



## LAS ADICCIONES

Pedro Jiménez

La vida en las grandes ciudades nos conduce a entrar en un determinado estilo de vida urbana y encarrilarnos hacia un ritmo acelerado y estresante.

Tomando como referencia mi propia historia, las observaciones de mi clínica profesional y lo que escucho y veo que acontece en el mundo, me atrevo a decir que la raíz del mal-estar humano radica en su propio desarraigo natural, debido a la ruptura y a la separación del hombre con la naturaleza y su destierro a un medio artificial y complejo. De esta brecha nace el desgarramiento corporal, alterando los ritmos biológicos y alienando a la persona en relación con su entorno. Esta ruptura externa, por extensión nos conduce a activar nuestros conflictos internos, provocando una desgarradura entre lo que sentimos y lo que pensamos y cómo resultado se produce una lucha permanente entre los instintos de vida y el mundo de los pensamientos, de las imágenes, de los ideales, etc.

El aspecto social es un factor importante en las problemáticas adictivas, pero no es determinante. El problema básico de las adicciones es personal, el aspecto social lo activa y lo intensifica. Entonces, ¿por qué una persona se droga? Fundamentalmente para llenar de maneras diferentes sus vacíos y carencias afectivas.

Primeramente, quisiera hacer una distinción entre drogas y adicciones. La primera se refiere a la ingestión de cualquier tipo de sustancia en el cuerpo, alterando su funcionamiento a corto, a medio o a largo plazo. Por ejemplo: el tabaco, el alcohol, los psicofármacos, la heroína, la cocaína, etc.

Por otra parte, las adicciones además de referirse a las diferentes sustancias tóxicas, incluyen otras formas compulsivas de actuación, como las ludopatías, y también la dependencia de ciertas personas; ante la dificultad de vivir solos.

Si una persona necesita de manera compulsiva e imperante cualquiera de estos tres factores, significa que la vida se le hace insostenible necesitando imperiosamente poseer algo para colmar su vacío y así, calmar su ansiedad.

La tendencia que tienen la mayor parte de los adictos es buscar algo, o alguien de afuera que les saque de su sufrimiento, aburrimiento, soledad y/o confusión mental. Sin embargo en esta búsqueda imperiosa por encontrar algo que calme su tensión, caen en un patrón compulsivo repetitivo de :

Necesidad/tensión (droga) ➡ Satisfacción/placer(ingestión) ➡  
Vacío/enfermedad

Este ciclo sin fin (necesidad-satisfacción-vacío) está alimentado de forma pasiva por un gran número de terapias, desde las más clásicas y conocidas como pueden ser la medicina y la psiquiatría; al igual que algunas de las terapias alternativas actuales como la acupuntura, los diferentes tipos de masaje, las flores de bach, la homeopatía, las técnicas de autoayuda, etc. que tienen como objetivo disminuir las tensiones físicas y/o psíquicas, reorganizando temporalmente las disfunciones energéticas (del sistema nervioso vegetativo). La diferencia de estas últimas con respecto a las anteriores es que son tratamientos no agresivos y por tanto no generan efectos secundarios, así como ocurre con los psicofármacos.

Mi tarea como psicoterapeuta en Análisis Bioenergético no se basa solamente en ayudarles a distender las tensiones, a pesar de que les pueda proporcionar una sensación agradable y les sirva para llenar temporalmente su vacío interior, esta ayuda **es necesaria pero no suficiente**. En el momento que se disipe la "anestesia", volverá



nuevamente la sensación de vacío y/o de sentirse que les falta algo (un cigarrillo, una copa de alcohol, una pastilla para los nervios o para adelgazar, etc.)

Para salir del círculo vicioso que les crea su dependencia adictiva, es necesario que exploren y descubran las fuentes que alimentan su sufrimiento y que habitan en su cuerpo. ¿Cómo les ayudo y acompaño en esta búsqueda de expresión, comprensión y aceptación de sus carencias dolorosas ?

De manera activa, pero respetuosa, adaptándome a los ritmos del paciente y explicándole que su actitud pasiva- demandante le impide salir de ese círculo vicioso-adictivo. A partir de aquí, el proceso terapéutico consiste en que perciba lo que está haciendo con su cuerpo y que sienta cómo lo habita. Es un trabajo muy vivencial, donde participan: **el cuerpo**, a través de la expresión de las emociones que están retenidas por las tensiones y defensas psicocorporales y **la mente**, por medio de la palabra para comunicar, dar sentido y significado a las vivencias y su posterior comprensión e integración psicocorporal. Todo esto, vivido en **la relación** clara y respetuosa entre paciente y terapeuta.

Es así, como el Análisis Bioenergético ayuda a la persona adicta a aceptar e integrar su falta. Paradójicamente, ocurre que este vacío se llena, transformándose en un sentimiento de autoposesión. Esto permite hacer frente y regular de manera creativa y sana las dificultades que antes al paciente le resultaban infranqueables, vivieéndolas con angustia y desesperación.

Artículo publicado en la revista Consciencia sin Fronteras, N°. 9 - Invierno 1999/2000.