

¿Quién hace la Cama?

7 pasos para cuidar la Intimidad en la Relación de Pareja

Por Viola Edward

Capítulo Nueve

Sanar las Adicciones Revive la Intimidad

La adicción es un deseo, persistente e irresistible, en busca de una sensación o experiencia particular y familiar. La adicción es una enfermedad del cerebro y no solo una "deficiencia moral". Comienza con una sensación de éxtasis y sin tratamiento termina frecuentemente con la muerte. La persona afectada busca reemplazar el malestar insoportable en su vida, por algo que le produzca gratificación y está obsesionada por alcanzar ese estado placentero de la mente, que permite el escape temporal (pero repetible) del dolor físico o psicológico que está sufriendo. Este estado adictivo se desarrolla progresivamente a través de varios niveles, desde el consumo simple hasta el abuso de sustancias o hábitos obsesivos, terminando con la dependencia total. La adicción es uno de los mayores asesinos de la intimidad.

Dependencias

Los seres humanos son creativos y, a lo largo de los siglos, han descubierto y desarrollado muchas sustancias y procesos nuevos y adictivos. A pesar de la legislación destinada a limitar su consumo, el rendimiento altamente rentable de la comercialización de estas sustancias y actividades adictivas suele ser lo que financia y acelera su proliferación generalizada. Hay un nuevo lenguaje que describe la enfermedad de la adicción, en Inglés hablamos del "Stance use Disorder", "Process Addiction" al juego, "Primary Addiction", etc. Las adicciones más comunes que las personas padecen son a las drogas, el alcohol, el tabaco y al juego (la idea de dinero

fácil). Entonces tenemos adicción a la computadora y a internet, adicciones sexuales, adicción al trabajo ("workaholism"), a las compras y los desórdenes alimenticios. En todo el mundo, el alcoholismo es la adicción más común, pero debido a que los afectados generalmente no se consideran "alcohólicos", no se plantean iniciar un tratamiento y no tenemos estadísticas reales. Sin embargo como la mayoría de las drogas duras son ilegales, tenemos mucha más información estadística al respecto y tal vez, por esta razón, se considera que hay más drogadictos que alcohólicos. Aunque estas dos adicciones suelen ser las más comunes, hoy en día, el número de adicciones no químicas como los trastornos de la alimentación (bulimia, anorexia, atracones), los juegos de azar y las adicciones a las nuevas tecnologías han aumentado enormemente. Las emergentes son la adicción a la cirugía plástica, la pornografía en Internet y la adicción habitualmente inadvertida pero dañina a los medicamentos recetados, como las benzodiazepinas y los barbitúricos. Cada día es más común encontrar personas que abusan de este tipo de medicamentos para "drogarse" o para evitar el dolor.

El estado final del fracaso

Esas primeras sensaciones que sufre la víctima de una adicción, ya sea por drogas, alcohol o cualquier otra fuente, son rubor / éxtasis / arrebatos. Esto puede describirse como un estado temporal de conciencia en el que el cuerpo y la mente están extremadamente sobre estimulados o faltos de estimulación. A menudo se describe como "una experiencia de éxtasis y sentimientos de simbiosis con el cosmos". A medida que la adicción se desarrolla, la sensación se logra con más frecuencia y más fácilmente tomando mayores dosis o teniendo más de una adicción. La adicción es el estado final de fracaso en la búsqueda del rubor / éxtasis / arrebatos que se sintió cuando se experimentó por primera vez esa sustancia o comportamiento.

La droga de elección

La mayoría de los adictos tienen más de una adicción; esta es la forma en que se desarrolla y para esto, los terapeutas emplean el término 'droga de elección'. Entre las diversas adicciones, esta es la que lleva al paciente a la terapia. Por ejemplo, la persona

que consume heroína puede haber tenido el hábito de consumir alcohol durante varios años y luego, después de comenzar a consumir heroína, puede haber reducido el consumo del mismo debido al consumo de heroína, aunque fue su hábito de consumir alcohol el que creó la necesidad de la otra adicción. Otro ejemplo es la adicción a la cocaína, que casi siempre va de la mano con el consumo de alcohol. Es por esta razón que la abstinencia de todas las sustancias adictivas es tan importante para el proceso de curación. Como personalidad adictiva, y psicoterapeuta, yo sé lo difícil que puede ser, pero es algo por lo que vale la pena luchar.

Diferentes tipos de adicciones

Los tratamientos para diferentes tipos de adicciones se pueden dividir en dos categorías principales: a las adicciones químicas y a las no químicas. Para este último grupo, como: juegos de azar, juegos de Internet, chat en línea, sitios de sexo, pornografía en Internet, compras en línea, TV, adicción al trabajo, trastornos de la alimentación, compras, sexualismo (adicción al sexo), cleptomanía, codependencia: adicción al amor, etc., el tratamiento estará enfocado: coaching basado en los 12 pasos, trabajo de respiración y psicoterapia individual y grupal, trabajo corporal como masajes y Watsu y desarrollo creativo tales como consultoría de color e imagen. En algunos casos, también podemos necesitar medicamentos en las primeras etapas del tratamiento. Para las adicciones químicas, como: alcohol, marihuana (cannabis), anfetaminas, estupefacientes, ansiolíticos, pastillas para dormir, las drogas ácidas como cocaína, heroína, LSD, éxtasis, narcóticos utilizados en proporciones epidémicas, particularmente en América del Norte, etc. necesitamos un proceso de las terapias antes mencionadas y, además, desintoxicación, vitaminas, minerales y medicamentos. En algunos casos, es posible que se requiera hospitalización. Los cigarrillos también son químicos, pero no generan el síndrome de abstinencia, como náuseas, temblores, fiebre, ansiedad extrema, enfermedad, sudoración, etc., en su totalidad. Un alto porcentaje de los enfoques terapéuticos que se relacionan con la adicción se basan en los "programas de 12 pasos". Aunque algunas drogas o conductas (desórdenes alimenticios, sexo, juegos de azar, éxtasis, etc.) por sí mismas no producen la adicción, es el efecto de las sensaciones y sentimientos que provocan en algunas personas lo que conduce a la misma. Hay otros

como heroína, cocaína y LSD, entre otros, que dañarán el sistema de recompensa del cerebro y esta área dañada dejará de producir dopamina y, a falta de ella, se producirá la adicción química para sustituirla.

Inicio de la curación

Los tres primeros meses de un tratamiento se centran en entrenar al cliente/paciente para volver a conectar con sus recursos, sus capacidades y talentos, ya que estarán muy dañados por la dependencia. Esto incluiría terapia familiar, si es posible, y psicoterapia transpersonal una vez por semana o más si es necesario. .

Las técnicas de coaching que uso, emplean Breathwork para volver a conectar con la fuerza de la vida y la fuerza de voluntad, hipnosis, si es necesario y psicoterapia. La terapia grupal también es la más recomendable (en los centros de rehabilitación, es imprescindible) y luego el seguimiento después de la recuperación. Acompañamos a nuestros clientes en un viaje con un equipo complementario de médicos, entrenadores físicos y expertos en belleza. Para un tratamiento exitoso, se seguirán las siguientes recomendaciones: la abstinencia de todas las adicciones químicas para siempre (durante al menos 18 meses), la eliminación en la casa de todas las sustancias adictivas, la evitación de las personas que estuvieron involucradas en la adicción y los rituales de las mismas.

Apoyo familiar

Es importante que los miembros de la familia sean co-participantes en el proceso de curación, existen diversas opciones a seguir. Deben, por ejemplo, tener cuidado de no consumir alcohol en presencia del adicto. La disponibilidad de apoyo de familiares y amigos, así como el apoyo profesional, son cruciales para el éxito, ya que durante el proceso de sanación, cuando el adicto comience a sentirse más seguro, intentará demostrar su poder sobre la adicción (por ejemplo un alcohólico hará una cita en un bar o cocinará con brandy). Uno de los factores más importantes y valiosos en la rehabilitación del adicto es la participación del grupo familiar. La familia puede continuar haciendo su trabajo progresivo incluso si el cliente opta por no participar o suspender su tratamiento.

Identificación de la gravedad

El primer paso es el reconocimiento del problema. Esto puede lograrse admitiéndolo desde adentro o a través de un ser querido que esté preparado para decir la verdad. Una vez superado el período habitual de negación, se puede consultar a un especialista para evaluar y decidir si la situación es de adicto-dependiente, abusador o consumidor.

Los consumidores están a un paso de convertirse en adictos. La diferencia entre un consumidor y un adicto es que el consumidor puede pasar algún tiempo sin consumir y esta situación no va a alterar su vida. Por ejemplo, si una persona consume alcohol solo cuando come afuera de su casa, entonces tratará de cenar afuera con frecuencia, cada fin de semana y tal vez una noche a mitad de semana, y gastará energía buscando crear la situación para hacerlo. PERO, si por alguna razón, no puede cenar afuera, no consumirá alcohol y eso no afectará su comportamiento, su sueño o tiempo de descanso. Sin embargo, estará deseando volver a consumir, ya que ha establecido un ritual.

El gran consumidor está en una etapa previa para convertirse en un adicto. Ya ha creado la tendencia y cuando se enfrenta a situaciones más difíciles o desafiantes puede fácilmente saltar al nivel de adicción. El abusador es el tipo de consumidor que, cada vez que consume, lo hace en dosis altas o con frecuencia. Es incapaz de regular la cantidad o el tiempo. La persona adicta o dependiente, utilizando el mismo ejemplo del alcohol, bebe una gran cantidad todos los días y siente que no puede funcionar sin ella. Desarrolla: pérdida de control, síntomas de abstinencia, incapacidad para abstenerse, compulsión de repetición, aumento de la dosis para mayor efecto, dispersión de intereses, descenso social, ruina psicológica y física.

Tomemos el ejemplo de la adicción al tabaco. Si los cigarrillos no causan el cáncer de tráquea, esófago, laringe, garganta, lengua, paladar, pulmones, sabemos que son sin duda un gran agravante y, sin embargo, algunas personas en tratamiento para esas afecciones, siguen fumando.

La persona sana es la que no consume de forma regular, o no lo hace en absoluto.

Causas de la adicción

La razón exacta por la que la gente cae en la adicción sigue siendo un misterio. Sí sabemos que se hereda, pero no está claro si es genético o si es un comportamiento aprendido. Las estadísticas muestran que casi todos los adictos tienen un miembro de la familia que es adicto.

Quizá no todos tengan la misma adicción, pero la propensión a la adicción existe, aún si el adicto no ha conocido ese miembro adicto de la familia. Por lo general hay un cierto secreto en torno a las personas adictas, que ha sido percibido por el nuevo adicto. Incluso cuando no podemos asegurar que hay un vínculo genético entre un padre adicto y un niño adicto, podemos estar seguros de que tiene una ocurrencia frecuente.

Prevención de la adicción

Según David Lamus, experto en el tema de la adicción: "Ha habido mucho dinero, tiempo y energía invertidos en educar e informar a las comunidades sobre los riesgos de consumir sustancias adictivas sin resultados significativamente favorables. Un mejor resultado puede ser creado por la comunicación asertiva que implica una cantidad proporcional de información, junto con experiencia personal y emocional. Esta receta produce mejores resultados en la creación de una conciencia en la comunidad. Hoy en día el método con mejores resultados es el desarrollado por William R Miller y Stephen Rollnick, que combina una mezcla de terapia cognitivo-conductual (directiva) con terapias basadas en el cliente (evocadoras) en las que se muestra al cliente los posibles riesgos y contradicciones de su conducta, pero se le permite desarrollar sus propias conclusiones y configurar las opciones de su tratamiento". Yo añadiría a esta fórmula el trabajo de Respiración (Breathwork), el cual aumentaría enormemente su poder.

En conclusión

Una persona recuperada puede tener una vida feliz, satisfactoria, productiva y con significado. Yo soy una de estas personas y he visto y trabajado con muchas personas que han logrado tal resultado.

Creo que alguien que está involucrado en el desarrollo de la conciencia de sus propios valores y se siente contento con las situaciones actuales en su vida, tendrá una resistencia mucho mayor frente a las adicciones y tendrá también la sabiduría y el coraje, cuando sea necesario, de dejar su relación con el adicto. La terapia, el desarrollo personal, el entrenamiento y el ejercicio físico, fortalecerán la autoestima, proporcionando una guía útil y facilitando la resolución de situaciones personales estresantes. Esto es la creación de un "sistema inmunológico" resiliente, capaz tanto de prevenir la adicción como de asistir en el proceso de su sanación.

7 Pasos para la toma de conciencia y la acción

- 1.** Evalúa y comparte tus pensamientos y sentimiento acerca de tu adicción o la de tu pareja lo antes posible. Recuerda que los adictos mienten, niegan y gastan mucha energía tratando de convencerte de que 'el otro' es el responsable y culpable de su comportamiento.
- 2.** Comunica tus sentimientos y descubrimientos. Recuerda que los adictos son los que pierden su libertad interior, su fuerza de voluntad y su motivación para cambiar.
- 3.** Pide ayuda profesional para ambos - el adicto y su pareja/miembro de la familia (co-adictos). Los adictos no pueden manejar ni tan siquiera niveles bajos de ansiedad, buscan la adicción para compensar.
- 4.** Es necesario que el amor esté presente en todo el proceso. Cuidar de ti mismo y del que necesita sanar la adicción es un reto. Recuerda que puedes amar a la persona y odiar su conducta adictiva.
- 5.** Amor y perdón no significa necesariamente permanecer en una relación dañina. Toma las decisiones adecuadas y a tiempo. La adicción es una enfermedad física, emocional, moral y espiritual.
- 6.** Demanda apoyo a tus amigos y familiares. Los adictos son impulsados por el ego, carecen de confianza en sí mismos y de autoestima, sufren también de cambios de humor y depresión.

7. Recuerda que un proceso de cambio y rehabilitación es largo y difícil, toma tiempo, energía y espacio.