

ADICCIONES

TRATAMIENTO EDITORIAL

“Adicción: hacer algo repetidamente, algo que desearías no hacer pero que no puedes dejar de hacer, o que desearías hacer menos pero eres incapaz de hacerlo.” Allen Carr

El tratamiento con las adicciones es un proceso psicológico de conciencia que suele durar 2 años, si no existen complicaciones añadidas, como enfermedades mentales.

La premisa es muy básica, consiste en la decisión de no consumir y subirse a la montaña rusa emocional de este proceso, que en la mayoría de los casos es más placentera e interesante que el círculo intenso adictivo. Los instrumentos son el apoyo de la «tribu» (profesionales, familiares, amigos, instituciones), y pasar por un proceso de ampliación de la conciencia, que tiene unos efectos de autoconocimiento y aprendizajes ante el dolor emocional de la vida. A veces, sólo es necesario vivir el presente y proyectarse a un futuro más esperanzador, en otros casos hay que revisar los duelos pendientes del pasado, mirarlos y dar voz aquello que no pudo decirse o hacerse en su momento; en otros casos, el trabajo es con la pareja o con los hijos y/o con los padres. Y en menos casos, a causa del consumo excesivo y duradero de drogas/alcohol, o por psicopatologías previas existentes, aparecerán trastornos mentales severos que habrá que abordar. La solución consiste en adquirir una nueva conciencia sobre la vida, a través de las crisis de la adicción y recuperar la libertad para no consumir y confiar en el proceso, apoyado por la «tribu». Conciencia, apoyo, límites, amor y reconexión.



En este documento he resumido lo que son las adicciones a las bebidas alcohólicas, a la cocaína y al sexo, recogiendo los informes científicos más objetivos, combinado con mi experiencia profesional y personal desde el año 1990 en el tratamiento de las adicciones. Después de 23 años trabajando en un centro público de tratamiento de las drogodependencias y continuando con la práctica privada hasta la actualidad.

La combinación de bebidas alcohólicas, cocaína y prácticas sexuales compulsivas están apareciendo con más fuerza en la población, aunque no es algo nuevo, sencillamente hay más conciencia social y profesional y por ello hay más demanda de tratamiento. Las adicciones siempre son salidas para el sufrimiento humano, para la soledad, para el estrés laboral, para el estrés emocional y familiar, para sobrellevar heridas psicológicas del pasado como haber sufrido abusos psicológicos, físicos o sexuales o también una válvula de escape para una vida llena de exigencias, expectativas y éxito.

Tener en cuenta que, también existe el trauma que provoca la misma adicción, en la que va creando consecuencias autodestructivas psicológicas, familiares, relacionales, sociales, laborales y corporales. Las adicciones se construyen poco a poco, sin que la persona se dé cuenta, hasta que llega un momento en que las creencias, los pensamientos, los sentimientos y la forma de actuar están totalmente influenciadas por el consumo, incluso en los días o semanas que la persona está abstemia. Generalmente al dejar el consumo se notan, a los pocos meses, muchas mejoras, pero hasta que no pasan de 6 meses a un año o más tiempo, no se recupera la autenticidad de quién es uno mismo.

Recuperar la libertad para no consumir consiste en hacer un aprendizaje de divertirse sin, de elaborar las frustraciones y conflictos emocionales sin, de relacionarse sin, de encontrar un nuevo sentido a la vida y de redescubrirse a uno mismo sin el personaje adictivo, que sólo es una máscara defensiva ante un mundo sin corazón y sin cabeza.

LLuís Camino Vallhonrat. 2025.
Especialista en prevención y tratamiento de las adicciones.

www.lluiscamino.com

Factores que inducen al consumo abusivo de drogas y alcohol

Inspirado en el libro: "Querer no es poder".
Arnold M. Washton, Donna Boundy.
Editorial Paidós 1991.

LO QUE VEMOS

DIVERSIÓN PLACER ANESTESIA

- . Consumo como iniciación mundo adulto
- . Consumo como experimentación
- . Consumo como integración grupo iguales
- . Consumo en contextos lúdicos

LO QUE NO VEMOS

TRAUMAS INSEGURIDADES PÉRDIDAS SIN ELABORAR VACÍO EXISTENCIAL

CONTEXTO SOCIAL

- Presión social al consumo

VALORES INDUCIDOS SOCIALMENTE

- Consumismo, poder adquisitivo
- Rivalidad, imagen sobre autenticidad
- Discriminación por lo diferente
- Desigualdad social, machismo
- Sociedad del tener sobre el ser
- Sociedad del hacer sobre el estar
- Sociedad de la auto-explotación

EFFECTOS BUSCADOS EN DROGAS

- Alcohol: desinhibición, euforia, seguridad en uno mismo, ritual iniciación adolescencia en la diversión social.
- Cannabis: integración grupo amigos y anestesia emocional.
- Alucinógenos: trascender conciencia y experimentación.
- Éxtasis: bienestar y empatía.
- Cocaína, anfetamina: estimulante en el ámbito de la diversión y en el ámbito de trabajo y estudios.
- Ansiolíticos: evitar dolor emocional, dormir.
- Heroína: paz existencial.

MENSAJES DE LAS FAMILIAS

- *Ten éxito, esfuérzate*
- *Sé perfecto*
- *No sientas*
- *No seas egoísta*
- *Sé como nosotros deseamos*

INCONSCIENTE FAMILIAR

- Imitación consumo padres y otros adultos
- Conflictos familiares
- Maltrato psicológico, físico
- Progenitores enfermos graves
- Pobreza económica
- Educación deficiente, negligente
- Muerte de un familiar; duelo pendiente
- Abuso sexual intrafamiliar o por educadores, amistades o desconocidos.
- Padre o madre con adicción
- Ser testigo de violencia

La personalidad adictiva,

según Lluís Camino (2024).



Las adicciones cambian la personalidad y la transforman convirtiéndose en una forma de pensar, de sentir y de comportarse muy concreta. Cuanto más tiempo en la adicción más se construye esta personalidad tóxica para uno mismo y para los demás. Podríamos nombrarla como: “personalidad falsa, inmadura o adictiva”.

Quiero aclarar que, desde mi punto de vista, a diferencia de otros profesionales, no existe una personalidad adictiva previa al consumo, por el contrario, considero que la personalidad adictiva solo puede aparecer con el consumo continuado y crónico.

Las personas con una adicción se comportan de una manera muy parecida y creen que esta personalidad tóxica es su verdadera personalidad. Cuando el tratamiento terapéutico de la adicción va avanzando gracias a la abstinencia, de los 6 meses al año, esta personalidad adictiva va desapareciendo poco a poco, y va apareciendo la personalidad auténtica libre de estar afectada por la adicción. Las creencias, la forma de pensar y sentir y la manera de relacionarse y comportarse cambia y evoluciona en madurez psicológica.

Algunas características propias de esta personalidad adictiva, según Lewis Yablonsky (sociólogo y psicoterapeuta estadounidense, estudioso del movimiento social de la “contracultura” o época hippy de la década de 1960):

1. Negación de las consecuencias negativas de la adicción o se minimiza la gravedad.

2. Autoengaño: “puedo dejarlo cuando quiero”; “el consumo me ayuda en la vida, no me hace daño”, “yo soy así”.

3. Victimismo culpando a los demás de sus propios problemas.

4. Manipulación, conseguir que los demás hagan lo que uno quiere, aprovechando el chantaje emocional o los puntos vulnerables de los otros.

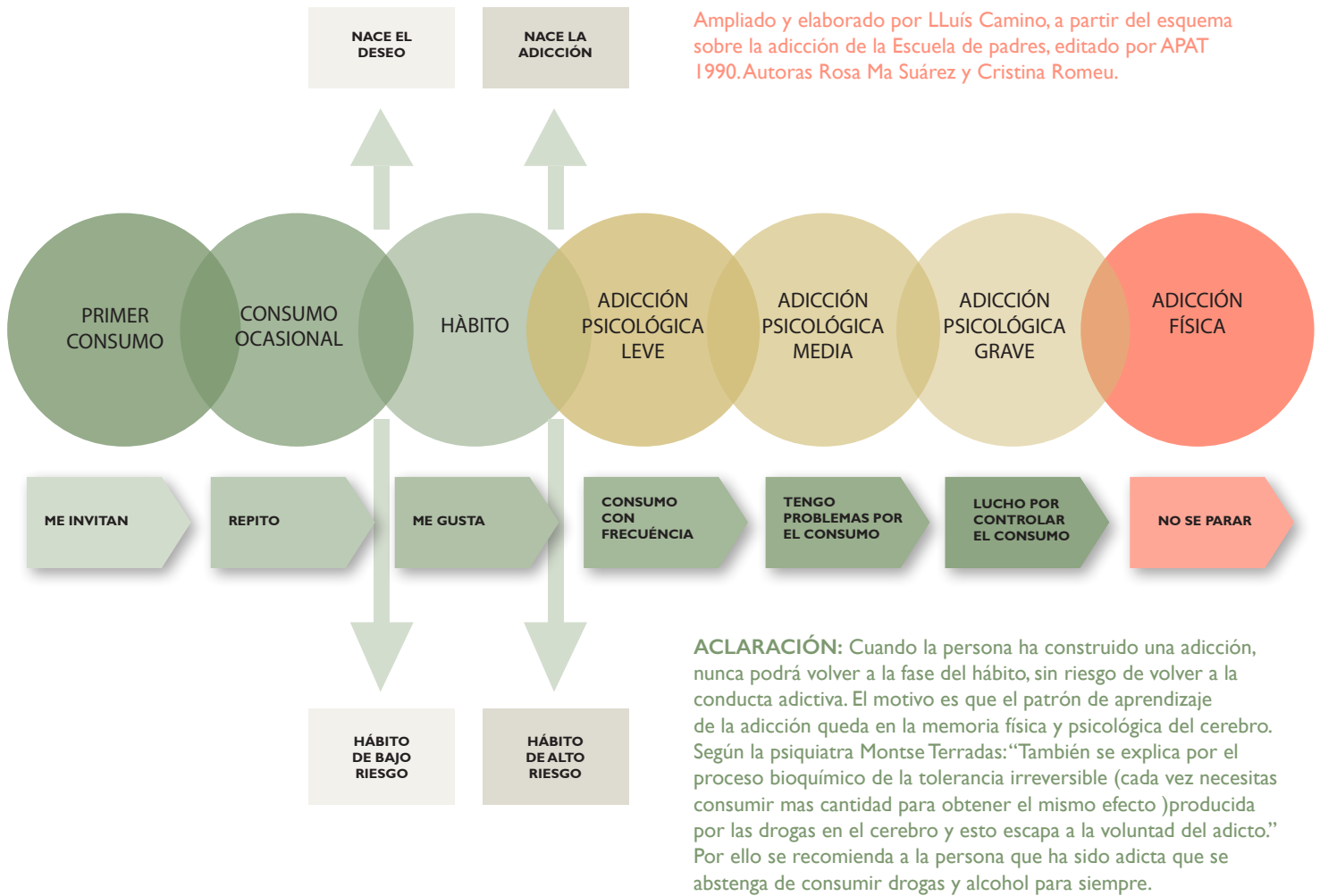
5. Deseo constante de consumir, aunque no lo haga diariamente.



Hay una diferencia fundamental entre sólo estar abstinentes o hacer un trabajo de autoconocimiento y madurez personal donde se consigue la sobriedad, palabra que denomina un cambio interior. El psiquiatra José Antonio Elizondo diferencia entre estar abstinentes y ser como “un escorpión amargado”, que está enfadado porque le han sacado su juguete (el alcohol) y otro concepto como “la sobriedad”, que significa una satisfacción existencial con la abstinencia.

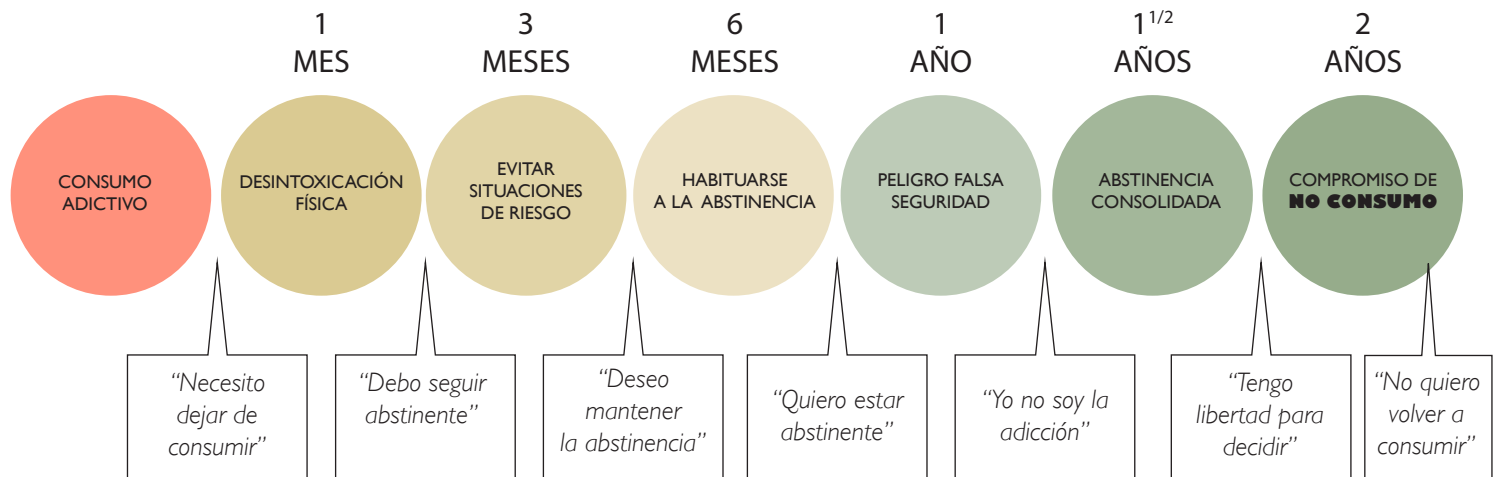
Las personas que hacen un proceso de madurez no quieren volver a consumir, no porque no puedan, sino porque no quieren, entienden que el alcohol o las drogas son nocivas para cualquier persona, no sólo para ellos por haber sufrido una adicción. No viven la etapa de abstinencia como una pérdida sino como una ganancia, no sólo para la salud física sino también por un bienestar psicológico y existencial.

PROCESO DE ADICCIÓN



FASES DE TRATAMIENTO

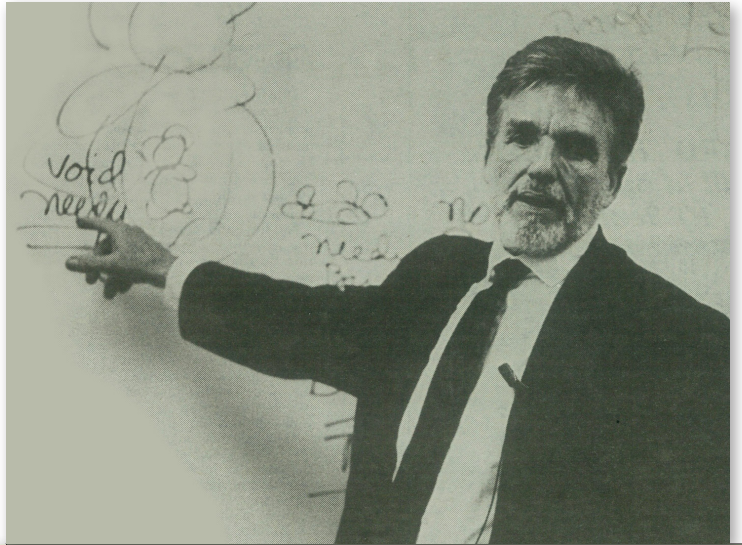
LLuís Camino (2025)



John Bradshaw

Etapas de recuperación de una adicción

John Bradshaw, autor de libros como “Volver a casa”, “Sanar la vergüenza”, “Secretos de familia”, en una entrevista en la revista Ser uno mismo, en sept. del 92, describe las 3 etapas de recuperación de una adicción:



1.

“Creo que el viaje hacia la propia integridad tiene 3 etapas. El primero es la modificación de la conducta. Si uno ha vivido una serie de relaciones destructivas, debe ponerles fin. Si es alcohólico, tiene que dejar de beber; si come demasiado, algo debe hacer para cambiar ese comportamiento. Tal vez necesite un grupo de apoyo o un terapeuta.”

3.

J. Bradshaw, sigue con la tercera etapa: “es la del trabajo cognitivo, el de la creación de nuevas creencias. Aquí ayuda el pensamiento positivo, el adiestramiento de la autoafirmación y las técnicas comunicacionales. Todo esto es muy hermoso, pero si se pretende practicar antes de haber cumplido la labor previa con las emociones, estas seguirán absorbiéndonos sin dejarnos avanzar.”

2.

Según J. Bradshaw: “la siguiente etapa del viaje pasa por el trabajo con las emociones, con la familia de origen, con la integración del yo. Aquí se inserta nuestra labor con el niño interior. Se trata de ponerse en contacto con esos sentimientos inevitables vividos cuando uno fue desdeñado, abandonado, confundido o maltratado en el seno de la familia. Implica elaborar el condicionamiento sociocultural, lo que nos ha impuesto el consenso social acerca de lo que es un hombre bueno o una mujer buena, según las normas vigentes.

El trabajo con el yo lleva a comprender que uno no es tan limitado como su familia se lo había hecho creer. Hay que avanzar, más allá de esas interpretaciones y del consenso sociocultural que constituye la “realidad”, hasta lo que a uno le diferencia y lo vuelve singular. Y para eso hay que elaborar esas cuestiones primerizas en las que quedó bloqueada nuestra energía. Consiste en volver a vivenciar esos penosos sentimientos.”

“El proceso no se divide en compartimentos, como mi descripción lo sugiere; no obstante, creo que trabajando con las propias penas llega un momento en que uno termina sus asuntos inconclusos. Tal vez le lleve de dos a cinco años... no es rápido... pero llega un punto en que la mayor parte del asunto queda concluido.

La cuestión es curar el pasado para seguir adelante y convertirse en un creador potenciado. Creatividad, para mí, es sinónimo de divinidad. Llegar a ser un creador es la tarea más importante de un ser humano.”