

QUE ES UNA ADICCIÓN

Ángela Carmona Alba

Psicóloga Ajuter

Una adicción es una conducta destructiva de carácter obsesivo y compulsivo, que intenta evadir el dolor emocional a través de la negación y el control.

El perfil psicológico adictivo resume características emocionales, estructuras de pensamiento y conductas, que permiten darle el nombre de tal.

Se suele creer que la adicción se refiere sólo a las drogas, al alcohol y eventualmente a la nicotina. Sin embargo muchas otras conductas pueden transformarse en destructivas, controlando la vida de las personas, empobreciendo su rendimiento y alterando su calidad de vida.

• **Tipos de Conductas adictivas:** estos son solo algunos ejemplos de aquellas conductas que pueden caer bajo el poder de la adicción, la lista puede ser mucho más larga:

- A las drogas y al alcohol.
- A los psicofármacos.
- Al tabaco.
- A los vínculos (o fantaseados).
- Al sexo.
- Al juego incontrolado, ludopatía.
- A las compras y los gastos desenfrenados.
- Al trabajo.
- A la comida (desórdenes alimentarios: Bulimia y Anorexia).
- Al golpe de adrenalina (riesgo y excitación permanente).
- A la religión.
- Al perfeccionismo.
- A la actividad física.
- Etc.

“Es probable que la mayoría de nosotros padezca alguna o varias adicciones. Ya no es tan fácil como se solía hacer antes, dividir el mundo entre adictos y no adictos. Más bien parece tratarse de una línea continua que va desde la "normalidad", hasta las adicciones altamente destructivas. ...Vivimos en realidad en "una cultura adictiva", que critica y señala lo mismo que provoca.”

- **Signos indicadores de Adicción:**

¿Cómo saber si se tiene o no una adicción: En psicología se proponen cuatro elementos básicos que ponen en claro la diferencia entre una adicción y un hábito. Para que una adicción se considere como tal, en primer lugar **debe existir la compulsión y la obsesión hacia el objeto de adicción**. Es decir, la persona **no puede abandonar la conducta a pesar de las consecuencias destructivas que tiene en su vida**, que es la segunda característica esencial.

Si bien las conductas adictivas parecen producir placer o alivio en el momento, van generando de forma acumulativa una cantidad de consecuencias secundarias que afectan negativamente la vida de las personas. La condición destructiva se hace presente tanto en los vínculos personales, como en el ámbito laboral, en la economía, en su salud psíquica y física y en su conducta social en general.

El tercer elemento que caracteriza la personalidad adictiva, **es el control**. La persona intenta controlar su adicción, cuando en realidad es controlado por ella. Pasan por algunos períodos de abstinencia que les permiten imaginar o creer que se han liberado de la adicción, para luego recaer nuevamente en ella. **La negación** que es el cuarto elemento constitutivo, hace que la persona sienta que tiene todo bajo control y que puede dejar su conducta adictiva cuando lo desee. Este mecanismo defensivo intenta además mantener a raya la depresión subyacente a toda adicción, así como el dolor y la angustia asociados. Pero fundamentalmente la persona niega su adicción y sus consecuencias destructivas, impidiendo de esta manera que nada ni nadie se convierta en obstáculo para seguir "consumiendo".

Todos los estudios señalan que todas las adicciones, aunque parezcan distintas a primera vista tienen entre sí más puntos en común que diferencias. Es todo una sola enfermedad. El denominador común es el mal estar interior, el desasosiego que hace a las personas vulnerables a las adicciones.

“El malestar adictivo es la sumatoria de: un sistema de creencias adictivo; la personalidad adictiva; la inadecuada capacidad para enfrentar las cosas; las necesidades emocionales, sociales y espirituales insatisfechas y la falta de respaldos sociales”.

- **Sistema de creencias adictivo o las ideas irracionales en la adicción**

El perfil psicológico de una persona con conductas adictivas se sustenta en un conjunto de creencias que se caracterizan de la siguiente manera:

1 - **El perfeccionismo y la sobre exigencia:** *"Todo debería ser perfecto"*
."Siempre se puede algo más".

2 - **La idealización:** *"La vida debería estar libre de dolor y no requerir esfuerzo"*
"Existen relaciones o estados perfectos que no puedo alcanzar".

3 - **La búsqueda de aprobación:** *"La imagen lo es todo". "Si aparento ser, o me comporto de cierto modo, finalmente seré querido".*

4 - **Fantasía de omnipotencia:** *"Yo debería ser todopoderoso"* *"Yo debería conseguir siempre lo que quiero".*

5 - **Sensación de impotencia, baja autoestima:** *"Yo no soy bastante".*

6 - **Intolerancia a la frustración:** *"Algo o alguien puede darme el poder de que carezco".*

7 - **Gratificación inmediata.** Arreglo rápido: *"¡Lo quiero ya!" "Si no es ahora no va a ser nunca".*

8 - **Dificultad con el límite:** *"No puedo controlarme, nadie puede controlarme"*

9 - **Anestesia emocional:** *"Los sentimientos son peligrosos".*

10 - **Temor a la intimidad:** *"No puedo confiar en nadie".*

11 - **Pensar extremista:** *"Es blanco, o es negro".*

12 - **Aislamiento.** Adicción secreta. *"Nadie puede entender lo que me pasa" "Esto sólo me sucede a mí".*

- **Objetivos de la Conducta Adictiva:**

Las personas que quedan atrapadas en esta compleja red de pensamientos y emociones, creen hallar en la adicción un alivio para el aislamiento y la soledad emocional, una posibilidad de evadir por un lapso de tiempo ciertos sentimientos y dolores muy profundos... Obtienen en conductas o sustancias, un pseudo placer, ya que éstas suelen esconder en realidad situaciones de intenso sufrimiento.

Provee la ilusión de control sobre aquellas situaciones de su vida que se viven como ingobernables. Mientras tanto la adicción produce crisis constantes que, paradójicamente, son buscadas por la adicción al golpe de adrenalina.

En apariencia la conducta adictiva insinúa una aparente parálisis del tiempo, la detención del dolor y el conflicto o sentimiento de impotencia irresoluble.