algo es la posibilidad de que nos atrapen.

La falsedad, en última instancia, está condenada a la derrota, y en la medida en que nos hace más vulnerables a la adicción constituye una verdadera amenaza para nosotros. A medida que la falsedad se convierte en nuestra segunda naturaleza, nos vamos transformando cada vez más en una sociedad propensa a la adicción. La falsedad con uno mismo y con los demás es el caldo de cultivo de la negación, y la negación posibilita la adicción.

«La tendencia a la evitación se encuentra en la raíz misma de la personalidad norteamericana.»

Philip Slater, *The Pursuit of Loneliness*

Así como en la familia adictiva no se enseñan las capacidades necesarias para resolver problemas con eficacia, la misma omisión se produce en la sociedad adictiva. Al carecer de esas capacidades —las de detenernos, observarnos a nosotros mismos, admitir francamente nuestros problemas y resolver conflictos tendemos a recurrir a las soluciones de corto plazo, perpetuando la ilusión de que el mundo (y nuestro poder) no tiene límites. Cualquiera que sea el problema que se presente —lluvia ácida, plantas nucleares poco seguras, déficit presupuestario, contaminación de las aguas oceánicas—, rara vez se toman medidas concretas para solucionarlo hasta tanto no asuma proporciones críticas.

El sentido de omnipotencia de nuestra nación contribuye a fomentar la negación que tenemos acerca de nuestros problemas, incluyendo los referentes a la adicción. Eso se debe a que nuestro sistema de creencias adictivo implica que deberíamos ser invulnerables, tener todo bajo control, y que no ser capaces de controlar algo es vergonzoso.

Anne Wilson Schaef, en su libro *When Society Becomes an Addict*, expone de un modo brillante la adicción al poder de ciertos dirigentes políticos dentro de nuestro sistema adictivo. Con la ilusión del control, dice la autora, «Reagan no sólo se ha convencido de que puede controlar lo que sucede en este planeta, sino que también cree que puede controlar el espacio exterior».

Una encuesta Gallup de 1987 indicó que el 68% de los norteamericanos cree que Estados Unidos tiene una «capacidad ilimitada para resolver sus problemas». Creer que nuestro poder es «ilimitado» constituye un modo de pensar adictivo. El mismo implica negar que tengamos limitaciones como todos los demás y dejar de lado la necesidad de revisar, periódicamente, qué cosas podemos haber hecho mal.

Otro dato interesante es que el 56% de ese mismo grupo de más de 4000 encuestados opina que «los comunistas son responsables de mucha de la intranquilidad actual en los Estados Unidos.» Esto también deja traslucir el modo de pensar característico de los adictos: «Yo soy perfecto e ilimitado. Si no fuera por *ellos*, estaría muy bien. El problema son *ellos*».

También a semejanza de la familia adictiva, como nación nos estamos aislando cada vez más de la «comunidad» de otras naciones. Nuestro afán desmedido por ejercer poder sobre otros, nuestros intentos de controlar, nuestra falsedad, falta de humildad, tendencia a acusar a los demás y violar acuerdos, son todos rasgos adictivos. Si otras naciones no aprueban nuestro proceder adictivo, las culpamos y nos arrinconamos aún más en nuestra propia postura auto justificada y desafiante... tal como hace el adicto. Nos negamos a examinar nuestra propia conducta y consideramos que esas otras naciones nos están traicionando. Es como si nuestra sociedad en su conjunto estuviera obrando de acuerdo con las creencias distorsionadas de que «yo

debería ser perfecto», «yo debería ser todopoderoso», «el mundo no debería tener límites», «los sentimientos son peligrosos» y «la imagen que presento ante los demás es lo más importante».

Tal vez el mejor ejemplo de los fallos de nuestra capacidad para resolver problemas se encuentra en el modo en que abordamos la epidemia de drogadicción. Casi no pasa un día sin que nuestros diarios y noticieros televisivos difundan nuevas proclamas sobre la guerra contra las drogas, sobre el monstruo que estamos a punto de aniquilar con esta última iniciativa. Pero durante todo el período en que se ha estado librando esta guerra, el problema del consumo de drogas en los Estados Unidos se ha agravado muchísimo. Mientras que las sumas de dinero destinadas a combatir la drogadicción se han multiplicado por seis en dos años —hasta alcanzar la abultada cifra de 6600 millones de dólares para 1989—, la cantidad de drogas circulando en las calles ha aumentado en forma proporcional. Los norteamericanos consumen actualmente el 60% de todas las drogas ilegales producidas en el mundo y más drogas *per cápita* que ninguna otra nación industrializada.

Sin embargo, todavía mantenemos, en gran medida, una postura de negación en cuanto a las condiciones existentes en nuestra cultura que contribuyen a hacer que tantos de nosotros seamos vulnerables a la adicción. Esto también se asemeja a lo que sucede en la familia adictiva, en la que el miembro que se atreve a hablar claro y reconocer los problemas adictivos de la familia es acusado de ser desleal, de sacar a relucir los trapos sucios de la familia.

Pero revisar nuestro modo de abordar el problema de la droga requeriría una tregua temporal, una pausa en nuestra frenética actividad antidroga y un período de autoobservación y análisis a nivel nacional. Implicaría dejar de centrarnos en «ellos» (los traficantes de drogas, los cultivadores de coca, los gobiernos sudamericanos) y hacer un sincero examen de nosotros mismos como sociedad. Y así como el adicto no tolera mirar hacia adentro y aceptar la realidad de sus sentimientos conflictivos y penosos, sino que los proyecta hacia afuera, tampoco nosotros, como sociedad, parecemos capaces de observarnos honestamente y aceptar la desconcertante realidad de nuestro descontento colectivo.

Preferimos buscar el «mal» en las drogas mismas y en quienes las venden, en lugar de considerar la cuestión de por qué *nosotros* las compramos. En tanto sigamos culpando a los agricultores bolivianos o al gobierno de Colombia por nuestra epidemia de drogas, no nos veremos obligados a examinarnos a nosotros mismos. Parafraseando a Freud, es mucho más fácil luchar contra una amenaza externa que contra un peligro interior.

Para muchos norteamericanos, no hacer nada o tomarse tiempo para considerar un problema son actitudes peligrosamente próximas a la «pasividad» y la «intelectualización», ambas dignas del mayor repudio. El modo de proceder norteamericano consiste en «ponerse duro», «tomar medidas firmes». Permanecer pasivo —aún cuando se esté elaborando un plan que podría de hecho dar buen resultado— se equipara con

mostrarse desvalido, impotente y débil. Equivale a ser «un pusilánime», lo que quizá sea el tipo de personalidad más despreciado en los Estados Unidos.

Paradójicamente, nuestra incapacidad de rendirnos, de admitir que no tenemos todo bajo control, hace que la febril actividad que desplegamos para combatir la drogadicción resulte ineficaz y estéril. Nuestra insistencia en tratar de *controlar* el problema nos hace impotentes frente a éste. Es lo mismo que le sucede al adicto: intenta curarse de la adicción poniendo cada vez más empeño en controlarla. Aunque sus esfuerzos fracasan una y otra vez, sigue creyendo que «esta vez» va a triunfar. No se da cuenta de que la voluntad no es suficiente.

Es una especie de locura colectiva, de alucinación colectiva, creer que si de algún modo todas las drogas ilegales fueran retiradas de este país de la noche a la mañana, nos convertiríamos en una sociedad de individuos no adictivos, orientados a la vida. El hecho de que estén pululando entre nosotros tantos otros tipos de conductas adictivas, además de la adicción a las drogas ilegales, debería empezar a hacer mella en nuestra postura de negación al respecto.

Recuperarse de la epidemia de drogadicción demandará la misma sinceridad inquisitiva y denodada que deben demostrar los adictos en proceso de recuperación. Así como el adicto necesita admitir su impotencia frente a la adicción para poder empezar a recuperarse, nuestra sociedad no logrará reducir en forma sustancial los problemas adictivos hasta tanto una cantidad suficiente de nosotros no advierta y reconozca que constituimos una sociedad generadora de adicción.

Lo que es más importante, debemos dejar de promover la creencia de que formamos una nación infalible y todopoderosa, pues esta postura omnipotente no hace sino impedir que podamos resolver nuestros problemas... exactamente igual que en el caso del adicto. Debemos admitir que *no* tenemos todas las respuestas y comenzar a guiarnos por su sistema de valores más elevado que el de la ambición y el poder ejercido sobre los demás.

EL ANHELO DE COMUNIDAD

«Las comunidades, en su verdadero sentido, prácticamente ya no existen... Individuos y familias que comparten valores y objetivos esenciales, que participan de las penas y alegrías unos de otros, en que cada uno conoce al otro por su nombre, su historia, sus virtudes y flaquezas.»

Leon Wurmser, *The Hidden Dimension*

En una sociedad altamente individualista, carecemos en forma creciente del respaldo y la seguridad que proporcionan la familia más allegada y la comunidad. Muchas adicciones suministran un contacto no amenazador con otras personas y anestesian nuestros sentimientos de inseguridad.

No es casual que el movimiento de autoayuda haya tenido tanto éxito en promover la recuperación de innumerables adictos. Un aspecto crucial de los programas de autoayuda, como Alcohólicos Anónimos, Jugadores Anónimos y Adictos al Sexo y al Amor Anónimos, es el *compañerismo* que brindan. La camaradería es algo que muchos miembros de la moderna sociedad norteamericana parecen ansiar.

El anhelo de «comunidad», como escribió Philip Slater en *The Pursuit of Loneliness*, es uno de los varios deseos humanos básicos profundamente frustrados por la cultura norteamericana moderna. Este afán de comunidad, dice Slater, es «la aspiración de vivir con confianza y cooperación fraterna con el prójimo en una entidad colectiva total y visible».

De modo que no sólo carecemos de la capacidad (y a veces de la valentía) para afrontar nuestros problemas, sino que, además, nuestras familias, instituciones sociales y comunidades no nos están brindando el respaldo emocional y social necesario para que podamos juntar coraje. El hecho de tener suficiente apoyo emocional, físico y social en nuestras vidas hace aflorar lo mejor —lo más heroico— de cualquiera de nosotros. Saber que no estamos solos cuando tomamos una medida que requiere valor para frontar un problema, y que si fracasamos en nuestro intento de resolverlo no sufriremos un inevitable abandono, sin duda nos facilita la tarea de reunir todo nuestro coraje.

El creciente individualismo es otro factor que frustra nuestro anhelo de comunidad y nos hace más vulnerables a la adicción. Nuestro sistema económico premia el desenvolvimiento individual más que el esfuerzo cooperativo. Como consecuencia, dice Charles Derber en *The Pursuit of Attention*, «cada persona funciona como un ‘yo’ independiente y aislado cuya supervivencia y cuyo éxito dependen de sus propios recursos».

Por consiguiente, nos vemos llevados a enfrentarnos unos con otros y nuestra confianza mutua es socavada. Sentimos que no podemos contar con nadie más que con nosotros mismos, lo que nos produce una profunda sensación de angustia e inseguridad. Se nos induce a pensar que si no hacemos las cosas bien nos veremos condenados al ostracismo, seremos considerados indignos y quedaremos librados a nuestras propias fuerzas.

Esta tendencia a que cada cual se preocupe sólo por sí mismo suele llamarse «individualismo cerril» o «supervivencia del más apto», y es la filosofía sobre la que se fundó la sociedad norteamericana. Encontrarse en una posición de debilidad o necesidad, como hemos visto, significa ser despreciado. La conexión entre nuestra creciente inseguridad, nuestro anhelo de comunidad y nuestra cada vez mayor vulnerabilidad a la adicción, es ahora más evidente.

Una de las gratificaciones secundarias de las adicciones —y un atractivo oculto de éstas— es que nos hacen miembros del «club» junto con otros adictos. El jugador disfruta de la camaradería del «juego» con otros jugadores. El drogadicto a menudo interactúa con un conjunto estable de personas con las que se droga,

a las que les compra la mercancía o a quienes se la vende. Muchos alcohólicos recuerdan haber disfrutado — al principio— de la sensación de pertenencia que sentían en el bar o en las fiestas con otros bebedores. Al adicto al trabajo, las relaciones de la oficina le suelen brindar una sensación de comunidad.

Leon Wurmser, escribiendo sobre la adicción, le llama a esto «seudocomunidad» y observa que ella no puede satisfacer el anhelo de comunidad del adicto. Los «compinches» de la drogadicción, sostiene, no se diferencian mucho de los individuos implacablemente competitivos de la sociedad más amplia a los que sustituyen, en la medida en que también persiguen objetivos superficiales y equiparan la felicidad con el éxito adquisitivo de uno u otro tipo. Sea su meta adquirir bienes o adquirir drogas, el individuo está buscando algo exterior a él para sentirse lleno.

Dentro de esta clase de «club», se percibe muy poca aceptación o confianza incondicionales; uno debe mantener su máscara, o imagen. Las personas también son juzgadas de acuerdo con criterios superficiales, y no es de esperar que el objetivo compartido de drogarse (o jugar, o hacer compras) pueda proporcionar un sentido de significación y propósito a largo plazo. Para constituir un verdadero respaldo, una comunidad debe ofrecer un sistema compartido de valores de orden superior (algún sentido de propósito y significación) y brindar una sensación de seguridad a sus miembros.

Como se dijo antes, una importante razón del éxito de los grupos de autoayuda es que también proporciona compañerismo: la seguridad de una comunidad de sostenedores. Lo que proporcionan estos grupos, y que la seudocomunidad no puede ofrecer, es la aceptación incondicional de la verdadera persona que se esconde tras la máscara, de la persona con flaquezas y puntos vulnerables.

Esta sensación de ser aceptados por una comunidad de prójimos les proporciona a muchos el primer verdadero sentido de vinculación, de pertenencia —segura— basada en su propio valor intrínseco. La fuerza de ese apoyo —de esa sensación de comunidad— no debe ser subestimada. Es la atmósfera en la que podemos comenzar a sacarnos las máscaras y a permitir que se curen nuestras heridas. Como expresó un adicto en vías de recuperación, refiriéndose al grupo de autoayuda al que asiste: «Ellos saben quién soy yo, e igual me aceptan».

LA ADICCION Y LA BUSQUEDA (SECRETA) DE SIGNIFICADO

«Todas las adicciones son formas de idolatría.»

M. Scott Peck, entrevista en *Change*, Marzo-Abril, 1988

La obsesión de nuestra sociedad por la adquisición de dinero y posesiones es otro factor más que nos hace propensos a la adicción. Si dependemos de los bienes materiales para sentirnos llenos, a cambio de esta solución mágica pagamos con nuestra libertad, con nuestra alma. Siempre que creamos que debemos proteger

nuestra provisión de bienes, nos vemos impedidos de tomar ciertas decisiones referentes a nuestras carreras y a nuestras vidas que podrían gratificarnos verdaderamente. Buscamos entonces otra cosa (nuestros alteradores del estado de ánimo) para llenar el vacío. De hecho, la palabra «adicción» deriva del término latino *addere*, que significa «dedicarse». A falta de algo mejor, nos *dedicamos* a nuestras adicciones.

La adicción al trabajo, como cualquier otra conducta adictiva, es fomentada por la avidez de éxito material. Muchos conservan empleos que no les satisfacen, recorren largas distancias para llegar a su oficina, trabajan cada vez más horas al día, se llevan trabajo a la casa y trabajan durante el fin de semana. Una encuesta Harris de 1987 mostró que la semana laboral típica en Estados Unidos aumentó a 46 horas, de las 35 que tenía en 1973. En forma correspondiente, la cantidad de tiempo libre ha descendido de 26,2 horas por semana en 1973 a 16,6 horas en 1987.

Pero esta creciente implicación en el trabajo no está conduciendo a una mayor satisfacción; sólo el 42% de los hombres encuestados, y el 56% de las mujeres, declararon estar «muy satisfechos» con su trabajo, y la mayoría manifestó que éste era el aspecto de su vida que más estrés le provocaba. Nos juzgamos, a nosotros mismos y a los demás, de acuerdo con lo que hacemos, lo que tenemos y cuánto logramos, más que según cómo nos sentimos respecto de lo que hacemos y si estamos o no disfrutando verdaderamente de la vida. A las personas que toman en cuenta el significado y el propósito de la vida las tildamos de «demasiado idealistas». Encubrimos nuestro temor de limitarnos a «ser», detrás de la farisaica condena a quienes «no están llegando a ningún lado».

Las inquietudes e intereses de los estudiantes reflejan esta inclinación por lo pragmático antes que lo filosófico, habiendo declinado la inscripción en cursos orientados a las humanidades y las artes en favor de una capacitación altamente especializada en ciertas carreras bien remuneradas, sobre todo en el campo de los negocios. Más y más estudiantes creen que si están en mejores condiciones de acumular bienes y comodidades materiales, serán más felices. Hemos llegado a pensar que *tener* es el requisito previo para alcanzar la felicidad y que los que cuestionan esta fórmula sólo lo hacen por resentimiento.

En última instancia, sin embargo, la búsqueda adictiva de adquirir bienes materiales —como cualquier otra adicción— no puede satisfacernos. Nos sentimos vacíos, hastiados, extenuados por trabajar en exceso, culpables por descuidarnos a nosotros mismos y a nuestros hijos, y nos preguntamos: «¿Es esto todo lo que hay?» Una vez más, nos encontramos con una paradoja: la búsqueda desenfrenada del éxito material nos priva de la única clase de éxito que realmente podría gratificarnos: el de limitarnos a *ser*; sabiendo que valemos lo suficiente.

FALTA DE DIVERSION

«El hombre moderno bebe y se droga hasta perder el sentido, o pasa el tiempo haciendo compras, lo cual es la misma cosa.» Ernest Becker, *The Denial of Death*

Pese a nuestro materialismo, somos una sociedad que le confiere mucha importancia a la diversión... o eso parece, a juzgar por la cantidad de dinero que le destinamos. Gastamos miles de millones de dólares por año en cosas que van desde calzados deportivos y palos de golf hasta cuotas de clubes recreativos. Pero también en este caso, los valores propios del mundo del trabajo han invadido nuestro tiempo libre, haciendo que nuestras actividades de esparcimiento se orienten más al logro de metas que a la creatividad y el juego. Realizamos estas actividades, en muchos casos, no por mera diversión sino para lograr o ganar algo: mejorar nuestro último récord, superar el de otra persona, perfeccionar nuestra técnica, hacer contactos comerciales o rebajar de peso. Estos objetivos no tienen nada de malo, pero no reemplazan el solaz que brinda la diversión por la diversión misma. Esto también incide en nuestra susceptibilidad a la adicción.

Si nuestras actividades de esparcimiento se dirigen al logro de algún objetivo, no podemos dejarnos llevar por ellas como para realmente divertirnos. Estaremos demasiado pendientes de lo que hacemos, de cómo lo estamos haciendo, de cómo nos vemos al hacerlo, de qué hora es, de cómo nos perciben los demás, y de a quién podemos conocer. Nos mantendremos conscientes de nuestros actos en lugar de entregarnos a la actividad.

Pero sólo dejándonos llevar es como podremos salir vivificados y rejuvenecidos, según Geoffrey Godbey, autor de *Leisure in Your Life*. Para esto, tenemos que entregarnos por entero a una actividad, y realizarla porque es *atractiva y divertida en sí misma*. Si nos consagramos a una actividad que nos hace disfrutar, dejaremos de llevar cuenta del tiempo y no estaremos pendientes de nosotros mismos, saldremos de la experiencia rejuvenecidos y renovados... ¡«re-creados»! En este sentido, las actividades de esparcimiento que resultan vivificantes son similares a la meditación sobre el punto focal: por el momento, todo interés o preocupación racional se hace a un lado; lo único que cuenta es el instante.

Los alteradores del estado de ánimo brindan esta oportunidad de centrarse en un «punto focal». Nos posibilitan escapar temporalmente de nuestra autoconciencia y consagrarnos por entero a la experiencia. El ritual de la adicción, la exaltación que produce y los posteriores efectos de culpa y vergüenza, acaparan toda nuestra atención y apartan de nuestra mente cualquier otro problema. Por el momento, nada tiene importancia fuera de qué blusa comprar, a cuál caballo apostar, o dónde conseguir la droga. La inmersión total en la actividad adictiva nos permite estar sólo aquí y ahora, y esta pérdida de la conciencia del tiempo es algo que ansiamos. A la vez, el seudoplacer que suministran nuestras drogas nos evita tomar conciencia de qué poca alegría tenemos, de hecho, en nuestras vidas.

Divertirse se ha convertido en parte de nuestra imagen, más que de nuestra verdadera experiencia de vida. Los medios de comunicación nos bombardean con imágenes que hacen parecer que todo el mundo se está divirtiendo en grande. En los programas de entrevistas vemos a celebrities conversando alegremente y en los anuncios publicitarios los modelos derrochan vitalidad y placer, o se reúnen grupos de amigos a tomar cerveza en la playa, en un clima de gran jovialidad. Las personas cuyas vidas no están transcurriendo

jubilosamente no pueden sino pensar que las de los demás sí lo están, por lo que se sienten aún más aisladas. Parte del hecho de ser una persona de éxito, al parecer, es estar siempre divirtiéndose. Si eso no sucede en su caso, entonces *usted* tiene alguna deficiencia

Pero nuestra desenfrenada búsqueda de aparente placer encubre una suerte de desesperación. Más que una sociedad excesivamente ávida de placer, es muy posible que seamos un pueblo que busca desesperadamente un respiro en el implacable requerimiento de ejecutar, lograr, sobresalir y autovigilarse que nos impone nuestro estilo de vida exigente, acelerado y sujeto a horarios. Lo que parece ser recreación probablemente sea más bien recuperación. La cuestión, en el fondo, no es que seamos desmedidamente autocomplacientes sino que nos entregamos muy poco a nuestro yo interior.

Este anhelo tan arraigado de encontrar una solución rápida es la razón fundamental de la epidemia de adicción en los Estados Unidos: es un modo de pensar que se enraizó y prosperó en gran medida durante el período de posguerra de los años cincuenta y sesenta, cuando se estaba educando la generación de los nacidos en la época de la subida de la tasa de nacimientos que siguió al término de la guerra. No es casual que estemos presenciando una proliferación de adicciones ahora, en momentos en que los miembros de esa generación se están acercando a la edad media. Antes de concluir nuestro análisis de la sociedad adictiva, examinemos cómo se le inculcaron a la generación de las personas nacidas en la década del cincuenta —tal vez más que a ninguna otra generación anterior— los tipos de valores y creencias que más fomentan la adicción.

*Los nacidos en los años 50.
La generación que marcó el rumbo
de nuestras adicciones*

La generación de las personas nacidas durante el incremento de la tasa de nacimientos que se produjo tras el término de la Segunda Guerra Mundial es la más numerosa que jamás haya existido en nuestra sociedad. A medida que fueron pasando por cada etapa de la vida, desde la infancia en los años 50 y la adolescencia en los años 60, hasta principios de la edad media en los 80, los miembros de esta generación, con sus gustos y valores cambiantes, han tenido una enorme influencia en la sociedad norteamericana. Ellos han marcado el rumbo, han sido los barómetros de nuestra cultura durante las últimas tres décadas, ya sea en materia de modas, de estilo de vida o de drogas a elegir.

No fue casual que la marihuana se convirtiera en la droga más consumida durante la década de 1960. Esta droga se ajusta perfectamente a las necesidades de los por entonces adolescentes miembros de la generación de posguerra. Las cualidades de ser aplomado, reflexivo y centrado, que la marihuana intensifica, se consideraban un objetivo deseado en esa época. De manera similar, la cocaína ha pasado a ser la droga preferida de los años 80, porque se ajusta a las necesidades de los miembros de esa generación, que ahora se aproximan a la edad media. La cocaína lo hace sentirse a uno desenvuelto, productivo, enérgico y con las

cosas bajo control. ¿Qué podría resultar más adecuado para un conjunto de individuos ambiciosos que están tratando de ascender en sus carreras y lograr el éxito material?

En otras palabras, a medida que fue cambiando la tarea evolutiva de las personas nacidas en la década de 1950, también cambió la droga de su elección. Su avidez de drogas no se mantuvo permanentemente fija en una sustancia química en particular; pero estos individuos habían internalizado la mentalidad de la solución rápida, la creencia de que algún tipo de alterador del estado de ánimo puede hacer por ellos lo que ellos no pueden hacer por sí mismos.

Por obrar a partir de esta mentalidad, a muchos miembros de esa generación les ha resultado difícil afrontar las responsabilidades y los retos de la edad media: las relaciones, los compromisos, las carreras profesionales y la perspectiva de envejecer. Encarar estas realidades les ha costado más de lo que jamás hubieran pensado, en especial si tenemos en cuenta la atmósfera estimulante —de hecho, «intoxicante»— en que se desarrolló su juventud.

Muchos se sienten desilusionados, y hasta descorazonados. Como un ejército de Peter Pans confinados al mundo de las cuentas para pagar y de los cochecitos de bebés, han estado tratando de hacer lo que nunca pensaron que harían: crecer. Annie Gottlieb, en su estudio sobre la generación de los años sesenta titulado *Do You Believe in Magic?*, describe el problema con elocuencia:

Es el legado más agrisulco que le dejaron las drogas a nuestra generación: el deseo de «quedarse arriba» en una vida hecha de altibajos. Las drogas fueron como un helicóptero que nos depositaba en la cima del Himalaya para disfrutar de la vista sin haber tenido que escalar. Esa experiencia... nos dejó, durante muchos años, con una avidez de éxtasis, una impaciencia por las cosas terrenas, una desconfianza en la eficacia del esfuerzo. A quienes tomaban un atajo hasta el mundo de la magia les ha costado mucho aprender a tener paciencia, perseverancia y disciplina, a tolerar el exilio en el mundo común y corriente.

En efecto, muchas personas nacidas en los años 50 están profundamente descontentas con sus vidas. En una encuesta de *USA Today*, ante la pregunta de si eran «felices», los individuos de entre 25 y 34 años fueron los que más respuestas negativas dieron. Los miembros de esta generación también mostraron mayor tendencia a estar insatisfechos con su trabajo, a manifestar que sus vidas se estaban «poniendo difíciles», a expresar que tenían problemas en sus relaciones íntimas, a estar divorciados o separados y a declarar que no tenían suficiente diversión en sus vidas.

Los miembros de esta generación también son los que más tienden a ser adictos. Entre ellos están muy difundidas, no sólo la drogadicción, sino las adicciones de todo tipo, incluyendo las que se relacionan con el logro, el poder, los bienes materiales y la imagen. Y también se los encuentra, en alta proporción, entre los

gastadores desenfrenados, los adictos al sexo, los que practican ejercicios físicos en forma exagerada, los anoréxicos y bulímicos, y los adictos al trabajo.

EL «SUEÑO AMERICANO»: UN MUNDO SIN LIMITES

Durante los años cincuenta y sesenta, cuando se estaban educando las personas nacidas en la época del incremento de la tasa de nacimientos posterior a la guerra, hubo varios factores que se sumaron para crear el clima en el que se afianzó y se extendió la mentalidad de la solución rápida.

A principios de la década de 1950, se urdió el «Sueño Americano». A partir de una serie de cosas, que iban desde las comodidades de los alimentos enlatados y el pan en rebanadas hasta el milagro de la televisión y la movilidad suministrada por el automóvil familiar, surgió la promesa de un mundo sin límites. Más niños que en ninguna otra generación anterior estaban criándose en hogares de clase media, en los que las necesidades materiales eran sistemáticamente satisfechas.

Los padres acababan de atravesar una depresión económica y una guerra mundial. Habían sufrido muchas privaciones e inseguridad y querían que las cosas fueran diferentes para sus hijos. Muchos eran también inmigrantes o hijos de inmigrantes, o se habían esforzado hasta superar su origen proletario. Habían luchado y trabajado mucho para «llegar». Creían que los «buenos padres» deben ser abnegados y sacrificarse para que sus hijos puedan tener una vida mejor. En su entusiasmo, perdieron de vista el hecho de que los hijos necesitan la aceptación de su verdadero yo mucho más de lo que precisan un televisor propio.

El vaivén del péndulo fue demasiado lejos en la otra dirección. Los niños criados en la atmósfera relativamente cómoda y próspera de fines de la década del cincuenta y principios de la del sesenta fueron materialmente consentidos pero emocionalmente despojados, compelidos a amoldarse a una imagen que sus padres tenían y que les era inculcada a diario a través de los medios masivos de comunicación.

En su afán de brindarles una vida mejor a sus hijos, los padres tendieron a evitarles toda dificultad económica, legal o emocional. Les proporcionaron más dinero para sus gastos y más tiempo libre que en ninguna otra generación anterior. Esta indulgencia y sobreprotección materiales, aunque inadvertidamente, les transmitió a los hijos el mensaje de que su vida se vería allanada, de que sus problemas serían resueltos por alguna otra persona y de que siempre habría una salida para cualquier dificultad.

Pero ésta es sólo la etapa socioeconómica en la que se inscribe la problemática que estamos tratando. También hubo otras influencias específicas de la época.

La televisión

La generación de las personas nacidas en los años 50 fue también la primera que se formó con la televisión. A diferencia de lo ocurrido con generaciones anteriores, criadas en una cultura más pausada en

que la lectura requería cierta dosis de esfuerzo y perseverancia, la televisión suministró diversión y entretenimiento instantáneos sin exigir prácticamente ningún esfuerzo a cambio. Al contar con una distracción fácil, los individuos no se ven obligados a tomar conciencia de sus sentimientos, y esto resultaba muy conveniente por entonces si tenemos en cuenta que, de todos modos, las familias de esta generación no propiciaban que sus miembros expresaran lo que sentían.

La televisión también fomentó la creencia de que los problemas podían resolverse de maneras fáciles y mágicas... en secciones de media hora de duración. ¿Esto no suena parecido a la experiencia de la droga? Hay otra semejanza más con las drogas: la televisión, al mismo tiempo que ayuda a evadir los sentimientos, estimula. Y le proporcionó a esta generación una cultura compartida. Por primera vez, virtualmente todos los chicos fueron destinatarios de los mismos mensajes, jergas publicitarias, canciones, temas y modelos de rol. Esto también habría de incidir más tarde en el surgimiento de una cultura de la juventud a finales de la década de 1960.

Consumismo

Con el término de la Segunda Guerra Mundial y la introducción de la televisión y la publicidad masiva, el consumismo se convirtió en una fuerza dominante en los Estados Unidos, eclipsando el énfasis preexistente en los valores de la democracia, la ética y la libertad, que habían sido fuerzas unificadoras durante el conflicto bélico. La mentalidad consumista es la de la solución rápida.

Estos niños fueron los primeros en ser expuestos —a través de la televisión— a cientos de miles de anuncios publicitarios que aseguraban que comprar cierto producto, usar cierto dentífrico, lavar la ropa con cierto detergente, comer cierto cereal, ingerir cierto medicamento y demás, haría al consumidor más feliz, más sensual, más fuerte, más competente o más atractivo. El éxito de la publicidad se basa en convencernos de que *a)* no estamos «bien» tal como somos, pero *b)* lo estaremos si compramos el producto en cuestión. La creencia de que «yo no valgo lo suficiente» es una de las más destructivas y desacertadas que le fueron inculcadas a esta generación, así como un factor que predispone a la adicción.

La familia de «Papá siempre tiene razón»

Con la creciente influencia de los medios masivos de comunicación, nos convertimos en una cultura basada cada vez más en la imagen. Fue en este contexto, bajo el influjo cada vez mayor de la creencia en el Sueño Americano, que comenzó a filtrarse en la conciencia colectiva de los norteamericanos la imagen de la familia ideal: de la familia en que «papá siempre tiene razón». Los progenitores de esta generación pueden haber tomado por reales las familias perfectas presentadas en programas de televisión tales como «Papá siempre tiene razón», «El espectáculo de Donna Reed» y «Déjasele a Beaver».

Los televidentes fueron introducidos en las vidas privadas de estas familias «modelo» y lo que allí vieron les pareció muy bueno. Había relativamente pocas peleas, e incluso éstas no eran demasiado serias y siempre se resolvían en forma rápida (y humorística); los chicos se metían en algunos enredos de vez en cuando, pero nunca hacían nada tan grave como para avergonzar a toda la familia. Mamá y papá mostraban tener una relación íntima y cálida (aunque no sexual). Los conflictos eran escasos, nadie hacía grandes cuestionamientos y el episodio siempre terminaba con todos muy unidos y cariñosos.

Los padres de clase media de la generación del sesenta pueden haber tratado de emular a estas familias perfectas. Los conflictos y la agresión eran reprimidos, negados o —si se permitía— expresados a puertas cerradas. Los sentimientos «negativos» como los de cólera, tristeza, pérdida y depresión estaban tácitamente prohibidos en muchas familias. Se fomentaba la imagen de la familia unida y feliz, y se suprimía la realidad de la naturaleza humana con su gama completa de emociones humanas. Los problemas no se podían resolver (y a los hijos no se les daba la oportunidad de adquirir la capacidad de solucionar problemas) porque se suponía que la familia no tenía ningún problema, para empezar.

Pero vivir una imagen significa negar el verdadero yo, como hemos visto, y esto provoca vergüenza. Así es que los niños de toda una generación crecieron con la desazón provocada por la negación de su verdadero yo, ajenos a sus sentimientos e incapaces de expresar o manejar sus conflictos y de resolver sus problemas. Todos estos rasgos contribuyeron a hacer a este grupo más vulnerable a la adicción que ningún otro anterior.

Una sociedad rápidamente cambiante y generadora de estrés

El estrés ha estado presente en todas las generaciones. Ya sea causado por guerra, depresión económica, pobreza, hambre o alguna otra vicisitud, siempre ha habido algún tipo de problema con el cual enfrentarse. Si bien es difícil comparar un estrés con otro y calibrar su relativa repercusión, no se puede sino pensar que algunos de los experimentados por las personas nacidas en la década de 1950 han incidido en su vulnerabilidad a la adicción.

Los miembros de esta generación, por ejemplo, fueron los primeros que crecieron bajo la amenaza de la guerra nuclear y el exterminio de la especie humana. Desde luego, no hay modo de medir con exactitud qué efectos ha tenido esa amenaza sobre esta generación y las que le siguieron, pero su influencia probablemente haya sido profunda. También fueron los individuos de esta generación los primeros en criarse con una cantidad sustancial de madres que trabajaban fuera de su casa y con un debilitamiento de los lazos comunitarios y religiosos.

Los rápidos avances tecnológicos y cambios culturales han empujado la capacidad de tolerancia de muchas personas hasta su límite, y aún más allá de éste. Cada vez que una cultura cambia a un ritmo más rápido del que pueden asimilar su gente y sus instituciones para poder adaptarse —psicológica y

socialmente— a los cambios, se produce un colapso en el sistema de valores compartido de esa cultura y el resultado es una expansión de la conducta disfuncional, como la adicción.

Fácil acceso a las drogas

Los miembros de esta generación fueron también los primeros que crecieron en medio de una amplia disponibilidad de drogas alteradoras del estado de ánimo y del estímulo social a consumirlas. Anteriormente, el consumo de marihuana y otras drogas (fuera de las legales, o sea, el alcohol y la nicotina) se asociaban sólo con un grupo periférico de «marginales» de la sociedad. Ahora, el empleo recreativo de drogas irrumpió en la escena norteamericana por primera vez en el siglo veinte.

La marihuana se ajustaba perfectamente a los años sesenta: los jóvenes querían liberarse de la preocupación por la imagen que tenían sus padres, demostrar su rechazo por la doctrina del trabajo esforzado para adquirir bienes, y ampliar su percepción consciente. El efecto suave y sosegado de la marihuana era justamente lo indicado.

Cuando los estudiantes universitarios comenzaron a unirse, cada vez en mayor número, al movimiento opositor a la intervención de Estados Unidos en Vietnam, la marihuana pasó a cumplir otro propósito más: se convirtió en una fuente de identidad compartida. En un grupo de jóvenes con sentimientos encubiertos de soledad (el resultado natural de haberse criado en familias emocionalmente represivas), el ansia de pertenecer era muy fuerte. Este anhelo de comunidad, combinado con la disponibilidad de dinero para gastos, más tiempo libre que en generaciones anteriores, la mentalidad de la solución rápida y la rebeldía normal de la juventud, condujo a la creación de la cultura de la droga.

Este fue el grupo de adolescentes más numeroso que el país jamás hubiera tenido. Puesto que la juventud es por naturaleza rebelde y narcisista, la cultura misma pasó a estar dominada por estas tendencias en los años 60. La práctica de alterar el propio estado de ánimo por medio de una droga se adecuaba a lo que esta generación ya había aprendido en su infancia: que las cosas deberían —y pueden— ser fáciles, indoloras y requerir poco esfuerzo.

Pero al mismo tiempo que «iban contra la corriente» en ciertos aspectos, los miembros de la generación del sesenta estaban internalizando algunas de las expectativas de sus padres. Asistían a la universidad en mayor número que nunca antes y se esperaba que algún día alcanzaran un nivel de éxito material y «buena vida» superior al que disfrutaban sus padres. Mientras que en la superficie rechazaban estas expectativas, en lo más profundo de su interior la mayoría de estos jóvenes internalizó la creencia de que el valor de una persona se mide en función de sus logros. Esta creencia, sepultada en los años 60, habría de prosperar en todo su esplendor más adelante, en los 80.

Los años 70: se acabó la fiesta

Si la década de 1960 fue un período de expansión y crecimiento —una especie de «cúspide» tanto en la concientización como en la economía— los 70 fueron el comienzo del «aterraje violento» y encontraron a la sociedad en plena retracción. Las recesiones económicas y la elevada inflación sofocaron las expectativas materiales; el escándalo de Watergate y otros llevaron a un creciente cinismo hacia el Gobierno y a una nueva pérdida de modelos de honradez e integridad.

El estímulo y la emoción de las huelgas estudiantiles y los conciertos de rock se desvaneció en el recuerdo cuando los miembros de esta generación comenzaron a enfrentarse a las exigencias de la vida adulta: empleos, pago de alquileres y relaciones estables (por no mencionar la devolución de todos aquellos préstamos estudiantiles). Las elevadas expectativas chocaron con la inflexible realidad. Las ilusiones —de que el mundo no tenía límites, de que las drogas eran mágicas y no hacían mal— fueron desafiadas.

Tras sentirse poderosa —omnipotente, de hecho— en los años 60, esta generación tuvo que enfrentar la realidad de que no había sido en verdad capaz de revolucionar la sociedad, de que la marcha de la sociedad hacia un materialismo siempre creciente estaba continuando sin ellos, y de que la opción era o bien unirse al rebaño, al menos hasta cierto punto, o seguir siendo parias sociales (y sufrir una soledad más dolorosa).

Privada en su infancia de adquirir la capacidad necesaria para resolver problemas y atrincherada en un sistema de creencias que fomentaba la gratificación inmediata, la generación de la solución rápida trató de crecer, pero se encontró con que estaba persiguiendo una quimera.

Los años 80: «Todo va mejor con Coca... cola»

A medida que las personas nacidas en los años 50 empezaron a asentarse en el mundo del trabajo, la marihuana perdió su atractivo. Esta droga volvía a sus usuarios demasiado tranquilos, pasivos y aletargados, y no hacía nada para aumentar su rendimiento. En suma, lo convertía a uno en todo lo contrario de un «buen hombre de negocios». A partir de 1979, el consumo de marihuana comenzó a declinar por primera vez desde que se iniciara su auge a principios de los años 60.

Aproximadamente al mismo tiempo, empezó a aumentar el consumo de cocaína. Demasiado cara para ellos cuando eran adolescentes, la cocaína se hizo ahora más accesible y estuvo al alcance de las personas nacidas en la década de 1950, que a estas alturas ya estaban ganando dinero. Así como la marihuana había parecido perfecta para los años 60, la cocaína —que al principio la mayoría de la gente creyó inofensiva y no adictiva— pareció perfecta para los 80. En lugar de volver más tranquilos a los usuarios (efecto que ya no era deseable, dada su nueva orientación al logro de objetivos), la cocaína les daba energía, una sensación de poder y confianza en sí mismos. Para gente ocupada en tratar de hacer frente a las crecientes exigencias de sus carreras, relaciones, matrimonios e hijos, la cocaína parecía ser una droga a su medida.

Los desprevenidos miembros de esta generación, cuya anterior experiencia con la marihuana los había llevado a creer que podían controlar cualquier droga, y quienes nunca antes se habían hecho adictos, cayeron en la trampa de la cocaína. Lo que no sabían era que el efecto incrementador del rendimiento de la cocaína sólo se produce en los primeros tiempos de su consumo, durante el período de la luna de miel. Al consumirla en forma continuada, la creciente tolerancia obliga al usuario a tomar dosis cada vez mayores tan sólo para obtener el mismo efecto.

En los años 80, la adicción pasó a ser a *lograr* (más dinero, más bienes, mejores orgasmos, perfección corporal). Toda droga que parezca adecuarse al logro de esas metas tendrá buenas perspectivas de ser ampliamente aceptada. Es posible que la cocainomanía sea la adicción secundaria de esta generación: la primera es la adicción a lograr.

En el caso de todas las adicciones, no es el dinero ni el logro en sí mismos los que constituyen el problema, ya que ambos pueden ser objetivos apropiados. El problema es el uso que se les da al dinero, a los bienes y a los logros. Cuando cualquier cosa se utiliza para tratar de sentirse lleno y conseguir algo distinto de lo que esa cosa puede brindar, nunca se tiene bastante. Así como los nacidos en los años 50 no podían satisfacer las necesidades de sus padres, las drogas —y ahora el poder, el éxito, las relaciones, la perfección corporal— no pueden satisfacerlos a *ellos*.

Perseguir los halagos del éxito con este criterio adictivo es como tratar de reconquistar el efecto exaltador original de la droga. Es una forma de perpetuar la creencia (derivada del consumismo) de que «si tan sólo tomo esta droga (o realizo esto, o gano esta suma de dinero), por fin seré feliz». El individuo entra en ese rodillo, persiguiendo esa solución ilusoria, y queda atrapado en un círculo vicioso. Y no consigue lo que busca: el efecto exaltador no puede mantenerse. El trabajo, el orgasmo, la relación, el éxito, lo dejan vacío. No tienen el efecto que él esperaba que tuvieran.

Pero el individuo reincide, igualmente, todavía creyendo que (por arte de magia) podrá reconquistar ese efecto exaltador. El resultado es desaliento y desilusión, pero el adicto no conoce ninguna otra vía, no *cree* que él puede lograr la felicidad y resolver sus problemas por sí mismo, de modo que continúa recurriendo desenfrenadamente a esa solución rápida... o a alguna otra. Para los miembros de una generación que no creen que ellos son capaces de afrontar los problemas, ni que el esfuerzo de hacerlo será recompensado, y que siguen albergando la esperanza de que algo o alguien fuera de ellos mismos solucionará sus dificultades, las adicciones son una consecuencia natural.

Los años 90: ¿la era de la recuperación?

Una de las paradojas de la adicción es que al tocar fondo y llegar a la desesperación, los adictos finalmente renuncian a su estilo de vida adictivo y al hacerlo descubren modos de vivir que son mucho más gratificantes.

Esta es la esperanza de recuperación que encierran los años 90 tanto para la generación de los nacidos en la década del 50 como para la sociedad en su conjunto. Puesto que no podemos detener con éxito nuestras adicciones sin hacer a un lado todas las expectativas y metas poco realistas y estar dispuestos a recibir ayuda de otros, cuanta más gente toque fondo en nuestra sociedad adictiva, tanto más cambiará, para mejor, la sociedad misma. Pero mientras tanto, lo único que podemos hacer es cambiar nosotros mismos.

Podemos dejar de adoptar y reforzar creencias contraproducentes en la perfección, la imagen y la omnipotencia. Podemos aprender a aceptarnos a nosotros mismos y a otros tal como somos y dejar de tratar de controlarlo todo. Podemos practicar la sinceridad, dejar de culpar a los demás por los problemas que tenemos en nuestras vidas y comenzar a cambiar lo que podamos. De este modo, la *verdadera* guerra contra las drogas será librada por cada uno de nosotros, a través de nuestra propia recuperación personal.

III

LA RECUPERACION

8

Apartarse de la droga

Recuperarse de una adicción no sólo es posible sino que también puede ser una de las travesías más emocionantes y reveladoras que pueda emprender una persona. Lejos de constituir meramente una lucha atroz, puede abrir la puerta a un modo de vida mucho más gratificante que jamás podría brindar ninguna droga: la ocasión de conocer y reclamar aspectos de uno mismo hace tiempo abandonados a cambio de la aprobación ajena; de recobrar un sentido de significación y propósito en la propia vida; de entablar relaciones más profundas y satisfactorias como nunca antes, y de aprender a respetarse y honrarse a uno mismo, quizá por primera vez.

Pero librarse de la adicción requiere algo más que limitarse a cumplir algunas fórmulas de autoayuda. Significa, ante todo, cambiar el modo en que uno vive. Implica dismantelar el armazón adictivo de la propia vida —cómo se ve uno a sí mismo, qué cosas cree, cómo se cuida y cómo se relaciona con otros— para crear una estructura sana en su lugar.

Al elegir la vía de la adicción, el individuo tomó el camino que creyó más fácil y se apartó de otro que lo obligaba a luchar con los sentimientos y problemas que él deseaba eludir. Esto es muy natural. ¿quién de nosotros querría afrontar obstáculos si pudiera evitarlo? El problema radica, como hemos visto, en que el camino de la adicción es un círculo vicioso. Tiene tramos muy traicioneros.

Ahora, para recuperarse, el individuo tiene que dejar de marchar en círculos —de evitar y anestesiar— y afrontar esos sentimientos y creencias que lo hicieron tan vulnerable a la adicción, para empezar. Pero ¿qué es lo primero que hay que hacer para encontrar un nuevo camino cuando uno ha estado marchando en círculos? Hay que interrumpir el ciclo. Dejar de hacer las mismas cosas de siempre.

De manera que el primer objetivo de la persona que procura recuperarse consiste en romper el ciclo: en dejar de utilizar drogas, actividades o personas para anestesiar sus sentimientos. A tal efecto, debe apartarse del circuito adictivo que lo lleva a dar vueltas y vueltas, entre el modo de pensar adictivo, el estado de ánimo negativo, el impulso a la adicción y la conducta adictiva. Es imposible recuperarse de una adicción sin antes romper ese ciclo. El camino a la recuperación empieza por una total abstinencia.

Hasta hace poco, muchos psicoterapeutas, en especial los que no estaban familiarizados con el tema de la adicción, pensaban que los adictos debían resolver primero sus problemas psicológicos de fondo con el fin de romper el ciclo adictivo. La creencia era que debían adquirir suficiente autoestima, introspección y alivio a sus conflictos interiores para «curarse» de la adicción.

Pero la mayoría de los especialistas sabe ahora que la abstinencia es un *requisito previo* de la recuperación, y no su desenlace. Continuar coqueteando con la actividad adictiva no hace sino mantener viva la apetencia y hace inevitable la recaída. Lo único que con el tiempo eliminará la apetencia es la abstinencia total de la conducta adictiva. Si uno continúa incurriendo en ella, aunque sea en ocasiones, estará tan pendiente de ese proceso y sus consecuencias que será incapaz de efectuar los cambios que conducen a la verdadera recuperación.

Volvamos al modelo de la alergia para entender mejor este punto. Lo primero que debe hacer la persona alérgica es aprender a evitar el agente irritante. Si tiene alergia a las plumas, por ejemplo, no puede seguir usando almohadas de plumas y pretender que sus síntomas desaparezcan. Una vez que aprende a evitar el agente irritante y se alivian sus síntomas, puede ocuparse en crear resistencia y reducir su vulnerabilidad alérgica. Pero a menos que evite el agente alérgico, su energía se destinará a luchar con sus síntomas y no a lograr una recuperación de largo plazo.

La abstinencia tampoco tiene por qué ser un proceso atroz que hay que sufrir estoicamente. Si lo es, el individuo probablemente esté «apretando los puños» para llevarlo adelante: esforzándose por abstenerse al punto de sentirlo como una tortura. Si la abstinencia le resulta tan difícil y extenuante, le costará mucho resistirse a recurrir al alterador del estado de ánimo y quedará sumamente vulnerable a la recaída.

Para mantener la abstinencia, por lo tanto, la persona tiene que hacer lo contrario a «apretar los puños»: debe incorporar suficiente alivio y consuelo predecibles y seguros a su nuevo estilo de vida como para no *necesitar* recurrir a su vía anterior, o sea, al alterador del estado de ánimo. Esto implica, entre otras cosas,

permitir que un sistema de apoyo formado por otras personas se convierta por ahora en su alterador del estado de ánimo (punto al que volveremos más adelante).

Debemos hacer una advertencia: las personas propensas a la adicción suelen querer resultados perfectos, y los quieren *ya*. Al principio de la recuperación, esto puede llevarlos a pretender mucho, demasiado pronto; tal vez aspiren a apartarse de la droga sin ningún tropiezo, a solucionar instantáneamente todos los problemas que han tenido en su vida durante años, a no tener nunca una apetencia ni un traspie (una reincidencia en el consumo de la droga) y a vivir felices de allí en adelante.

La recuperación es un proceso, como aprender a andar en bicicleta, a patinar sobre hielo o a esquiar. Usted tal vez tenga que intentar librarse de la adicción varias veces antes de lograrlo finalmente. Aún entonces, puede tener un traspie, en especial al principio. Pero si no se da por vencido, a su debido tiempo advertirá su progreso y comenzará a disfrutar del proceso de recuperación. De modo que pruebe a dejarse «ser» usted mismo, simplemente. Si tropieza en la primera etapa de la abstinencia, límitese a volver a ponerse de pie, sacúdase la ropa y vuelva a intentarlo; pero esta vez asegúrese contar con más ayuda y apoyo.

PREPARARSE

Evitar la negación

El primer paso de la recuperación es admitir que uno es adicto (al alcohol, los cigarrillos, el dinero, la gente, el sexo, o a cualquiera que sea *su* droga). Como explicamos en el capítulo dos, la señal más segura de que un individuo ha adquirido la adicción es que continúa incurriendo en la actividad adictiva pese a las consecuencias perjudiciales y negativas que ésta tiene en su vida.

Un obstáculo importante para poder evitar la negación es la auto recriminación y la culpa que sienten los adictos respecto de su problema. No *pueden* aceptarse a sí mismos tal como son: adictos. En tanto uno crea cosas horribles acerca de los adictos, como le sucedía a Lorraine, le costará mucho afrontar su problema: «Yo no podía admitir que era alcohólica, porque para mí eso equivalía a ser una persona horrible, totalmente indigna. Me parecía especialmente inaceptable en una mujer».

La creencia de que un adicto es una «mala persona» perpetúa el problema. Por eso es tan importante reencuadrar la adicción en un marco libre de enjuiciamientos; separar la persona que usted es del problema adictivo que ha adquirido. Recuerde que *usted no es su adicción!* Usted es algo mucho más importante que eso. Entender esto debería resultarle más fácil ahora que usted sabe que era vulnerable a la adicción por algunas «buenas» razones y que no se encuentra solo en ese problema.

Sumirse en la culpa por los errores del pasado suele ser una evasión que le impide hacerse responsable de usted mismo ahora. En tanto continúe sumido en la culpa, se mantendrá dentro del ciclo adictivo. Hacerse

responsable significa no gastar más energía en «lo que debería haber hecho», «lo que podría haber hecho» o «lo que habría hecho», y dedicar todo su esfuerzo a comenzar la recuperación hoy mismo.

Algunas personas están «empeñadas» en sentirse fracasadas y les resulta difícil abandonar esta identidad. Tener una actitud positiva y de aceptación hacia ellas mismas es algo que les es ajeno. Si éste es su caso, cuando intente abstenerse es posible que le vengan a la mente viejas letanías autocríticas: «¿A quién crees que estás engañando? Esto nunca podrá durar; tú no puedes funcionar como todos los demás». Estas letanías no son fáciles de modificar de inmediato; probablemente hayan estado resonando en su mente durante mucho tiempo. Pero tomar conciencia de que existen es el primer paso para eliminar la influencia negativa que ejercen sobre usted.

Es importante ser compasivo con uno mismo por haber estado tan herido como para buscar de forma desenfadada alteradores del estado de ánimo y volverse vulnerables a la adicción. La compasión no es lo mismo que tenerse lástima. Tener lástima de sí mismo hace que la persona quede atascada en el ciclo adictivo, mientras que la compasión es el impulso hacia la actitud de quererle a uno mismo. Una vez que usted se dé cuenta de que su adicción *comenzó* como un impulso positivo (buscar alivio y consuelo), estará en mejores condiciones de aceptar que tiene un mal-estar y de empezar a recuperarse de él. Los adictos en vías de recuperación suelen expresar ese cambio de perspectiva de esta manera: «Yo no soy una mala persona que se está volviendo buena, sino una persona enferma que se está mejorando».

Decírselo a alguien. Una vez que se ha admitido a usted mismo que es adicto, dígaselo a otra persona. ¿Por qué? Porque compartiendo este secreto, el mismo le pesará menos. Los asistentes a Alcohólicos Anónimos y otros grupos de autoayuda se presentan sistemáticamente diciendo: «Me llamo... y soy alcohólico (y/o drogadicto)». Compartir el secreto tiene el efecto de disipar el poder que ejerce la adicción cuando se la mantiene oculta. Decirlo en voz alta también ayuda a neutralizar la negación. Admitir que usted tiene una enfermedad implica reconocer que algo marcha significativamente mal en su vida, y esto crea el marco adecuado para tomar decisiones orientadas a la recuperación.

Elija, para decírselo, a alguien que le parezca que lo apoyará, y no que lo enjuiciará. De ser posible, diríjase a alguien que usted sabe que es un adicto en proceso de recuperación. Esta persona estará en inmejorables condiciones de escuchar su admisión sin reaccionar en forma negativa o excesivamente emocional.

Decidirse a dejar la droga

En el libro *Cocaine: Seduction and Solution*, Nannette Stone y sus colaboradores sugieren hacer un «balance» por escrito. En un lado de una hoja de papel, enumere los pros: los efectos positivos que usted obtiene de la droga (emoción, aprobación ajena, alivio), y del otro lado anote los contras: el costo que tiene

para usted. Para que este ejercicio le resulte útil, es importante no esforzarse por quedar bien, sino tratar simplemente de ser sincero.

En el lado del costo, considere cómo ha afectado el consumo de la droga a sus relaciones familiares, amistades, trabajo y carrera, salud física y mental, autoestima, responsabilidades familiares, actividades recreativas y sueños. Enumere todo lo que pueda recordar, grande o pequeño, desde «me provoca trastornos hepáticos» hasta «me hace llegar tarde al trabajo». Asegúrese de que los costos que enumere sean cosas que lo afectan a *usted*, no sólo las razones por las que otras personas piensan que debería dejar la droga.

¿Cómo han cambiado los efectos positivos con el tiempo? ¿Han aumentado los costos? A cierta altura de su «carrera» adictiva, la balanza da un vuelco. Los costos superan los beneficios. Eso es lo que lleva al adicto a buscar ayuda. Su autodesprecio se vuelve más fuerte de lo que pueden tolerar; sufren depresión, ansiedad y otros estados de ánimo gravemente negativos; se meten en problemas médicos, sociales y financieros. La vida se les torna ingobernable y caótica.

Tan importante como admitir los costos de su adicción es enumerar lo que usted cree que obtiene de ella. ¿Lo ayuda a distenderse? ¿A alternar socialmente? ¿Disipa su soledad? ¿Elimina la ansiedad? ¿Lo hace estar menos pendiente de usted mismo? ¿Suprime el aburrimiento?

Ahora, vea si su adicción realmente le está dando lo que usted cree, o si solo le ofrece la *ilusión* de tenerlo. Por ejemplo, si su motivo para mantener una relación adictiva es que ésta le evita sentirse solo, fíjese un poco más. ¿Realmente le está brindando el consuelo y el compañerismo de una relación íntima o tan sólo la ilusión de tenerlos? Lo más probable es que si la relación es adictiva, usted esté cada vez más aislado y solo... si observa debajo de la superficie.

Es difícil enfrentar la verdad acerca de cualquier adicción. Es como admitir que un matrimonio ha fracasado. Es posible que usted trate de mantener una fachada durante mucho tiempo, pero si quiere conseguir realmente lo que desea, tendrá que dejar de vivir en la mentira y admitir la verdad.

Ahora es también el momento de considerar lo que usted verdaderamente quiere de la vida. Haga otra lista: la de sus sueños y metas, desde los más importantes hasta los más ínfimos. ¿Su adicción está interfiriendo con la posibilidad de que alcance sus metas y concrete sus sueños? Si es así, ¿cómo está interfiriendo? ¿Puede imaginar en qué forma el hecho de librarse de su adicción podría ayudarlo a lograr lo que usted quiere de la vida? ¿Lo que obtiene con la droga es lo que quiere tener en la vida o lo que se conforma con tener?

Prevea sentirse ambivalente. Es normal sentirse ambivalente acerca de dejar la adicción; usted no se habría hecho adicto, para empezar, si no hubiera ciertas cosas que deseaba obtener de la droga. Para comprometerse con la recuperación, *tiene* que reconocer su ambivalencia; de otro modo, no puede ser sincero con usted mismo. La persona que dice: «No tengo ningún deseo de volver a hacerlo nunca más», tiene mayores

perspectivas de reincidir que la que reconoce su ambivalencia y se decide a dejar la droga de todos modos; la que dice: «Yo *quiero* tomar esta droga, pero sólo por hoy, no voy a hacerlo».

Es muy probable que el elemento alterador del estado de ánimo haya constituido una relación primordial en su vida. Usted quizás esté casado con él, en cierto sentido. Obtenerlo, consumirlo y recuperarse de su uso pueden haberse convertido en su principal ocupación. Tal vez sea su principal actividad recreativa. Si usted pasa mucho tiempo con otros usuarios, probablemente también constituya su primordial fuente de amistades. ¿A quién le resultaría fácil desprenderse de algo que ha pasado a ser una parte primordial de su vida?

¿Cuándo debería usted dejar la adicción? En una época se creía que un adicto no podía dejar la adicción hasta haber «tocado fondo», perderlo todo y no tener otro recurso. Esto es cierto en el caso de muchas personas, pero, según se ha comprobado, no en el de todas.

Algunos adictos son capaces de darse cuenta de que se están encaminando a un abismo y buscar ayuda antes de caer en él. Se dice que tienen un «fondo alto», lo que significa que empiezan la recuperación mientras todavía están en un nivel de funcionamiento más elevado que el de un individuo de «fondo bajo». Básicamente, si usted puede darse cuenta de lo que el consumo de la droga le está haciendo, y si *quiere* algo más de la vida, entonces empiece ya. Como expresó un alcohólico en proceso de recuperación: «Uno no tiene que tener un «fondo mejor».

¿Hasta dónde está usted comprometido? Es necesario que usted tenga muy clara su motivación. ¿Su compromiso es auténtico o superficial? ¿Sólo lo dice de la boca para afuera su intención de dejar la droga o lo dice en serio? ¿Se dice cosas como: «la dejaré en cuanto... (llene el espacio: pase mi cumpleaños, se terminen las vacaciones, me case, me divorcie)»? ¿Piensa en dejar la droga sólo porque otras personas quieren que lo haga y usted busca complacerlas o que lo dejen tranquilo, o la decisión es principalmente suya?

Vigile si hay discrepancias entre lo que usted dice y lo que hace. ¿Dice usted (gastador desenfrenado) que va a dejar de acumular deudas pero solicita una nueva tarjeta de crédito «sólo por las dudas»? ¿Dice usted (cocainómano) que va a dejar de consumir cocaína pero guarda cucharas, tubos inhaladores y otros implementos para el uso de la droga en su casa «como recuerdos»? ¿Dice usted (comilón adictivo) que va a comer menos pero mantiene los armarios de la cocina repletos de alimentos ricos en calorías?

Su recuperación debe estar en primer término, antes que *todos* los demás compromisos (incluso con la familia y los amigos). Hay una razón sólida para esto: sin recuperación, nada de lo demás andrà bien en su vida. Esto significa que si alguien lo invita a una reunión social el día de su encuentro de autoayuda, el encuentro tiene prioridad. Si usted empieza a hacer excepciones a esta regla, se encontrará perdiendo terreno y deslizándose nuevamente hacia el modo de pensar adictivo.

Los actos dicen más que las palabras... siempre. Si, y cuando, flaquea su compromiso con la recuperación, esto se pondrá de manifiesto en sus actos antes que en sus palabras. «Hablar lo que hay que hablar» —repetir las consignas de la recuperación, hacer grandes promesas acerca de cómo van a ser las cosas— no es un sucedáneo de «hacer lo que hay que hacer»: la ardua tarea de cambiar las creencias y actitudes adictivas que lo hicieron vulnerable en primer lugar.

Esta puede ser la primera vez en que usted ha considerado la posibilidad de asumir un verdadero compromiso con usted mismo (aunque pueda haber asumido responsabilidades por otras personas). De esto trata la recuperación: de aprender a satisfacer sus propias necesidades y manejar sus propios problemas con eficacia, de modo que no ansie un alterador del estado de ánimo, un escape instantáneo. Significa comprometerse a atender al niño que hay dentro de usted y al que hace tanto tiempo abandonó. Y esta atención es necesaria para recuperarse de la grave y letal enfermedad que es la adicción.

Una vez que tenga clara su intención de recuperarse y haya asumido un compromiso con ese niño que hay dentro de usted, le resultará mucho más fácil dar los pasos concretos que se describen en este capítulo. Hay un dicho que expresa que «si un hombre no sabe hacia qué puerto está navegando, ningún viento le será favorable». Asumir un compromiso con la recuperación es como elegir un puerto. Ahora sólo hay que tomar las medidas necesarias para aprovechar el viento a favor, para hacer acopio de las fuerzas que pueden llevarlo a ese puerto.

Un salto de fe. Una vez que usted deje la droga, no hay ninguna garantía de que se vaya a sentir «como nuevo» de inmediato. Es probable que tenga que entrar en lo que percibirá como un espacio vacío, donde ya no tiene la droga pero tampoco cuenta con nuevos recursos interiores todavía. Sandra, quien se está recuperando de su adicción a fumar marihuana y a la relación, habla de lo difícil que es ingresar en ese «espacio» entre la adicción activa y la recuperación, en ese período en el que uno debe «flotar».

Ahora, todas las ilusiones que yo tenía se han hecho pedazos, y es tremendamente doloroso. De modo que estoy flotando, pero no floto bien. Soy una buena nadadora desenfrenada. Si me dan una meta, un objetivo, un punto hacia el cual nadar, lo hago fantásticamente bien. Pero esto de flotar... este vacío, es aterrador.

Dejar una adicción exige, en efecto, desprenderse de todo el bagaje que lo acompañaba a uno en la vida —ilusiones, creencias equivocadas, mecanismos de supervivencia—, pero también encierra el potencial de alcanzar una gratificación significativa y duradera.

No se puede decir que la fe espiritual, la creencia en un poder superior a uno mismo, sea *necesaria* para ingresar en este espacio entre la adicción y la renovación personal, pero muchas personas que lograron recuperarse nos dicen que eso fue lo que les hizo posible ir más allá de una mera abstención de corto plazo. De hecho, el segundo paso hacia la recuperación del programa de Alcohólicos Anónimos dice: «Aceptamos

que tenemos una alteración en nuestra actitud mental y que sólo un Poder superior a nosotros mismos podrá ayudarnos» (véase el cuadro 2 de la página 164), y el tercer paso dice: «Decidimos poner nuestra vida y nuestra voluntad al cuidado de Dios *tal como cada uno lo concibe*». Este es el salto de fe.

Algunas personas que acuden a los programas de 12 pasos por primera vez sienten reparos por el fundamento espiritual del programa y las alusiones a un «poder superior». Algunas han tenido experiencias negativas o desagradables con la religión durante su infancia, o desconfían de las religiones organizadas. Muchas veces, sin embargo, estas personas comprueban que cultivar una creencia en una «conciencia superior» —una «energía» espiritual que está en todas partes— les resulta provechoso. Craig, quien se está recuperando de su adicción a fumar marihuana, explica este concepto: «Yo no creo en Dios, *per se*, pero sí creo en un poder superior que está omnipresente en el universo, incluso dentro de mí. Creo que mi poder superior está fuertemente conectado con mi inconsciente, y que *quiere* curarme —así como hay una fuerza dentro de nosotros que nos quiere curar cuando nos enfermamos físicamente—, si no interfiere con él.»

CUADRO 2. *Los doce pasos de Alcohólicos Anónimos*

-
1. Admitimos que éramos impotentes frente al alcohol; que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
 2. Aceptamos que tenemos una alteración en nuestra actitud mental y que sólo un Poder superior a nosotros mismos podrá ayudarnos.
 3. Decidimos poner nuestra vida y nuestra voluntad al cuidado de Dios *tal como cada uno lo concibe*.
 4. Realizamos un inventario detallado y valiente de nuestras vidas.
 5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y frente a otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
 6. Estamos totalmente dispuestos a que Dios nos elimine todos estos defectos de carácter.
 7. Rogamos humildemente a Dios que elimine nuestros defectos.
 8. Hemos hecho una lista de todas las personas con las que obramos mal y nos disponemos a hacer reparaciones.
 9. Reparamos hasta donde nos fue posible, salvo en los casos en que eso causara perjuicios a la persona en cuestión o a terceros.
 10. Continuamos haciendo un inventario personal y admitimos con prontitud los errores cometidos.
 11. Procuramos, a través de la plegaria y la meditación, mejorar nuestro contacto con Dios *tal como cada uno lo concibe*, implorándole sólo el conocimiento de Su voluntad para con nosotros y el poder de cumplirla.
 12. Al haber tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos los aspectos de nuestras vidas.
-

Darse por vencido: de la admisión a la aceptación

Para frenar una adicción, usted debe ir más allá de la admisión intelectual de que «sí, tengo un problema», hasta aceptar ese hecho en un nivel profundo o emocional. Esto implica aceptar 1) que usted es adicto, 2) que no conseguirá recuperarse a través del ejercicio de su voluntad, y 3) que para recuperarse tendrá que cambiar sustancialmente su modo de pensar y de vivir.

A partir de esta aceptación se logra la actitud franca y abierta que es necesaria para empezar la recuperación. Uno renuncia a su propio modo de hacer las cosas y asume un compromiso más profundo para intentar otro enfoque (cambio de segundo orden). Barbara pudo dejar de comer en exceso por primera vez en su vida mientras estaba en un programa de tratamiento. La única cosa diferente respecto de sus anteriores intentos de no comer demasiado, dice Barbara, fue que se admitió a sí misma que no sabía cómo tratar el problema y que estaba cansada de intentarlo. Se encomendó entonces al programa.

Me dije que haría todo lo que me indicaran, aunque me pareciera una tontería. De pronto me encontré con que tenía las fuerzas que nunca antes había tenido para dejar de comer en forma desenfrenada. Pero primero tuve que someterme. No encuentro otra manera de explicarlo.

La idea de que la voluntad es suficiente para superar una adicción nace del sistema de creencias adictivo, como hemos visto. Si creemos que somos omnipotentes, entonces pensamos que deberíamos ser capaces de controlarnos también nosotros mismos. Pero incluso si logramos controlar el uso de nuestro alterador del estado de ánimo a fuerza de determinación y voluntad, es muy probable que tengamos una recaída o iniciemos una nueva adicción.

Cada uno de nosotros *tiene* mucho poder, pero sólo si reconocemos antes nuestras propias limitaciones y adoptamos una actitud receptiva ante la ayuda exterior. De modo que, una vez más, aquí hay una paradoja, una contradicción. Admitir que estoy atrapado, que no tengo control sobre mi conducta, me da acceso al poder que *sí* tengo: el poder que proviene de *decir la verdad y afrontar la realidad*. Destinar atención y energía a mantener la ilusión de ejercer control socava nuestro poder. En el momento en que nos decimos: «Soy un adicto» o «No puedo controlarlo», rescatamos la atención, la energía y el tiempo malgastados en mantener la fachada de que todo está perfectamente bien.

Para dar este primer paso, usted debe abandonar la creencia de que debería ser todopoderoso y perfecto. Cuando el adicto entiende que ser limitado no es vergonzoso sino humano, su humillación se transforma en humildad. «Yo soy como todos los demás. Soy humano y tengo limitaciones humanas». La humildad y la franqueza, por lo tanto, son los dos antídotos para los sentimientos de impotencia. Al admitir humilde y francamente que es impotente respecto de su adicción, usted tendrá acceso a su verdadero poder.

El adicto está atrapado en una encrucijada. Renunciar a la esperanza de controlar su adicción es algo que va en contra de su *modus operandi*. Él está acostumbrado a tratar de controlarlo *todo*. Pero desistir de ejercer control es precisamente lo que se requiere para recuperarse. Si continúa con su adicción, sufre consecuencias adicionales y crecientemente negativas; si admite su derrota, invalida el sistema de creencias en que ha basado toda su vida. ¡No es de extrañar que muchos adictos deban tocar fondo antes de decidirse a dar este paso crítico! A esas alturas, no tienen otra opción más que darse por vencidos, porque están derrotados.

Los adictos que no se recuperan son los que se niegan a renunciar a este control. Joyce, una adicta a la cocaína, acudió hace poco a un centro de tratamiento para pedir ayuda, con una actitud típica de la persona que está dominada por un modo de pensar adictivo. Declaró que había tratado de dejar de consumir cocaína «muchas veces pero que siempre reincidía». Le pidió ayuda al asesor que la atendió pero le advirtió que ella «no tolera estar en un programa estructurado» y «no soporta que otros le digan lo que tiene que hacer».

El problema es que Joyce no ha renunciado a ejercer control. Quiere encontrar una solución a su problema de adicción que le permita mantener su modo de pensar adictivo: la ilusión de que ella controla las cosas. Quiere recibir ayuda, pero en sus propios términos, los que son generadores de adicción. Sus intentos de dejar de consumir cocaína son lo que antes se describió como cambios de primer orden. Su solución (que ella controle las condiciones del tratamiento) se encuadra en el mismo contexto (que ella pueda recuperarse ejerciendo un autocontrol) que la llevó a enfermarse, en primer lugar, por el que está condenada a fracasar.

Muchas personas que tratan de poner fin a su conducta adictiva sólo llegan a ese primer paso, a una admisión intelectual y un intento superficial de romper el ciclo adictivo. Aunque logren abstenerse durante un breve período, su modo de pensar adictivo los lleva a la conclusión de que están curados y ya no necesitan esforzarse más. Y entonces vuelven a repetir el ciclo. Resignarse a la carencia de control es un cambio de segundo orden, porque saca a la persona —tal vez por primera vez— del marco en que «yo ejerzo control» y la introduce en ese espacio transformador que le ha provocado temor durante tanto tiempo.

Algunas veces, la aceptación se produce del modo que consideramos propio de la conversión religiosa, en un momento dramático de introspección, como le sucedió a Richard, un jugador incontrolado en proceso de recuperación.

El 19 de octubre de 1985, a eso de las tres y media de la madrugada, yo acababa de regresar de las carreras y de un local de apuestas. Me encontré tratando de maquinarme cómo podría librarme de llevar a mi hijo a la playa al día siguiente, como le había prometido, para poder ir otra vez a las carreras. También estaba tratando de resolver qué le diría a mi esposa sobre el dinero para los gastos del mes, puesto que le había prometido (una vez más) que no iba a volver a jugar. Me recosté en un edificio y de pronto me di cuenta de que así no era como yo quería vivir mi vida. La revelación fue aún más específica: me di cuenta de que *yo tenía una opción*, que no tenía por qué hacer lo que estaba haciendo.

De pronto, tuve la certeza clara y firme de que yo no tenía que jugar, que el juego me había llevado a donde ahora estaba: maquinando cómo defraudar a mi hijo esta vez. Me estaba distanciando de todos los que me querían. De modo que la revelación fue doble: el juego me estaba arruinando la vida y yo no quería tener una vida en ruinas. No tenía por qué hacerme esto a mí mismo. La rendición se me dió en ese momento de lucidez; me rendí a la evidencia de que yo no tenía ningún poder frente a lo que el juego me estaba haciendo. Era muy simple. Sabía que si jugaba me arruinaría; si no jugaba más, al menos había una oportunidad de tener una verdadera vida. Fue una revelación gloriosa... todavía lo es.

Con mayor frecuencia, la comprensión es menos dramática. Hasta puede irse deslizando calladamente, como secuela de un nuevo intento fallido por controlar la adicción. Lorraine, la alcohólica en recuperación que conocimos en el capítulo cinco, cuenta cómo llegó ella a la aceptación.

Mi momento de «revelación» fue bastante sosegado. No hubo ningún rayo que me iluminara, sino una resignación que me fue dominando. Se dió tras un período de once semanas en el que estuve bebiendo a hurtadillas, en forma «controlada». En realidad estaba fuera de control, ya que no podía dejar de beber, pero no me excedía ni me embriagaba porque quería demostrarles a todos que lo podía controlar. Pero bebía a escondidas. Tenía un botellón de vino oculto en el sótano y me había auto convencido de que sería mejor terminarlo, tan sólo para que no se desperdiciara.

Al ver que el vino iba desapareciendo, me dí cuenta de que cuando terminara con esa botella saldría a comprar otra, y que me había estado engañando a mí misma. De pronto, el panorama se me fue aclarando y tuve una visión serena pero contundente de mi situación. No fue una revelación espectacular ni explosiva. Tiré el resto del vino y asistí a mi primera reunión de Alcohólicos Anónimos esa noche. No he bebido ni una sola gota desde entonces.

Con la aceptación, el mero acatamiento superficial e indiferente es reemplazado por una disposición y hasta un ansia de emprender la tarea de la recuperación. La persona renuncia a la necesidad de controlar, al desafío y la grandiosidad asociados con la adicción, y comienza a aceptar ayuda con gratitud en lugar de resentimiento. En suma, el individuo acepta la identidad de ser un adicto —de tener la enfermedad de la adicción— y deja de combatirla. Está ahora dispuesto a hacer lo que sea que deba hacer para mejorarse y a admitir que no sabe qué es lo que tiene que hacer y que deberá atenerse al programa de recuperación en el que ha depositado su confianza. Toda la energía que antes aplicaba a rechazar su destino de adicto se pone ahora enteramente al servicio de su recuperación.

Es poco lo que cualquier otra persona puede hacer para ayudar a un adicto a llegar a la aceptación. La razón por la que muchísimos textos de autoayuda no dan resultado es que a menos que el adicto admita que la sola voluntad no basta, ni todos los principios de autoayuda del mundo podrán auxiliarlo.

En este libro, tampoco podemos darle aceptación, pero sí proponerle a usted algunos modos de favorecer el proceso. Participando en un grupo de recuperación, por ejemplo, usted conocerá a otras personas que han

renunciado a su propio modo de hacer las cosas, han aceptado el camino de la recuperación recomendado y pueden dar testimonio de los resultados positivos obtenidos. Por lo general, esos resultados son evidentes, de todos modos. Las personas en vías de recuperación (no sólo abstinentes) suelen mostrarse confiadas, tranquilas, centradas, en paz y (paradójicamente) con sus vidas bajo control.

Acerca de la abstinencia

Si usted no está dispuesto a pasar un periodo de abstinencia como objetivo inicial, no podrá dar comienzo a su recuperación. La meta de la abstinencia no es negociable a efectos del éxito de la recuperación.

Según de qué adicción se trate, el término «abstinencia» significa diferentes cosas. Algunas sustancias y actividades adictivas —como el alcohol, las drogas ilegales y el juego— deben evitarse totalmente si uno es adicto a ellas. Pero como es evidente, no se pueden evitar por completo la comida, el sexo, el dinero, el trabajo o las relaciones. En el caso de las adicciones a estas cosas, es esencial diferenciar entre el uso apropiado de las mismas y el uso inapropiado o autodestructivo. Los comilones desenfrenados, por ejemplo, no pueden abstenerse de comer, pero sí de comer en exceso.

En el caso de estas adicciones, por lo tanto, la abstinencia significa no usar la sustancia en cuestión en un grado o en una situación en que sirva como alterador del estado de ánimo. Como expresa Julian, un adicto al sexo que se está recuperando en Adictos al Sexo y al Amor Anónimos: «La abstinencia, en mi caso, significa que debo abstenerme de actuar mal, de utilizar la conducta sexual para anestesiar o evadir sentimientos dolorosos o molestos».

Para el adicto es virtualmente imposible saber por sí mismo dónde trazar la línea, puesto que tiene conceptos distorsionados que fueron justamente los que lo llevaron a meterse en problemas. Por eso es que la ayuda externa es tan esencial, como comprobó Patti, una mujer alcohólica, anoréxica y adicta al ejercicio físico, que está en proceso de recuperación.

Fue fácil saber qué hacer para recuperarme del alcoholismo. En Alcohólicos Anónimos le dicen a uno: «No beba y asista a las reuniones». Con la comida y el ejercicio, en cambio, el único modo en que pude fijar mis límites fue con los planes de alimentación y ejercicios que me dieron en la clínica de rehabilitación del hospital.

Básicamente, el plan me exige abstenerme de cualquier conducta inapropiada en relación con la comida o con mi cuerpo: no ayunar, no darme atracones, no hacer ejercicio en forma abusiva, no purgarme con laxantes y no comer demasiado.

Ahora sólo como la cantidad de alimentos indicada en este plan. Como para conservar el peso que *ellos* creen que debería tener, y no lo que *yo* querría pesar. El peso que ellos proponen está basado en la proporción de grasa en el cuerpo; el que a mí me gustaría tener se basa en conceptos distorsionados.

Algunos adictos al sexo encuentran que un período de abstinencia de *toda* actividad sexual los ayuda a evitar recaídas y concentrarse en su recuperación. Marie, la adicta al sexo y a la relación que conocimos en el capítulo cinco, resolvió junto con su «padrino» (un mentor que guía a otra persona en el programa de recuperación de 12 pasos y que también está en proceso de recuperarse) que su recuperación se vería muy favorecida si se abstenía durante varios meses de *toda* relación o contacto sexual.

Estuvimos de acuerdo en que yo no mantuviera ninguna relación ni contacto sexual durante un período de cuatro meses. Me limitaba a ir a mi trabajo y a volver a casa para empeñarme en cumplir con el programa. Y lo sorprendente fue que pude hacerlo.

Al comienzo, le preguntaba a mi padrino: «¿Qué voy a hacer con todo el tiempo que me quedará libre?» Y él, que es muy inteligente, me contestaba: «Creo que eso se arreglará solo». En un principio, el modo de arreglarse consistió en que yo asistiera a todos los encuentros de autoayuda posibles, que era justamente lo que necesitaba. Y cuando quise darme cuenta, estaba haciendo amistades por primera vez en toda mi vida.

Otra cosa que me sucedió en cuanto me abstuve de mi búsqueda desenfrenada de las relaciones sexuales, con la humillación y la vergüenza que eso acarrea, fue que empecé a quererme a mí misma. Por fin estaba haciendo algo por mi propio bien. Al fin, me estaba aceptando a mí misma tal como era. Fue una sensación fantástica. No se imaginan todo lo que ha ocurrido durante mi recuperación gracias a que me decidí a entrar en ese «pozo tenebroso» de la abstinencia.

Establecer una meta posible

Hasta ahora, usted quizá no haya podido pasarse ni una semana (y en muchos casos ni un día) sin incurrir en su adicción. Aspirar ahora a una vida, o incluso un año de abstinencia es poco realista. Fijese una meta que sienta que está a su alcance: un día, una semana, un mes.

Si su meta le parece fácil de alcanzar, habrá menos probabilidades de que usted se rinda cuando tropiece con dificultades. Y la sensación de logro que le producirá alcanzar su meta de corto plazo tendrá el efecto de reforzar su motivación. Las metas poco realistas son una invitación al fracaso. Uno se ve abrumado, reincide, se siente derrotado y desalentado una vez más, lo que no hace sino aumentar las probabilidades de que sufra continuas recaídas.

Cultivar un punto de vista positivo de la abstinencia

La gente tiende a equiparar la abstinencia con privación, pérdida y restricciones. Pero como señala Bruce, el adicto al sexo, en realidad es todo lo contrario:

Hay una parte de mí que ve la abstinencia como algo muy doloroso, porque ahora tengo que enfrentarme a esos sentimientos de los que me he estado ocultando. Pero cada vez más, me doy cuenta de que en realidad es *liberadora*. Yo estaba controlado, aprisionado por mi adicción. La abstinencia es mi camino a la libertad.

Es la *adicción* la que lo priva de lo que usted quiere en la vida: buena salud, buenas relaciones, la capacidad de hacer bien su trabajo y muchísimas cosas más. Es la adicción la que lo coarta, la que lo despoja de su libertad personal. La imposibilidad de elegir libremente y auto limitar su conducta *es* la esclavitud de la adicción.

De manera que comience, tal como lo hizo Bruce, a considerar la abstinencia no como una privación autoimpuesta, sino como una liberación de algo abusivo y restrictivo.

Trate de tener siempre presente los beneficios personales *hacia* los que se está dirigiendo por el camino de la abstinencia. Formule algunos planes de largo alcance. Las personas menos vulnerables a la adicción son las que tienen una dirección y metas claras (no sólo materiales), porque tienen más motivos para querer funcionar lo mejor posible con el fin de poder concretar sus sueños. ¡Empiece por *esperar* que la vida sea buena!

No disminuir gradualmente

La mayoría de las adicciones pueden —y deben— frenarse de una vez, «en seco». Las excepciones son el uso crónico y abundante del alcohol, somníferos, tranquilizantes y otras drogas asociadas con síntomas de abstinencia peligrosos. Estas sustancias requieren una disminución gradual, bajo supervisión médica, pues dejar de consumirlas abruptamente puede provocar convulsiones y otras reacciones fisiológicas con riesgo de muerte.

En el caso de la mayoría de las demás adicciones, incluyendo la cocaínomanía, la disminución gradual no da resultado. Esto se debe a que tratar de reducir el consumo es como tratar de controlarlo, cosa que el adicto, por definición, es incapaz de hacer. Cualquier incursión en la práctica adictiva vuelve a desencadenar todo el ciclo de la adicción. En tanto las apetencias sean reforzadas —aún ocasionalmente—, continuarán ejerciendo un influjo irresistible que arrastrará al individuo nuevamente hacia el uso desenfrenado.

Paul, el jugador de bolsa incontrolado mencionado en el capítulo uno, comprobó que no podía reducir poco a poco su actividad adictiva pues cada vez que lo intentaba se veía otra vez arrastrado a su nivel anterior, o incluso más allá de éste, por la emoción que experimentaba. Por último, dejó de jugar por completo, de una sola vez, y *eso* le dió resultado.

El tiempo recomendado para establecer la abstención depende del patrón que sigan las incursiones adictivas. Si usted acostumbra a darse una «tripada» ocasional y luego pasarse una o dos semanas sin incurrir en su adicción, las primeras semanas de abstención le resultarán fáciles. El peligro es que puede suponer que ya está en un terreno más seguro que en el que realmente se encuentra. Los adictos que siguen el patrón de los atracones son muy vulnerables a reincidir justo alrededor del tiempo en que normalmente habría tenido lugar su siguiente comilona. Asegúrese de tomar precauciones especiales y de planear cuidadosamente sus actividades durante ese tiempo.

«Mantenerse limpio»

Una vez que usted se ha vuelto abstinentes, tal vez comience a preguntarse si no se está adhiriendo con demasiada rigidez a su plan de abstención. Es posible que le vengan a la mente ideas tales como: «Mi adicción no era tan grave, después de todo», o bien: «Otras personas parecen ser capaces de controlar su adicción; ¿por qué no habría de serlo yo?», o «Lo haré sólo una vez más».

La mejor política es atenerse *totalmente* a su plan de abstención. Otras personas tal vez sean capaces de hacer cosas que usted no puede hacer, y no sufrir ningún efecto negativo, pero para *usted*, hacer trampas en el cumplimiento de su plan significa volver a entrar en el ciclo adictivo. Implica hacer difusos los límites de la abstención. Y una vez que esos límites se hacen difusos, es muy fácil volver a incurrir en la negación. Antes de que pase mucho tiempo, usted se habrá desviado de la ruta trazada, estará poniéndose excusas otra vez y se encaminará hacia la reincidencia.

Abstenerse de todos los demás alteradores del estado de ánimo

Para recuperarse de cualquier adicción, usted debe dejar de utilizar no sólo su droga habitual sino *todas* las drogas y actividades que le sirven para alterar su estado de ánimo. Si emplea algo para anestesiarse sus sentimientos, eso cae dentro de la categoría de los alteradores del estado de ánimo.

Este paso puede resultarle más difícil de aceptar que el de abstenerse de su droga habitual. Un cocainómano, por ejemplo, tal vez no vea ninguna razón para dejar de beber alcohol en reuniones sociales mientras se recupera de su adicción a la cocaína, en especial si nunca ha tenido problemas de alcoholismo. De manera similar, un alcohólico puede resistirse a dejar de fumar marihuana ocasionalmente, pensando que: «Tengo que poder hacer *algo*».

Hay varias razones por las que es importante que usted se abstenga de todos los alteradores del estado de ánimo:

Usted tal vez no tenga ningún problema con estas otras sustancias o actividades en este momento, pero *sí* tiene un problema de adicción, y su adicción puede ser desencadenada por cualquier alterador del estado de ánimo. Si quiere recuperarse, tiene que abordar su mal-estar interior o éste saldrá a la superficie una y otra vez bajo diferentes formas.

La mayoría de las recaídas en la adicción original de una persona son precedidas por el uso de otros alteradores del estado de ánimo que previamente estuvieron asociados con su droga original. Por ejemplo, los cocainómanos cuyo consumo de la cocaína estaba asociado con el hábito de estar con prostitutas se encuentran con que el solo hecho de tener pensamientos o fantasías acerca de esos contactos sexuales les produce una fuerte apetencia de cocaína.

Cuando usted está bajo la influencia de cualquier alterador del estado de ánimo, le resulta mucho más difícil decirle que «no» a su droga habitual. Su determinación se debilita cuando usted está intoxicado.

Para recuperarse, debe aprender a manejar sus sentimientos, a afrontar los problemas y a mantener relaciones sociales sin ninguna alteración artificial de su estado de ánimo. Esto no puede suceder en tanto usted esté sustituyendo un alterador del estado de ánimo por otro.

Con la abstención total, la energía, el tiempo y la atención antes dedicados a buscar experiencias alteradoras del estado de ánimo quedan disponibles para efectuar los cambios personales que requiere una recuperación permanente. Usted necesitará todo el tiempo y la energía que pueda juntar.

Si, tras repasar estas razones favorables a la abstención total, usted sigue resistiéndose a la idea de practicarla, póngala a prueba durante sólo un mes, pese a sus objeciones. Hágalo como un acto de fe, en vista de dos hechos importantes: la abstención total le ha dado resultado a un sinnúmero de otras personas, y usted al parecer no ha logrado superar su adicción haciendo las cosas a *su* manera.

EMPRENDER ACCIONES

Ahora, su decisión de dejar la droga debe traducirse en acciones específicas y concretas. La suma de estas acciones debe llevarlo a reestructurar su vida cotidiana, lo cual es esencial para interrumpir cualquier ciclo adictivo. Nuestras vidas están estructuradas de acuerdo con ciertas rutinas, que son los rituales de nuestra existencia diaria. Por medio de esta estructuración, eliminamos la necesidad de tomar muchas decisiones menores; nuestras opciones están determinadas por la estructura.

Para poner fin a una conducta adictiva, usted debe crearse una estructura nueva para su vida. Los rituales de buscar, utilizar la droga y recuperarse de su uso, deben reemplazarse por otros rituales y acciones más sanos. En esta sección se brinda un marco sustitutivo que usted puede emplear. Los seis pasos son:

1. Identificar y recurrir a una red de apoyo.
2. Obtener ayuda profesional.
3. Eliminar todas las fuentes de acceso a su droga y los elementos que se la recuerden.
4. Romper relaciones con las personas que le proporcionaban la droga.
5. Dejar en suspenso la solución de problemas de importancia por ahora, siempre que sea posible.

Algunos de estos pasos pueden parecerle muy difíciles y hasta provocarle temor. Es posible que usted se diga que son innecesarios en su caso y trate de tomarlos a la ligera. Tal vez se vea como una excepción a la regla y llegue a la conclusión de que no necesita tomar las mismas medidas extremas que toman otros para dejar su adicción.

Si estas ideas destructivas le rondan por la mente, tenga en cuenta que se trata de su modo de pensar adictivo. Recuerde que si quiere fijar las condiciones para la recuperación usted solo, estará intentando un cambio de primer orden, lo que equivale a condenarse a usted mismo al fracaso. Trate de confiar en que, puesto que estos pasos le han servido a muchas otras personas, es muy probable que también le sirvan a usted.

Le será más fácil llevar adelante estas acciones si usted ya ha aceptado que tiene la enfermedad de la adicción y que recuperarse le llevará bastante tiempo y esfuerzo, pero que es lo más importante para usted en este momento.

Identificar y recurrir a una red de apoyo

«Mi error más grave fue haber pasado veintidós años tratando de superar mis adicciones sin ninguna ayuda. Nunca obtuve ningún resultado y perdí muchísimo tiempo.»

Carl, alcohólico y adicto a la heroína, en recuperación.

No trate de hacer las cosas usted solo. Su tendencia a aislarse cuando se encuentra en situaciones angustiosas probablemente sea uno de los factores que lo hizo vulnerable a la adicción, para empezar. Aislarse ahora sólo servirá para incrementar su lástima por sí mismo y su soledad, y ambas cosas tienen el efecto de despertar las apetencias y precipitar la recaída. Tendrá perspectivas mucho mayores de lograr su cometido si pasa a formar parte de un sistema de apoyo.

Haga una lista de las personas a las que puede acudir en busca de orientación y aliento durante esta etapa temprana de su recuperación. Este sistema de apoyo debería constar de personas que no sean adictas activas y a quienes usted pueda recurrir si siente la urgencia de incurrir en su adicción. Esas personas podrían

ser amigos y familiares no adictos y solitarios, un terapeuta o consejero, o los miembros de un grupo de terapia o de autoayuda.

Anote los nombres y números de teléfono de por lo menos cinco de estas personas. *Memorice sus números telefónicos* o lleve la lista encima todo el tiempo. Llamar a alguien de su «equipo» debería convertirse en un reflejo automático cada vez que sienta la apetencia de la droga o se encuentre en una situación angustiada. Es una buena idea llamar al menos a una persona todos los días durante esta primera etapa.

Hágales saber a las personas de su equipo lo que necesitará de ellas. Esto es, básicamente, *a)* que lo escuchan, no que lo juzgan, *b)* que le brinden apoyo y aliento y *c)* que le recuerden que los estados de ánimo negativos o las apetencias han de pasar. Hágales saber que usted no pretende, y ni siquiera desea, que ellos le resuelvan sus problemas, aunque sus sugerencias serán bien recibidas. Parte de la recuperación consiste en aprender a asumir sus propias responsabilidades. Usted sólo necesita que ellos formen parte de una red de apoyo que le haga posible asumirlas.

Al establecer esta red, usted estará creando un sistema de apoyo más sano a su alrededor... quizá por primera vez. Este es un poderoso antídoto contra los aspectos de nuestra cultura que conducen al aislamiento de las personas.

La red de apoyo más eficaz por lo general es un programa de autoayuda como el de Alcohólicos Anónimos. Unos catorce millones de norteamericanos ya asisten a alguno del medio millón de grupos de este tipo existentes. El rápido crecimiento de los programas de autoayuda en los últimos años es un testimonio de su eficacia.

Entrar en la rutina de asistir a un encuentro de autoayuda con la mayor frecuencia posible, todos los días si se puede, es un excelente ritual sustitutivo. Esta nueva rutina positiva lo ayudará a romper el ciclo de sus anteriores rituales adictivos. Lo alejará de la adicción, en lugar de empujarlo a ella.

Los programas de «autoayuda», a diferencia de los de tratamiento de la adicción, son conducidos por compañeros, y no por asesores profesionales. A ellos acuden personas que tienen un problema común y que comparten sus experiencias. Los más conocidos de estos grupos de autoayuda son los basados en el modelo de 12 pasos de Alcohólicos Anónimos. Fundado en 1935 por dos alcohólicos desesperadamente necesitados de contar con una red de apoyo ellos mismos, para 1986 Alcohólicos Anónimos ya tenía un millón y medio de miembros en todo el mundo. Desde 1935, han surgido grupos para ayudar a las personas a recuperarse de muchos tipos de adicción en todo Estados Unidos: Adictos a los Narcóticos Anónimos, Cocainómanos Anónimos, Fumadores Anónimos, Jugadores Anónimos, Adictos al Trabajo Anónimos, Gordos Anónimos, Deudores Anónimos, Adictos al Sexo y al Amor Anónimos, Codependientes Anónimos y muchos más.

Los doce pasos originales elaborados por los fundadores de Alcohólicos Anónimos se presentan en la página 164. Si bien no hay un tiempo preestablecido para completar estos pasos, a la mayoría de la gente le lleva al menos unos cuantos años. Los resultados suelen ser sorprendentes. Muchos adictos que comienzan estando emocional, física y espiritualmente destrozados, siguen estos pasos y asisten con regularidad a las reuniones durante cierto tiempo y adquieren la capacidad que necesitan para llevar una vida satisfactoria.

Los programas de 12 pasos le brindan a la persona que quiere recuperarse:

1. *Esperanza*. Ver a otros que están tratando con éxito su problema de adicción prueba que la recuperación es, en efecto, posible.

2. *Un sistema de apoyo no enjuiciador*. Un miembro de Adictos al Sexo y al Amor Anónimos escribe: «Me siento seguro aquí, porque sé que no me están juzgando».

3. *Realimentación*. Como manifestó un adicto a las anfetaminas en proceso de recuperación: «Dos cabezas son mejor que una, siempre que no esté en el mismo cuerpo».

4. *Un soporte espiritual*. Puesto que la adicción es fomentada por la falta de sentido y objetivo en la vida, el aspecto espiritual de los programas de autoayuda puede servir de antídoto.

5. *Una oportunidad de ayudar a otros*. Ayudar a otros es gratificante. El contacto con los principiantes en el programa es un excelente recordatorio de la continua vulnerabilidad de todo adicto.

6. *Una sensación de pertenencia*. Como la soledad fomenta la adicción, éste es otro antídoto.

7. *Un nuevo encuadre para contemplar el problema*. Al admitir su impotencia, el individuo da el salto hacia un cambio de segundo orden.

8. *Apoyo durante las veinticuatro horas del día*. Los programas de autoayuda proporcionan una red telefónica durante las veinticuatro horas del día (a diferencia de la mayoría de los programas de tratamientos profesionales).

9. *Afiliación permanente*. Los miembros pueden continuar asistiendo a las reuniones de autoayuda durante todo el tiempo que quieran (mientras que los tratamientos profesionales suelen tener límite de tiempo).

10. *Afiliación gratuita*. Los grupos de autoayuda no cobran ninguna tarifa a sus miembros, por lo que están económicamente al alcance de todos.

11. *Estructura.* Los rituales adictivos son reemplazados por rituales sanos, como reuniones y llamados telefónicos, que proporcionan la estructura necesaria.

Por supuesto, los beneficios de incorporarse a un programa de autoayuda no son instantáneos, y muchos adictos, que todavía están en busca de la solución rápida, se desalientan cuando el hecho de asistir a unas pocas reuniones no basta para «solucionarles su problema». Por eso es una buena idea que usted asista varias semanas antes de decidir si le resulta útil o no. Si lo evalúa con el criterio adictivo de «¿Está eliminando como por arte de magia todo mi dolor y malestar, ahora mismo?», la respuesta no será afirmativa. Pero si persiste el tiempo suficiente como para sacudir su modo de pensar adictivo y evaluar el programa a la luz de la perspectiva de obtener una gratificación de largo plazo, sin duda verá que es positivo.

Lowell, el alcohólico en recuperación que presentamos en el capítulo cinco, se resistía a incorporarse a un grupo de apoyo porque temía perder su individualidad. Para su sorpresa, ocurrió lo contrario: la *encontró*.

No tenía idea de que podría ser *más* yo mismo si formaba parte de un grupo. Pero eso fue lo que sucedió. Convertirme en parte de un grupo de apoyo me devolvió mi identidad. Nunca habría creído que eso fuera a ocurrir. Pensaba que a través de la bebida estaba afirmando mi independencia e individualidad, y consideraba «débiles» y dependientes a las personas que se incorporaban a grupos como Alcohólicos Anónimos. Resultó ser justo lo contrario. Esta es otra de las paradojas. Rindiéndose, uno gana.

Hay quienes alegan que la participación en los grupos de autoayuda no hace sino reemplazar la dependencia de la droga por una dependencia de asistir a las reuniones. Esto puede ser cierto, pero la dependencia no siempre es algo malo. La dependencia es parte del funcionamiento normal; sólo es malsana si se vuelve excesiva y ocasiona consecuencias negativas. Asistir a reuniones que ayudan a una persona a volverse *menos* dependiente de una droga destructiva difícilmente puede considerarse algo negativo.

Obtener ayuda profesional

Usted puede incrementar sus perspectivas de éxito acudiendo a un programa de tratamiento profesional diseñado para personas con su tipo particular de adicción. De hecho, el programa de recuperación más eficaz incluye tanto los 12 pasos de autoayuda como asesoramiento profesional. En la actualidad, existen programas profesionales no sólo para drogadictos y alcohólicos sino también para jugadores, codependientes, comilones, adictos al sexo, anoréxicos y bulímicos. También hay terapeutas privados que se especializan en diversas adicciones, incluyendo al trabajo y a las relaciones.

Algunos elementos que ha de tomar en cuenta al buscar un tratamiento profesional son las siguientes:

Tratamiento basado en el modelo de la enfermedad. El programa debe suscribir el punto de vista de que la adicción es una enfermedad permanente y un trastorno serio, y que debe tratarse como tal.

Requisito de abstinencia total. La abstinencia debe considerarse un requisito previo para el tratamiento, no el objetivo final de éste.

Idoneidad en el tratamiento de la adicción. No presuponga que cuanto más elevado es el título de un profesional, tanto más calificado está para tratar la adicción. La mayoría de las facultades de medicina todavía ofrecen poca o ninguna capacitación en esta especialidad.

Importancia conferida a la prevención de la recaída. En lugar de limitarse a ayudar a dejar la droga (desintoxicación), el programa se debe centrar específicamente e intensivamente en prevenir las recaídas. Dejar la droga es la parte fácil; se necesita más ayuda para mantenerse apartado de ella a largo plazo.

Asesoramiento grupal. La experiencia grupal es esencial para recuperarse de la adicción. El programa profesional que no ayuda a los pacientes a construir una red de apoyo con sus iguales no está cumpliendo su cometido.

Frecuentes sesiones de consulta individuales. Las sesiones de consulta individuales brindan la oportunidad de repasar los acontecimientos de los días precedentes, identificar factores que provocan apetencias, establecer una estructura para los días venideros y tratar cuestiones delicadas o íntimas que no se prestan a la discusión en grupo.

Respaldo y remisión a los grupos de autoayuda. En el pasado, en muchos programas profesionales se sostenía el criterio de que los grupos de autoayuda competían e interferían con el tratamiento profesional. Nuestra experiencia nos ha demostrado, por el contrario, que los pacientes de un programa profesional que también acuden a grupos de autoayuda son los que tienen el mejor pronóstico.

Librarse de provisiones y recordatorios

Una vez que ha formado una red de apoyo, ponga la mayor distancia posible entre usted y su alterador del estado de ánimo. Esto significa librarse de todas las provisiones de drogas y de los utensilios asociados con su uso que forman parte de su ritual adictivo. Los elementos recordatorios de su alterador del estado de ánimo le pueden provocar apetencias tan intensas como la visión de la droga misma. Desde luego, usted siempre podrá conseguir más, pero de lo que se trata aquí es de evitar todo acceso fácil e inmediato a la droga, de manera que usted no pueda reincidir en su uso sin tener que pensarlo antes.

Como esto es tan importante, le damos algunos ejemplos específicos.

Adicción al alcohol y a las drogas

El alcohol, la marihuana, la cocaína y todas las demás drogas alteradoras del estado de ánimo deben tirarse por el inodoro. También hay que deshacerse de cualquier sustancia usada para procesar una droga, como el bicarbonato con que se mezcla la cocaína.

Cucharas, espejos, tubos, jeringas —*todos* los utensilios asociados con el uso de la droga— deben romperse y tirarse a la basura de inmediato. Estas cosas *no* hay que vendérselas o regalárselas a algún amigo que luego podría devolvérselas, cuando se lo pidiera. Usted no necesita verse tentado.

Los alcohólicos deberían deshacerse no sólo de su provisión de bebidas alcohólicas sino también de cualquier tipo de bebidas de baja graduación. Aunque el contenido de alcohol de éstos sea supuestamente insignificante, el sabor, y hasta la visión de las botellas, puede desencadenar la apetencia.

Los fumadores de cigarrillos deben tirar todos sus cigarrillos y otras provisiones de tabaco, y también todos los ceniceros. No se preocupe por guardarlos para las visitas. Por ahora, es mejor que le pida a la gente que no fume en su casa.

De ser posible, busque la cooperación de otros usuarios con los que usted vive y que podrían estar guardando una provisión de drogas o algunos utensilios. La visión de cualquier cosa que le provoque la apetencia de la droga hará que le resulte mucho más difícil romper el ciclo adictivo.

No se ponga a prueba guardando algunas cosas como recuerdos de tiempos pasados. Encontrar inesperadamente uno de estos recordatorios en un ropero o un cajón podría provocarle una intensa apetencia. Si se siente vulnerable, tal vez tenga que pedirle a un amigo o familiar no adicto que lleve a cabo esta misión de «requisa y destrucción» en su lugar. Puede ser un enorme alivio entrar en su casa y saber que no hay nada que lo tienta allí.

Adicción a la relación

Deshágase de cualquier recuerdo utilizado para mantener la ilusión de que esta relación realmente estaba satisfaciendo sus necesidades. Por ejemplo, si la persona a la que usted es adicto una vez lo invitó a una maravillosa función teatral, pero la mayor parte del tiempo está emocionalmente distanciada de usted, ¿para qué guardar los talones de las entradas de teatro? Este tipo de recordatorio no hace sino reforzar las ilusiones que usted alberga respecto de esta relación y que lo impulsan a reanudarlas.

Juego incontrolado

Los jugadores adictivos deben mantenerse lejos de los salones de juego y de Atlantic City, Las Vegas y Lake Tahoe. Usted no puede clausurar estos lugares, pero puede optar por mantenerse lejos de ellos. Descarte también las carreras de todo tipo, las boletas y otros recordatorios de las apuestas.

Compras y gastos desenfrenados

Los gastadores incontrolados deben cancelar sus tarjetas de crédito. Si usted extrae dinero en forma adictiva de un cajero automático, solicite al banco que le cancele ese servicio. Cierre las cuentas corrientes con autorización a sobregirar. Rechace todo ofrecimiento de crédito.

Sexo incontrolado

Si usted frecuenta prostitutas o casas de citas, tire sus números de teléfono. Deshágase de cualquier colección de objetos o ropas asociados con las relaciones sexuales. Si las películas pornográficas que pasan por la televisión por cable funcionan como desencadenantes de su apetencia, discontinúe su servicio. Si se masturba incontroladamente mirando revistas pornográficas, deshágase de ellas. Desde luego, usted puede reemplazar fácilmente esas revistas comprando otras en cualquier quiosco, pero la cuestión es eliminar todo acceso *fácil e inmediato* a estas cosas en su propio hogar.

Adicción al trabajo

Usted debe establecerse un horario de trabajo razonable y atenerse a él, con la ayuda de algún familiar o amigo. Puede ser necesario que cambie de cargo en su lugar de trabajo, que se aleje de las tareas excesivamente exigentes o hasta que deje el empleo si éste fomenta su adicción obligándolo a trabajar muchas horas por día y a hacer sacrificios desmedidos.

Exceso de comida / trastornos alimentarios

Deshágase de todo alimento que oculte en su dormitorio o en cualquier otro lugar de la casa utilizado para sus «festines». Tire a la basura o regale todos los alimentos que no estén incluidos en su plan de abstinencia. Si vive con otras personas que comen esas cosas, esto tal vez no sea posible, pero puede guardar sus propios alimentos en una alacena aparte. Los anoréxicos y bulímicos deben librarse de balanzas, laxantes, purgantes y demás objetos afines.

Romper relaciones con las personas que le proporcionan la droga

Es imposible dejar de usar un alterador del estado de ánimo mientras se continúa estando en contacto con ciertas personas asociadas con su uso. Si hay alguien con quien usted acostumbra a drogarse, dígame que ya no lo hará más. Pídale que no le ofrezca la droga, que no la use delante de usted y que no la ponga a su alcance de ningún otro modo. Esto le puede parecer exagerado, pero usted es particularmente vulnerable en este momento y este paso es imprescindible para lograr la abstinencia.

Se suscitan situaciones muy difíciles cuando entre las personas que le suministran la droga o la usan en su compañía se cuentan su cónyuge, un amante, un compañero de trabajo o un familiar. En casos extremos, usted tal vez tenga que cambiar de empleo, separarse temporalmente de su cónyuge o amante, o cortar relaciones definitivamente con algunas personas que se niegan a dejar de usar la droga. Quizá deba pedirle a quienquiera que sea un coadivante suyo que deje de consumir la droga, o que busque ayuda, como condición para continuar su relación.

Una situación que constituye una grave amenaza para su abstinencia en un primer momento es el contacto continuo con el individuo «propulsor» de su droga. En el caso del drogadicto, éste es el traficante; en el del jugador, el agente de apuestas o de bolsa; en el del comilón, cualquiera que se empeñe en incitarlo a comer cosas que no estén en su plan alimentario. Veamos otros ejemplos:

Drogadicción

El mejor modo de interrumpir el contacto con las personas asociadas con su adicción es conseguir un nuevo número de teléfono que no figure en la guía telefónica. Si usted le debe dinero a un traficante, devuélvaselo lo antes posible —preferentemente por intermedio de un tercero—, pues de lo contrario seguirá poniéndose en contacto con usted y su abstinencia correrá peligro.

Si su conducta adictiva tenía lugar en el trabajo o con personas de su trabajo, tal vez deba cambiar de empleo. Si siguen viniendo a visitarlo personas drogadictas, quizá tenga incluso que mudarse, como hizo Jeff:

Al principio me limité a dejar de ver a algunas personas, pero eso no bastó. Siempre aparecía por mi casa alguien más, en quien yo no había pensado. Me tomó un tiempo —y un desliz—, pero por último rompí con todos cambiando el número de teléfono y mudándome de casa. Tuve que hacerlo.

Estos pasos más drásticos no se deciden de la noche a la mañana, pero usted debería considerarlos y analizarlos con los miembros de su red de apoyo, y tomar las medidas apropiadas.

Si alguien a quien no puede dejar de ver totalmente en este momento (uno de sus padres, un hijo, un compañero de trabajo) es todavía un adicto o alcohólico activo, usted puede poner condiciones para verlo

(que no se drogue o beba en su presencia, y que no le ofrezca nada a usted). De ser posible, limite la cantidad de tiempo que pasa con esa persona.

Cuando usted *vive* con un adicto, el problema es aún más crítico, pues su abstinencia está en inminente peligro. Una alternativa es pedirle a esta persona que también busque ayuda. Si se niega, y usted está comprometido con la decisión de dejar la droga, puede evaluar con algún integrante de su sistema de apoyo la conveniencia de separarse por el momento de esta persona.

Alcoholismo

Usted tendrá que apartarse de todos sus compañeros de bebida. Esto le puede parecer imposible, pues ellos probablemente constituyan una parte fundamental de su vida social. Pero si sigue viéndolos, le resultará imposible mantener su sobriedad. Con todo, algunas personas tienen que descubrir esto por sí mismas —en carne propia— antes de admitir la inevitabilidad de tomar este tipo de medida. Lowell recuerda los primeros tiempos de su recuperación del alcoholismo.

Durante los primeros nueve meses de mi recuperación, yo insistía en que podía seguir saliendo con mis amigos. Iba a los bares con ellos todos los días y tomaba una bebida sin alcohol. Defendía mi derecho a hacer esto y me consideraba un amigo leal. «Son buena gente —me decía—, siguen siendo mis amigos». Bueno, en cierto momento volví a beber, y esta vez casi no vivo para contarlo. Fue una dura experiencia de aprendizaje.

Adicción a la relación

Rompa todo vínculo adictivo por el momento y dedique la debida atención a recuperarse, sin la constante distracción de una relación adictiva. Pero si usted está casado y/o tiene hijos con la persona a la que es adicto, romper por completo puede no ser conveniente. *Es* posible transformar las pautas adictivas de una relación sin interrumpirla, como han hecho muchos cónyuges de adictos. Requiere un compromiso muy firme con su propia recuperación y un fuerte sistema de apoyo.

Juego adictivo

Un jugador tiene que romper con todos los agentes de apuestas, corredores de bolsa y compañeros de juego. Paul, el apostador a la bolsa, después de retirar todas sus inversiones (de volverse abstinentes) se desvinculó por completo de sus anteriores corredores de bolsa y compañeros inversores con los que hablaba sobre estrategias de inversión. «Los corredores de bolsa son como los traficantes de drogas —dice Paul— *siempre* le están diciendo a uno que tienen algo bueno que ofrecerle» (en este caso, buenas inversiones). Paul admite que echó de menos el «estímulo intelectual», pero encontró formas de reemplazarlo.

Adicción al trabajo

Si usted es adicto al trabajo, es posible que su jefe sea un «propulsor» del trabajo excesivo al que no puede decirle que no. En tal caso, quizá deba cambiar de cargo o incluso de empleo.

Exceso de comida / trastornos alimentarios

Los comilones desenfrenados a veces cuentan con una persona que los acompaña a comer de más, por lo general su cónyuge. Por el momento, puede ser necesario evitar la compañía de esta persona a las horas de las comidas.

Estructurar su tiempo

Durante la primera etapa de la abstinencia, todo su tiempo libre debería estar estructurado, en especial los momentos del día o la semana en que usted habitualmente usaba su alterador del estado de ánimo. Mantenerse ocupado en actividades positivas que refuercen la recuperación reduce el tiempo disponible para pensar en su droga y evita la frecuente tendencia a meterse (aunque sea inconscientemente) en situaciones de riesgo.

Programe al menos una actividad «segura» y que le haga disfrutar para cada noche y cada rato libre que tenga en la semana, en especial durante la primera etapa de la recuperación. Barbara, una comilona adictiva en vías de recuperación, sabía que las noches serían un riesgo para ella, ya que acostumbraba a pasarse toda la noche comiendo, de manera que se inscribió en varios cursos nocturnos interesantes que la mantuvieron ocupada durante los primeros meses de su recuperación.

Piense en una actividad sustitutiva para las ocasiones en que pueda fallar la que tenía programada. Revise su programa diario con algún integrante de su sistema de apoyo.

Planifique cada día *por anticipado*. No espere hasta el sábado por la mañana para ponerse a pensar en lo que va a hacer durante el fin de semana. Para entonces, ya puede sentirse aburrido, o lleno de lástima por sí mismo, y tender fácilmente a «aislarse». Programe su fin de semana el miércoles o el jueves, y planifique las vacaciones con una o dos semanas de anticipación.

No deje de trabajar en este momento, de ser posible. La actividad laboral le proporcionará automáticamente una estructuración de su tiempo. Esto tiene excepciones, si usted está demasiado desconcentrado como para poder cumplir con su trabajo, o si éste le da acceso a la droga o actividad adictiva.

Siempre que sea posible, planea hacer cosas *con otra persona*. Recorra a gente «segura», que no sea activamente adicta. Si bien es muy importante para todos pasar algún tiempo solos de vez en cuando, en este

preciso momento es mejor para usted estar con otras personas. Trate de tener alguna persona de reserva con la cual pasar su tiempo si le fallan los planes que había hecho con la primera persona.

Haga cosas que siempre quiso hacer pero nunca hizo. Asista a una función de ballet, vea una obra de teatro, salga de campamento, haga un viaje o invite a un grupo de amigos a su casa. Inscríbase en un curso de algo que siempre quiso aprender. Ofrézcase para trabajar como voluntario en alguna causa o brinde algún servicio a otras personas. Las posibilidades son infinitas. En suma, permítase ser la persona que siempre quiso ser. Amplíe su identidad. ¿Por qué no cantar, bailar o aprender a tocar algún instrumento o hacer alguna manualidad, si eso es lo que siempre le ha gustado? Esté prevenido contra las voces en su interior que le dicen: «Eso es para otros, no para mí». Compruebe cómo se ha estado reprimiendo a usted mismo durante todos estos años. Ya es tiempo de que empiece a darse estos gustos.

La acción de estructurar el tiempo se ha comparado con la de ponerle un yeso a una pierna fracturada: le da tiempo para sanarse. Uno no querría, por cierto, seguir enyesado para siempre. Pero la estructura es necesaria en este momento para evitar que usted «se salga del carril» mientras tiene lugar el proceso de curación durante la primera etapa de la recuperación.

Dejar en suspenso la solución de problemas importantes siempre que sea posible

Casi todos los adictos han acumulado algunos problemas bastante serios en el momento en que procuran dejar la droga: pueden tener acreedores persiguiéndolos, cónyuges amenazándolos con divorciarse y problemas amontonándose en su trabajo. La crisis en que se encuentran sus vidas en este preciso momento hace que les resulte muy difícil renunciar a sus drogas. Estar en medio de un caos les hace perder cualquier motivación que tengan, y el creciente estrés les proporciona un pretexto para reincidir: «Mi vida es tan difícil que me merezco un alivio», o «¿Para esto es que decidí corregirme? ¡No vale la pena!»

Encontrarse en una situación de crisis en los primeros tiempos de la abstinencia entraña dos peligros: Uno es pasar por alto los problemas, con lo que éstos se agravarán y provocarán estrés; el otro es esforzarse *demasiado* por solucionarlos de inmediato. En cuanto usted haya logrado abstenerse de consumir su droga, es posible que sienta que debe apresurarse a resolver problemas que han existido desde hace mucho tiempo: iniciar trámites de divorcio, encontrar una nueva profesión, solicitar la tenencia de sus hijos, y demás. Pero esto es exactamente lo contrario de lo que le conviene hacer. Primero debe alcanzar un grado estable de sobriedad.

No efectúe cambios radicales en su vida por ahora, fuera de los necesarios para apartarse de la droga. Los cambios importantes inevitablemente producen sentimientos de ansiedad que usted aún no está capacitado para afrontar. Manténgase concentrado en su cometido prioritario en este momento: volverse abstinentes. Es poco realista tratar de renunciar a una conducta profundamente arraigada como la adicción en medio de una situación de crisis y caos.

Es importante, sin embargo, *asumir el compromiso* de abordar estos problemas tan pronto como su recuperación se lo permita. Si está endeudado, por ejemplo, comprométase a pagar sus deudas; pero elabore un plan de pagos que sea realista y que ponga su recuperación en primer término. De hecho, si usted reincide en la adicción, tampoco podrá cumplir con sus obligaciones, de todos modos. La actitud más responsable que puede adoptar en este momento es concentrarse en su recuperación.

Para asegurarse de que abordará estos problemas tan pronto como le sea posible, *anótelos en una lista ahora* y dígame a usted mismo y a otros que empezará a resolverlos dentro de un cierto tiempo, digamos que en seis a doce meses. El solo hecho de hacer este compromiso aliviará mucho su ansiedad y le permitirá concentrarse ahora más intensamente en la tarea de la abstinencia.

QUE ESPERAR EN LA PRIMERA ETAPA DE LA ABSTENCION

Muchas personas no logran concretar la abstinencia y vuelven a su nivel anterior de consumo durante los primeros 30 días. Esto se debe a que hay ciertos obstáculos comunes en esta primera etapa que, si usted no está preparado para sortearlos, lo pueden desalentar e inducirlo a darse por vencido. Si sabe que le esperan, en cambio, puede tomar las medidas apropiadas para proteger su abstinencia y su recuperación.

Síntomas de abstinencia

Algunas personas sufren efectos posteriores (síntomas físicos y emocionales de abstinencia) cuando dejan de consumir la droga. Estas secuelas incluyen insomnio, irritabilidad, cambios de humor, hipersensibilidad emocional (o lo contrario: un adormecimiento de las emociones), falta de energía, caída del nivel de atención, incapacidad de sentir placer, falta de deseo sexual y extremada sensibilidad al estrés. El síndrome de abstinencia también puede incluir deterioros leves y temporales del funcionamiento mental, como fallas de la memoria, confusión de pensamiento, dificultades para concentrarse y menor nivel de atención.

Estos síntomas pueden aparecer cuando se deja *cualquier* adicción, no sólo las adicciones a sustancias químicas. Se sabe de comilones desenfundados, adictos al sexo y jugadores que han sufrido efectos posteriores de uno u otro tipo al interrumpir su actividad adictiva.

Una persona desprevenida a este respecto puede desalentarse y suponer erróneamente que desde ahora se sentirá siempre así: malhumorada, irritable, incapaz de dormir, obsesionada por sus apetencias. Pero los síntomas de abstinencia son pasajeros. Por lo general se manifiestan pocos días después de haberse dejado de usar el alterador del estado de ánimo y desaparecen dentro de las primeras semanas de abstinencia.

Puesto que muchas de estas secuelas se deben a los efectos destructivos del alterador del estado de ánimo sobre el funcionamiento cerebral (como se detalla en el capítulo 3), el individuo que busca aliviarlos volviendo a incurrir en la adicción no hace sino prolongar e intensificar esos síntomas a largo plazo. Las adicciones a sustancias químicas son las más difíciles de superar, desde luego, porque tienen componentes biológicos adicionales.

El ejercicio físico y una alimentación adecuada al parecer reducen los síntomas de abstinencia. Se ha comprobado que un régimen diario de determinadas vitaminas (complejo B y C en particular) y aminoácidos (tirosina, fenilalanina y triptófano) facilitan el reemplazo de la dopamina y otros neurotransmisores que resultan agotados por efecto de ciertas adicciones como la cocainomanía.

La nube rosada

Para algunas personas, el comienzo de la recuperación es un verdadero regocijo: una nube rosada. Como lo describe un alcohólico en vías de recuperación: «Uno se siente tan reconfortado porque ya no se lo pasa vomitando ni despertándose en camas ajenas, que es como si anduviera flotando en el aire. A uno se le agudizan todos los sentidos.»

No tiene nada de malo disfrutar esta experiencia si a usted le sucede. Pero recuerde que: «esto también es pasajero». Eso no significa que deba adoptar una actitud negativa y anticipar problemas. Sólo procure tener una perspectiva equilibrada. De lo contrario, se expondrá a sufrir una caída, y hay mucha distancia entre una nube y el suelo.

«La crisis de curación»

Ya sea que usted se sienta o no en una nube rosada en algún momento de su abstinencia, tal vez se encuentre con que lo agobian ciertos sentimientos perturbadores o angustiosos. Lo más probable es que se trate de los mismos que usted buscaba evitar mediante el uso del elemento adictivo. Pueden ser sentimientos de temor, ansiedad, autodesprecio, cólera, depresión o inadecuación. Patricia, la alcohólica, anoréxica, adicta a las compras y los ejercicios desenfrenados que conocimos anteriormente en este capítulo, nos relata cómo salieron a la superficie sus sentimientos:

A mí me criaron para que cuidara mi imagen: cómo me veía, si los demás me aprobaban, y todo eso. Aprendí a centrar toda mi atención en controlar mi apariencia, porque así evitaba sentirme tan inadecuada, temerosa e incompetente. Siempre podía decirme: «Si tan sólo...», «Si tan sólo hiciera más gimnasia...», «Si tan sólo estuviera más delgada...», «Si tan sólo tuviera un reloj Rolex...»

Ahora que me estoy absteniendo de esta obsesión, ya no cuento con mi imagen para concentrarme en ella, y tengo aguda conciencia de esos sentimientos. Es realmente doloroso... atormentador, por

momentos. Es como no tener piel. En mi programa de recuperación me dicen que con el tiempo me crecerá una piel nueva, de manera que tengo que confiar en que esto va a suceder.

Si usted no está preparado para sobrellevar esta crisis de curación o no pide ayuda para afrontarla, tal vez llegue a la conclusión errónea de que la recuperación no le está dando resultado. O quizá le parezca que no valdrá la pena y se pregunte: «¿Para qué esforzarme si me voy a sentir tan mal todo el tiempo?»

Durante esta crisis de curación, es probable que lo acometan intensos deseos de usar su alterador del estado de ánimo. El inconsciente ejerce un fuerte efecto de arrastre hacia la adicción, porque atravesar este periodo de transición resulta muy angustioso. Ahora usted está realmente sintiendo el dolor de creer que no es bastante, pero no se está medicando para eliminar ese dolor. Debe sobrellevar estos sentimientos para aprender a afrontarlos y, es de esperar, a resolver algunos de ellos sin recurrir a los alteradores del estado de ánimo que perjudican su vida. Y esta vez contará con un sistema de apoyo, de manera que no tendrá que sobrellevarlos solo.

Trate de concentrarse en el hecho de que atravesar este periodo perturbador es parte del proceso de *liberarse*. Todo su ser (mente, cuerpo, emociones y espíritu) está acostumbrado a que lo gobierne la adicción. Tras cualquier cambio drástico, siempre hay un periodo de desasosiego antes de que las cosas se asienten y estabilicen.

Soñar que se reincide

Durante la primera fase de la abstinencia, algunos adictos sueñan que están usando su droga otra vez. En algunos casos, los sueños son tan vívidos que al despertar se sienten culpables y deprimidos, como si de veras hubieran reincidido. Piensan que sus sueños son proféticos, una prueba de que están a punto de reincidir. «Debo de estar planeando secretamente hacerlo, o no soñaría con ello», se dicen.

Estas interpretaciones carecen de fundamento. Soñar que reincide generalmente significa que usted tiene el *temor* de reincidir, no que esté planeando hacerlo. También puede indicar que todavía ansía el alivio que solía brindarle su sustancia o actividad adictiva.

Pero si usted malinterpreta el significado de esos sueños, el desaliento que esto le provoca de hecho *puede* llevarlo a reincidir, si no lo afronta. De modo que hable de sus sueños con alguno de los integrantes de su grupo de apoyo. Este tipo de sueños suele ser estimulado por ciertas situaciones generadoras de estrés en su vida, por lo que es importante explorar las circunstancias que los rodean.

Apetencias e impulsoos

Las apetencias de volver a consumir la droga son inevitables y tienden a ser más fuertes que nunca durante la primera etapa de la abstinencia. Las provocan ciertas personas, lugares, objetos, sentimientos y situaciones previamente asociados con su adicción: cualquier cosa que se la recuerde.

Los adictos suelen creer erróneamente, en especial durante los primeros tiempos de la abstinencia, que tener apetencias significa que la recuperación no les está dando resultado, que ellos son «casos perdidos». O bien creen que una vez que sientan la apetencia, ésta no hará sino intensificarse hasta que se rindan y reincidan. Si usted cree que lo que le espera es sólo una batalla constante y ardua como ésta, se desalentará y hasta querrá renunciar a recuperarse.

Por eso es tan importante que prevea sentir apetencias, que se informe al respecto y se prepare de antemano para afrontarlas sin correr riesgo. Los siguientes son algunos puntos clave a tener en cuenta.

Las apetencias pueden surgir, y de hecho surgen, durante la recuperación. Son el resultado natural de la adicción y por lo general continúan durante mucho tiempo después de haber dejado de usar el alterador del estado de ánimo.

Usted no es responsable de tener apetencias, puesto que éstas son un síntoma de la enfermedad adictiva, pero *sí* es responsable del modo en que reacciona a ellas.

Las apetencias *siempre* son temporales. Se le pasarán solas si las sobrelleva sin reincidir.

Las apetencias tienden a alcanzar su máxima intensidad dentro de la primera hora siguiente a su aparición.

Las apetencias no *tienen* que conducir necesariamente al uso del alterador del estado de ánimo. Usted puede aprender a cambiar su antigua manera de reaccionar frente a ellas.

La fuerza de voluntad es un medio de defensa poco satisfactorio frente a las apetencias. Es mejor que se aparte inmediatamente de las circunstancias que las provocaron y se ponga en contacto con su sistema de apoyo.

Los factores desencadenantes de la reincidencia pueden conservar su fuerza aún después de varios años de abstinencia, de manera que permanezca alerta ante la posibilidad de sentir apetencias y no se confíe demasiado.

Cada vez que la apetencia es seguida por el uso del alterador del estado de ánimo, aumenta la probabilidad de tener futuras apetencias, y aún más intensas. Si usted puede reaccionar en forma segura a sus apetencias, sin reincidir, éstas disminuirán su frecuencia e intensidad con el tiempo.

Condicionamiento

Como consecuencia de haber incurrido en su actividad adictiva cientos, si no miles, de veces, su conducta adictiva ha pasado a estar ahora acoplada o asociada con muchas personas, lugares y objetos diferentes de su medio, así como con ciertos sentimientos y estados internos. Estos estímulos se denominan «incentivos» o «desencadenantes», porque desencadenan el deseo de volver a usar el alterador del estado de ánimo.

Algunas veces, el desencadenante no provoca una recaída en forma inmediata, sino que socava la determinación de la persona y aumenta las probabilidades de que reincida poco después. Barry, un gastador incontrolado, decidió conservar una de sus tarjetas de crédito en la billetera «por si acaso». Las primeras dos veces que tuvo ganas de gastar dinero, pudo resistirlas, aunque siempre pensaba en hacerlo. La tercera vez, se rindió y cargó en su tarjeta varios cientos de dólares por la compra de artículos que no necesitaba.

El condicionamiento es un proceso en tres etapas, que comienza con un *incentivo*, conduce a una *conducta* y tiene como resultado un *efecto*. Si el efecto es el deseado, el condicionamiento se refuerza. Por ejemplo, si una persona se siente aburrida, sale a comprarse un vestido nuevo, y se pone de buen humor, el incentivo (el aburrimiento), la conducta (la compra) y el efecto (el buen humor) quedan condicionados juntos. Cada vez que una apetencia es seguida por el uso del alterador del estado de ánimo, éste es reforzado y las posteriores apetencias se hacen más fuertes y persistentes. El proceso de condicionamiento, por lo tanto, se perpetúa a sí mismo.

Ciertos factores adicionales pueden pasar a formar parte de esta cadena, por el solo hecho de ocurrir «en el mismo escenario». Por ejemplo, si sus compras incontroladas tienen lugar en el centro comercial por el que usted pasa al volver del trabajo, sólo el hecho de pasar cerca de ese centro comercial puede convertirse en un incentivo.

El transcurso del tiempo, por sí solo, no basta para que desaparezcan las apetencias; el único modo de hacerlas desaparecer es dejar de reforzarlas reincidiendo en la adicción. Usted puede estar en proceso de recuperación durante los próximos diez años, y si sigue incurriendo en su adicción —incluso de tanto en tanto— continuará reforzando el condicionamiento, por lo que seguirá sintiendo intensas apetencias. Tener apetencias y *no* reincidir debilita, y con el tiempo extingue, los incentivos. Este proceso se denomina «descondicionamiento» o «extinción».

En estas primeras semanas, usted necesita empezar a descondicionarse procurando hacer dos cosas: advertir los incentivos que hay en su vida y evitarlos, y elaborar un plan de acción para afrontar sus apetencias.

Al comienzo de la abstinencia, tal vez le resulte difícil identificar por sí solo qué situaciones constituyen un riesgo para usted. A continuación le presentamos una lista de algunos de los desencadenantes más frecuentes para todo el que esté en la primera etapa de la abstinencia:

Estar en presencia de su *droga*.

Ver *personas o cosas* asociadas con su droga (un jugador adictivo reincidió en el juego tras ver una *Limousine* que le recordó la que solía alquilar para ir a jugar a Atlantic City).

Lugares en los que se drogaba (un cocainómano en recuperación comprobó que debía tomar otro camino para volver a su casa del trabajo con el fin de no tener que pasar por el club en el que acostumbraba drogarse).

Estados de ánimo negativos, incluyendo sensación de rechazo, soledad, aburrimiento, cólera, culpa, miedo, ansiedad y depresión.

Estados de ánimo positivos (cuando se siente bien, tenderá a experimentar una falsa sensación de seguridad en cuanto a su recuperación y a no recurrir a su sistema de apoyo, en la creencia de que ya no lo necesita más).

Estados físicos vulnerables (estar agotado, físicamente enfermo, cansado, con hambre o con algún dolor puede tener el efecto de reducir su capacidad de tolerancia y aumentar su vulnerabilidad a ceder a las apetencias).

Recuerdos (si hay alguna canción en particular, por ejemplo, que usted asocie con la actividad de drogarse, la misma será un incentivo).

Ciertos *momentos* (si usted acostumbraba a consumir la droga después del trabajo, por ejemplo, ese momento del día será un incentivo).

Sonidos y olores (un cocainómano en recuperación tenía apetencias al sentir olor a amoníaco — sustancia que usaba para preparar la cocaína— en la lavandería; a un alcohólico que empieza la abstinencia, el sonido que se produce al abrir una lata de cerveza puede despertarle apetencias).

Ver a *otras personas que hacen uso de la droga* (ya sea en persona o en anuncios publicitarios, las imágenes de otras personas usando su droga pueden funcionar como incentivos).

Contar de pronto con mucho *dinero* (esto se aplica a la droga, el alcohol, el juego y algunas adicciones al sexo y a la comida en particular).

Exponerse deliberadamente a los desencadenantes adictivos con la intención de desensibilizarse es contraproducente. La batalla de la fuerza de voluntad está condenada a la derrota. «No sea fuerte, sea inteligente» es un buen consejo, pues cuanto mayor distancia ponga entre usted y su droga, más probabilidades tendrá de mantenerse abstinentes. Pensar que puede soportar situaciones de alto riesgo sin ceder a la tentación es sintomático de la negación de su vulnerabilidad a reincidir.

No hay manera de prever *todos* los incentivos que podrían desencadenar apetencias. Usted puede no tener conciencia de que ciertos incentivos tendrán ese efecto. El condicionamiento puede estar muchas veces por debajo del nivel consciente. Jason, un cocainómano en proceso de recuperación, dió todos los pasos indicados: se libró de su provisión de droga, tiró todos los utensilios para su uso, rompió relaciones con otros usuarios y hasta se mudó del barrio en el que se drogaba. Pero un día experimentó una intensa apetencia de cocaína mientras pasaba en su coche por la salida de la carretera que llevaba a la casa de su traficante. Ese fue un incentivo que no había previsto.

Las apetencias más difíciles de controlar suelen ser las inesperadas, inducidas por algo o alguien con que usted tropieza accidentalmente. Pero si ha planeado de antemano cómo tratar sus apetencias y cuenta con un buen «plan de acción», tendrá menos probabilidades de ceder a ellas.

El plan de acción

El objetivo a lograr, cuando lo acomete una apetencia, es sobrellevarla e impedir que lo conduzca a una reincidencia. El plan de acción que usted elabore para combatir las apetencias debería incluir las siguientes medidas:

1. *Aléjese* de la situación en la que está experimentando la apetencia. Apártese de la persona, lugar o cosa que la está provocando.
2. *Póngase de inmediato en contacto con un miembro de su red de apoyo.* Alguien que comprende la adicción puede hablar con usted hasta que se le pase la apetencia. (Siempre lleve encima los números de teléfono necesarios).
3. *Despéguese mentalmente* del impulso y trate de contemplarlo como si usted fuera un observador imparcial. Observe la apetencia desde la perspectiva de «¡Qué interesante!», en lugar de «Me va a atrapar».

Cecilia, una alcohólica y fumadora adictiva de marihuana que está en vías de recuperarse, nos da este ejemplo:

Todavía siento apetencias, pero ya no tan fuertes. Ahora, cuando me vienen, trato de despegarme de ellas y observar qué me está sucediendo en ese momento. Me digo: «Bueno, estoy sintiendo una

apetencia. Probablemente se relacione con algún sentimiento; ¿de qué sentimiento se trata?» Una vez que detecto ese sentimiento, no tengo que hacer nada al respecto. Ya no me incita tanto.

4. *Planee* lo que hará en las próximas horas. ¿Cómo pasará el tiempo? ¿Adónde irá? ¿Con quién?

5. *Asista a un encuentro de autoayuda*, si es posible, o lea alguna bibliografía sobre la recuperación. Como alternativa, ocúpese en algo que lo distraiga del impulso, como hacer gimnasia o ir al cine, preferentemente con algún integrante de su equipo de apoyo.

Algunas herramientas adicionales para sobrellevar apetencias, que han sido utilizadas con éxito, son:

6. *Piense más allá del efecto inmediato de la droga*, en lo que le espera después, si cede y la usa. Concéntrese en un recuerdo negativo o desagradable de su consumo de la droga, en lugar de evocar los más placenteros. No idealice el efecto inmediato de la droga.

7. *Anótelo por escrito*. Puede ser útil llevar una libreta y anotar la fecha y las circunstancias de cualquier apetencia que lo acometa y lo que usted hizo para sobrellevarla. Luego puede repasar cada situación junto con un miembro de su red de apoyo. Esta técnica lo ayudará a perfeccionar su autoobservación, una herramienta muy importante para la recuperación.

8. *Haga ejercicios de relajación*. Las apetencias suelen tener un componente físico, como tensión muscular, aceleración del pulso, sequedad de boca y sudor. Según de qué adicción se trate, usted hasta puede sentir algo en determinada parte del cuerpo: un comilón puede sentir nudos en el estómago; un cocainómano suele experimentar una sensación de tensión en la nariz y en la garganta. La relajación del cuerpo puede aliviar estos síntomas... y darle algo que hacer mientras se le pasa la apetencia.

9. *Visualícese a usted mismo sobrellevando con éxito sus apetencias*. Lo mejor es hacer esto con un miembro de su equipo de apoyo, por si usted necesita hablar al respecto después.

Presión social

La difundida consigna contra la droga, «Dígale que no», es ineficaz en el caso de los adictos. No es tan sencillo como eso. Un adicto es adicto, por empezar, porque *no* puede decir que no; no puede fijar fronteras ni respetar límites. Toda su vida ha buscado la aceptación y la aprobación ajenas por encima de *todo* (ya que no se aprueba a sí mismo). ¿Por qué de pronto habría de serle tan fácil decir que no?

Cuando usted inicie la abstinencia, a menudo se encontrará ante un ofrecimiento de su droga. Este puede ser inesperado o provenir de personas a las que usted le incomoda decirles que no, por lo que es posible que se vea en un apuro. Si es alcohólico, sus anteriores compañeros de bebida pueden presionarlo para que tome

«uno más, en recuerdo de los viejos tiempos». Si es un comilón desenfrenado, la dueña de casa puede insistir en que pruebe el postre, ya que «preparé tu pastel favorito». Si es adicto al trabajo, tal vez le pidan que trabaje durante el fin de semana, postergue sus vacaciones o se haga cargo de un nuevo proyecto que le consumirá mucho tiempo. Las tentaciones, y las decisiones a tomar, son infinitas.

Es esencial elaborar de antemano una manera cómoda y eficaz (que salve las apariencias, si es necesario) de decir que no. De lo contrario, cuando se vea en un aprieto, correrá el riesgo de ceder. Aprender a fijar límites, a decir que no de un modo apropiado, es una parte imprescindible del proceso de recuperación.

En la primera etapa de la abstención, usted tiene una oportunidad de «desaprender» esta tendencia a complacer a la gente, en lugar de reforzarla; de cuidarse a sí mismo. La verdad es que a la mayoría de las personas no les importa que usted rechace sus ofrecimientos, y de importarles, se sobrepondrán rápidamente a su negativa. E incluso si alguien se disgusta, lo que está en juego para usted es mucho más importante.

Estudie, junto con los miembros de su sistema de apoyo, los tipos de situaciones en las que se expone a ser objeto de presiones sociales, y prepare al menos dos o tres modos corteses pero firmes de decir que no, en esas situaciones. ¿Qué le parece que va a sentir?: ¿La necesidad de transigir? ¿De complacer a los demás? ¿De no ser diferente? ¿De evitar que otros se sientan incómodos? Permita que aflore cualquier sentimiento de temor, ansiedad o ambivalencia.

Haga una escenificación de cada situación con uno o más miembros de su sistema de apoyo. Estos representarán el papel de las otras personas que intervienen en las situaciones imaginadas y le suministrarán retroalimentación respecto de lo convincente que es usted. Le sorprenderá lo útil que es la representación de roles. Cuando se vea en un aprieto, no tendrá necesidad de inventar esta nueva capacidad en el momento. Ya estará incluida en su repertorio de capacidades, en su «caja de herramientas», lista para ser empleada.

La técnica básica para responder en forma asertiva consiste en enfrentarse a la persona que le hizo el ofrecimiento, mirarla a los ojos y decirle que no, sencilla y firmemente. Por lo general, una simple explicación es suficiente: «No, gracias; no (fumo, bebo, juego, como cosas dulces)» o «No, gracias; me hace daño».

Si la otra persona trata de convencerlo, desafiarlo o discutir con usted, no se deje arrastrar. Utilice la técnica del «disco rayado»: con calma, pero con firmeza, repita su respuesta original («Como te dije, no quiero»). Punto final. No diga nada más. Tras cada intento de arrastrarlo a una discusión, límitese a repetir la misma frase.

Si alguien sigue presionándolo después de varias respuestas al estilo del disco rayado, usted puede poner fin a la conversación. Diga, simplemente: «No quiero seguir hablando de eso». Y váyase, si es necesario.

Es importante ponerse en contacto con un integrante de su sistema de apoyo cuando se vea frente a esta clase de presiones internas o externas. Estas situaciones probablemente le provocarán ansiedad, ambivalencia y confusión, sobre las que necesitará hablar con otro.

Tensiones en el hogar

El solo hecho de que usted se vuelva abstinentes no siempre sirve para despejar todos los conflictos familiares relacionados con su adicción que se han estado acumulando durante años. De hecho, las primeras semanas de abstinencia pueden ser *especialmente* tensas en su hogar, por varias razones.

Si su adicción afectó a algunos miembros de la familia, éstos pueden guardar mucha cólera, vergüenza, culpa y otros sentimientos negativos que no desaparecen tan sólo porque usted haya dejado de usar su alterador del estado de ánimo.

Se mostrarán reacios a confiar en su promesa de dejar la droga si se han visto defraudados en numerosas ocasiones anteriores. Con todo, es probable que usted se sienta insultado o herido por su desconfianza y su pesimismo.

Si usted ha descuidado sus responsabilidades familiares por causa de la adicción, tal vez otros miembros de la familia hayan ocupado su lugar y ahora les provoque resentimientos su voluntad de reformarse. Por ejemplo, si descuidó ciertos deberes parentales, su cónyuge o su hijo mayor pueden haberlo sustituido. Quizá les moleste su repentino deseo de volver a hacerse responsable y le cuestionen: «¿Dónde estabas cuando te necesitábamos?»

Si usted asiste a muchos encuentros de autoayuda, a su familia puede mortificarla el hecho de que nunca esté en casa y que se concentre en forma tan excluyente en su recuperación (como debe ser). Esto ocurre en especial si los miembros de su familia no saben mucho acerca de la adicción y la recuperación.

Si algún miembro de su familia cumplió un rol facilitador en su adicción (véase «¿Qué es la «codependencia»?», en páginas 207 y 208, y los cuadros 3 y 4, en las páginas 209 y 210), puede sentirse resentida por su recuperación. Esto se debe a que su mejoría elimina el rol que ha estado cumpliendo esa persona como «salvadora» o «manejadora», lo que la obligará a afrontar los sentimientos que ha podido eludir al concentrarse en usted.

Los efectos posteriores (síntomas de abstinencia) de su adicción pueden ponerlo irritable, malhumorado e irascible en este momento, lo que hará más difícil para usted luchar con los problemas familiares normales, y para los demás lidiar con usted.

Todos estos factores pueden empujarlo hacia la reincidencia. Si su cónyuge o uno de sus padres desconfían de usted y lo acusan de haber vuelto a usar su droga, tal vez se sienta tan ofendido y enojado por ser falsamente acusado que se crea justificado a reincidir y echarle la culpa a esa persona. Puede decirse: «De todos modos no me creen, así que bien puedo hacerlo».

Pero eso equivale a hacer depender su recuperación de las reacciones de los demás, cuando en realidad ésta no le concierne a nadie más que a usted, que es el que saldrá ganando con la recuperación, y perdiendo si reincide. En última instancia, no es lo que piensen los demás sino sus *propias* actitudes las que asegurarán o malograrán su recuperación, y es en esto en lo que debe centrar su atención.

A muchos adictos que comienzan la abstinencia les molesta que otros intenten controlar su recuperación. Bob, un alcohólico que había empezado a acudir a Alcohólicos Anónimos, se encontró con que su esposa Susan le preguntaba todos los días si asistiría esa noche a un encuentro. Susan llegó al extremo de llamar al padrino de su marido un día en que éste se atrasó media hora en llegar del trabajo. Bob se puso furioso por esto y lo usó como excusa para volver a beber.

Si a usted le irrita que alguien esté tratando de controlar su recuperación, hable de ello con algún miembro de su red de apoyo. Busque un modo de manejar la situación que no sea volver a incurrir en su adicción. Esa persona puede ser un «codependiente» que procura controlarlo a usted tal como usted trataba de controlar su droga (véase «¿Qué es la ‘codependencia’?» en las páginas 207–208).

Mantenerse emocionalmente distanciado, en la medida en que le resulte posible, probablemente sea el mejor modo de manejar este tipo de situaciones. En lugar de *reaccionar* a ellas, trate de *actuar* a partir de lo que usted sabe que le hace bien. Hacer siempre lo contrario de lo que alguien quiere que haga para que esa persona no lo controle *es* ser controlado por esa persona. La verdadera independencia consiste en ser capaz de hacer lo que *usted* quiere hacer —como mantenerse abstinentes—, ya sea que otra persona quiera o no que lo haga.

Algo que puede ayudarlo a distanciarse emocionalmente es empezar a verle el lado cómico a la conducta controladora. En lugar de «engancharse» y reaccionar con furia cuando su amigo, padre, cónyuge o jefe trate de controlarlo, dé un paso atrás —en su mente— y observe la situación desde afuera. Dígase: «Ya empezó otra vez con lo mismo». Verle el aspecto cómico le resta intensidad a la situación y lo ayudará a entender lo contraproducente que sería basar su conducta en el mal-estar de alguna otra persona.

Para comprender la reacción de su familia ante su abstinencia, es útil que usted entienda cómo los ha afectado a ellos su adicción. El cuadro 4 de página 210 contiene información *específicamente* dirigida a las personas afectadas por la adicción de otro, y usted podría compartir esta información con quienes lo rodean.

Repercusión en la familia. La mayoría de las adicciones afecta a las familias del mismo modo destructivo que el alcoholismo. Para el momento en que usted comience la abstinencia, sus familiares pueden haber acumulado muchos sentimientos negativos, como:

Culpa. En lo más profundo, los miembros de su familia pueden sentirse personalmente responsables de su adicción, pensando que si tan sólo hubieran hecho las cosas de otro modo tal vez usted no se habría convertido en adicto.

Vergüenza. Tener un adicto en la familia puede ser causa de vergüenza familiar («debemos de ser una familia insana/mala/inmoral. Yo también debo de ser malo»).

Aflicción. La persona que una vez conocieron y amaron no ha estado presente. Incluso durante la recuperación, es posible que usted esté ausente gran parte del tiempo.

Enojo. Los miembros de su familia a menudo están enojados porque usted los manipuló y los desatendió. Si no aceptan que su adicción es una enfermedad, puede enojarlos el hecho de que haya «elegido» perjudicarse a sí mismo y a su familia.

Pero los efectos más profundos y nocivos sobre los miembros de su familia son más sutiles. En forma creciente, ellos habrán desviado su atención de sus propias vidas e intereses para enfocarla en el problema de su adicción, en tratar de averiguar si usted está incurriendo en ella, en reaccionar a sus cambios de humor y de conducta, en combatir su adicción, en suplicarle que la deje, en guardar las apariencias ante los demás, en preocuparse por usted, en manejar las crisis legales, financieras y de salud que puedan surgir como consecuencia de su adicción, y así sucesivamente.

Sus propias conductas y estados de ánimo habrán pasado a depender de los de usted. Si recurran a amonestarle, suplicarle y manipular para tratar de controlar su adicción, tal vez hayan llegado a autodespreciarse por su conducta, con lo que su autoestima se habrá reducido aún más. También es posible que hayan negado, todo el tiempo, la existencia de su problema —como lo hacía usted—, aunque éste se haya convertido en una cuestión fundamental en sus vidas.

¿Por qué recurren las familias a la negación? Porque admitir que el problema existe significa tener que sufrir los sentimientos de vergüenza, enojo, aflicción y culpa relacionados con él. De manera que en lugar de eso, bloquean la realidad de su conciencia. Los miembros de la familia también pueden sentirse abrumados por el problema («No hay modo de salir de esto»). Al sentirse impotentes para cambiarlo, lo más fácil es negar que esté sucediendo.

Los miembros de la familia aplican la negación inconscientemente, bajo la forma de una creencia/deseo primitivo: «Si finjo que no hay ningún problema, no lo habrá». Esto puede dar resultado por un tiempo, pero

las pruebas tangibles del problema (pérdida de empleos, falta de dinero, arrestos) sin duda seguirán aumentando, con lo que le provocarán cada vez más ansiedad a la persona que persiste en la negación.

Como los miembros de la familia están empeñados en perpetuar la negación, es posible que comiencen, de manera inconsciente y sin mala intención, a tratar de controlar y manejar la conducta del adicto y sus consecuencias. Esto tiene el efecto involuntario de facilitar la continuidad de la actividad adictiva. La conducta facilitadora adopta diversas formas:

Resguardar y proteger al adicto de las consecuencias negativas de su adicción: encontrarle excusas a sus actos, relevarlo de sus responsabilidades, rescatarlo cuando se mete en problemas, pagar sus deudas. Este «control de los daños» a veces es llevado a grados extremos, incluso por parte de personas por lo demás razonables.

No establecer límites apropiados con el adicto. Algunas veces, los miembros de la familia le prestan o le dan dinero al adicto, pese a tener pruebas de que él no lo empleará con el fin pretextado. El facilitador bloquea de su conciencia el hecho de que el dinero probablemente irá a parar a la adicción.

Obrar en connivencia con el adicto y ayudarlo de hecho a conseguir, pagar o usar su droga. Los miembros de la familia que obran de este modo a menudo lo hacen debido a que se sienten prisioneros del problema del adicto: están condenados tanto si lo ayudan como si no lo ayudan.

Si estos problemas no son tratados en un ámbito profesional o de autoayuda, pueden afectar negativamente la recuperación tanto del adicto como de su familia. Los sentimientos reprimidos pueden provocar tensión, impedir la comunicación e imposibilitar que se exprese cualquier sentimiento positivo que aún exista, en un momento en que todos los implicados en el problema lo necesitan más que nunca. Los miembros de la familia que albergan una hostilidad encubierta también pueden (en forma inconsciente) sabotear la recuperación del adicto. Y si un adicto sabe que alguien lo rescatará y resguardará de las consecuencias de su adicción, es más probable que siga incurriendo en ella.

De nuestra exposición acerca de qué se puede prever que suceda durante la primera etapa de la abstinencia y cómo tratarlo —desde las apetencias y la presión social hasta las tensiones en el hogar—, se desprende que cortar con una adicción requiere algo más que dejar de consumir droga. Apartarse de la droga, de hecho, es sólo el primer paso. El verdadero desafío radica en *mantenerse aparte*, que es el tema central del próximo capítulo.

¿QUÉ ES LA «CODEPENDENCIA»?

La codependencia es un grave problema que deviene de estar obsesivamente involucrado en los problemas de un adicto. Los codependientes se caracterizan por estar tan preocupados y absorbidos en tratar de rescatar, proteger o curar al adicto, que encaminan sus propias vidas hacia el caos, en el proceso. El adicto tiene una adicción a algún alterador del estado de ánimo, mientras que el codependiente tiene una adicción al adicto. La codependencia, fenómeno habitualmente observado entre los miembros de la familia (padres, cónyuges, hermanos) de los adictos, debe distinguirse de la respuesta normal ante una crisis temporal de las personas que se preocupan auténticamente por el adicto y tratan de brindarle ayuda, aunque a menudo sin éxito. La codependencia se produce cuando la ayuda tiene el efecto contraproducente de lesionar tanto al «ayudador» como al adicto, pero el que ayuda persiste igualmente en su conducta. Los codependientes quedan atrapados en un círculo vicioso. Es un circuito adictivo en que los esfuerzos bien intencionados de ayudar no hacen sino perpetuar el problema al facilitarle las cosas al adicto, aunque todas las alternativas *parezcan* ser más atemorizadoras o lesivas.

Los siguientes son rasgos de codependencia:

1. En la codependencia, el principal móvil de la conducta de un individuo está determinado por el adicto, y no por él mismo. El codependiente vive reaccionando ante el adicto, más que actuando por propia iniciativa.
2. La codependencia es una adicción en sí misma. El codependiente se ha vuelto adicto a la persona adicta, así como ésta se ha vuelto adicta a la droga o actividad alteradoras del estado de ánimo. La codependencia tiene los mismos síntomas que otras adicciones: obsesión, pérdida de control sobre la conducta, persistencia en la conducta codependiente pese a sus efectos negativos y negación de que la conducta de uno constituya un problema (véase el Cuadro 3).
3. La codependencia, como otras adicciones, es progresiva. A menos que se la trate, se agrava.
4. El mayor riesgo de incurrir en la codependencia lo corren los individuos que ya sufren de una falta de autoestima y que buscan a través del adicto (o de otras personas, en general) confirmar su propio valor. Los hijos de adictos, así como los que han sido objeto de abuso sexual o físico, son los principales candidatos a desarrollar problemas de codependencia.
5. La codependencia es fomentada, en cierta medida, por nuestra cultura. La esposa que se ocupa de reparar los daños provocados por su marido alcohólico, por ejemplo, encubriendo el problema, a la vez que mantiene económica y emocionalmente unida a la familia, suele merecer la admiración de otros familiares y amigos. La gente puede decir de ella: «¡Es una

santa!». Su ilusión adictiva de ser todopoderosa y tener todo bajo control contribuye a apuntalar su propia y endeble autoestima.

CUADRO 3. *El adicto y el codependiente: adicciones paralelas*

Codependiente

Adicto

Elude sentimientos dolorosos al centrarse en el adicto : Elude sentimientos dolorosos al usar una droga o actividad.

Sus estados de ánimo dependen de la conducta del adicto. Sus estados de ánimo dependen de los efectos de la droga

Emplea de forma creciente la negación. Emplea de forma creciente la negación para mantener la creencia ilusoria de que «todo está bien», su uso de la droga está «bajo control»

Desarrolla tolerancia a la conducta del adicto. Desarrolla tolerancia; lo que antes le resultaba chocante ahora le parece normal y tolerable. Requiere más cantidad para obtener el mismo efecto

La conducta y los asuntos del adicto se convierten en una preocupación absorbente. Conseguir y usar la droga se convierte en una preocupación absorbente.

La obsesión con el adicto lo lleva a aislarse. La obsesión con la droga lo lleva a aislarse, distanciarse de otras de otras personas.

La vida se le vuelve ingobernable. La vida se le vuelve ingobernable; pierde control sobre sí mismo y su conducta.

CUADRO 4. *Para la persona afectada por la adicción de otro*

Datos acerca de la enfermedad adictiva.

1. La adicción es una enfermedad. Se la puede describir, tiene síntomas específicos, es crónica y progresiva.
2. Sus principales síntomas son: *a)* apetencias y actos incontrolados por el alterador del estado de ánimo, *b)* pérdida de control sobre su uso, *c)* persistencia en el uso, pese a sus consecuencias adversas, y *d)* negación del problema.
3. La adicción no es resultado de una debilidad moral o una falta de fuerza de voluntad.

4. Como la adicción es una enfermedad, emplear argumentos razonables o lógicos frente a la persona adicta casi nunca sirve para convencerla de que deje la droga.
5. El adicto es incapaz de controlar la enfermedad. Por consiguiente, no es cierto que «podría dejar la droga si realmente lo quisiera». Creer esto es como creer que una persona podría dejar de tener cardiopatía o diabetes «si se lo propusiera».
6. La adicción afecta al usuario física y psicológicamente y en su conducta (pérdida de energía, cambios de humor, pérdida de autoestima, alteración de los valores). Estos efectos deben ser contemplados como parte del proceso de la enfermedad.
7. El adicto no es responsable de tener la enfermedad adictiva, pero es responsable de su conducta y su recuperación.
8. La enfermedad de la adicción es como una alergia no tratada. Estará siempre latente y la exposición al «alergeno» producirá una reacción predecible.
9. La adicción dura toda la vida. Pero puede ser frenada, en tanto el adicto se abstenga de todo alterador del estado de ánimo.
10. La recuperación es posible, por lo tanto, con la abstinencia y un cambio de actitud, de estilo de vida y de conducta.

Cómo tratar con el adicto activo.

1. Recuerde que usted no es culpable de la enfermedad del adicto. Autoinculparse por otro priva a esa persona del derecho de hacerse responsable de sí misma, y esto facilita su adicción.
2. La enfermedad del adicto escapa a su control. Usted no sólo no la causó, sino que tampoco puede curarla.
3. A la única persona a quien puede cambiar o ayudar es a sí mismo. Usted es responsable de su propia conducta.
4. El adicto puede no buscar ayuda hasta que el dolor que le ocasiona consumir la droga se le vuelve más difícil de soportar que el dolor de no consumirla. Por lo tanto, no lo encubra, no le ponga excusas, no lo rescate cuando se mete en líos, no se haga cargo de sus cuestiones legales, no pague sus deudas.
5. Esto no significa que usted tenga que dejar de interesarse en el adicto, ni dejar de quererlo. Desligarse con afecto no es un acto de egoísmo. Le da al adicto la oportunidad de hacerse responsable de sí mismo, y en esto reside su única esperanza de recuperarse.
6. No busque, ni esconda, ni tire provisiones o recordatorios de la droga. El adicto se limitará a conseguir más. Tratar de mantenerlo alejado de otros usuarios tampoco servirá de nada. Es él quien debe hacerlo.
7. No utilice la culpa con el adicto; tampoco da resultado. «Si me quisieras de verdad, dejarías la droga», sólo sirve para aumentar la culpa del adicto, lo que luego puede ser usado para justificar su uso de la droga.
8. Determine cómo vivirá usted y cuáles serán sus fronteras. Fije límites con el adicto y aténgase a ellos. «No te prestaré ni te daré dinero» es un ejemplo de un límite apropiado a fijar con un deudor incontrolado, un drogadicto o un alcohólico.

9. Recuerde que la adicción de su pariente no es un signo de debilidad o deshonra familiar; puede suceder en cualquier familia, como cualquier otra enfermedad.

Cómo tratar con el adicto en recuperación.

1. Recuerde que la recuperación es un proceso que dura toda la vida. No espere una cura instantánea.
2. Es posible que por un tiempo le resulte difícil confiar en la persona en recuperación.
3. Prevea que habrá altibajos, y tal vez hasta recaídas, como parte del proceso de recuperación.
4. Tenga pensado cómo manejar un desliz (a quién llamar, qué medidas tomar). Una vez que se haya formado un plan de acción, distiéndase y viva el presente. No se trata de esperar que se produzca un desliz sino de estar preparado para afrontarlo en caso de producirse. Tener un extintor en su casa no significa que usted viva esperando un incendio, sino que está preparado para actuar en caso de que lo haya.
5. No trate de proteger a la persona en recuperación de los problemas familiares normales.
6. No trate de controlar su recuperación verificando si asiste a las sesiones de consulta, llamando a sus padrinos o sermoneándola acerca de los encuentros de autoayuda. No se inmiscuya tratando de averiguar lo que sucede en las sesiones.
7. Proporcione apoyo y afecto al adicto, cuando le sea posible. Aliente el esfuerzo que él está haciendo ahora, aunque a veces le parezca que es «muy poco y demasiado tarde».
8. Usted puede sentirse no necesitado por la persona en recuperación. Tras haber estado a su lado durante todas las crisis de la adicción, tal vez se sienta excluido de su proceso de recuperación.
9. No espere que la persona en recuperación exhiba ahora un continuo entusiasmo, tan sólo porque está en vías de recuperarse. Permítale mostrarse irritable, ansiosa, infeliz.
10. También permítale *estar* feliz o entusiasmada. Quizás usted sienta que no tiene derecho a estar feliz después de todos los problemas que su adicción le creó a la familia. No se aflija y deje que las cosas sigan su curso.
11. No espere que la recuperación del adicto resuelva todos los problemas de la familia. De hecho, es posible que otras cuestiones —algunas de las cuales fueron pasadas por alto o eludidas mientras el foco de atención era el problema adictivo— se hagan ahora más evidentes.

Su propia recuperación.

1. Aprenda a centrar su atención y su energía nuevamente en su propia vida. Deslígrese del adicto con afecto.
2. Examine su propia conducta y sus actitudes. Usted es la única persona a la que puede cambiar, de modo que dedíquese a ello.
3. Conserve su dignidad.
4. Perdónese a sí mismo. Aunque haya cometido errores en su trato con el adicto en el pasado, usted no sabía cómo proceder de otra manera en aquel momento. Téngase compasión.

5. Viva el presente. No anticipe problemas ni se demore en el pasado, pues eso le restará energías para luchar eficazmente con los problemas de hoy.
 6. Busque apoyo en su vida, usted también. No se aisle, manteniéndose centrado en el adicto.
 7. Consígase una vida propia y satisfactoria, que incluya distracciones, actividades de su interés y simple diversión.
-

9.

Mantenerse aparte de la droga

«Lo dejé y lo retomé tantas veces que quedé agotado de ponerme de pie y volver a caer. No lograba mantenerme sobrio más de un mes en cada ocasión. Entonces agregué ‘no tengo fuerza de voluntad’ a las causas de mi falta de autoestima, pues pensaba que cualquiera debería ser capaz de controlar la bebida.» Frank, alcohólico en recuperación

Mark Twain observó una vez, sarcásticamente, que “dejar de fumar es fácil... ¡yo lo he dejado cientos de veces!” El escritor se refería a su propio hábito de consumir nicotina, pero el comentario es aplicable a todas las adicciones. Como norma, las dos terceras partes de las personas que tratan de cortar una adicción vuelven a su droga dentro de un plazo de tres meses.

Dejar, por lo tanto, no es el mayor problema. Muchas personas pueden apartarse de su droga —cualquiera sea— por unos días, una semana, hasta uno o dos meses. Pero inevitablemente, las apetencias, la negación y el modo de pensar adictivo vuelven a acosarlo, y —a pesar de sus bienintencionados juramentos y promesas— de algún modo termina por usar la droga otra vez. Mantenerse apartado de la droga, al parecer, es un reto aún más grande que apartarse de ella.

Sin embargo, pese al peligro de la reincidencia y al hecho de que ésta se puede prevenir, el tema mismo se mantiene como una especie de tabú. Muchas personas que inician su recuperación parecen creer que si se permiten siquiera pensar en la posibilidad de reincidir, esto se convertirá en una profecía que se cumple a sí misma. Hasta los profesionales del tratamiento de la adicción han evitado hablar de la reincidencia por temor a transmitir una expectativa de fracaso.

Irónicamente, es esta falsa idea —que la reincidencia es sinónimo de fracaso— la que contribuye más que ningún otro factor a elevar los índices de reincidencia. En tanto la reincidencia es vista como algo vergonzoso y tratada como un tema tabú, muchas personas no aprenden a reconocer sus actitudes y conductas adictivas, a evitar situaciones de alto riesgo, a identificar las señales de aviso de la reincidencia, ni a detenerla si se produce. Estas capacidades son esenciales para la prevención de la reincidencia.

El concepto más importante que hay que entender para prevenir la reincidencia es que *la abstención no es sinónimo de recuperación*. Sin un esfuerzo activo y concreto de prevención, surge automáticamente la tendencia a reincidir. ¿Y por qué no habría de surgir? En el momento en que un adicto deja de usar su droga, nada dentro de él ha cambiado todavía. Aún existe en su interior la misma propensión que lo arrastró hacia la droga: el impulso apremiante de anestesiar sentimientos demasiado molestos.

En otras palabras, durante la recuperación no hay que quedarse inmóvil. Si uno no se mueve para alejarse de la droga, automáticamente se estará moviendo hacia ella. Es como estar parado en una escalera mecánica que desciende. Si usted se limita a quedarse quieto, irá hacia abajo, lo que en este caso significa volver a caer en la conducta y el modo de pensar adictivo. Tiene que moverse hacia arriba para contrarrestar la dirección descendente de la escalera mecánica... o de la adicción.

La buena nueva es que con un esfuerzo concienzudo por prevenir la reincidencia, las perspectivas de recuperarse de la adicción —de frenar la conducta incontrolada y vivir una vida plena y satisfactoria— son muy buenas. Pero al igual que con cualquier enfermedad, no basta con tener el diagnóstico. El paciente debe poner su propio esfuerzo al servicio de las medidas prescriptas con el fin de lograr una mejoría, pues la recuperación es un proceso activo, y no pasivo. En este capítulo presentaremos muchos de los mecanismos para evitar la reincidencia que les han dado resultado a otras personas.

MITOS ACERCA DE LA REINCIDENCIA

Aclaremos algunas de las falsas creencias que abundan sobre la reincidencia y que contribuyen a que se incurra en ella:

MITO N° 1: *La reincidencia es señal del fracaso de la recuperación.*

HECHO: Tener una reincidencia no es señal de que usted sea un fracaso ni de que su recuperación haya fallado. Sólo implica que ha cometido un error, pero puede aprender a evitarlo tomando conciencia de él. Tener un desliz puede compararse con caerse al andar sobre hielo. Si usted resbala y se cae una vez, esto no significa que es “irremediablemente torpe” o que está condenado a caerse todo el tiempo; significa que debe tomar más precauciones para poder caminar sobre el hielo.

MITO N° 2: *La reincidencia es indicio de una falta de motivación.*

HECHO: La tendencia a reincidir es una parte natural de la enfermedad adictiva, e incluso personas que están muy motivadas y desean sinceramente recuperarse pueden tener un tropiezo. Nadie tiene la abstención garantizada de por vida simplemente por haber emprendido su recuperación.

MITO N° 3: *La reincidencia empieza en el instante en que usted “retoma el uso”.*

HECHO: La reincidencia empieza mucho antes de que usted vuelva a usar la droga. Una reincidencia se inicia cuando usted “almacena” sentimientos mortificantes o niega las circunstancias angustiosas de su vida,

cuando reasume el modo de pensar adictivo, deja de tomar medidas para manejar los problemas con eficacia, deja de buscar ayuda, se expone a situaciones de riesgo, y así sucesivamente. Retomar el uso de la droga es de hecho la *culminación* de la reincidencia, y no su comienzo.

MITO N° 4: *La reincidencia es imprescindible, y por lo tanto inevitable: ataca sin previo aviso.*

HECHO: Puesto que la reincidencia tiene comienzo mucho antes de que usted vuelva a usar la droga, hay muchas señales de aviso y oportunidades de esquivar el proceso antes de que culmine en la reanudación del uso de la droga. Tener una enfermedad adictiva significa que usted no ejerce ningún control sobre su uso de la droga una vez que vuelve a entrar en contacto con ella, porque se descontrola rápidamente. Pero sí puede controlar la posibilidad de exponerse o no a situaciones que aumenten su vulnerabilidad, y aquí es donde interviene la prevención de la reincidencia.

MITO N° 5: *La reincidencia atañe sólo a su droga habitual.*

HECHO: El uso de cualquier sustancia, actividad o persona que *usted emplee para anestesiarse sus sentimientos* constituye una reincidencia, haya o no tenido problemas con ese elemento particular en el pasado. Otros alteradores del estado de ánimo como el dinero, el juego, el sexo u otras drogas pueden provocarle apetencias, reducir su resistencia a la droga habitual o convertirse en nuevas adicciones.

MITO N° 6: *Una reincidencia cancela todo el progreso realizado hasta ese momento.*

HECHO: Tener una reincidencia no significa que todo el progreso realizado quede perdido. Si usted se mantuvo abstinentemente durante dos meses, o dos años, antes de reincidir, seguirá teniendo esa experiencia en materia de recuperación. Esos meses o años no dejan de existir. Un desliz puede ser un retroceso temporal que en definitiva le sirva para tener presente que todavía es vulnerable. Si retoma la abstinencia lo más rápidamente que le sea posible, su recuperación podrá continuar.

MITO N° 7: *Si una reincidencia no es el fin de la recuperación, entonces está bien tener alguna.*

HECHO: Aunque tener una reincidencia no es razón para condenarse a sí mismo, siempre es algo peligroso. La reincidencia es una vuelta a la enajenación y la ingobernabilidad de su adicción. Debido a la índole progresiva de la adicción, las consecuencias negativas de una reincidencia pueden ser aún más devastadoras que las que lo indujeron inicialmente a dejar la droga. Algunas personas nunca vuelven al camino de la recuperación.

LA CADENA DE LA REINCIDENCIA

El hecho de que usted pueda estar encaminándose a toda velocidad hacia la reincidencia mucho antes de que llegue a retomar el uso de la droga tal vez le parezca atemorizador, pero en realidad es muy alentador pues le da tiempo para reconocer las señales de aviso y obrar en consecuencia. Estas señales no son sólo ciertos estados emocionales y físicos peligrosos, como depresión, enojo, tedio, soledad y fatiga, sino también la reanudación de viejas conductas y modos de pensar.

Hay muchas “mini decisiones” menores, aparentemente poco importantes, que va tomando la persona reincidente mucho antes de llegar a caer de nuevo en el uso de su alterador del estado de ánimo. El gastador incontrolado, por ejemplo, puede decidir que está bien volver a tener una tarjeta de crédito, sólo para casos de emergencia. El alcohólico puede decidir que está bien beber cerveza sin alcohol. El adicto a la cocaína podría decidir reanudar el contacto con un anterior compañero drogadicto.

Al tomar una de estas mini decisiones, el adicto le resta importancia. No se lo menciona a nadie ni habla de ello en los encuentros de autoayuda o las sesiones de terapia. Lo *hace*, nada más. A estas alturas, la negación ya está en funcionamiento. Se niega a sí mismo (y a otros, si se lo preguntan) que este pequeño paso tenga ninguna relación con una posible reincidencia. Es muy probable que esté ajeno a los sentimientos (y creencias adictivas) que están propulsando estas decisiones.

Cualquiera de estos actos puede no ser tan malo, en sí mismo, pero si el adicto no habla de ello con nadie, con el tiempo una mini decisión conduce a otra, y luego a otra más. A su debido tiempo, las mini decisiones se suman y la tentación de usar el alterador del estado de ánimo se vuelve demasiado fuerte como para poder resistirla.

El proceso de la reincidencia, por lo tanto, se debe concebir como una cadena formada por este tipo de decisiones —tomadas durante un período de días, semanas, meses o aún años— que se suman para entorpecer la recuperación. Es difícil decir con exactitud dónde comienza la reincidencia, pero el proceso podría ser algo similar a esto:

1. *Acumulación de estrés*

Ciertos acontecimientos y circunstancias negativos o positivos (presiones en el trabajo, disputas conyugales, separación o divorcio, cambios de profesión, problemas económicos, problemas parentales, sentimientos o recuerdos dolorosos que emergen porque usted ya no está anestesiado) provocan una acumulación de estrés.

2. *Hiperreacción emocional*

Como el adicto todavía conserva muchas de las creencias adictivas que lo hicieron vulnerable a los estados de ánimo negativos en primer lugar, tiende a hiperreaccionar emocionalmente ante estos acontecimientos y circunstancias. Los sentimientos que le provocan —temor de ser abandonado, miedo a la actuación inadecuada, enojo y furia, soledad— pueden resultarle agobiantes.

3. *Negación*

Al igual que durante la etapa activa de su adicción, el adicto ansía un alivio para esos sentimientos. Si todavía no sabe cómo conseguir el apoyo de otras personas, tal vez empiece a “cerrarse” emocionalmente. Tendrá miedo a admitir los problemas que está teniendo porque teme que si los revela perderá la aprobación o el afecto de los demás. De manera que niega —y hasta se niega a sí mismo— que exista algún problema, y presenta la fachada de que todo marcha perfectamente.

4. Fallos en la obtención de apoyo

Tener sentimientos negativos (sentirse confuso, ambivalente, desafiante, o lo que sea) y al mismo tiempo presentar una imagen positiva ante los demás es muy angustiante, por lo que el adicto empieza a faltar a los encuentros de autoayuda y deja de hablar de sí mismo. Su silencio o su ausencia les transmiten un panorama incompleto o inexacto a los demás. El adicto no obtiene la ayuda que necesita para enfrentar las tensiones y manejar los sentimientos que lo abruman. Es muy posible que comience a experimentar fuertes apetencias a esta altura.

5. Pequeñas mentiras

En este momento, el adicto comienza a decirse “pequeñas mentiras”, a sí mismo y a los demás. Se pone excusas para no asistir a los encuentros o a las sesiones de consulta, o para exponerse a situaciones de riesgo. Ahora trata de que la gente “lo deje tranquilo”. Dado que la sinceridad es esencial para la recuperación, el adicto está en camino hacia la reincidencia... a menos que pueda frenarla.

6. Creciente aislamiento

Como no es sincero, el adicto tiende a evitar cada vez más el contacto con otras personas. En consecuencia, se aísla cada vez más. A medida que se reactivan sus profundos sentimientos de culpa, vergüenza, aislamiento y soledad, tal vez empiece a pensar en ponerse en contacto con alguien vinculado con su adicción, como otro usuario, o algún traficante.

7. Agravamiento de los problemas

Los problemas originales se agravan porque el adicto los está eludiendo, y se crean nuevos problemas. Por ejemplo, si un motivo de estrés es que está atrasado en el pago de sus deudas, y en lugar de obtener ayuda para tratar con sus acreedores los elude y bloquea el problema, la situación puede agravarse al punto de que estará recibiendo no sólo cartas de las agencias de cobros sino también citaciones judiciales.

8. Vuelta a la desesperanza

El adicto se siente totalmente incapaz de hacer nada acerca de la situación y otra vez experimenta la desesperanza que creía haber dejado atrás. Lo invade la lástima por sí mismo. Cada vez con mayor frecuencia, le cruzan por la mente recuerdos positivos de los “buenos tiempos” pasados con su alterador del estado de ánimo. A estas alturas, ya ha dejado de ir a los encuentros o las sesiones de consulta, o bien asiste esporádicamente. La idea de volver a usar el alterador del estado de ánimo le resulta ahora más atractiva que tiempo atrás y le parece totalmente justificada.

9. *Autosabotaje*

Cada vez con mayor frecuencia, el adicto “se encuentra” en situaciones de alto riesgo. Piensa a menudo en conseguir y usar la droga otra vez, pero aún se resiste. Tal vez comience a recurrir a otros alteradores del estado de ánimo, diciéndose que con éstos no tiene ningún problema. A medida que pierde control sobre su vida, se aísla y se distancia de su sistema de apoyo cada vez más.

10. *Uso*

El adicto experimenta apetencias e impulsos irresistibles que lo llevan a conseguir o a tener acceso a su droga. La usa, diciéndose que “es sólo por esta vez”. La cadena de la reincidencia está casi completa, aunque el adicto aún podría interrumpirla... si supiera cómo hacerlo.

11. *Reacción derrotista*

Inmediatamente después de usar la droga, al adicto lo acometen intensos sentimientos de fracaso, culpa, desaliento o frustración, que refuerzan aún más el ciclo de la reincidencia. Se dice a sí mismo: “Ya lo he echado a perder, así que da igual que siga usando la droga”.

12. *Reincidencia total*

Al sentirse irremediadamente fracasado, el adicto tiene apetencias casi irresistibles de usar una y otra vez su alterador del estado de ánimo. Como expresó un comilón incontrolado en vías de recuperación: “Empezó con “sólo un bocado extra” fuera de mi plan de comidas, y terminó con la desesperación de darme cuenta de que lo había vuelto a hacer. Y entonces no pude detenerme”.

DOMINAR LOS RIESGOS: REDUCIR LA VULNERABILIDAD

Hay varios factores que aumentan la vulnerabilidad a la reincidencia: ciertos *estados físicos* (agotamiento, hambre, dolor o enfermedad), *acontecimientos o circunstancias angustiosos* (presiones en el trabajo, problemas de relación o conyugales, crisis económicas), *estados de ánimo negativos* (cólera,

vergüenza, culpa, ansiedad, depresión) y *personas, lugares y cosas* (situaciones en las que usted puede acceder fácilmente a la droga).

Como usted verá más adelante en este capítulo, le va a tomar tiempo dejar de sentir el deseo apremiante de alterar su estado de ánimo, y aún más tiempo lleva modificar las actitudes y conductas que son las precursoras habituales de la reincidencia. Mientras tanto, es conveniente evitar volverse vulnerable de cualquiera de estos modos. Porque una vez que usted se encuentra en una situación vulnerable, es como si hubiera encendido un fósforo. No se requiere más que un poco de combustible (modo de pensar adictivo y negación) para iniciar el incendio.

La vida real: formas constructivas de afrontar problemas

Tras un par de meses de abstinencia, es posible que la crisis particular que lo indujo a modificar sus hábitos (el hecho de que su cónyuge lo amenazó con abandonarlo si no se enmendaba, por ejemplo) se haya amortiguado. Al mismo tiempo, la novedad y el entusiasmo de iniciar la recuperación se pueden estar desgastando. De pronto, al parecer, sus problemas empiezan a agobiarlo nuevamente: las deudas, una relación muy deteriorada, una intimación de desalojo, la amenaza de divorcio, o lo que sea. Y ahora que usted ya no está anestesiado, le parecen más abrumadores que nunca.

Si usted albergaba la expectativa poco realista de que con sólo emprender la recuperación se solucionarían todos sus problemas, es probable que en este momento se sienta desalentado y se diga: “Con lo mucho que me he esforzado, sigo teniendo todos estos problemas”, o “¿Para esto es que traté de enmendarme?” Esta es una crisis de motivación muy común, denominada a veces “el muro”. Es perfectamente normal a estas alturas de la recuperación. Y si usted conserva una actitud abierta, puede ser una oportunidad para asumir un compromiso renovado y más profundo con su recuperación y empezar a aprender algunas formas importantes de enfrentarse a los problemas, paso a paso. Aquí le presentamos algunas tácticas que otros han empleado con éxito:

- *No se esconda.* El aspecto más crucial de afrontar los problemas es resistir el impulso de escaparse de ellos. Saque sus problemas a relucir, admita que los tiene y dígaselo a las personas de su red de apoyo que pueden ayudarlo a resolverlos. Esconderse de los problemas es parte de la enfermedad adictiva. Usted no tiene que ser perfecto, sino tan sólo sincero.
- *Ponga sus problemas en perspectiva.* Las personas con adicciones tienden a hiperreaccionar ante los problemas porque los interpretan como una prueba de su incapacidad y suponen que tendrán consecuencias nefastas. ¿Qué es lo peor que le puede ocurrir por tener ese problema? ¿Confirmar que usted es una persona indigna... o simplemente que es humano? ¿Lo pueden condenar a muerte por este problema? Identificar la peor consecuencia posible lo ayudará a darse cuenta de que usted puede sobrevivir a prácticamente cualquier problema, con ayuda. Pero podría *no* sobrevivir a la reincidencia, si permite que los problemas lo conduzcan a ella.

- *Hable al respecto.* Conéctese con su sistema de apoyo (miembros de su grupo de recuperación, familiares y amigos no usuarios). Ellos quizá no tengan todas las respuestas, pero el apoyo incondicional que le brindan puede ser decisivo para posibilitarle afrontar sus problemas en lugar de evadirlos. Y la retroalimentación que le proporcionan estas personas lo puede ayudar a advertir cuándo está tomando decisiones que lo conducen a la reincidencia.
- *Ponga su recuperación en primer término.* Lo más atinado que puede hacer para solucionar cualquier problema en este preciso momento es darle prioridad a su recuperación. Esto significa minimizar su vulnerabilidad. No deje que sus esfuerzos por resolver problemas interfieran en su alimentación, su descanso, sus encuentros para la recuperación y otras necesidades básicas. Perder la recuperación por estar absorbido en sus problemas no tiene sentido; sólo sirve para crearle aún más problemas.
- *Hágase responsable.* Usted puede no ser el causante de un determinado problema, pero si éste está afectando su vida, ahora es un problema suyo y usted debe decidir cómo encararlo. Culpar a otros por sus problemas —y atribuirles la responsabilidad de resolverlos— equivale a renunciar a su propio poder. Hacerse responsable no es lo mismo que atribuirse la culpa. Sólo implica: «No me quedaré tranquilo, sino que haré todo lo que esté en mi poder para resolver esto.»
- *Comprómetase a solucionar el problema.* Aunque por el momento no pueda hacer nada para resolver un problema dado, comprométase a solucionarlo en cuanto le sea posible, siempre poniendo su recuperación en primer término. Por ejemplo, si no le puede pagar a un acreedor de inmediato, haga el compromiso de pagarle *en cierto momento*. Cuando usted se hace responsable de un problema y se compromete a resolverlo, éste no seguirá agobiándolo, ni se agravará aún más.
- *Descomponga la solución del problema en pequeños pasos.* No es necesario que usted resuelva todo hoy mismo; en vez de esto, identifique qué paso pequeño y concreto puede dar para encaminarse hacia la resolución: llamar por teléfono al acreedor, asistir a una entrevista con el abogado, llenar la solicitud... lo que sea. Centrarse en un paso cada vez, más que en el problema global, lo ayudará a no sentirse abrumado.
- *Tras haber emprendido una acción, desentiéndase del resultado.* Un motivo por el que los adictos tienen tantas dificultades para afrontar los problemas es que creen que deberían ser capaces de controlar los resultados. El secreto está en emprender las acciones apropiadas, y luego desentenderse de lo que ocurra. Límitese a hacer lo que pueda. No está en su poder controlar los resultados, de todas maneras.
- *Siga obteniendo ayuda.* Cada vez que se sienta desalentado, aislado, o asustado por un problema, probablemente se deba a que ha perdido contacto con su grupo de apoyo. Es sorprendente el grado en que compartir un problema sirve para aliviarlo. Comparta también sus éxitos con estas personas... no sólo sus frustraciones.

Dejar de lado las reservas: cómo sobrevivir a sus sentimientos ahora que usted ya no está anestesiado.

Los estados de ánimo negativos (ansiedad, culpa, depresión, soledad, cólera) son precursores comunes de la reincidencia. Tras años de buscar siempre un arreglo rápido para la aflicción emocional, este proceso se convierte en un reflejo natural. Los sentimientos molestos y el impulso de drogarse quedan *acoplados*, como

manifiesta Cathy, una alcohólica en vías de recuperación. “Es algo automático. El impulso de beber lo acomete a uno para suprimir sus sentimientos. Uno no piensa. “Quiero beber”, sino que simplemente *no quiere tener esos sentimientos*”

Los estudios realizados revelan una conexión entre los estados de ánimo negativos y las recaídas. Se ha comprobado que los obesos, por ejemplo, tienen más probabilidades de reincidir cuando se sienten hastiados, deprimidos, enojados o solitarios. Y un estudio sobre jugadores incontrolados mostró que el 47% había reincidido después de haber sufrido estados de ánimo negativos. Sin duda, aprender a afrontar con eficacia los propios sentimientos es de vital importancia para evitar la reincidencia.

Durante los primeros seis meses de su recuperación, es posible que usted esté más susceptible que de costumbre a tener estados de ánimo negativos. Cambios de humor, irritabilidad, hipersensibilidad al estrés y extrema ansiedad suelen ser secuelas temporales de la adicción, causadas por la desorganización de los neurotransmisores del cerebro. Además, puesto que casi todo adicto es un sobreviviente de algún trauma —abusos, adicción parental o abandono emocional, por ejemplo—, a menudo lo asaltan intensos sentimientos relacionados con esas experiencias, varias semanas o meses después de haber dejado la droga.

Muchas personas experimentan una hipersensibilidad emocional en los primeros tiempos de la recuperación. Paula, alcohólica y comilona incontrolada en recuperación, explica: “Yo ni le llamaría “sentimientos” al principio; era más bien como estar en carne viva, como no tener piel. Era un “dolor primitivo”, mucho dolor indefinible que había estado tanto tiempo sofocado”.

El enojo es un sentimiento que fácilmente puede provocar apetencias por la droga en la etapa inicial de la recuperación, ya sea en un intento desesperado de aliviarlo o para desquitarse con la persona con la que se está enojado (“Mira lo que me has hecho hacer”). Como sucede con otros sentimientos, el enojo del adicto suele ser desproporcionado respecto de la situación concreta que lo provoca. Está cargado con la intensidad residual de muchos incidentes pasados en que el enojo se fue acumulando. La cólera y el impulso de drogarse están acoplados en forma tan subliminal, que usted tal vez ni siquiera advierta la transición. El sentimiento puede permanecer por debajo del nivel consciente y convertirse automáticamente en una avidez de la droga.

La vergüenza es otro sentimiento difícil de tolerar al principio de la recuperación, porque ataca la esencia misma del propio ser. A diferencia de la culpa, que deriva de creer que uno ha *hecho* algo malo, la vergüenza deriva de la creencia de que uno *es* malo. La fomenta la creencia adictiva de que “yo no valgo lo suficiente”.

Herramientas para luchar con los sentimientos. Puesto que los estados de ánimo negativos aumentan la vulnerabilidad a la reincidencia, es importante elaborar algunas formas de luchar contra ellos, de aliviar la intensidad de los sentimientos para poder tolerarlos.

1. *Déjelo correr.* Cuando lo acometa un sentimiento doloroso, déjelo correr, *tome conciencia* de él y sobrellévelo. Recuerde que un sentimiento no lo puede matar, y que el solo hecho de sentir emociones durante mucho tiempo negado es curativo. Recuérdese a sí mismo que está a salvo.

2. *¡Respire hondo!* Cuando experimente un sentimiento inquietante, respire hondo, varias veces. Esto lo ayudará a “centrarse”, a recobrar la sensación de dignidad propia de su verdadero yo.

3. *Recuerde que no tiene por qué obrar en consecuencia.* Tener un determinado sentimiento no significa que usted deba hacer algo al respecto en ese mismo momento... ni nunca. Puede limitarse a sentirlo.

4. *Apele a otros.* Para la mayoría de las personas que inician su recuperación, la clave para salir adelante es hablar acerca de lo que están sintiendo con alguien que les preste apoyo. Esto ayuda a disipar el efecto acuciante de los sentimientos y a ponerlos en perspectiva. En vez de tratar de cambiar su estado de ánimo por medio de la droga, deje que su grupo de apoyo sea su alterador del estado de ánimo durante un tiempo.

5. *No enjuicie sus sentimientos.* No existen los “debería”, en lo que a sentimientos se refiere. Tampoco hay ni bien ni mal. Sus sentimientos están automáticamente justificados por el solo hecho de que usted los siente, aunque nadie más los apruebe.

6. *Advierta los mensajes negativos* que le rondan por la mente y refuerzan sus estados de ánimo negativos. ¿Se está diciendo a sí mismo que es un “desastre”, que es “estúpido”, “indigno”, o algún otro calificativo insultante? De ser así, tómese un poco de tiempo para reprogramar su computador interno. Dígase a sí mismo ese tipo de cosas que un progenitor cariñoso le diría a un hijo afligido y desdichado. Pruebe hacerlo, y vea qué importante es ser respetado.

7. *Viva el momento.* Muchos de los sentimientos dolorosos del adicto se relacionan con penas del pasado o temores acerca del futuro. Por eso, volver a centrarse en el presente puede ayudarlo a manejar mejor las cosas. El bebé hace esto automáticamente. Puede llorar en cierto momento porque tiene los pañales mojados, y estar sonriendo al minuto siguiente, en cuanto lo mudan. No se aferra al pasado, ni se preocupa por el futuro.

8. *Verifique la realidad.* Como nuestros sentimientos más desagradables suelen derivar de creencias y temores primitivos e irracionales, es muy posible que guarden escasa relación con nuestra realidad presente. Por ejemplo, cuando Gail fue eliminada como candidata a un puesto para el que había cientos de candidatas, sufrió profundos sentimientos de rechazo que excedían en mucho la realidad de la situación. Afortunadamente, pudo detenerse antes de caer en la irrealidad y puso freno a su sensación angustiada.

9. *Recuerde que “esto también es pasajero”.* Los sentimientos, como las apetencias, siempre son temporales. Por más desagradables que sean, pasan con el tiempo. Sentir algo en este momento no significa que seguirá sintiéndolo para siempre, de ahora en adelante.

10. *Permita que sus sentimientos salgan a relucir.* Si usted acostumbraba bloquear sus sentimientos de niño, ahora estará emocionalmente adormecido y ya no tendrá ni siquiera conciencia de lo que siente. Durante la recuperación, es posible que se lleve algunas sorpresas, como le sucedió a Carl.

El temor siempre ha gobernado mi vida, sólo que hasta hace poco no lo sabía. Irónicamente, me la pasaba participando en actividades peligrosas, de alto riesgo, como carreras de coches, negocios ilegales y deportes arriesgados. Yo negaba el peligro y mi propio miedo.

Por afuera, parecía que no tenía ningún temor, pero interiormente, el miedo me estaba destruyendo. En la recuperación, esto se pone de manifiesto con la gente: le tengo un miedo terrorífico a la gente. Me da miedo llamar a alguien, pedirle algo o invitarlo a salir conmigo. El temor, según descubrí, es la fuerza propulsora en mi vida...

Volver a ponerse en contacto con sus propios sentimientos será un proceso, no algo que ocurrirá de forma inmediata. Como lo expresa una persona que está en vías de recuperación: “Cuando uno ha estado anestesiado toda su vida, le toma cierto tiempo despertarse”.

11. *Tómeselo con calma.* Usted no tiene que sentir todo lo que ha estado almacenando durante los últimos treinta años, en este preciso instante. De hecho, en la primera etapa de la recuperación es más conveniente evitar situaciones destinadas a provocarle sentimientos intensos, ya que tendrá bastantes de todos modos. Lynn, una alcohólica que inició su recuperación, quiso participar en un grupo de adultos hijos de alcohólicos, pero se encontró con que no podía hacerlo. “Me ponía demasiado furiosa. Sentía que el furor me corría por la sangre... y que lo único que podría aplacarlo era tomar un trago.” Lynn decidió postergar esa cuestión por el momento y concentrarse en su abstinencia.

12. *Hágase cargo de sus sentimientos.* Culpar a otro de “hacerle” sentir algo a usted es un modo de pensar adictivo; les concede a otras personas un poder que no les corresponde. “¿Pero acaso —se preguntará usted— no hay que responsabilizar a otros por sus actos?” Sí, pero el modo en que elija *reaccionar* ante ellos depende de usted. Lejos de dejar que otros se salgan con la suya, usted ganará más libertad con este nuevo enfoque; ya no se verá sacudido y arrastrado por las conductas de todos los demás.

13. *Utilice sus sentimientos como señales.* Los estados de ánimo negativos son una señal de que algo requiere atención y posiblemente también alguna medida correctiva. Son como la fiebre que acompaña a la gripe y que le indica que debe tomarse tiempo para curarse. Beverly, una comilona adictiva, comenta: “Ahora, cuando siento que no me quieren, que es cuando más ganas me viene de comer, me digo a mí misma: “Esto no tiene que ver con la comida, sino con el afecto. ¿Qué es lo que me está mortificando?” Creo que cuando me dejo de preocupar es cuando peor me siento, y cuando más peligro corro de comer demasiado”.

14. *Escriba.* Escribir es un buen método para desahogarse de los sentimientos que lo agobian. Escríbale una carta a la persona con la que está enojado, o a la que siente que lo abandonó. Tenga previsto no enviar esa carta. Esto le permitirá expresar sus sentimientos con la libertad de saber que no tendrá que enfrentarse a las consecuencias.

15. *Tome precauciones contra la reincidencia* cuando se encuentre en un estado de elevada vulnerabilidad emocional. Barbara, una adicta a la cocaína en vías de recuperación, advirtió que cada vez que visitaba a sus padres se ponía ansiosa, insegura y “descentrada”. Tras una de estas visitas, tuvo una recaída. Junto con su equipo de apoyo, consideró distintas formas de protegerse en el futuro y vio que una opción era

no ir a visitar a los padres por el momento. Otra opción era ir acompañada por algún miembro de su equipo de apoyo cada vez que los visitara. Se decidió por la segunda opción, con excelentes resultados hasta ahora.

16. *Cuidese de la lástima por sí mismo.* Sin duda, es posible que se quede atascado en un estado de ánimo negativo, sin poder superarlo en forma positiva. Tal vez prolongue uno de estos estados de ánimo porque le proporciona beneficios secundarios, como la conmiseración de los demás o la ocasión de eludir la necesidad de tomar medidas para resolver las cosas, o incluso con el fin de convertirlo en un pretexto para volver a incurrir en su adicción. Si toma conciencia de su estado de ánimo, podrá seguir adelante.

17. *Ayude a otro.* Algunas veces, el mejor antídoto para los sentimientos dolorosos es salir de sí mismo. Si está dándole vueltas y vueltas a un sentimiento sin poder superarlo, pruebe de ayudar a otra persona. Si se dedica a escuchar atentamente el problema de otro, no podrá seguir obsesionándose con el suyo. ¡Y tal vez se encuentre diciéndole a esa persona justamente lo que *usted* necesita oír!

18. *Cambie su punto de vista acerca del dolor:* Los adictos, y de hecho toda nuestra cultura, consideran que el dolor es algo que siempre debe evitarse... a cualquier precio. Pero *resistirse* al dolor suele ser lo más doloroso. De eso es de lo que se trata en la adicción, y fíjese cuánto dolor ha ocasionado. En la recuperación, usted puede aprender a encarar el dolor sin paliativos y, al encararlo, experimentar un crecimiento personal que a la larga le resultará liberador. Cathy lo expresa así: “No hay razón para que se nos meta en la cabeza la idea de que el dolor se ha de evitar. En la recuperación, uno aprende que si lo reconoce y lo siente, el dolor te puede rehacer y transformar de un modo muy beneficioso”.

19. *Haga algo agradable por sí mismo.* Nada ayuda a mitigar las penas tanto como los cuidados amorosos, y no siempre debe esperar a que se los brinde otra persona. Regálese un baño de burbujas, una siesta, una sesión de manicuría... cualquier cosa que le resulte placentera. Esto le hará tener presente que “el niño que está dentro de usted” no está abandonado. Y complacerse no es lo mismo que dar rienda suelta a un capricho; ceder a un capricho es comerse una caja entera de galletitas cuando uno se siente desdichado. Complacerse es prepararse una sabrosa cena.

Personas, lugares y cosas: evitar situaciones de alto riesgo

“No te metas en la guarida del león a menos que seas domador”

Bonnie, alcohólica y deudora adictiva en recuperación

Lo que significa el comentario de Bonnie es que no hay que exponerse a situaciones de alto riesgo cuando se es impotente contra el peligro. Las situaciones de riesgo más comunes para el adicto en recuperación son las que incluyen personas, lugares o cosas que antes le provocaban apetencias o le daban acceso a su alterador del estado de ánimo.

Por ejemplo: Janis llevaba noventa días absteniéndose de consumir cocaína cuando un ex novio suyo, Vincent, la llamó para invitarla a que pasara un fin de semana largo con él en Vermont, en la misma cabaña en la que la pareja acostumbraba ir cuando se drogaban juntos. Vincent le aseguró que no le ofrecería ninguna droga, ni las utilizaría él tampoco. Janis estuvo a punto de aceptar la invitación, diciéndose que

necesitaba el cariño y el afecto que podría recibir. Pero en cierto momento vió que su recuperación tenía prioridad, y llamó a un miembro de su grupo de apoyo.

Por último, Janis tuvo que reconocer que ésta era una situación de alto riesgo, y prefirió no exponerse. ¿Cómo fue que pudo tomar esta sensata decisión? Ella misma lo explica. “A esas alturas yo ya me daba cuenta de que mis propios criterios y decisiones no me habían llevado por buen camino en el pasado. Fue un reconocimiento de que tal vez yo no lo supiera todo”.

Evitar situaciones de alto riesgo es el aspecto de la prevención de la reincidencia sobre el que usted tiene más control. Seguramente seguirá siendo presa de la negación y el modo de pensar adictivo. Eso no está bajo su control, y lo mejor que puede esperar, cuando se sienta así, es advertir esos sentimientos y tomar medidas para interrumpirlos. Pero si la negación y el modo de pensar adictivo lo acometen *mientras* se encuentra en una situación que le permite acceder fácilmente a su droga, probablemente se vea en problemas.

En otras palabras, si usted es alcohólico y pasa mucho tiempo en los bares tomando gaseosas, tarde o temprano es muy posible que se encuentre en un bar cuando lo vuelvan a invadir la negación y el modo de pensar adictivo, tornándolo vulnerable. Pero si toma la precaución de no frecuentar lugares en los que tiene fácil acceso a su droga, entonces una caída temporal en el modo de pensar adictivo o la negación no será en sí misma tan peligrosa.

Exponerse a una situación de alto riesgo cuando se está experimentando un estrés físico o emocional exagera el peligro, porque en esas condiciones uno es más vulnerable. Bruce, el adicto al sexo antes mencionado, tuvo una perturbadora pelea con su esposa cierta mañana. Inmediatamente después, en cuanto entró en su oficina, lo llamó por teléfono Rose, una mujer con la que en otros tiempos había tenido una aventura. Rose está en el mismo negocio que Bruce y en esa ocasión buscaba trabajo para realizar en forma independiente.

Al ponderar la situación, Bruce se dió cuenta de que sería demasiado peligroso para él concontrarse con Rose a estas alturas de su recuperación, en especial teniendo en cuenta cómo se sentía en ese momento. “Me haría recordar las veces en que estuvimos juntos y me provocaría apetencias sexuales. Y eso sería realmente arriesgado para mí en este momento, puesto que ya me estoy sintiendo abandonado por mi esposa.”

Los factores de alto riesgo, por lo tanto, son acumulativos. Consideremos una situación hipotética en la que Carol, cocainómana en recuperación, recibe una invitación a una fiesta. Si se siente insegura, solitaria o deprimida esta noche, correrá más riesgo que si estuviera segura y “centrada”. Digamos que su estado de ánimo es un factor de riesgo de grado “2”, en una escala en que el “10” equivale a la reincidencia. Si Carol hablara de cómo se siente con otra persona antes de salir, probablemente podría reducir ese riesgo a “0” o a “1”.

Pero supongamos que Carol asiste a la fiesta *sin* atender antes su estado emocional. Su vulnerabilidad aumentaría ahora a “5”, ya que está no sólo: *a)* con un estado de ánimo negativo, sino también *b)* sin contacto con su sistema de apoyo y *c)* corriendo el riesgo de tener cocaína a su alcance. En la fiesta, si Carol oye a otras personas hablar de la cocaína, o si toma una bebida alcohólica, sus apetencias de la droga probablemente se activarán hasta llevarla a un grado de riesgo “8” ó “9”. De ahí a consumir la droga no hay más que un paso. El solo hecho de saber que hay algunas personas drogándose en la habitación de al lado bastará para hacerla reincidir.

Una de las mejores maneras de identificar situaciones de alto riesgo y prepararse de antemano para manejarlas consiste en imaginar probables episodios de reincidencia. Si usted *fuera* a reincidir, ¿en qué tipo de situación podría suceder eso? Describa cómo podría surgir la situación, dónde estaría usted, qué estaría haciendo y qué clase de sentimientos experimentaría. Si le resulta difícil incluso imaginarlo, revise episodios pasados en los que sufrió una recaída y tome nota de qué factores de alto riesgo estaban operando en ese momento.

Una vez que haya identificado las situaciones posibles, repase las opciones con que contaría hoy para minimizar el peligro. ¿Cuál es su plan de acción? Los elementos básicos de este plan deberían ser: apartarse de la situación de riesgo, hablar con alguien de su equipo de apoyo e identificar formas de reducir su vulnerabilidad de inmediato (comer, dormir, hacer relax, hacer gimnasia, asistir a una reunión de recuperación, encontrarse con un amigo). También puede ser sumamente útil hacer una escenificación de estas situaciones de alto riesgo.

Algunas situaciones de alto riesgo, sin embargo, no pueden ser evitadas, existen modos de sortearlas con éxito. Bridget es una comilona adictiva que debe concurrir a cenas de negocios aunque le impliquen cierto riesgo. Por lo tanto, se prepara de antemano, utilizando varias tácticas (que se pueden adaptar y aplicar a otras adicciones): 1) comer antes de ir a la cena para no tener un hambre voraz cuando llegue (*anticipa el riesgo*, asegurándose de no estar físicamente vulnerable a la reincidencia), 2) le pregunta a su anfitrión qué se servirá en la cena y hace arreglos para que haya alimentos que pueda comer sin peligro, o los lleva ella misma (*toma medidas* de antemano para estar segura, 3) habla con su padrino antes de salir para repasar su plan de acción (*se pone en contacto con su sistema de apoyo*), y 4) se recuerda a sí misma que siempre le queda la alternativa de retirarse de la cena si se siente incómoda, lo que es una clave importante para encarar situaciones de alto riesgo (*se deja una salida abierta*).

Como se puede ver, la clave para superar las situaciones de alto riesgo que no se pueden evitar radica en preverlas y prepararse para encararlas.

ACTITUDES Y “JUEGOS MENTALES” ADICTIVOS
FRENTE A LOS QUE HAY QUE ESTAR EN GUARDIA

Como hemos visto, el solo hecho de apartarse del alterador del estado de ánimo no significa que usted ya no actúe en un sistema adictivo; sólo significa que no usa la droga. Los mismos modos de pensar, creencias y conductas adictivos seguirán presentes, empujándolo a volver a incurrir en su adicción. Con frecuencia son muy solapados; usted quizá ni siquiera los advierta. Así es como está acostumbrado a pensar y a relacionarse con el mundo, de manera que le parecen perfectamente naturales.

Marilyn, alcohólica y deudora incontrolada en recuperación, describe estos modos de pensar y conductas adictivos como “un ataque mental de negatividad”. Si no se los interrumpe, estos ataques mentales terminan por conducir a la solución adictiva, que es retomar el uso de la droga: «Uno no piensa necesariamente “quiero un trago o una droga”, sino que piensa “nadie me quiere”. Se sentirá solo, aislado y desesperado, y el deseo de drogarse no será sino una consecuencia natural”.

En otras palabras, el adicto suele tener ciertos mensajes conocidos grabados y repitiéndose en su cabeza. Los denominados “juegos mentales”. Puede estarse diciendo: “Soy un caso perdido, así que tanto da si me drogo”. O “No estoy tan mal; tal vez yo no sea adicto”. O “Ahora lo puedo controlar”. O “¡Lo merezco!” Se convence a sí mismo de volver a usar la droga.

Durante la etapa activa de la adicción, es posible que estos mensajes grabados hayan gobernado sus actos: se ponían en funcionamiento, y usted recurría a la droga. En la recuperación, a menos que los advierta e intervenga para interrumpirlos, puede sucederle lo mismo. Por eso es tan importante desarrollar un “tercer oído”: usted necesita escuchar estos mensajes grabados y tomar medidas para contrarrestar su influencia. Así, en lugar de que se produzca una acción refleja continua —del modo de pensar adictivo al estado de ánimo negativo y de éste a reincidir en la droga—, habrá un “abogado defensor” que se encargará de velar por sus verdaderos intereses, y no de conseguirle sólo una solución rápida. Este observador externo podrá decir, en efecto: “Espera un minuto. Este mensaje lo transmite la enfermedad. Esto va en contra de mis verdaderos intereses”.

En el caso de Beverly, una obesa que rebajó 75 kilos en su programa de recuperación, el hecho de desarrollar la capacidad de autoobservarse del modo indicado determinó la crucial diferencia entre éste y otros innumerables intentos pasados de dejar de comer en exceso.

Ahora no me ciego frente a lo que está ocurriendo. Puedo recaer en viejos modos de pensar y de comportarme, pero ahora los *advierto*. Me doy cuenta cuando estoy tratando de escabullirme, de buscar un pretexto para comer, de inspirarme lástima a mí misma, o cualquier otra “trampita” que trate de hacerme. Entonces puedo intervenir, averiguar qué necesidad insatisfecha tengo o qué sentimientos estoy tratando de eludir, y hacer algo al respecto.

Como se desprende del comentario de Beverly, el particular juego mental que usted esté practicando a menudo puede darle un indicio acerca de lo que realmente necesita. Por ejemplo, si el mensaje grabado que

está oyendo es: “Tengo ganado el derecho a drogarme”, esto le indica que ha permitido que lo domine el estrés y se está sintiendo despojado y necesitado. Interpretando esta señal, podrá encontrar modos positivos, basados en la recuperación, de satisfacer sus necesidades. En lugar de ceder a los caprichos del niño que lleva dentro, puede darle una verdadera gratificación.

Sin duda, para que esa tarea de autoobservación sea fructífera, usted tiene que ser sincero consigo mismo. Esto no siempre es fácil al principio, dado que el autoengaño es probablemente el aspecto más insidioso de la enfermedad adictiva, pero es una capacidad que puede ser cultivada. Y como expresa un jugador en recuperación, en tanto uno sea sincero con uno mismo “no andará tan desencaminado”. La Lista de Control para la autoobservación que se presenta en el Cuadro 5 puede ayudarlo a identificar los factores de alto riesgo con los que se irá encontrando.

La buena noticia, por lo tanto, es que con una actitud alerta, con autoobservación y sinceridad con uno mismo, estas conductas y juegos mentales pueden ser interrumpidos. En tanto advierta los muchos disfraces con que encubre la adicción, así como el hecho de que usted también es vulnerable, podrá *observarse* a sí mismo cayendo en estas trampas, reconocerlas como tales e *interrumpirlas*. Puede mantenerse en el camino de la recuperación, pero sólo si admite su constante vulnerabilidad y la contrarresta activamente por medio de estas herramientas.

Como las actitudes y los juegos mentales adictivos son predecibles, podemos identificar aquí los más comunes. A medida que vaya leyendo, tal vez se reconozca a sí mismo en lo que lee y se sienta tentado a enjuiciarse con severidad por seguir pensando o conduciéndose en forma adictiva. Pero esto sería contraproducente, porque lo mantendría dentro del ciclo adictivo. La conducta y los juegos mentales adictivos no guardan ninguna relación con lo inteligente que usted sea ni con lo motivado que esté para recuperarse; son simplemente otro síntoma más de la enfermedad adictiva.

Cuanto más severo sea consigo mismo, en realidad, tanto menos podrá observar e interceptar sus particulares trampas adictivas. Si piensa que éstas son sólo una nueva prueba de su fracaso e indignidad, no querrá hacerlas conscientes, y eso lo mantendrá sujeto a pautas malsanas. *La recuperación consiste en autoobservarse con compasión y luego emprender acciones apropiadas*, como manifiesta Cindy, codependiente y bulímica en recuperación.

He llegado a considerar mi enfermedad adictiva —y todas sus formas de expresión— como una reacción sana frente al medio malsano en que me crié. Ya no creo que fuera tan malo que utilizara la comida y otras cosas para evitar el dolor. Ese es un instinto natural, y por entonces yo no conocía ningún otro modo de manejar los sentimientos dolorosos.

Ahora, cuando me encuentro recayendo en mis viejas costumbres, trato de verlo con el mismo criterio. En lugar de pensar: “¡Mira lo que estás haciendo; no vas a aprender nunca!”, me digo: “Debe de

haber algo que no quiero sentir porque es doloroso...”, y busco descubrir de qué se trata. En definitiva, compruebo que cuanto más compasiva soy conmigo misma, más fácil me resulta interrumpir estas recaídas en viejas actitudes. Se me hace más fácil ser sincera.

Manejos “a hurtadillas”

El individuo proclive a reincidir a menudo se mete en situaciones de alto riesgo “accidentalmente”. A través de una serie de minidecisiones sutiles y aparentemente intrascendentes, se coloca en una situación peligrosa en la que reincidir en el uso de la droga le parece justificado, porque la tentación se hace demasiado fuerte. Se encuentra, de pronto, en una situación que virtualmente le asegura el contacto con la droga, pero de un modo que al parecer lo absuelve de toda responsabilidad al respecto.

Un cocainómano en recuperación, por ejemplo, puede aceptar una invitación a una fiesta sabiendo muy bien que al menos uno de los asistentes a ésta probablemente llevará cocaína consigo. El individuo que incurre en este tipo de manejos por lo general le resta importancia a sus actos, diciendo que “no es para tanto”. El adicto a la cocaína podrá alegar más tarde que fue simplemente mala suerte encontrarse con un amigo consumidor de cocaína que se estaba drogando en esa fiesta, y que la tentación fue demasiado fuerte como para resistirla. La reincidencia, puede decir, sucedió “por pura casualidad”.

Estos manejos “a hurtadillas” por lo general indican que la persona ha vuelto a aplicar el mecanismo de la negación, tiene deseos de usar la droga, pero no quiere hacerse responsable de ello. Pretende seguir aparentando que se porta bien y desempeñar el rol de “inocente víctima de las circunstancias”.

Muchas mujeres en recuperación dicen tener tendencia a utilizar las relaciones sexuales y amorosas como subterfugios para ceder a su deseo de volver a usar la droga. Pam lo explica así:

Yo usaba a los hombres para llevar a cabo mis manejos. Lo primero que hice cuando dejé la cocaína por primera vez fue empezar a salir con un hombre que la consumía. Él iba a conseguir droga, y yo lo acompañaba. Fumaba marihuana delante de mí; ¡hasta aspiraba cocaína en mi presencia! Y yo me decía: “Mientras no lo haga yo, no hay ningún problema”. ¡Pero era una locura! Me quedaba al lado de él, apretando los dientes. Era una gran maniobra mía.

Cuando por último cedí y usé la droga, me dije que no era mi culpa. Sentía que el hecho escapaba a mi control, como si yo no tuviera nada que ver con ello. ¡La culpa la tenía mi amigo, no yo! Mi negación era colosal.

A los tres o cuatro meses de iniciada la recuperación, el adicto entra en un período en el que es particularmente vulnerable y en el que a menudo comienza a autosabotearse. Hasta ese momento, se ha estado concentrando en mantenerse abstinentes. Ahora, sus problemas empiezan a ponerse nuevamente de manifiesto, y ésta es con frecuencia la primera vez en mucho tiempo en que debe enfrentarlos sin contar con

su droga. Inconscientemente, puede estar ansiando una vía de escape. En lugar de asumir la responsabilidad y encarar los problemas (uno cada vez), comienza de manera inconsciente a sabotear su recuperación.

Pero no sólo el hecho de sentirse perturbado puede precipitar el autosabotaje. En muchos sentidos, sentirse bien le resulta aún más difícil de tolerar al adicto. Cuando las cosas empiezan a enderezarse y él se siente bien con su abstinencia —saludable, firme, respetado por los demás—, el impulso de volver al territorio conocido también es fuerte, precisamente porque el adicto ha tomado la decisión de cambiar.

Bruce, un adicto al sexo que ha experimentado este miedo a sentirse bien, manifiesta: “Es como escalar una montaña. Si me siento bien, me parece que he subido demasiado. Me parece que no podré llegar, porque nunca antes he llegado. Y entonces quiero volver al llano para librarme de esa ansiedad. Sentir la culpa y la vergüenza de siempre me parece bien, me parece que así es como soy yo”.

En los manejos “a hurtadillas” también pueden incidir sentimientos ocultos de dependencia. Durante toda su vida, el adicto ha tratado de hacer ver que es independiente, aunque, como hemos visto, tiene intensos sentimientos ocultos de dependencia. El manejo puede ser un intento de volver a colocarse en una posición dependiente, para asegurarse de que alguien tendrá que cuidar de él.

Hay algunas señales que preanuncian un manejo “a hurtadillas”. El individuo tal vez *se deje dominar por el estrés*. O puede *aislarse en forma creciente*, distanciándose de las personas de su sistema de apoyo o ahuyentándolas. *Tomar decisiones abruptas e impulsivas* es otra señal. En un arranque de cólera o frustración, el individuo puede renunciar a su empleo, romper una relación prolongada, iniciar una aventura amorosa, retirarse de un programa de recuperación. *Reanudar el contacto con personas que le posibilitan tener acceso a la droga* es otra señal más de que el individuo está tratando de colocarse en posición de volver a drogarse “accidentalmente”.

Como está en plan de negación, el individuo que se autosabotea se pone a la defensiva cuando alguien le quiere hacer ver estas señales de peligro que se están acumulando. Tal vez deseché como injustificada, entrometida o alarmista cualquier preocupación que alguien le manifieste. Los grupos de autoayuda pueden ser especialmente útiles para poner en evidencia el autosabotaje; el apoyo incondicional combinado con un cuestionamiento fraterno por parte de otras personas que han pasado por lo mismo puede ayudar a neutralizar la negación.

CUADRO 5. *Lista de control para la autoobservación*

A. *¿Estoy experimentando alguno de estos estados de ánimo negativos en este preciso momento?*

- Enojado
- Asustado
- Deprimido
- Inadecuado
- Ansioso, nervioso
- Humillado/abochornado
- Solitario
- Rechazado o abandonado
- Culpable
- Aburrido, vacío
- Avergonzado
- Otros: _____

B. *¿Estoy experimentando alguno de estos otros factores de alto riesgo?*

- Impulsos y apetencias
- Impaciencia
- Exceso de confianza
- Esperar demasiado de mí mismo
- Esperar demasiado de los demás
- Culpar a otros
- Actitud desafiante
- Actitud defensiva
- Deseo de dar rienda suelta a mis antojos
- Agotamiento
- Ganas de darme por vencido
- Imposibilidad de divertirme sin la droga
- Sentimientos de necesidad, privación, hiperestrés
- Sensación de júbilo, pero fuera de equilibrio
- Sensación de ser invulnerable a la reincidencia
- Dudas de ser realmente adicto
- Fantasías sobre el uso controlado
- Lástima de mí mismo
- Esperar que me curen
- Sentir que soy un caso perdido
- Idealizar los buenos tiempos con la droga
- Sentirme demasiado confiado
- Tener ganas de celebrar
- Sentirme curado
- Sentirme justificado a drogarme
- Sentirme acosado por recuerdos dolorosos
- Soñar con reincidir

- Querer soluciones mágicas para mis problemas
 - Autocriticarme con severidad
 - Pensar que tal vez ya no soy más un adicto
 - Planear salirme del tratamiento o el programa de recuperación
 - Atormentarme por errores pasados
 - Exponerme a situaciones de alto riesgo
 - Actuar impulsivamente
 - Centrarme en los problemas de otra persona con la recuperación
 - Llegar tarde a los encuentros o sesiones de consulta
 - Lanzarme a una nueva relación de un modo obsesivo
 - No poner mi recuperación en primer término
 - No hacer gimnasia
 - No alimentarme correctamente
 - No dormir lo suficiente
 - No divertirme
 - No cuidar mis necesidades de atención médica u odontológica
 - Carecer de estructura para mi tiempo
 - Permitir que se acumule el estrés
 - Mentir
 - Aislarme, distanciarme de las personas de mi red de apoyo
 - No hablar de mis problemas con nadie
 - Usar otras drogas, actividades o personas como alteradores del estado de ánimo
 - Justificar intelectualmente
 - Rechazar sugerencias ajenas en la recuperación
 - Decir lo que la gente quiere oír, pero íntimamente pensar lo contrario
 - Ser negligente con mi programa de recuperación
-

Adicciones sustitutivas: la misma enfermedad con distintos síntomas

Como hemos visto, dejar una adicción significa tener que experimentar los sentimientos que se han estado anesthesiando durante años. El impulso de anularlos de algún otro modo es muy fuerte. Las más comunes de las adicciones de “segunda mano” son la comida (sobrealimentación, anorexia o bulimia), el consumismo, el juego, el ejercicio y el trabajo. Veamos algunos ejemplos:

Jackie era adicta a la heroína y se recuperó mediante un tratamiento de dieciocho meses de duración, como paciente interna, en una comunidad terapéutica. Su proceso de recuperación fue tan satisfactorio que le pidieron que se incorporara al personal del centro. Jackie se volcó a ese trabajo, dedicándole doce horas

diarias, además de tener otro empleo. Sus compañeros de trabajo se maravillaban de su aparentemente inagotable energía, tomando su laboriosidad como signo de la solidez de su recuperación. De lo que nadie se dió cuenta —ni siquiera su consejero— fue de que Jackie seguía siendo una adicta activa: se había limitado a pasar de la heroína a la adicción al trabajo. En un plazo de dos años, Jackie volvió a drogarse, perdió el empleo y cayó nuevamente en la pesadilla de la adicción a la heroína. Era inevitable; nada había cambiado excepto que se mantenía ocupada.

Otro ejemplo es el de Patti, quien dejó la bebida con la ayuda de Alcohólicos Anónimos pero empezó a obsesionarse por su peso, a ayunar y a hacer gimnasia en forma descontrolada. Al abstenerse del alcohol, no había hecho sino sustituir una obsesión por otra. Recordando ahora lo sucedido, Patti reconoce que la única razón por la que al menos estuvo dispuesta a renunciar al alcohol fue que contaba con estos otros alteradores del estado de ánimo a los cuales recurrir. Desdichadamente, Patti tuvo que sufrir varios años más hasta que su anorexia llegó al extremo de que hubo que internarla en un hospital.

La historia de Cliff es similar. No empezó a endeudarse hasta que se hubo recuperado en Cocainómanos Anónimos. Antes de eso, comenta risueñamente, cualquier dinero que llegaba a sus manos iba a parar al bolsillo del traficante que le vendía la droga, y ni siquiera tenía tarjeta de crédito porque no era lo bastante solvente como para que se la adjudicaran. Una vez que dejó la droga, sin embargo, la adicción de Cliff a gastar dinero escaló rápidamente en un plazo de tres años, al punto que terminó debiendo varios miles de dólares y fue arrestado por dar cheques sin fondo.

Estas adicciones de “segunda mano” suelen pasar más inadvertidas que las adicciones a alguna sustancia: son más aceptables socialmente, más complejas de definir, más fáciles de justificar y más difíciles de detectar. Como dice Patti, refiriéndose a sus obsesiones con la comida y la gimnasia. “Ya no me delataba mi aliento, mi caminaba haciendo eses. Mi conducta era desquiciada y errática, pero nadie sabía a qué atribuirlo”.

De manera que si usted se está absteniendo de la droga y se encuentra con que trabaja en exceso o tiene una actitud incontrolada respecto de la comida, el dinero o la gimnasia, considere si esta nueva conducta apremiante no le está sirviendo para cumplir algún propósito. ¿Lo distrae de ciertos sentimientos como los de temor, soledad, inseguridad, ansiedad o cólera? ¿Le ocupa mucho tiempo de tal modo que le sirve de pretexto para no arriesgarse a emprender actividades nuevas o tener tratos sociales? ¿Le está suministrando un medio de saciar su necesidad de ejercer control? ¿Es un intento de estructurar su tiempo, de tener algo que hacer? ¿Es, en realidad, el mismo “mal-estar” adictivo de siempre, que ahora se expresa de otro modo?

Si respondió afirmativamente a cualquiera de esas preguntas, usted está siendo sincero, lo cual es un primer paso muy importante. El paso siguiente será reconocer esta adicción sustitutiva frente a alguna persona de su red de apoyo. Decírselo en voz alta a alguien ayudará a evitar que la negación interfiera en el tratamiento del problema.

Perfeccionismo

Las personas con escasa autoestima (como la mayoría de los adictos) a menudo se juzgan con mucha severidad a ellas mismas y les parece que tienen que hacer todo a la perfección —superlativamente— o estarán fracasando. Este es el modo de pensar adictivo, en blanco y negro, una vez más: o soy perfecto, o no valgo nada. No hay ningún terreno intermedio, lo que significa que no hay cabida para la realidad.

El perfeccionismo, como hemos visto, es uno de los rasgos que hace al individuo vulnerable a la adicción, y no desaparece con la abstinencia. Durante la recuperación, el perfeccionismo puede impedirle al individuo reconocer sus problemas y errores, haciendo que éstos se agraven hasta volverse abrumadores.

Carl, por ejemplo, había estado de recuperación durante dos años y trabajaba como funcionario del gobierno desde hacía un año cuando cometió un error en ciertos registros legales. En lugar de admitir su equivocación, alteró otros registros para encubrirla. Tenía miedo de admitir que había cometido un error. Para concluir la historia, a su debido tiempo Carl fue acusado de alteración de documentos públicos y perjurio, perdió el empleo, casi fue a dar a la cárcel y quedó al borde de la reincidencia; todo porque pensaba que cometer un error era el fin del mundo. *Ese* resultó ser el verdadero error.

El perfeccionismo también puede dificultar el desarrollo de la capacidad de autoobservarse y hacer un inventario de los propios actos, la cual es esencial para prevenir la reincidencia. El perfeccionista no está dispuesto a admitir que tenga deseos de volver a drogarse, porque piensa que su recuperación debería ser perfecta. Experimentar apetencias o tener algún desliz puede provocarle un intenso autodesprecio. Se compara con otras personas en recuperación, a las que ve recuperándose mejor que él, y llega a la conclusión de que es un caso perdido —“¿Qué sentido tiene intentarlo?”—, por lo que cede al impulso de volver a usar la droga. De manera que el perfeccionismo en la recuperación termina por ser un factor que lleva al fracaso.

Para poder cambiar una conducta o un rasgo indeseable, usted debe antes aceptarse tal como está en ese momento. El punto en que está es exactamente en el que necesita estar, de hecho, para aprender lo que está aprendiendo acerca de la vida. Nadie logra una recuperación perfecta; se cometen deslices aún cuando se estén usando las herramientas de un programa. La máxima que dice: “Progreso, no perfección” encierra una gran sabiduría. La persona que aplica este criterio tiene probabilidades mucho mayores de recuperarse —aunque sea imperfectamente— que la que insiste en que su recuperación esté libre de todo fallo.

Con el tiempo, a medida que la recuperación sigue su curso, el perfeccionismo perderá fuerza. Puesto que la perfección es imposible de alcanzar, sus recompensas son muy esquivas. Rendirse al hecho de quién es usted en realidad (con todas sus imperfecciones) le brindará una recompensa mucho mayor.

Aislamiento

El aislamiento es un precursor muy frecuente de la reincidencia. Los adictos tienen tendencias a aislarse, como hemos visto. Se aíslan cuando se sienten bien (“Ahora no necesito de nadie”), o cuando se sienten mal (“Nadie querrá escuchar mis problemas”). Para el adicto es más cómodo aislarse que afrontar el desafío de relacionarse con otras personas. La inevitable soledad resultante le resulta conveniente y familiar, y le proporciona un buen pretexto para reincidir.

Es difícil interrumpir esta conducta adictiva, pero se puede lograr. Tan sólo recuerde que si tiene un estado de ánimo negativo y no hace nada al respecto, usted se está aislando. Y si está haciendo cosas que no quiere contarle a nadie de su red de apoyo, también se está aislando. Si usted tiene presente que el aislamiento es un precursor de la reincidencia, cuando advierta que se está aislando tendrá mejores perspectivas de tomar las medidas apropiadas: asistir a un encuentro de recuperación, llamar a alguien de su equipo de apoyo, planear actividades sociales con una persona en la que puede confiar, programar una sesión de consulta.

Por supuesto, si usted se está aislando no va a *querer* recurrir a nadie. Pero la experiencia demuestra que si desea evitar la reincidencia, eso es lo que debe hacer. La buena noticia es que una vez que haya dado este paso para interrumpir su tendencia a aislarse, lo más probable es que se sienta mejor y se alegre de haberlo hecho. El aislamiento es otro ejemplo de que usted tiene que *proceder de acuerdo con lo que ha aprendido* sobre la adicción y la recuperación, y no de acuerdo con sus inclinaciones naturales.

Negligencia

La negligencia suele empezar poco a poco: usted llega tarde a los encuentros o a las sesiones de consulta, se va antes de que terminen, no comparte sus vivencias tanto como antes, no se molesta en llamar a las personas de su equipo de apoyo cuando surge un problema. Al principio, cada uno de estos actos, por sí solo, parece poco importante. Si alguien se los reprocha, se sentirá injustamente acusado.

Pero la negligencia, como la propia adicción, es progresiva. Empieza por poco, pero si no se le pone freno conduce al total colapso de su recuperación. Con el tiempo, puede escalar hasta llevarlo a faltar a encuentros que antes consideraba esenciales, a rechazar la necesidad de practicar una total abstinencia como algo que no es aplicable en su caso, a ver con resentimiento el hecho de estarle dedicando tanto tiempo y energía a la recuperación, y a tener de pronto conflictos de horarios que le impiden asistir a encuentros, sesiones de consulta y otras actividades de recuperación... conflictos que *podrían* resolverse si usted realmente lo quisiera.

Joe, adicto al alcohol y a las anfetaminas, llevaba varios años de abstinencia cuando empezó a mostrarse negligente con su recuperación. Joe era conductor de camiones de larga distancia, y dejó de asistir con regularidad a los encuentros de su grupo porque, según dijo, no podía coordinarlos con sus horarios de

trabajo. Los contactos con su sistema de apoyo eran aún menos frecuentes. En forma gradual, Joe fue cayendo en lo que él llama una “ebriedad seca”. No bebía, pero sus actitudes distaban mucho de ser sobrias; se estaba volviendo deshonesto, egoísta, presuntuoso... todas las cosas que había sido cuando bebía. Esto se le hizo evidente el día en que provocó un desperfecto en el motor de su camión para cobrar horas extras sin trabajar.

“Como ya estaba acostumbrado a observar mi conducta a esas alturas, repasé mis actos de ese día y me dije: “Hay bebida por aquí cerca. No se cuándo ni dónde, pero sí sé que por aquí hay bebida”. Estaba viviendo como un ebrio, y cuando uno vive como un ebrio, tarde o temprano tiene que beber”. Joe atribuye su “ebriedad seca” enteramente al hecho de haberse vuelto negligente con su recuperación. “Dejé de ir a los encuentros, y la parte mental de mi enfermedad asomó su cabeza. Es así de simple.”

Cumplimiento superficial

La persona con esta conducta adictiva puede parecer perfectamente complaciente, cooperativa y cumplidora en la superficie, aceptando las recomendaciones de su consejero y de otros. Pero no va más allá de las palabras en lo que se refiere a efectuar los cambios profundos de estilo de vida y de actitud que son necesarios para lograr una recuperación permanente. En secreto, descarta o desatiende lo que le dicen los demás y no acata sus sugerencias, planeando en silencio seguir haciendo las cosas a su manera.

Muchas veces, es el adicto quien inicia la recuperación afirmando que *no* tiene deseo alguno de volver a usar la droga, que *no* le ocasionará ningún problema renunciar a los individuos, lugares y objetos asociados con su droga, que *nunca* tendrá un desliz, el que está cumpliendo sólo superficialmente. Tal vez no quiera admitir sus verdaderos sentimientos de ambivalencia porque desea complacer a otros (su cónyuge, su terapeuta, los miembros de su grupo de autoayuda) o hacer que lo dejen tranquilo. Así que da la impresión de estar de acuerdo con todo y después hace lo que quiere.

El problema que entraña esta conducta es que si una persona no admite abiertamente sus reservas y su ambivalencia, hay una gran probabilidad de que tenga una “reacción búmerang”: que pase de lo más positivo a lo más negativo (la reincidencia). Es importante permitir que se exprese el verdadero yo, con sus reservas, ambivalencias y todo lo demás. Sólo así será posible abordar y modificar estas actitudes adictivas normales, y evitar el riesgo que implican para la recuperación.

“Apretar los puños”

En ocasiones sucede que un adicto es capaz de mantenerse abstinentemente durante un largo período sin efectuar cambios sustanciales en su estilo de vida ni en sus actitudes. Esto suele llamarse “apretar los puños”, como hemos visto, y tal como lo indica el término, implica una enorme tensión. La abstinencia se mantiene por pura determinación, requiriendo constante vigilancia y resistencia contra los impulsos y las apetencias de usar la droga.

En el tratamiento del alcoholismo, se puede decir que este individuo es abstemio pero no sobrio, porque aunque no bebe, es lo mismo que si lo hiciera. Sus actitudes y modos de enfocar las cosas siguen siendo los propios de un bebedor activo. Y aún está procurando vencer la adicción mediante su propia fuerza de voluntad.

Atenerse con tanto esfuerzo a la abstinencia y empeñarse en hacerlo todo él solo lo convierten en un individuo tenso y sombrío, que tiene que evitar muchas situaciones (para eludir la ansiedad y otros sentimientos penosos). Su vida termina siendo muy aburrida. Es sólo cuestión de tiempo hasta que empiece a sentir que merece volver a drogarse. Este individuo no ha obtenido suficientes gratificaciones en la recuperación como para compensar la tensión que le provoca abstenerse.

La actitud “¡cúrenme!”

“La primera vez que fui a un programa de tratamiento, mi actitud era: muy bien, aquí estoy; ¡cúrenme! Átenme a una silla, hagan lo que sea que tengan que hacer, pero consigan que yo no me drogue.”

Jeff, cocainómano en recuperación

Puesto que parte del sistema de creencias adictivo es asumir que las personas y cosas que lo rodean tienen el poder del que usted carece, este modo de pensar mágico también puede aplicarse a la recuperación. Este juego mental implica que algún médico, consejero o programa de recuperación habrá de curarlo tan sólo con que usted se presente. Las personas que recurren a profesionales son particularmente propensas a tener esta mentalidad de “cúrenme”. Les parece que están pagando por un servicio y esperan que el profesional se lo proporcione.

Desde luego, esta actitud suele ser inconsciente, y no algo que la persona que inicia la recuperación manifieste apenas cruza la puerta del consultorio. Lo más común es que la actitud se exprese a través de su conducta, sobre todo en su forma pasiva de abordar la recuperación. El individuo está esperando que se la hagan, como si fuera una operación. Pero la recuperación requiere cambios internos de actitud, de valores y prioridades; algo que uno sólo puede hacer uno mismo. De modo que la recuperación es el fin del camino del arreglo rápido; *no* hay tal cosa como una solución rápida para la adicción.

Las personas con la actitud “cúrenme” pueden haber malentendido (muy convenientemente) lo que significa el concepto de la adicción como enfermedad. Cuando supieron que eran impotentes respecto a la adicción, interpretaron que esto quería decir que eran impotentes respecto a *todo*.

Como en lo más profundo de su ser cree que la recuperación no debería requerir ningún esfuerzo, la persona que espera que la curen tiende a no tomar las medidas concretas necesarias, como romper con traficantes y usuarios, librarse de sus provisiones de la droga, y demás. Entonces, cuando inevitablemente se ve enfrentado a una oportunidad de usar la droga, esta persona se siente como una víctima inocente: “¿Qué

podía hacer yo? Lo invité a cenar y después él sacó cocaína y me la pasó por la nariz”. También le suele echar la culpa a su consejero o a otra persona de su grupo de apoyo por cualquier desliz cometido. “Si él hiciera bien las cosas, esto no habría pasado”.

En realidad, la recuperación es como trepar una montaña: los consejeros, padrinos y otros ayudantes pueden servirle de guías, pero la caminata la tendrá que hacer usted. Porque por más idóneo que sea su guía, si usted mismo no está dando ni un paso, es imposible que llegue a alguna parte.

“¿Por qué a mí?”: La trampa de la autoconmiseración

“A veces siento que ‘¿por qué a mí?’ Estoy marcado por la mala suerte. Mi madre me arruinó la vida. Otras personas han tenido todo a favor”. Estas son las ideas que a veces atormentan a Joel, quien inició su recuperación hace tres meses, incitándolo a darse por vencido y volver a drogarse. Joel es víctima de la trampa de la autoconmiseración, un juego mental que lo lleva a concebir toda una lista de razones por las que él *debería* ser desdichado. Tarde o temprano, estas razones pueden convertirse en pretextos para retomar el uso de la droga.

La persona propensa a la autoconmiseración tiende a asumir una visión negativa de su vida, centrándose en los problemas que todavía tiene y pasando por alto el progreso que ya ha realizado en su recuperación. Tal vez se queje en forma permanente, pero rechaza todo consejo que podría ayudarlo a superar su desdicha. Otros rasgos característicos de estas personas son culpar a otros por sus problemas, fijarse en los defectos de los demás y no ver los propios, y sostener la convicción de que la vida no tiene sentido y/o la recuperación es inútil.

Los individuos que adoptan esta modalidad quejosa, derrotista y autorrechazante, generalmente terminan por ahuyentar a la mayoría de las personas de su sistema de apoyo. Entonces sienten que nadie se preocupa por ellos, y esto también les brinda una justificación para reincidir.

El mejor modo de encarar la autoconmiseración es simplemente advertirla en sí mismo. Escuche los mensajes autoconmiserativos como parte de la enfermedad adictiva, pero tome conciencia de ellos. Compadecerse de uno mismo no es nada de lo que haya que avergonzarse; es sólo otro síntoma más que debe tratarse abiertamente. Después de todo, es de *esperar* que usted tenga actitudes adictivas: ¡de lo contrario, no sería adicto! Y guardar secreto acerca de las actitudes adictivas de uno es más peligroso que las actitudes mismas. Lo único que usted debe hacer ahora, es sacarlas a relucir. Es entonces cuando comenzarán a cambiar, y no antes.

“Yo soy único”: la fatuidad en la recuperación

Como hemos visto, la contracara de la falta de autoestima del adicto es su tendencia a pensar que él es único, especial, diferente de los demás. El individuo que tiene esta actitud adictiva suele compararse con otros adictos y encontrar que ellos están “mucho peor” que él.

A partir de esto, puede llegar a la conclusión de que como él es diferente, no necesita adoptar medidas tan extremas como las que deberían tomar esos otros adictos. “Ellos” probablemente tengan que acudir a grupos de autoayuda o a una terapia, pero él no. “Ellos” tal vez tengan que mantenerse totalmente abstinentes, pero él no. “Ellos” quizá tengan que llamarse uno a otro en busca de ayuda, pero él no. El individuo posiblemente se crea mucho más inteligente o experimentado que estos otros adictos.

El grado de autoengaño implícito en esta actitud puede ser pasmoso. Joel, pese a sus veinte años de adicto a la heroína y al alcohol, miró a su alrededor la primera vez que fue a un encuentro de Narcóticos Anónimos y pensó: “¡Vaya! ¡Estoy en medio de una colección de adictos!” No se le ocurrió que él fuera como ellos.

Una cosa que conviene recordar para neutralizar este juego mental es que lo que cuenta no es cuánta droga consumía usted, ni con qué frecuencia lo hacía, sino *para qué la utilizaba*. Ser adicto tiene mucho más que ver con el enfoque global que uno tenga de la vida, con manejar sus sentimientos, problemas y otras realidades, que con la sustancia o actividad mismas.

“A mí no me puede pasar”: el exceso de confianza

Patrick, un divorciado reciente que había dejado su hábito de consumir nicotina hacía cinco meses, salió una noche con una hermosa mujer... que fumaba. Tras pasar una agradable velada, cenando y bailando, se detuvieron en un espacio abierto para mirar las estrellas, y la mujer encendió un cigarrillo. A Patrick le dieron ganas de fumar. “Lo habíamos pasado tan bien, y yo me sentía *tan* bien, que me dije: ‘¿Qué mal podría hacerme un cigarrillo?’ ” Patrick le pidió un cigarrillo a su amiga y para cuando emprendieron el regreso a casa ya se había fumado ocho.

Confiarse demasiado, como en este caso, es olvidar o negar que usted es permanentemente vulnerable. Este exceso de confianza suele ir acompañado de un relajamiento de la autoobservación y la vigilancia. De pronto, al parecer, usted está fumando ese cigarrillo, o aspirando cocaína en el cuarto de baño durante una fiesta, o haciendo lo que sea que constituya su “vicio” nuevamente. Por confiarse en exceso, algunas personas comienzan a colocarse en situaciones peligrosas, de alto riesgo, que pueden conducirlos a una recaída.

La mayoría de los individuos tiene que evitar *todos* los incentivos —personas, lugares y cosas— asociados con su adicción durante al menos un año, y a menudo por mucho tiempo más, hasta que sus actitudes interiores hayan cambiado en forma tan sustancial que ellos sean menos vulnerables. El problema es que las personas que inician su recuperación suelen *pensar* que han alcanzado la invulnerabilidad antes de

haberlo hecho. El individuo recientemente abstinente puede creer que como ha sido capaz de no usar la droga durante un breve tiempo —tal vez por primera vez—, ya está curado. Puede hacer afirmaciones tales como: “Yo nunca voy a reincidir” o “No hay modo de que vuelva a hacerlo”. Hasta podría hacer ciertas cosas para probar que ya no está en peligro.

El exceso de confianza es una trampa frecuente también para la persona que se ha mantenido abstinentemente durante mucho tiempo. Ahora, las cosas parecen andar bien en su vida: las crisis más serias se han resuelto, él puede ser nuevamente productivo en su trabajo, y probablemente disfrute de relaciones más armoniosas como nunca antes. Como dice un alcohólico en recuperación: “Uno se siente tan normal que le parece que debería ser capaz de beber normalmente ahora”.

Aprenda a prever esta clase de idea. Es parte del proceso adictivo y nunca desaparece del todo. Cuando se desliza en su mente, dígaselo a alguien. Una vez más, el simple acto de ser sincero y admitir que está demasiado confiado le resta fuerza a estas ideas.

El juego mental de “tal vez yo no sea adicto, después de todo”

Cathy, una alcohólica en recuperación que llevaba cinco años de abstinencia, estaba esperando el metro hace unos meses cuando de pronto le vino a la mente la idea de que tal vez le hubieran lavado el cerebro en su programa de recuperación y ella no fuera realmente alcohólica, después de todo.

Me dije: “¡Veamos una cosa: a mí me *gusta* beber! Me han embaucado. ¡Yo no soy alcohólica!” Fue una idea repentina, muy extraña e intensa. Tuve suerte de que no hubiera ningún bar allí mismo.

Pero a esas alturas de mi recuperación, yo ya había aprendido los diferentes modos en que ataca la enfermedad. Sabía que puede ser muy engañosa. Pude darme cuenta de lo que estaba sucediendo y me impresionó la fuerza con que me había atacado. No tengo más que repasar mis antecedentes para convencerme de que soy alcohólica. Pero en ese momento, si no hubiera podido dominarme y advertir que era la enfermedad la que guiaba mis pensamientos, me podría haber metido en problemas.

Es corriente tener ideas como las de Cathy durante la recuperación. Muchas veces, estas dudas acuciantes son exacerbadas por algunos amigos o parientes que no entienden lo que es la adicción (o que a su vez son adictos, en plan de negación). Joel fue adicto a la heroína y alcohólico durante veinte años, y cuando se incorporó a Narcóticos Anónimos algunos amigos se lo recriminaron, diciéndole que él no necesitaba hacer eso. Ahora, cuando a Joel lo invade el desaliento en el transcurso de la recuperación, se pregunta si acaso esos amigos no tendrían razón. «Me digo: “Tal vez yo *no* tenga que hacer todo esto. Hoy no he sentido ningún deseo de consumir drogas, así que ¿por qué debo asistir al encuentro de autoayuda?”»

Esta actitud de poner en duda la permanente vulnerabilidad que uno tiene suele ir acompañada de otras formas de autoengaño, como las de creer que el problema de uno se limitaba al uso de una sustancia o actividad en particular que está ahora bajo control, o creer que el problema era sólo el resultado de ciertos factores externos (un cónyuge poco comprensivo, un trabajo demasiado exigente) que ya han sido resueltos, o dudar de que la vida de uno fuera realmente ingobernable en algún momento.

“Estas son circunstancias especiales”: la justificación intelectual

En ciertas ocasiones, el individuo en recuperación se ve instigado por su propia enfermedad adictiva a creer que él *tiene* que volver a usar la droga para conseguir “funcionar bien en el trabajo”, “tener relaciones sexuales satisfactorias”, “poder hablar con la gente”, “conocer mujeres/hombres”, “triunfar en mi profesión”, o lo que sea. La intelectualización es una defensa que se combina ahora con la negación para crear un justificativo “racional” para volver a usar la droga.

Esta actitud suele ocurrir cuando el individuo tiene una crisis de motivación, cuando se siente agobiado por el estrés y por otros problemas que no ha dado a conocer a nadie. *Quiere* usar la droga, pero no desea admitirlo, de manera que se convence a sí mismo de que hay razones fundadas para hacerlo, dada esta “circunstancia especial”.

Joel, el adicto a la heroína y alcohólico en recuperación, llevaba sólo dos meses de abstinencia cuando le ofreció marihuana una persona que, según dice, era una “celebridad”. Joel es músico, y esta persona lo había invitado a su casa para trabajar sobre un arreglo musical, cosa que lo halagó mucho. Cuando su célebre amigo le ofreció un cigarrillo de marihuana, Joel se asustó. No había pensado de antemano cómo manejar una situación de ese tipo. El mensaje grabado en su mente le transmitió: “Me conviene quedar bien con él”. Joel aceptó el cigarrillo.

En realidad, por supuesto, no le convenía usar un alterador del estado de ánimo que podía —y así lo hizo— precipitar su reincidencia. El modo de pensar adictivo en una situación como ésta puede ser tan poderoso como para anular las mejores intenciones que uno tenga. Joel probablemente no llevaba suficiente tiempo en recuperación a esas alturas como para poder reconocer que la justificación era dictada por su modo de pensar adictivo, por el mensaje que le transmitía la enfermedad.

Las justificaciones intelectuales a menudo se disfrazan con el ropaje de un sentido de obligación hacia otras personas (“Se va a ofender si no pruebo la torta que hizo especialmente para mí”), de un deseo de evitar que otros se sientan incómodos (“No puedo ir a un almuerzo de negocios y no tomar ni un cóctel, pues sería embarazoso para los demás”), o de cierta noción de tener que afrontar las realidades del mundo del trabajo (“Tengo que acostarme con él; es el único modo de avanzar en la carrera de modelo”), o la idea del Joel de que “me conviene...”.

Es útil prever y comentar con los miembros de su grupo de apoyo algunas justificaciones que usted quizá se sienta tentado a utilizar. Recuerde las que ha empleado en el pasado o puede imaginar que usará en el futuro. Explore cada una de ellas, descubriendo la negación y el modo de pensar adictivo que encierran. Luego, si una de esas justificaciones le viene a la mente, usted estará en mejores condiciones de reconocerla como tal y de tomar las medidas apropiadas para protegerse.

“Merezco drogarme”: el juego mental de la privación

Elaine, alcohólica en recuperación, lleva una vida de mucho estrés hasta en los días más tranquilos, entre su trabajo de oficial de policía y las ocasionales tribulaciones de ser una mujer homosexual en un pueblo rural pequeño. Cuando su compañera, con la que había vivido durante diez años, se enfermó de gravedad el año pasado, Elaine se vió casi superada por el estrés. Una noche, al regresar a casa del hospital, pasó en su coche por un bar de la localidad. Le vinieron unas ganas increíblemente fuertes de detener el coche y entrar en el bar.

«Yo estaba pensando: “¡Maldito sea, ya he tenido bastante... me merezco un respiro! Una cerveza me vendría muy bien en este momento.”» Afortunadamente, Elaine tenía otra “voz”, adquirida en la recuperación, que se hacía oír en su mente. Esta voz le decía: “Si entras ahí, no te vas a limitar a una sola cerveza.” Pasó de largo, pero había estado a punto de ceder.

La abstención a menudo se abandona tras haber acumulado estrés y sentimientos de privación. Una de las excusas más comunes para reincidir es la creencia de que está justificado que uno dé rienda suelta a sus deseos. Esta creencia suele aflorar como consecuencia de sentirse agobiado por el estrés, el exceso de trabajo o las privaciones, o necesitado de encontrar alivio frente a las exigencias de la vida cotidiana. Como la droga en muchos casos ha sido la única forma de gratificación a la que uno se ha permitido recurrir regularmente, es natural que la ansie aún con más fuerza cuando está sometido a un fuerte estrés.

Para no acumular estrés, *elimine las presiones allí donde pueda*. Identifique las fuentes específicas de estrés en su vida y luego tome medidas para reducirlas. Por ejemplo, si usted está tratando de mantenerse abstinentes al tiempo que tiene muchas presiones en su trabajo, puede convenirle solicitar un cambio de tareas temporal. Si una determinada relación que usted mantiene le crea un alto nivel de estrés que desencadena su apetencia de la droga, puede ser hora de ponerle fin.

Deje de procurar controlarlo todo. Es muy extenuante y abrumador dedicarle todo su tiempo, su atención y sus esfuerzos al tratar de controlar a otras personas, a su mal-estar adictivo y a otras circunstancias que escapan a su control. Si usted puede llegar a aceptar las cosas que no está en condiciones de cambiar o controlar, ya no se verá gobernado por las creencias adictivas de que “Yo debería ser perfecto”, “Yo debería ser todopoderoso” y “El mundo no debería tener límites”.

Pruebe a emplear una técnica para reducir el estrés. Las técnicas posibles son hacer gimnasia, y tomar el aire todos los días; practicar deportes, manualidades y otras actividades recreativas; descansar bien; no ingerir cafeína ni otros estimulantes artificiales; dedicar tiempo a la meditación o la oración; hacer ejercicios de relajación muscular; delegar responsabilidades; organizarse bien en el hogar y el trabajo; alimentarse correctamente; compartir sus sentimientos y problemas con personas comprensivas y alentadoras, y tomarse vacaciones periódicas.

Evite el ciclo privación-comilona. Barbara, comilona incontrolada, siempre rebajaba de peso cuando hacía dieta, pero sólo tras mucho esforzarse y obsesionarse. A cierta altura, se sentía tan privada que cedía a la creencia de que se merecía algo... como una caja entera de galletitas. Por último, aprendió a aplicar otro enfoque, más equilibrado.

«Ahora, cuando estoy en el supermercado y siento que quiero comer todo lo que hay allí, me digo: “bueno, estoy pasando por un mal momento. ¿Qué es lo que está ocurriendo?” Y trato de facilitarme las cosas. Tal vez decida que puedo permitirme una porción extra de maíz tostado esa noche... pero no una bolsa entera de caramelos. De ese modo me siento satisfecha, y no solamente “controlada”».

El plan secreto de retomar el uso en forma controlada

Otra de las trampas que conducen a la reincidencia es la secreta esperanza y perspectiva de convertirse algún día en un usuario controlado de la droga (jugar “un poco”, consumir cocaína “de vez en cuando”, beber en reuniones sociales).

Este deseo de retomar el uso de la droga en forma controlada le surge a la mayoría de las personas en recuperación a cierta altura, y es en sí mismo un síntoma de la enfermedad adictiva. Puesto que esto contradice tanto lo que la persona ha aprendido sobre la adicción como, probablemente, su propia historia, está claro que sólo ha podido concebir esta teoría autoengañososa a través de la negación. La fantasía del uso controlado se refiere sólo al efecto inmediato de la droga; no abarca las probables consecuencias posteriores de ese uso.

Es importante, cuando uno está acariciando la idea de probar a hacer un uso controlado de la droga, *decírselo a alguien*. Una vez más, ésta es una medida que usted no tendrá ganas de tomar en ese momento, pues la idea de reanudar el uso de forma controlada casi siempre se mantiene en secreto. Pero otras personas en recuperación seguramente lo han de comprender y no lo rechazarán ni le harán reproches por tener esta fantasía, de modo que pueden ayudarlo a poner al descubierto la negación que está fomentando su idea.

La adicción es una calle de dirección única. Si usted trata de retomar el uso de la droga en forma controlada, incluso tras un período prolongado de abstinencia, podrá mantener el control durante un breve

lapso, pero muy pronto volverá a obsesionarse. Recuerde esto y, si puede, acéptelo con una fe ciega. Se evitará muchos dolores de cabeza.

“Esos sí que eran buenos tiempos”: la idealización de la droga

Tras un breve período de abstinencia, muchas veces se tiende a idealizar la experiencia de la droga: a recordar sólo sus efectos placenteros y olvidar los adversos. Esto suele ocurrir una vez que las consecuencias negativas de la adicción ya no son inmediatamente evidentes y los malos recuerdos —las peleas, accidentes automovilísticos, problemas de salud, avisos de desalojo, humillaciones en público, pérdidas de ascensos, despidos de empleos, rupturas matrimoniales, arrestos pesadillescos y fortunas dilapidadas— han comenzado a desvanecerse en el pasado.

Cuando las personas idealizan la experiencia de la droga, suelen detenerse en el recuerdo de sus efectos positivos. Se acuerdan de lo bien que se sentían en los primeros tiempos al usar la droga —de sus sensaciones de autoconfianza, “libertad”, estimulación sexual, liberación de las presiones—, por más temporales, artificiales e ilusorios que puedan haber sido esos sentimientos. No piensan en el cuadro global, en lo que en realidad sucede tras la exaltación producida por la droga. En vez de ello, pueden ponerse a pensar que “tal vez no era tan malo, después de todo. Es posible que yo haya exagerado. En realidad, fueron buenos tiempos”. En eso consiste el modo de pensar adictivo: en negar la realidad.

Este olvido selectivo tiene mayores probabilidades de producirse cuando la persona está bajo el efecto del estrés o se siente desdichada, pues el deseo de escapar de sus sentimientos penosos es mayor que nunca en ese momento, y el adicto está condicionado para buscar alivio. Puesto que su resultado es mantener o realzar el atractivo de la droga, este juego mental puede conducir a la reincidencia. Le presentamos algunas técnicas que usted podrá utilizar para no dejarse seducir por recuerdos idealizados.

Aprenda a *pensar más allá del efecto exaltador de la droga*. Cuando lo asalte un recuerdo nostálgico, lleve sus pensamientos más allá de la exaltación que podría (o no) experimentar si volviera a usar la droga, y concéntrelos en las consecuencias que seguramente se producirían: el “aterrizaje violento”, la culpa, la vergüenza, las pérdidas, el aislamiento y todo lo demás.

Beverly, la obesa que comía de forma incontrolada, utilizó esta técnica cuando se encontró en medio de una crisis emocional por haber sido notificada de que se había entablado un juicio en su contra. «Lo primero que pensé fue: “Quiero comer”. El segundo pensamiento que tuve fue: “Sí, pero eso me va a hacer sentirme peor”. Pensé en el abotagamiento, el sopor, la culpa, la vergüenza, la atormentadora humillación, y me dije: “Sólo me serviría para sentirme bien mientras esté comiendo, y no puedo seguir comiendo por tiempo indefinido”.»

Repase sus razones originales para dejar la droga. Esto lo ayudará a componer un cuadro más realista del modo en que esta droga ha afectado su vida. De esta lista de consecuencias del uso de la droga, elija algunas de las peores y confeccione un *archivo mental* con ellas, de manera que pueda convocarlas cada vez que se encuentre idealizando la droga. Esto fue lo que hizo Pam, adicta a la cocaína en recuperación:

Cuando me encuentro elaborando fantasías glorificadas en torno a la cocaína, repaso en mi mente los peores momentos que pueda recordar, como la vez en que observé a un tren entrando en la estación y consideré seriamente la posibilidad de arrojarme a las vías, o los avisos de desalojo, o el acoso de los acreedores. Recuerdo con terror las veces en que me golpearon por no haber podido conseguirle cocaína a alguien, las veces en que estuve enferma sin tener a nadie que me cuidara.

Guarde algunos recordatorios concretos de las consecuencias de su adicción y colóquelos lo más a la vista que le sea posible: un yeso que tuvo que usar tras un accidente, ese aviso de desalojo, o lo que sea. Un cocainómano en recuperación, por ejemplo, decidió no mandar a arreglar el guardabarros de su coche nuevo—que se había abollado en un accidente causado por su consumo de cocaína— hasta haber pasado seis meses de abstinencia. El solo hecho de ver el guardabarros todos los días, sostiene, lo ayudó a encarrilarse cada vez que se ponía a idealizar los tiempos pasados con la cocaína.

La reacción derrotista frente a los deslices

Tener un desliz es algo que a nadie le gusta, y el solo pensarlo pone nerviosos a muchos. Pero negar de plano esta posibilidad, y rehusarse a pensar en ella y a preparar un plan de acción por si acaso, constituye una verdadera conducta adictiva.

Parte del temor de la gente a hablar sobre los deslices se debe a su falsa creencia de que un desliz y una reincidencia son la misma cosa. *Un desliz es el hecho aislado de volver a incurrir en la conducta adictiva.* Si se lo frena de inmediato, puede ser una falta de abstinencia temporal: un solo trozo de torta, un cigarrillo, una apuesta. *La reincidencia es la reanudación total de la conducta adictiva,* generalmente con el resultado de que el individuo abandona la recuperación. La reincidencia se produce si no se pone freno a un desliz. El hecho de ponerle o no freno depende de cómo se reaccione ante ese desliz: si se retoma de inmediato la abstinencia o si se reacciona en forma derrotista.

La reacción derrotista es un conglomerado de sentimientos y pensamientos negativos que invaden a la persona tan pronto como vuelve a usar la droga. Comprende profundos sentimientos de fracaso, culpa, autodesprecio y vergüenza por haber cedido. Lo más importante es que el individuo que experimenta la reacción derrotista generalmente se dice a sí mismo: “Bueno, ya lo eché todo a perder. Ahora ya puedo seguir usando la droga”.

Esta reacción incluye también intensos sentimientos de culpa por haber “defraudado a otras personas” y la creencia de que esto prueba que usted no puede hacer *nada* bien y que su recuperación ha sido un fraude. Usted se siente frustrado y desalentado porque al parecer todo el progreso realizado hasta este momento ha quedado perdido y nunca se podrá recobrar. Si no combate estos sentimientos negativos, es muy posible que un solo desliz termine por convertirse en una total reincidencia y lo lleve a abandonar la recuperación.

Un ejemplo conocido y cotidiano de la reacción derrotista es el de la persona a dieta que cede y come un trozo de torta, y a continuación se siente muy culpable y desalentada, y se dice que: “Bueno, ya lo he estropeado; ahora ya puedo comer hasta saciarme y volver a empezar la dieta mañana”. A veces reanuda la dieta al día siguiente, pero en la mayoría de los casos la abandonará por bastante tiempo. La “derrota” misma se convierte en una razón para seguir comiendo en exceso. Este punto de vista distorsionado —el de que o bien nos recuperamos sin ningún tropiezo o nuestra recuperación es un total fracaso— es un modo de pensar adictivo, en blanco y negro. En realidad, comer un pedazo de torta no significa que el adicto haya malogrado su recuperación; sólo significa que ha comido un pedazo de torta. Interpretarlo como un fracaso le provoca la culpa, la vergüenza y el desaliento que entonces lo empujan aún más hacia una reincidencia total. Irónicamente, la hiperreacción misma es la que causa la reincidencia.

Otros rasgos de la personalidad adictiva contribuyen a la reacción derrotista. El perfeccionismo, por ejemplo, determina que el adicto tenga expectativas poco realistas de recuperarse sin tropiezos. Su tendencia al aislamiento y la reserva aumenta las probabilidades de que no quiera decírselo a nadie. Y si alberga la ilusión de que ya está curado y se ha jactado de que “yo nunca reincidiré”, sentirá que se desprestigia si tiene un desliz, y su humillación será intensa.

Los deslices ocurren incluso entre las personas más motivadas para recuperarse. A veces, incluso, se requiere un desliz para que alguien reconozca que está luchando contra algo que es mucho más poderoso que él. Si uno utiliza un desliz en su propio beneficio, eso puede llevarlo más cerca que nunca de la aceptación de su realidad, y por lo tanto de una recuperación permanente.

Como en el caso de todos los demás peligros que acechan a la recuperación, la mejor prevención para éste es estar informado de antemano al respecto y contar con un *plan de acción* específico para combatirlo en caso de ser necesario.

1. El objetivo principal que usted debe proponerse, en caso de tener un desliz, es *ponerle freno*. Límitese a no hacerlo más. Vuelva al camino de su recuperación *ahora mismo*. Este es otro momento, y ahora usted puede abstenerse, aunque no lo haya hecho hace cinco minutos.

2. *Aléjese de la situación* en la que ha tenido el desliz.

3. *Llame de inmediato a un miembro de su equipo de apoyo*. Tenga previsto a quién llamar. Y recuerde que, si usted tiene una reacción derrotista, no sentirá ganas de llamar a nadie. De manera que incluya en su plan el hecho de tomar estas medidas de todos modos, aunque no tenga ganas de hacerlo.

4. Recuerde que *un desliz no es la anulación total del progreso realizado hasta entonces*. Si usted se ha mantenido abstinentemente durante dos meses, seguirá teniendo dos meses de experiencia en materia de abstinencia. Esos dos meses no dejan de existir. El desliz es un obstáculo en el camino a la recuperación, pero usted sigue estando en ese camino. Jeff, cocainómano en recuperación, aprendió esto tras un desliz: «Lo más importante que me dijo mi padrino fue: “No está todo perdido. Has ido bien durante un mes, luego consumiste la droga un par de veces... está bien, eso es lo que pasó. A partir de ahora, no lo hagas más”.»

5. *No se castigue por ello*. Los sentimientos de autodesprecio que surgen tras un desliz de hecho están al servicio de la adicción: es el mensaje que transmite la enfermedad. Autorreprocharse y sumirse en el odio contra sí mismo, la culpa y la vergüenza no harán sino perpetuar el desliz. La recuperación se refuerza al tener *compasión* de sí mismo... y al tomar *medidas* para frenar el desliz.

6. *Aprenda de sus errores*. Si bien un desliz no es prueba de que usted sea un fracaso, un caso perdido o una mala persona, sí es un indicio de que ha cometido un error: no se ha autoobservado lo suficiente para advertir que estaba recayendo en el modo de pensar adictivo o no ha reconocido las señales de aviso de la reincidencia. Considere el desliz como una oportunidad de resolver un problema. Si aprende algo a partir de su desliz, éste se convertirá en *parte* del proceso de recuperación y no en su antítesis.

7. *Consiga apoyo adicional*. Tener un desliz debería hacerle ver que usted necesita más apoyo del que está recibiendo: tal vez más encuentros de autoayuda, la determinación de acudir con más frecuencia a otras personas o consultas adicionales. Los deslices reiterados o frecuentes pueden ser indicativos de la necesidad de incorporarse a un programa de recuperación como paciente interno.

Estar preparado para afrontar un desliz es como tener un extintor. No significa que usted esté esperando que se produzca un incendio sino que está preparado para tomar las medidas adecuadas en caso de producirse.

Ahora que usted se ha apartado de la droga y ha aprendido las técnicas indicadas para mantenerse aparte, tal vez piense que su recuperación ya está completada. No lo está, por una sencilla razón: la recuperación es una empresa que dura toda la vida. Después de todo, usted no puede volver a ser la persona que era antes de recuperarse: ¡esa persona se hizo adicta! Una vez que ha logrado una abstinencia estable, es hora de volver su atención al cometido de crearse un estilo de vida más sano, en el que las soluciones adictivas pierdan todo atractivo. Es hora de empezar a mejorarse.

Mejorarse

Cuando usted emprendió la recuperación, es muy probable que tuviera una sola meta: dejar de usar la droga. Pero dado que la droga en sí misma no es todo el problema, apartarse y mantenerse aparte de ella no es toda la solución. A menos que usted aborde la *raíz* del problema —el mal-estar interior que originalmente lo impulsó a buscar un alterador del estado de ánimo— seguirá siendo vulnerable a reincidir, o a cambiar una

adicción por otra, o a ambas cosas. Como la arruga que se forma en una alfombra, su mal-estar interior continuará mostrándose de un modo o de otro. Aparecerá dondequiera que pueda.

Considere que usted tiene las condiciones internas que fomentan la enfermedad adictiva, tal como ciertas condiciones fomentan la proliferación de bacterias. Ahora debe cambiar esas condiciones de modo que ya no favorezcan la adicción. Puede crear un estado de cosas más sano en su propia vida, en el que las soluciones adictivas pierdan todo atractivo. En eso consiste el proceso de mejorarse.

¿Pero qué implica esto? Básicamente, significa cambiar sus modos de concebirse a usted mismo y de llevar adelante su vida cotidiana. Significa incorporar a su vida fuentes positivas de gratificación, para que la exaltación o el alivio momentáneos que brinda el arreglo rápido no le resulten tan seductores. Significa aprender a vivir de acuerdo con ciertos principios afirmadores de la vida, como sinceridad en lugar de negación y autoengaño, humildad en lugar de presunción, responsabilidad en lugar de irresponsabilidad, cooperación y servicio en lugar de absorción en uno mismo y —lo más importante— autoaceptación en lugar de autodesprecio.

Pero este cambio hacia un estilo de vida más sano y no adictivo no es algo que usted tenga que esforzarse mucho por lograr. Se producirá en forma natural si usted está cumpliendo un programa de recuperación como el que se describe en este libro: un programa que incluye apoyo grupal y un fundamento espiritual. Porque si usted persevera en la recuperación, es inevitable que ésta afecte toda su vida. Lo transformará internamente, de una manera natural y apacible.

Para algunas personas, la idea de que la recuperación les cambia la vida les produce temor. Tienen miedo de perder su individualidad, de convertirse en autómatas o en calcos de otros individuos en recuperación. Si usted tiene este temor, puede quedarse tranquilo, porque no es eso lo que sucede. De hecho, con la recuperación tendrá la oportunidad de ser quien realmente es *más* que nunca antes. A medida que se mejore, se volverá más autónomo, menos dependiente de la aprobación ajena y más capaz de expresarse.

Larry, cuando se incorporó a Alcohólicos Anónimos, no tenía ningún deseo de cambiar en nada su manera de ser. Comenta que quería seguir “viviendo como un bebedor”, pero sin beber. Y así lo hizo, por un tiempo. Pero tras un par de años de recuperación, el modo de vida de Larry empezó a cambiar por su cuenta, sin que él se lo propusiera. Su anterior estilo de vida —lleno de caos, crisis, estrés y actitudes negativas— dejó de resultarle atractivo, afirma, porque fue reemplazado por “modos mejores”. “En realidad, no significó para mí ningún esfuerzo cambiar el modo en que vivía; gradualmente, mis valores se fueron modificando, eso es todo. Ciertas cosas que antes eran importantes para mí, dejaron de tener importancia”.

El reordenamiento de las prioridades es uno de los cambios más fundamentales y profundos que se producen durante la recuperación. Al individuo sojuzgado por una adicción se le presenta la extraordinaria oportunidad de revisar su vida, con lo que adquiere una nueva apreciación de lo que realmente es importante.

Otra persona en recuperación describió así este cambio: “Las cosas que tienen importancia se han vuelto ahora importantes para mí: las personas, mi familia y mis amigos, vivir el momento, ayudar a otro, apreciar la belleza de lo que me rodea... cosas como éstas.”

Por raro que pueda parecer, las personas que llevan algunos años en recuperación a menudo se consideran afortunadas por haber sido adictas, ya que eso les ha dado esta oportunidad de descubrir qué es lo verdaderamente importante en la vida. La forma de vida que adoptan para mantenerse abstinentes, según resulta, les brinda una satisfacción mucho mayor que el modo en que vivían antes. Lo que empezó siendo la circunstancia de haber “tocado fondo”, ahora parece más bien un golpe de suerte. Rose, quien dejó de usar heroína y cocaína hace diez años, describe así las valiosas recompensas de la recuperación:

Me cuesta decir cuáles son las cosas más importantes que he obtenido de la recuperación, pero una de ellas es la libertad: estoy libre de temores, libre de la inseguridad en mí misma, libre de la necesidad de controlar, libre de la reconcentración, y tengo la libertad que viene de aceptar que no soy sino un ser humano, que tendré los mismos problemas que todos los demás, y que puedo afrontarlos igual que ellos.

Durante el largo proceso de la recuperación, muchos rasgos de personalidad adictivos comienzan a cambiar. (En el cuadro 6 de la página 264 se repasan los rasgos de la personalidad adictiva y se señala cómo cambian con el tiempo durante la recuperación.) Los cambios que tienen lugar son a veces sorprendentes.

Toda la vida me atormentó la vergüenza, y ahora no es así. Ahora vivo con alegría, libertad y esperanza. ¡Esto es increíble!

Pasé buena parte de mi vida temiendo que alguien “lo descubriera”. No sé que es lo que iban a descubrir, pero estaba segura de que lo descubrirían si yo no lo ocultaba. Y ahora no se me ocurre ni una sola cosa que alguien *podría* descubrir. Me siento libre.

Yo no sabía quién era cuando usaba la droga. Tenía una imagen. Yo era este individuo perfecto, maravilloso: muy inteligente, muy culto, que podía lograr una infinidad de cosas. Pero tenía que usar cocaína para mantener esa imagen. Ahora estoy descubriendo quién soy realmente. Estoy despojándome de la máscara, y eso me da una enorme sensación de libertad y de descubrimiento.

La gran diferencia es que ahora puedo expresar mis sentimientos y no tengo que andar corriendo detrás de posibles relaciones. Ya no siento que deba disculparme por ser como soy, y el resultado es que mis relaciones son mucho más plenas.

Uno de los cambios principales que se operaron en mí es que ahora acepto de buen grado las responsabilidades, mientras que antes me pasaba la vida eludiéndolas. Una razón por la que me gustaba

embriagarme, de hecho, era que así todos los demás tenían que encargarse de mí. Pero ahora he descubierto que es *divertido* ser responsable.

¡Es estimulante! No sólo se gana uno el respeto de los demás, sino que se siente mucho más al mando de su propia vida. Y ésa es una de las cosas que la recuperación le proporciona a uno, automáticamente.

Desde luego, la transformación personal no es algo que usted pueda lograr nunca a la perfección. La recuperación, después de todo, es una aventura que lleva toda la vida, y no un acto. Si usted la enfoca como algo a “lograr”, es que sigue operando dentro de un sistema adictivo. Obsesionarse en forma implacable con su recuperación y tratar de hacer que suceda “mejor” o “más rápido”... no es sino una nueva manifestación de su absorción consigo mismo. ¡De lo que se trata es de empezar a vivir!

Lo que usted puede hacer es propiciar ciertas condiciones en su vida que son los *antídotos naturales contra la adicción*, que lo hacen menos vulnerable al atractivo de los alteradores del estado de ánimo. Esas condiciones incluyen la autoaceptación, la sinceridad, la humildad y la disposición a no tratar de controlarlo todo. Si las cultiva en su vida, se volverá más resistente a la enfermedad adictiva.

CUADRO 6. *Cómo cura la recuperación los rasgos de personalidad adictivos*

<i>Mejorarse</i>	<i>Mal-estar adictivo</i>
<i>Rasgos que se desarrollan naturalmente en la recuperación</i>	<i>Rasgos que hicieron al individuo vulnerable a la adicción</i>
Consciente de su valor intrínseco	Sentimientos de vergüenza
Autoperdón	Perfeccionismo
Consciente de su potencial interior; capaz de soltar las riendas del control; flexible	Avidez de poder y control para compensar sus sentimientos de impotencia y vergüenza; rígida manipulación
Sincero consigo mismo y con los demás	Falso; autoengañador; negador
Capaz de concebir zonas grises	Pensar en términos extremos, en

blanco y negro

Capaz de servir a los otros

Obsesionado con él mismo

Autodominio, autorrespeto

Autodesconocimiento

Sensación de integridad

Vacío interior

Guiado por un sentido de
significación y propósito; capaz
de serles útil a los demás

Carente de significación y propósito

Auténtico; verdaderamente
autoexpresivo

Excesiva búsqueda de aprobación;
obsesión con la autoimagen

Apropiadamente franco
con los demás

Autocensor

No proclive a usar la culpa
como pantalla para encubrir otros
sentimientos

Sentimientos de culpa

Capaz de manejar construc-
tivamente la cólera y el conflicto

Dificultad para manejar la cólera

Capaz de autocentrarse y expresarse;
por lo tanto, menos propenso a
deprimirse

Depresión profunda

Capaz de identificar sus sentimientos
y usarlos como señales

Adormecimiento emocional

En paz consigo mismo; sereno;
capaz de disfrutar de su propia
compañía; capaz de distenderse

Tensión interior

Asume riesgos apropiados; capaz
de tolerar el “fracaso”

Temeroso de asumir riesgos apropiados;
excesivo temor al fracaso y al rechazo

Reconoce sus necesidades y asume la responsabilidad de satisfacerlas; autónomo; interdependiente *con* otros Temores de dependencia ocultos

Menor necesidad de tener razón y ejercer control, y por lo tanto, menos problema con las figuras de autoridad Problemas con las figuras de autoridad

Capaz de autoobservarse y hacerse responsable de sí mismo Inculpador; asume el rol pasivo/de víctima

Afronta y resuelve problemas; dispuesto a conseguir ayuda Poca capacidad de afrontar problemas

Dispuesto a vivir en el mundo real, a esforzarse Construye castillos en el aire

Asume roles adultos y se siente adecuado No quiere crecer nunca

Establece fronteras y límites No establece fronteras

Capaz de postergar la gratificación Necesidad de gratificación inmediata

Autoprotector Carencia de un “padre bueno” internalizado

Capaz de entablar relaciones íntimas Problemas para entablar relaciones íntimas

Sensación de conexión con otros Falta de sensación de comunidad

Lleva una vida plena y gratificante Tiene dificultades para experimentar verdadero placer

PRACTIQUE LA SINCERIDAD

La falta de sinceridad fomenta el mal-estar adictivo. Después de todo, dos aspectos claves de la adicción son la negación, que es la falta de sinceridad con uno mismo, y el secreto, que consiste en ocultarles la verdad a otras personas. Para mejorarse, entonces, hay que cultivar la sinceridad y la integridad en los asuntos cotidianos. Aquellos que se han conservado sobrios y serenos durante un largo tiempo confirman el rol fundamental que cumple la sinceridad en su recuperación; Arthur, alcohólico y adicto a las anfetaminas, en recuperación, no se cansa de decirlo: “Sé que si no soy sincero, en cierto momento volveré a beber. De modo que ya no trato de justificar mi conducta ni de encontrarle alguna explicación intelectual. Si cometo algún error, lo reconozco abiertamente. Pero no me castigo con severidad por mis errores, tampoco; sólo los admito sinceramente”.

El último comentario de Arthur es importante. La razón por la que a los adictos les cuesta tanto ser sinceros es que si admiten haber cometido algún error, o tener algún defecto, sienten que eso los convierte en personas indignas. Es muy liberador descubrir que decir la verdad sobre uno mismo no es sino admitir que “soy humano, tengo fallas”. Nada más que eso. ¡Y ser humano no es ningún crimen! Arthur también habla de la libertad que esto le ha dado:

Encuentro que ser sincero no es tan difícil como creía. Porque cada vez que saco a luz otra parte de la verdad, me hago más libre. Me resulta más fácil reír. Sí, ¡ése es un producto derivado! Ya no vivo guardando tantos secretos; puedo permitirme bajar la guardia. Y a partir de eso, soy libre de reírme con los demás; ya no tengo que estar siempre vigilante, alerta, a la espera de tener que ocultar algo.

NUTRIR EL ESPIRITU

“Comprendiendo correctamente el lugar que le cabe en la Creación, un hombre puede alcanzar su plenitud.”

Wendell Berry, *The Unsettling of America*

La espiritualidad es otro antídoto contra el mal-estar adictivo. En las sociedades con bajos niveles de estrés (y bajos índices de adicción), la mayoría de las personas tiene convicciones religiosas o espirituales firmemente arraigadas. Albergar la creencia en un poder superior les da a los adictos más significación, seguridad y alegría en sus vidas y los ayuda a evitar la reincidencia.

Al llegar a conocer el lugar que le corresponde en la creación, el adicto se cura de la creencia (adictiva) de que él debería ser todopoderoso. Adquiere perspectiva. Ya no tiene por qué avergonzarse de no estar a la altura de las circunstancias, pues sus metas ya no son inalcanzables. Sólo tiene que ser humano. Sin el sentimiento de vergüenza como fuerza motivadora, está menos necesitado de alivio y su droga pierde atractivo.

La espiritualidad es un concepto difícil de definir. Pero la palabra *espíritu* viene del latín “spiritus”, que significa alternativamente “aliento”, “coraje”, “el alma” y “vida”. De manera que con referencia a la recuperación permanente, esto significa adoptar un modo de vida que sea creativo, vital, valiente y afirmador, no destructivo, de la vida. La espiritualidad también tiene que ver con la sinceridad, porque tratar de encontrar la verdad en uno mismo y en el mundo es por definición una búsqueda espiritual. El escritor Paul Martin sostiene que cuando las personas dicen la verdad, tratan de encontrar la verdad o reconocen la verdad, están haciendo una práctica espiritual.

Nutrir el espíritu también significa fomentar el respeto y la vinculación con la tierra y el resto de la naturaleza, pues nuestra interdependencia con otros seres vivientes es una verdad de la vida. Muchas personas en recuperación encuentran inspiración espiritual en la naturaleza, como muestra este comentario de un alcohólico en recuperación: “Nada propicia mi contacto consciente con Dios tanto como mirar la cumbre de esas montañas cada mañana”. *Hay* mucho misterio en la vida. Ser humildes y reconocer el modesto lugar que ocupamos en el orden global de las cosas es una actitud sincera que conlleva un tremendo poder.

La oración y la meditación son dos medios de cultivar el espíritu. Glenn, cocainómano en recuperación, explica lo importantes que son la oración y la meditación para su recuperación:

La clave de la recuperación, a mi entender, está en volver a juntar todas las partes de mi ser: mi intelecto, mi espíritu y mi cuerpo; en estar íntegramente aquí, viviendo este momento. Cuando predominan los factores externos, las ansiedades, las preocupaciones y los deseos, la obsesión por el dinero y todo lo demás, es cuando me disperso. Entonces, la fuerza interior que tengo se disipa y ya no soy yo mismo: soy lo que todos los demás quieren que sea. De modo que lo que tengo que hacer todos los días es recobrar mi integridad. Por eso empiezo cada mañana meditando y orando, porque eso me ayuda a mantenerme en ese estado mental.

CULTIVAR LA HUMILDAD

“... la humildad consiste menos en tenerse en poco a uno mismo que en pensar poco en uno mismo.”

Reverendo Joseph J. Gallagher, *Pleasure is God's Invention*

La humildad nace espontáneamente del hecho de tener un fundamento espiritual. Ser humilde es reconocer la propia humanidad, el lugar que uno ocupa en la creación. La humildad es una disposición mental que implica que “yo no tengo que ser perfecto ni poderoso. Tengo limitaciones, como todos los demás, y eso está bien”. Ser humilde, por lo tanto, es *aceptarse* a uno mismo, tal como uno es.

Muchas personas confunden humildad con humillación, pero son dos cosas muy distintas. La humillación proviene de tener expectativas exageradas respecto de uno mismo, como “yo debería ser todopoderoso y perfecto; de lo contrario, soy un fracaso”. La humildad lo libera a uno de ese modo de pensar

en blanco y negro. Con humildad, uno se acepta a sí mismo como un ser humano imperfecto, en lugar de esforzarse por ser mejor que todos los demás. Observe que la humildad lo *une* a usted con toda la humanidad, mientras que la humillación lo aparta de ella a través de la ilusión de que sus limitaciones son sólo suyas, que son algo que lo diferencia de los demás.

Cultivar la conciencia de que hay un “poder superior a nosotros mismos” ayuda a adquirir humildad. Si creemos que existe un poder superior, ya no tendremos que “jugar a ser Dios” mientras que en secreto tenemos miedo de ser descubiertos. Es un gran alivio dejar de empeñarnos en proyectar esta imagen sobrehumana y recobrar la libertad de ser *comunes y corrientes*.

PRACTICAR EL “OLVIDO DE SI MISMO”

Si el mal-estar adictivo es estar pendiente del propio yo, la recuperación es el proceso de “olvidarse de sí mismo”, que lo hará ocuparse cada vez menos en usted mismo. A medida que se va curando, esto ocurre en forma natural, porque usted ya no necesita seguir lamiéndose las heridas, que es en lo que consiste la autopreocupación propia de la adicción. Si está menos dolorido, su atención y su energía quedan naturalmente liberadas y usted puede empezar a mirar más allá de su nariz hacia el resto del mundo que está a su alrededor. Eileen, fumadora de marihuana en recuperación, explica cuáles son las recompensas de este proceso:

En la medida en que logro olvidarme de mí misma, puedo salir adelante en la vida. Ya nada me molesta realmente, porque nada es tan importante. Cuando estamos envueltos en nuestra propia importancia, cualquier pequeño desaire o mirada de reojo que alguien nos dirija cobra una enorme importancia. Olvidarse de sí mismo es una liberación.

La idea de olvidarse de uno mismo puede resultarles confusa a algunas personas, en especial a los codependientes, cuya adicción de por sí implica anteponer las necesidades de los demás a las propias. Pero la abnegación de la codependencia y el olvido de sí mismo de la recuperación son dos cosas muy diferentes. En la codependencia, la abnegación tiene el motivo secundario de ejercer control y evitar el rechazo al hacerse necesario. Es, en realidad, otra forma de preocupación por uno mismo, aunque parezca centrarse en la otra persona.

El olvido de sí mismo de la recuperación, en cambio, surge de un auténtico interés por los demás, sin buscar ningún beneficio secundario. La persona que se está mejorando puede lograrlo porque si ha estado suficiente tiempo en recuperación, ya se sentirá bastante íntegra tal como es; no necesitará apoyarse en una autoimportancia ilusoria ni en una colosal sensación de poder y control. Sus heridas son menos dolorosas ahora, y por lo tanto, menos absorbentes.

Aquí es donde interviene el componente de servicio de los grupos de autoayuda. Prestar servicios — ayudar a otros en su recuperación escuchándolos, compartiendo la propia experiencia con ellos o siéndoles útil de algún otro modo, aunque más no sea que encargándose de hacer el café durante un encuentro— propicia el olvido de sí mismo, ayudando a la persona a liberarse del aprisionamiento de la autoobsesión, la que en la literatura de Alcohólicos Anónimos ha sido denominada “la esclavitud del yo”.

Prestar servicios es un antídoto contra el mal-estar adictivo, porque en el momento en que usted atiende a otro ser humano, ya no es una entidad aislada, centrada hacia adentro, sino que es parte de una comunidad. La sensación de pertenecer y de ser útil que proviene de cooperar y participar en una comunidad es un ejemplo de los “modos mejores” mencionados por Larry, el alcohólico en recuperación, los cuales reemplazan la dependencia de un alterador del estado de ánimo. Usted ya no necesita anestesiarse respecto a su sensación de aislamiento, ni depender de la pseudo-comunidad que ofrece la adicción.

“QUEDESE AL LADO DE LOS GANADORES”

Tal como implica esta conocida consigna de Alcohólicos Anónimos, usted debería buscar modelos de rol sanos. Por “ganadores”, nos referimos a las personas que *ya* están viviendo el tipo de vida que usted quiere vivir. ¿Por qué habría usted de seguir un camino — por más transitado que sea— si no conoce a nadie que haya logrado salir de la selva por esa vía? Si realmente quiere recuperarse, encuentre personas que ya lo estén haciendo y busque su compañía.

Al mismo tiempo, evite a aquellos que son “adictos a su adicción”, a esas personas que parecen estar empantanadas en su mal-estar y nunca se deciden a vivir plenamente. Un adicto en recuperación le llama a esto la “autoayuda terminal”: “Si alguien se ha mantenido abstinentemente durante uno o dos años y todavía no está disfrutando de la vida, es que perdió el tren. ¡Será mejor que yo no trate de seguirlo!”

Buscar modelos de rol sanos es esencial por dos razones. En primer lugar, le dará la esperanza de que la recuperación plena es posible. En segundo lugar, usted puede ahorrarse mucho tiempo y muchas molestias aprendiendo las técnicas que dan buen resultado si se las enseñan personas que las han utilizado con éxito. Un adicto en recuperación lo comparó con buscar ayuda en cualquier esfera de la vida: “La noción de quedarse al lado de los ganadores es lo mismo que conseguir un abogado o un contable competente. Es lógico tratar de que a uno lo ayude alguien que sabe lo que está haciendo. La idea es hacer que la vida nos resulte más fácil, y no más dura”.

REPROGRAMAR SU SISTEMA DE CREENCIAS

Otro antídoto contra el mal-estar adictivo es tomar conciencia de las creencias que fomentan su conducta y “reprogramarse” con otras creencias más sanas, que promuevan la recuperación. En cierto momento, adquirimos creencias adictivas porque ellas nos ayudaban a sobrevivir en una familia disfuncional,

o porque eran propiciadas por la sociedad. Ahora, sin embargo, esas creencias nos están volviendo disfuncionales, y debemos cambiarlas.

Modificar valores, creencias y actitudes internas es el factor más importante para cortar las adicciones, según las nuevas investigaciones realizadas, porque la forma como conceptualizamos las cosas tiene mucho que ver con la forma como nos sentimos. Si *creemos* que deberíamos ser perfectos y luego cometemos un error, *sentiremos* que somos un fracaso. Con la creencia de que deberíamos ser perfectos, *somos* un fracaso. Pero si modificamos la creencia y pasamos a creer que estamos bien tal como somos, entonces cometer un error no provoca esos sentimientos dolorosos.

¿Qué creencias son sanas y promueven la recuperación? Por lo general, se trata de creencias que realzan la vida, que transmiten respeto por nosotros y por los demás, en tanto que la creencia adictiva es destructora de la vida. Un Sistema de Creencias No Adictivo incluye las siguientes:

1. “Yo no soy perfecto, y eso está bien.”
2. “No soy todopoderoso, y eso está bien.”
3. “Los límites son necesarios; nos dan estructura.”
4. “El dolor y la pérdida son parte de la vida.”
5. “Valgo lo suficiente, tal como soy.”
6. “Puedo luchar con los problemas que me trae la vida (con apoyo y de a uno por vez).”
7. “Las personas, las drogas, el dinero y otros alteradores del estado de ánimo no pueden darme autoestima, poder, o ninguna otra cosa que no estén en condiciones de dar.”
8. “Los sentimientos no son peligrosos; negarlos, sí lo es.”
9. “La sinceridad es más importante que la imagen.”
10. “Yo soy responsable de hacer que mis necesidades sean satisfechas.”

Para la mayoría de las personas, pasar de la perspectiva destructiva a la realizadora de la vida es un enorme alivio. El modo de pensar adictivo tiene cierto poder de seducción en tanto hace que el individuo se crea potencialmente muy poderoso y perfecto, pero también provoca mucho dolor cuando, como es inevitable, ese potencial no se concreta. Con un sistema de creencias más sano, uno deja de pensar cosas tan superlativas de sí mismo, pero se pone automáticamente a la altura de sus propias expectativas.

Anthony, cocainómano y alcohólico en recuperación, describe el alivio que experimentó cuando comenzó a advertir la diferencia entre la ilusión de poder a la que se había estado aferrando con su adicción y la potencia personal que derivaba de su nueva perspectiva.

Cuando consumía y traficaba con cocaína, yo creía tener mucho poder. Había gente a mi alrededor sobre la que yo ejercía cierto control. Podía chasquear los dedos y hacer que sucedieran cosas. Pero ahora me doy cuenta de que ése no es un poder correcto, que el poder correcto no es algo que se maneja o se impone siendo más fuerte, o más rico o más prepotente que el otro. El poder correcto es algo que uno dirige desde su interior. Brota espontáneamente de la autoestima. Es un sentimiento mucho mejor para llevar dentro de uno; mucho mejor.

ACEPTAR LA RECUPERACION

Así como usted tuvo que aceptar el hecho de que tenía una enfermedad adictiva para poder apartarse y mantenerse aparte de su droga, ahora tiene que aceptar la recuperación con el fin de seguir mejorando. Esto no es tan fácil como parece. Se ha dicho que para un adicto, lo único peor que no obtener lo que quiere es obtenerlo.

A medida que usted avance en su recuperación y comience a disfrutar sus ventajas —mayor autoestima, mejores relaciones, prosperidad—, es posible que los mensajes autocríticos grabados en su mente se hagan oír con más fuerza que nunca. Puede tener pensamientos tales como “¿Quién te has creído que eres? ¡Tú no te mereces esto!” La continuidad de la recuperación requiere que amplíe la visión que tiene de sí mismo hasta incluir la posibilidad de merecer esas ventajas.

¿Por qué habría de costarle a alguien aceptar “cosas buenas” en su vida? Hay varios factores que inciden en esto. Para algunas personas, mejorarse significa tener que experimentar la “culpa del sobreviviente”. Si usted pertenece a una familia disfuncional, cuando comience a mejorar es posible que se encuentre con que otros miembros de su familia ven con rencor o envidia su nueva felicidad (o usted puede suponer que lo hacen aunque no sea así). “Aferrarse” a su mal-estar puede ser un modo de eludir la culpa que sentiría si siguiera avanzando. También puede ser una manera de permanecer conectado a su familia y no arriesgarse a sufrir su rechazo.

Para otros, es una cuestión de identidad. Si su rol en la familia, por ejemplo, era el del “eterno adolescente irresponsable”, tal vez se siga aferrando a ese papel aunque ya le quede pequeño. Y si el rol de otros miembros de su familia era o bien el de hacerle pagar a usted los platos rotos, tratándolo como al que “nunca sirvió para nada”, o el de acudir en su rescate cada vez que usted “tocaba fondo”, es posible que se resista a mejorarse demasiado para no dislocar la “representación” familiar y mantenerse fiel al resto del elenco.

Por otra parte, también puede parecer más seguro persistir en el mal-estar que cosechar los frutos de la recuperación, porque en cuanto usted se permita tener más cosas buenas —autoestima, mejores relaciones, prosperidad económica, trabajo importante—, correrá el riesgo de perderlas, y eso es algo que no puede controlar. Es esta falta de control, como hemos visto, lo que más teme la persona adictiva.

El solo hecho de advertir qué es lo que le impide aceptar las ventajas de la recuperación es un primer paso para dismantlar estos obstáculos. Con el tiempo, a medida que siga avanzando, se encontrará aceptando cada vez más las cosas buenas. Cuando llegue a aceptarse a sí mismo, con todos sus defectos, ya no habrá más razones para privarse de esas cosas. No tendrá más motivos para hacerlo.

“SOLTAR LAS RIENDAS”

“¿Sabe cuánta energía supone controlar a todo el mundo, hacer que todos tengan una opinión correcta de usted?” Mitchell, adicto al trabajo y a la comida, en recuperación

Uno de los cambios más profundos que exige la recuperación permanente es aprender a renunciar a controlarlo todo. Antes nos referimos a la necesidad de rendirse a la evidencia de que uno es impotente frente a la adicción, pero hay muchas esferas de la vida en las que el adicto se aferra a la ilusión del control. Muchas veces, cree que debería ser capaz de controlar la conducta de otros, lo que sucede en su trabajo, el hecho de que alguien lo aprecia o no, ¡e incluso la velocidad con que se mueve el tránsito! Pero una vez que el adicto se da cuenta de que no puede controlar ninguna de estas cosas, recobra su propia vida. Al fin y al cabo, si de todos modos no están bajo su control, lo mejor es soltar las riendas y disfrutar del viaje.

Tratar de controlar cosas que escapan a nuestro control es causa de mucho sufrimiento. Por un lado, como ilustra el comentario de Mitchell, nos quita energía a la que podríamos darle mejor uso. También hace que nos resulte más difícil recibir apoyo y afecto de otros, porque no podemos estar dispuestos a recibirlo y al mismo tiempo ejercer control. De manera similar, nos impide asumir riesgos y ser espontáneos, pues para esto hay que soltar las riendas. Y esto sin mencionar las consecuencias perjudiciales que tiene el afán de control sobre otras personas (hijos, cónyuges, amigos), puesto que cuando tratamos de controlarlas, las estamos rechazando tal como realmente son.

Algunas personas asocian el hecho de renunciar al control con la derrota y la humillación. Pero renunciar a ejercer control no implica, en absoluto, ser derrotado; significa que uno está *ganando*. Cuando usted deja de malgastar toda su energía en cosas que escapan a su control, gana la oportunidad de vivir su vida. Cuando se da cuenta de que no controla todos los resultados, gana la ocasión de asumir riesgos. Y cuando renuncia a tratar de controlar el futuro, gana la oportunidad de vivir en el presente.

Algunos confunden la renuncia al control con el hecho de ser irresponsable. Piensan que si no tratan de manipular el desenlace de cada situación, si no se preocupan y se obsesionan por conseguirlo, están eludiendo su responsabilidad. Pero renunciar a ejercer control y ser irresponsable son dos cosas distintas. Cuando usted procura controlarlo todo y a todos, no *es* responsable, aunque así lo parezca. ¿Qué responsabilidad hay en esto, después de todo, si su motivo de fondo es lograr que la gente haga lo que usted quiere? La verdadera responsabilidad viene de respetarse a sí mismo y a los demás, de hacer las cosas lo mejor que le sea posible, y

de desligarse de los resultados. Ser responsable es mantenerse en la “dimensión apropiada” y evitar las fantasías de grandeza con respecto al poder que usted tiene.

Es un gran alivio darse cuenta, finalmente, de que uno no tiene que tratar de controlarlo todo. Eileen manifiesta que ella acostumbraba fumar marihuana para ayudarse a soltar las riendas, y que ahora, en la recuperación, está aprendiendo a hacerlo por sí misma.

Ahora estoy aprendiendo a no tratar de controlarlo y preverlo todo, a no obsesionarme, preocuparme, sobresaltarme y persistir... sino a seguir la corriente. En la medida en que puedo seguir la corriente, siento un enorme alivio. Ahora puedo confiar más en mí misma y en que hay una corriente en el universo que avanza en un sentido favorable para mí, si tan sólo me dejo llevar por ella. Y esto me está resultando cada vez más fácil.

LLORAR LAS PERDIDAS Y DESPRENDERSE DEL PASADO

*“Ya no voy por ahí como un niño herido, como si estuviera marcado. Por fin he podido liberarme del pasado. Ahora puedo ser adulto.”*Lowell, alcohólico en recuperación

Todos los adictos tienen pérdidas que no han llorado. Cuando usted ya no está anestesiado a través de su conducta adictiva, es posible que le empiecen a aflorar intensos sentimientos de pérdida. Si deja que afloren, si los siente, en lugar de bloquearlos, podrá curarse interiormente, pues sólo experimentando el dolor en toda su profundidad podemos curarnos de él... y dejarlo atrás.

Al principio de la recuperación, quizás haya sido conveniente que usted *no* experimentara demasiados sentimientos dolorosos provenientes del pasado, sino que los contuviera para que no lo abrumaran. En ese momento, los sentimientos y estados de ánimo negativos eran peligrosos, porque podían desencadenar su avidez de volver a usar la droga. Ahora, tras un período de abstinencia, el siguiente paso de la recuperación es que usted se *permita* sentir ese dolor y lo “asuma” de manera que no siga influyendo en su conducta actual.

¿Qué pérdidas, exactamente, deben ser lloradas? Charles Whitfield, en su libro *HealingtheChildWithin*, plantea que experimentamos una pérdida cada vez que se nos priva, o debemos prescindir, de algo que hemos tenido, valorado, necesitado, deseado o esperado. Permitirnos sentir el dolor de esa pérdida es lo que se llama “llorarla”.

Cuando lloramos la pérdida, el dolor que nos provoca se disipa a su debido tiempo y podemos continuar viviendo nuestras vidas. Pero cuando el dolor se bloquea (mediante un alterador del estado de ánimo o de algún otro modo), ya no se disipa sino que se va ulcerando, como una llaga, por debajo de nuestro nivel consciente. Entonces, siempre existe la amenaza de que vuelva a supurar, si no lo mantenemos “obturado”.

Bloquear el dolor requiere mucha energía. Si es muy intenso, la persona vivirá en un estado de estrés crónico. Estará como ausente, emocionalmente inaccesible, porque toda su energía debe destinarse a mantener “obturado” su dolor. Este estado de angustia interior e inconsciente provoca una ansiedad generalizada (el individuo debe estar en guardia ante cualquier cosa que pudiera debilitar la “obturación”), así como adormecimiento emocional, sensación de vacío y síntomas de estrés físico. Resistirse a llorar las pérdidas, por lo tanto, agrava el malestar que nos hace vulnerables a la adicción.

La mayor amenaza para una persona que guarda mucho dolor no resuelto es sufrir una nueva pérdida, porque cada vez que es objeto de un rechazo, un abandono u otro tipo de pérdida, esto repercute en su acopio de dolor no resuelto del pasado, amenazando con traerlo a la superficie. Por consiguiente, la persona evita situaciones que podrían terminar por ocasionarle una pérdida (en especial las relaciones íntimas), con el fin de no correr riesgos. (Por eso es que el adicto activo es emocionalmente inaccesible. No se puede arriesgar a entregarse a alguien, porque si perdiera en el terreno del amor, eso le resultaría insoportable, si se tiene en cuenta el peso adicional de sus pérdidas pasadas.)

Cuando omitimos reconocer y asumir una pérdida, guardamos un intenso resentimiento hacia la persona que consideramos culpable de esa pérdida. Entonces debemos cargar con este resentimiento, que nos resta energía y acapara nuestra atención. La palabra “resentimiento”, de hecho, deriva del latín *resentire* — “volver a sentir”—. De modo que cuando no reconocemos un dolor o una pérdida, estamos condenados a volver a sentirlos una y otra vez.

Durante la recuperación, es necesario —aunque doloroso— volver hacia atrás y experimentar nuevamente estas pérdidas no lloradas, para eliminarlas de nuestro sistema y poder seguir adelante. Llorar el pasado nos permite vivir plenamente el presente. Por lo general, este proceso interno comienza tras uno o dos años de abstención. No puede empezar antes porque hay muchas otras cosas que hacer primero para lograr una abstención sostenida y permanente, que es el objetivo primordial.

Lo que tiene que hacer ahora la persona en recuperación es aceptar el hecho de que cualquier cosa que haya querido, deseado o esperado de niño y que no obtuvo entonces, no podrá obtenerla *ahora* en las mismas condiciones del pasado. Esa época ya se ha ido para siempre. Aferrarse al pasado no sirve de nada; no hay ninguna esperanza en ello. Pero sí hay muchas esperanzas para el futuro, si la persona se desprende de ese pasado. Una vez que el adicto abandona la esperanza de conseguir lo que se le negó en el pasado, puede empezar a conseguir lo que *está* a su alcance en el presente. Las pérdidas sufridas durante la infancia no pueden ser compensadas; lo que hay que hacer es construir la etapa adulta.

¿Por qué habría alguien de insistir en aferrarse al pasado, cuando es evidente que no se lo puede cambiar? Para los adictos, hay varias razones posibles, y es importante tenerlas presentes para poder desprenderse del pasado. Algunas de esas razones son las siguientes:

Es posible que usted esté tan acostumbrado a llevar esa carga consigo que haya llegado a considerarla parte de sí mismo. Deshacerse de ella ahora le parecería extraño y hasta incorrecto.

Tal vez tenga miedo de desprenderse de la carga de su pasado, por más molesto que sea arrastrarla, porque ella le permite conservar al menos *cierta* vinculación con su familia. (La prueba de su pertenencia es que está soportando la carga familiar.)

Usted puede estar aferrándose a la fantasía infantil de que las personas a las que culpa por sus problemas finalmente “se van a dar cuenta de lo que me hicieron” y le concederán lo que quiere. Lo irónico de esto es que si los miembros de su familia efectivamente modifican pautas de conducta pasadas, probablemente se deberá a que *usted* ha cambiado.

Quizá se esté aferrando al resentimiento para evitar *sentir* las pérdidas pasadas. En tanto centre su atención y vuelque su energía en echarle la culpa a factores externos, no se verá obligado a soportar los correspondientes sentimientos.

Mientras arrastra consigo su resentimiento, usted evita hacerse responsable de sí mismo, ya que una vez que se desprenda de esa carga no hay nada que lo retenga. Usted tiene que cambiar.

Una vez que identifique sus bloqueos y se desprenda de ellos, se sentirá más “ligero”. Ahora, cuando sufra un rechazo, un abandono u otra pérdida (como nos sucede inevitablemente a todos en el transcurso normal de la vida), podrá abordar ese incidente concreto y actual, y no los otros mil problemas adicionales que lo precedieron. Por supuesto, este “proceso de eliminación” nunca se completa en un cien por ciento, pero usted se irá haciendo más y más capaz de procesar cada emoción en cuanto se le presente.

Debemos hacer una advertencia: de la misma forma que trataría cualquier sentimiento, usted debe primero *saber* lo que siente —“adueñarse” de sus sentimientos y experimentarlos plenamente— antes de poder dar el paso de desprenderse. Es tanto lo que se habla hoy en día del perdón, que cabe la posibilidad de saltar prematuramente a esta etapa. El verdadero perdón y el desprendimiento de las heridas y pérdidas pasadas no podrá ocurrir hasta que usted se haya permitido sentir las. De otro modo, estará reprimiendo sus sentimientos, como lo hizo antes, y éstos seguirán estando latentes y gobernando su conducta.

Y no hay atajos en este proceso. Desprenderse del pasado es un proceso gradual, no algo que sucede de una sola vez, ni rápidamente. El auténtico desprendimiento no es un arreglo rápido sino que implica aceptar y asumir los sentimientos. El perdón prematuro puede incluso ser un nuevo modo de tratar de evitar el proceso de llorar las pérdidas.

*“La compañía de un carcelero no propicia el desarrollo vital. Sólo tras ser liberado... el yo comienza a articularse, a crecer y a desarrollar su creatividad.» Alice Miller, *The Drama of the Gifted Child**

El individuo en recuperación tiene un dilema: para recuperarse, necesita querer y aceptar incondicionalmente su verdadero yo, pero al mismo tiempo tiene un yo falso y tiránico —el “carcelero”, como lo denomina Alice Miller— que le entorpece cada paso de su camino. El carcelero se asemeja a los mensajes grabados autocríticos de los que hemos hablado. Cuando usted esté próximo a conocer y querer su verdadero yo durante la recuperación, es probable que estos mensajes vuelvan a hacerse oír en su mente, diciendo cosas como: “¿A quién crees estar engañando? Tú nunca llegarás a nada”, o “Cuando la gente llegue a conocerte, se dará cuenta de lo que eres”. Estas son las voces del falso yo que usted ha erigido, para evitar revelar su verdadero yo, en un momento en que hacerlo no era seguro.

Su cometido, en la recuperación, es volver a tomar “posesión” de su yo, pues el autodomínio es otro antídoto más contra el malestar adictivo. *Cuando usted se autodomine, ya no tendrá que obsesionarse consigo mismo.* Eso es la adicción, en cierto sentido: un intento extenuante y condenado al fracaso de aliviar el dolor que proviene de estar distanciado del propio yo.

El primer paso para la reivindicación de su yo es evitar reforzar la voz interior de su carcelero. Para esto, manténgase alejado de cualquier persona en su vida que refuerce los mensajes autodespectivos.

El segundo paso es comenzar a adquirir un “abogado defensor” interno que establezca contacto con su yo prisionero y le brinde afecto y aliento. Para esto, tiene que estar dispuesto a perdonarse a sí mismo. Porque así como debe desligarse de lo que otros le han hecho en el pasado, también necesita perdonarse a sí mismo. Considérelo algo así como decretar una “amnistía” en favor de su yo encarcelado. Al fin y al cabo, usted era un prisionero político en cierto sentido, pues estaba en la cárcel no por haber cometido un crimen sino por ser quien era.

Una de las grandes recompensas de la recuperación permanente es la de mejorar sus relaciones con los demás, y la clave para esto radica en recobrar la posesión de sí mismo. Eso se debe a que los rasgos de la persona adictiva —la necesidad de ejercer control, el perfeccionismo, el afán de grandeza y la absorción en sí misma— son la *antítesis* de los rasgos necesarios para entablar y mantener relaciones íntimas, y casi todos ellos derivan del autorrechazo del adicto.

Al recobrar la posesión de su yo, usted adquiere una mayor capacidad para tener relaciones íntimas, porque puede compartir su yo con otra persona (ahora tiene un yo que compartir); para tolerar la ambigüedad y la frustración (ya no lo angustia cada desenlace posible, pues tiene su propio yo); para ser sincero (no tiene nada que ocultar); para fijar fronteras y límites (ya no es tan arriesgado); para soltar las riendas (ahora que tiene lo que necesita, no precisa manipular a los demás para que se lo proporcionen); para disfrutar de su propia compañía (de modo que no está tan desesperado por tener compañía ajena); para

hacerse responsable de sí mismo (y no imponerle esa responsabilidad a otro), y para darse a los demás (ya no está tan ocupado en lamer sus propias heridas).

CONVERTIRSE EN SU PROPIO “PADRE BUENO”

A muchas personas les resulta provechoso concebir a su verdadero yo como a un “niño interior” y tratarse a sí mismas con el afecto, la comprensión y la compasión con que tratarían a ese niño. Para Amy, bulímica en recuperación, contactar y tranquilizar a la “niña que lleva dentro” ha sido un factor clave de su recuperación:

Para mí, la recuperación ha radicado en encontrar a esa niña que hay dentro de mí y aceptarla. Tuve que empezar por aceptar a la preciosa niña pequeña que recuerdo haber sido antes de engordar. De allí pasé a aceptar a la chica gorda e “inaceptable” en que me convertí, cuando estaba en tercer grado. Ahora, cuando me acosa algún sentimiento abrumador, me limito a hacer contacto con esa chica. La escucho, la atiendo, la abrazo, la quiero, y le digo: “No te preocupes. Yo no te voy a abandonar... nunca más”.

Usted no puede volver atrás y cambiar nada de lo que le sucedió en su infancia, pero sí tiene el poder de darse todo el apoyo, el perdón, los límites razonables, la buena alimentación y cualquiera otra cosa que pueda necesitar ahora. El trato de que es objeto en la actualidad es algo que *puede* controlar. Usted no puede cambiar el pasado, pero tampoco tiene que seguir repitiéndolo.

Además de brindarse afecto y compasión, otra parte del proceso de convertirse en un “buen padre” para sí mismo es volverse adecuadamente autoprotector. Esto significa fijar límites y fronteras con otras personas. Los adictos suelen tener dificultades para hacerlo. Tienden o bien a no establecer ningún límite, o a fijarlos de un modo rígido y arbitrario. Marie nos cuenta cómo está cambiando esto en su recuperación:

Aprendí de niña que *yo* no era importante, que lo importante era complacer a los demás. De modo que me crié sin comunicar lo que deseaba o necesitaba, sin fijar ninguna frontera con la gente. Yo era lo que los demás querían que fuera, hacía lo que querían que hiciera... y eso incidió mucho en mi adicción sexual. Creía que si establecía alguna frontera con alguien, ya no me querrían. ¡Y Dios no lo permita, porque si una sola persona no me quiere, entonces soy un fracaso!

Ahora, tras un par de años de recuperación, puedo fijar límites con la gente y no preocuparme de si me quieren o no. He aplicado esta pauta en muchísimas situaciones. Hace sólo dos semanas, le pedí a mi novio que se hiciera un análisis de SIDA. Antes no me habría atrevido jamás a pedirle a alguien algo así, algo que es importante para mi propia seguridad pero que podría molestar o incomodar al otro. ¡Pero ahora me resultó tan simple! Me limité a preguntarle: “¿Podrías hacerlo?” Y él me contestó: “Sí”.

Sentí una corriente de intenso afecto por mí misma después, y la convicción de que ya no iba a volver atrás nunca más. Fue una sensación maravillosa.

Al igual que Marie, podemos confiar más en nosotros mismos y en los demás una vez que sabemos que somos capaces y estamos dispuestos a protegernos. Ese es el efecto de fijar fronteras: sirve para crear un ambiente sano y propicio para el verdadero yo.

Crear un ambiente sano para sí mismo significa aprender a confiar en su voz interior cuando ésta le dice que algo anda mal. Por ejemplo, si se siente explotado, maltratado, engañado o de algún otro modo inseguro en su relación con una determinada persona, confíe en esos sentimientos y establezca las necesarias fronteras. Aprender a ser abierto y franco no significa tener que serlo en forma indiscriminada. De hecho, asumir una postura abierta y vulnerable (y por lo tanto propicia a las relaciones íntimas) *requiere* que usted discrimine entre las situaciones en que es seguro sincerarse y aquellas en que no lo es. Como escribe Robin Norwood, la autora de *Women Who Love Too Much*:

Por más dispuesto a ser auténtico que usted esté como resultado de la recuperación, siempre habrá personas cuyo rencor, hostilidad y agresión lo inhibirán de ser sincero. Ser vulnerable frente a ellas equivale a ser masoquista. Por lo tanto, la acción de distender, y eventualmente eliminar, las fronteras sólo debe realizarse con aquellas personas —amigos, parientes o amantes— con las que usted tenga una relación dotada de confianza, afecto, respeto y deferencia por nuestra frágil y compartida humanidad.

Puede haber personas, entre quienes lo rodean, a las que les contraríe que usted se haya vuelto más autoprotector y autónomo a través de la recuperación. Quizá teman que usted las abandone al sentirse más sano, o encuentren que ya no es tan fácil de controlar o explotar ahora que está fijando sus propios límites y fronteras. A una mujer alcohólica y deudora adictiva que llevaba un tiempo en recuperación y estaba fijando los límites apropiados, la madre le dijo: “Ahora ya no eres amable”. Pero si ser “amable” según la versión de otro significa no poner ningún límite, entonces no lo sea.

Aquí es donde vuelve a intervenir la cuestión de hacerse responsable de sí mismo. Romper con el sistema adictivo significa renunciar a las fantasías de que los demás deberían cuidarlo o tratarlo como usted quiere... todo el tiempo. La verdad es que si alguien es de por sí explotador o abusivo, no dejará de serlo sólo porque usted así lo quiera. Tiene que convertirse en un padre bueno y protector para sí mismo, capaz de detectar cualquier situación insegura y amenazadora y de intervenir rápidamente con el fin de autoprotegerse.

APRENDA A ASUMIR RIESGOS... ¡Y A VIVIR!

Para vivir creativamente, debemos estar dispuestos a salir al encuentro del mundo, a apasionarnos por algo y a asumir riesgos. No es fácil hacerlo, puesto que vivimos en una época en la cual la actitud

predominante parece ser la de *evitar* este encuentro. La de “ir sobre seguro”, y resignarse a llevar una existencia más bien mortecina... para luego “soltarse” con un alterador del estado de ánimo.

No asumir riesgos es un medio por el que nos protegemos a nosotros mismos. Si no intentamos nada, no podemos perder... o eso creemos. Pero si siempre actuamos sobre seguro, nos exponemos al mayor riesgo de todos: a no tener mucha satisfacción en la vida y sentirnos incompletos, vacíos, hastiados y tanto más atraídos hacia algún alterador del estado de ánimo. De manera que aprender a asumir riesgos es otro antídoto más contra el mal-estar adictivo.

Pero asumir riesgos requiere soltar las riendas del control, y como sabemos, esto es difícil para las personas adictivas. Si usted se aferra a lo conocido, por más insatisfactorio que sea, al menos puede sentir que lo tiene bajo control. Cuando asume riesgos no tiene, por definición, ningún control sobre las consecuencias.

Para recuperarse al punto de poder comenzar a asumir los riesgos apropiados, hay varios pasos que puede dar:

1. *Amplíe su identidad.* La mayoría de las personas pertenecientes a familias disfuncionales fueron destinatarios de reiterados mensajes negativos acerca de ellos mismos que a cierta altura pasaron a formar parte de su identidad: “No sirvo para nada”, o “Soy un idiota”. Quizá también hayan recibido el mensaje de que ciertas satisfacciones en la vida (trabajo significativo, actividades creativas, diversión y placer) son para “otra gente” y no para ellos. O pueden ser pesimistas respecto de su capacidad de cambiar: “Yo no voy a cambiar nunca... siempre seré un...”. Ahora, para vivir en forma realmente plena, esta identidad debe ampliarse.

2. *Resucite sus sueños.* Hace poco, en una conferencia sobre adicciones, un hombre lució una chapa con la siguiente leyenda: “La disciplina consiste en recordar lo que uno desea”. Todos tenemos sueños, cosas que queremos hacer, si nos permitimos recordarlas y no someterlas a la censura. La principal diferencia entre las personas que alcanzan sus metas y las que no las logran es la disposición a intentarlo.

3. *Emprenda acciones.* Permitirse tener sueños no basta si usted no hace nada por convertirlos en realidad. De modo que el paso siguiente es ponerse en acción: invite a esa persona a salir con usted, preséntese a ese concurso, inscribese en ese curso, haga lo que sea necesario. Si no emprende ninguna acción, su sueño será como una flor que nunca da retoños. El potencial existía, pero no se concretó. Entrar en acción equivale a “fertilizar” sus sueños.

Los actos engendran actitudes. Al emprender acciones, se produce un cambio psíquico. Usted empieza a verse como una persona que “le da la cara” a la vida, no porque no le dé miedo hacerlo sino *a pesar* de ese miedo.

4. *Despreocúpese por los resultados.* Una vez que ha emprendido cualquier acción posible, ya puede despreocuparse por los resultados. Usted no los puede controlar de todos modos. Y aunque esos resultados al parecer no sean todo un éxito (su invitación fue rechazada, perdió el concurso, constató que el curso no era lo

que pensaba), usted *es* un éxito —en el único sentido que realmente importa— tan sólo por haber hecho las cosas lo mejor posible. Nadie puede hacer más de eso.

5. *Reencuadre el fracaso.* Creer que no debemos fracasar nunca es parte de la creencia adictiva de que “deberíamos ser todopoderosos”. Renunciar a esta creencia fatua y aceptar que —como todos— vamos a fracasar algunas veces *porque somos humanos* significa dejar el sistema adictivo y aceptarnos a nosotros mismos.

6.

La verdadera recompensa es que una vez que aceptamos nuestra falibilidad, ya no tenemos que esforzarnos tanto para evitar el fracaso. Adquirimos la libertad de asumir riesgos, porque el resultado no tiene tanto peso. Pues aunque el resultado *sea* un fracaso en cierto sentido socialmente definido, ya no significa que quedaremos expuestos como “el individuo indigno que somos”, sino como un ser humano vulnerable que al menos tuvo la valentía de intentarlo. Fracasar ya no implica que quedamos segregados de nuestros prójimos, sino que estamos unidos a ellos por el propio hecho de que también tenemos fallas y limitaciones. El único verdadero fracaso es no aceptar nuestra posibilidad de fracasar. Eso nos garantizará una vida fracasada.

El fracaso no sólo es inevitable sino que también puede ser un gran maestro. Si lo utilizamos correctamente, nos puede ayudar a descubrir cuáles son nuestros errores, de modo que podamos corregir el rumbo y quedar así más cerca que nunca de llegar a destino. Asumir riesgos es entonces un “triunfo” automático, tal como cree Arthur, alcohólico en recuperación:

Sólo nos proporciona lecciones y beneficios. De modo que cuando la vida nos regala una oportunidad, hay que aprovecharla lo mejor posible. No hay ninguna garantía. Pero aunque resulte ser un error, no fue en vano. Nos deja una lección, se lo aseguro. Y si las cosas salen como uno esperaba, es una verdadera bendición. En cualquiera de los dos casos, uno sale ganando.

6. *¡Persista!* El adicto en recuperación a menudo se aventura a asumir un riesgo, pero si le sale mal, si lo rechazan o “fracasa” una vez, allí termina todo. Utiliza su fracaso para reforzar los mensajes autocríticos: “¿Veis? ¡Yo sabía que no iba a dar resultado!” Pero para recuperarnos debemos estar dispuestos a salir al encuentro del mundo real, y en el mundo real (no en el mundo de fantasía de la adicción) las cosas no siempre salen, como por arte de magia, tal como queremos. Creer eso sería volver a caer en el modo de pensar adictivo (“La vida nunca debe ser dolorosa o mortificante, ni requerir ningún esfuerzo”).

La verdadera magia que nos ofrece la vida radica en persistir, porque si uno desea algo, acepta la idea de tenerlo, emprende acciones para conseguirlo, se despreocupa por los resultados y *sigue empeñándose*, logrará efectos sorprendentes.

“La sobriedad no es una tragedia griega.” Warren, alcohólico en recuperación

Buscar placer no tiene nada de malo; sólo se convierte en adicción cuando provoca consecuencias negativas para nosotros mismos o para otras personas. De hecho, como hemos visto, el efecto de la droga es más atractivo cuando es la única fuente de placer con que contamos. La adicción, en cierto sentido, es una búsqueda de placer compartimentado: “Puesto que el resto de mi vida es un desastre, merezco “pasarlo bien” con mi droga”.

Como antídoto contra el mal-estar adictivo, por consiguiente, ¡busque placer en todas partes! Cuanto más placer tenga en su vida, tanto mejor podrá luchar con la frustración, pues lo que fomenta la incapacidad del adicto para postergar “ni un minuto más” la gratificación de sus deseos (su mentalidad de la solución rápida) es su sensación interna de privación. Cuanto más placer real haya en su vida, tanto menos atractivos le resultarán los placeres que brinda el arreglo rápido.

Las personas adictivas normalmente tienen dos obstáculos que les impiden permitirse más placer en sus vidas. Uno es la necesidad (una vez más) de controlar las cosas. Jed, adicto al sexo en recuperación, expresa que la necesidad de estar siempre controlando la impresión que causaba a los demás le impedía divertirse de veras, hasta que inició la recuperación y comenzó a aprender a soltar las riendas.

Durante la mayor parte de mi vida, la gente creía que yo vivía en el mejor de los mundos, que lo pasaba fantásticamente bien... pero en realidad no era así. Yo trataba de *aparentarlo*. La verdad es que el temor y la alegría no pueden ir juntos, y yo era sumamente temeroso y controlado. Hasta mi “espontaneidad” era planeada, ¿me entiende? Me parecía que siempre tenía que estar representando. Eso hacía, tanto cuando tenía relaciones sexuales, practicaba esquí acuático o conversaba con un amigo. Pensaba que la alegría, la verdadera alegría, era algo que yo no me merecía. Y que lo mejor que podía hacer era representar bien y conseguir aprobación.

Otro obstáculo para experimentar placer es la tendencia a vivir ya sea en el pasado (lamentando lo que sucedió ayer) o en el futuro (preocupándose por lo que sucederá mañana). Pero ya que el placer es una experiencia, *sólo está disponible en el presente*. Sharon, adicta al trabajo y gastadora adictiva en vías de recuperación, comparte con nosotros el entusiasmo que sintió al descubrir esta verdad milenaria y nos cuenta cómo ésto tuvo el efecto de aumentar en gran medida su “cuota de placer”:

Yo siempre fui una de esas personas que están demasiado preocupadas por llegar al “punto de destino” como para disfrutar del viaje. Me creí el mito de que cuando tuviera otro coche, o una casa nueva, o mi tercer televisor, finalmente sería feliz. Pero jamás lo era. Tras un par de semanas, el coche no era más que un coche, y el televisor era sólo un televisor más. Y mi marido y yo nos peleábamos tanto en la nueva casa como en la vieja. Me pasaba esperando que el futuro me trajera placer, y nunca lo hacía.

Gracias a lo que he aprendido en la recuperación, ahora sé que lo que cuenta es hoy, *este momento*. La realidad es que nunca habrá un punto de destino al cual llegar. Y si me pierdo el viaje, lo habré perdido todo. Es un concepto sencillo, pero que ha tenido una importancia enorme en mi vida.

Ahora disfruto de los placeres simples que están a mi alcance en cada momento: las flores silvestres que veo al lado del camino, un cielo tachonado de estrellas, una pieza musical conmovedora, la sonrisa en el rostro de un amigo. Y ya no me tomo tan en serio. Ahora puedo reírme de mí misma.

Como tantos de los cambios que se producen durante la recuperación, el de aceptar más alegría y placer en su vida ocurre espontáneamente al cambiar las prioridades que usted tiene. En gran medida, el grado en que estamos satisfechos con nuestras vidas no depende de las circunstancias con que tropecemos, sino de nuestra actitud frente a ellas. En vez de centrarse en lo que usted *no* tiene, aprender a advertir lo que sí tiene (y a estar agradecido por tenerlo) lo hará apreciar las riquezas de que en verdad dispone en su vida.

Y como persona en proceso de recuperación, usted es sin duda muy rico, pues tiene la oportunidad de crearse un estilo de vida más satisfactorio... algo que a muchos les vendría bien pero que rara vez hacen. Y lo mejor de todo es que usted ni siquiera debe procurar que suceda no tiene más que someterse al proceso de la recuperación y dejar que los modos adictivos sean reemplazados por “modos mejores”. Arthur, el alcohólico y adicto a las anfetaminas en recuperación, nos lo explicó en pocas palabras.

No es que uno tome conscientemente la decisión de desarrollar su sentido del humor, o algo así; es sólo que cada vez da importancia a menos cosas. Uno experimenta una especie de cambio de valores. Tal vez la risa sea realmente una manifestación de gratitud. No lo sé. Sólo puedo decirle que muy pocas cosas me mortifican ahora. *¡La vida es maravillosa!*

Un futuro con esperanzas

La adicción está llena de paradojas. Tal vez la más importante sea que dentro del adicto se encuentran, a la vez, las semillas de la destrucción personal y de la transformación. Las opciones que usted haga determinarán cuál de esas semillas habrá de germinar. La persona adictiva puede seguir buscando soluciones rápidas (cambio de primer orden) o bien admitir su impotencia respecto de la adicción y así embarcarse en una nueva serie de desafíos que le ofrece la recuperación (cambio de segundo orden). La decisión es suya.

La sorpresa que encierra la recuperación es que lo que comienza pareciendo una humillante derrota — tocar fondo—, termina por resultar la entrada de acceso a una vida más victoriosa y gratificante. Nadie se propone convertirse en adicto —ni desea este reto—, pero una vez que ese problema aparece en su vida, lo que haga al respecto depende de usted.

En la recuperación está la esperanza. Está la promesa, no tanto de renunciar a algo, como de ganar mucho, y lo que es aún más importante, la posibilidad de avanzar. Esa esperanza es lo que hemos tratado de brindar en este libro. A través de las experiencias de otras personas en recuperación, hemos tratado de ayudarlo a usted a descubrir no sólo de dónde proviene su vulnerabilidad a la adicción, sino también cómo se puede aprovechar esta crisis para mejorar su vida. Por último, la recuperación le da la esperanza, no de volver a ser la persona que era usted antes de aparecer su adicción, sino de progresar, de convertirse en todo lo que usted es capaz de ser.

La epidemia de adicción en los Estados Unidos nos ofrece la misma oportunidad de optar. Como nación, podemos seguir buscando más soluciones mágicas para nuestra explosión de adicciones o podemos aprovechar esta crisis para transformarnos a nosotros mismos y a nuestra cultura. Si hay algún lado positivo en nuestra epidemia de adicción, es éste: en tanto más y más de nosotros comencemos a rechazar las soluciones adictivas a nuestros problemas, empezaremos a crear una cultura más sana en nuestra sociedad. En este sentido, la recuperación es revolucionaria. Pero a diferencia de otras revoluciones, la recuperación nos transforma desde adentro, en forma natural, orgánica y apacible. Ya es hora.

FIN