

Liberarse de las adicciones

A la comida, a la tecnología, a las palabras de amor, al trabajo, al sexo... Cuando no somos capaces de abandonar un hábito o una relación que nos perjudica es que nos hemos vuelto dependientes. Superar una adicción es todo un reto, pero también una oportunidad de volver a nuestro auténtico ser.



ROSA RABBANI

Doctora en Psicología
y especialista en terapia
familiar sistémica.
Autora de *Maternidad
y trabajo* (Icaria).

Cada vez son más las personas que consultan por algún tipo de adicción difícil de superar con los recursos propios. Los objetos de estas adicciones son de lo más variado: los juegos de azar, las dietas, las nuevas tecnologías, los medicamentos, el trabajo, la comida, el ejercicio físico, las alturas, los rayos uva, el azúcar, el sexo o las drogas son las más conocidas de un amplísimo espectro. Recuerdo el caso de una joven que acudió a mí hace unos años explicando que tenía una fuerte adicción al agua. Se presentaba en cada sesión con varias botellas grandes de las que iba bebiendo a sorbos con intervalos de uno a diez minutos, según la tensión del momento y el tema tratado. Decía tener mucha ansiedad y la única forma con que lograba aplacarla un poco era bebiendo agua. Hasta ahora hemos mencionado fuentes conocidas de narcotización y adicción. No obstante, **existen muchas otras de las que solo una clara y concienzuda evaluación de nuestra vida cotidiana nos puede alertar**, a saber: la televisión, las relaciones o conversaciones superfluas, la crítica y la murmuración, la queja constante o el mismísimo consumismo y las incesantes compras que supone.

RECONOCER EL PROBLEMA

Un análisis profundo del tema requeriría probablemente ir más allá de la simple adquisición de un hábito dañino mantenido en el tiempo. **Debería cuestionar, en todo caso, los motivos que nos llevan a tan tóxica evasión a través de la búsqueda insalubre y perjudicial del placer** en un primer momento y de la atenuación de una gran tensión interna cuando la adicción ya existe de facto. Debería hacernos reflexionar sobre nuestra falta de habilidad a la hora de hacer frente a

los problemas internos o de relación que podamos atravesar, refugiándonos en las adicciones. Y debería suponer un peritaje a fondo de los miedos e inseguridades que nos impiden poner en marcha vías saludables y constructivas para amortiguar nuestro malestar. En cualquier caso, el primer paso para superar cualquier tipo de adicción es la conciencia del problema: **admitir que padecemos una enfermedad y tener la firme voluntad y necesidad de atajar de raíz tan perjudicial hábito**. Para ello es bueno hacer una lista de los efectos dañinos que se han experimentado desde el inicio de la adicción, reflejando cuestiones como el modo en que ha afectado



nuestras relaciones o nuestro rendimiento en el trabajo. **El segundo paso que nos ayudará es detallar las formas en que mejorará nuestra vida al superarla:** visualizar en detalle una biografía exenta de adicciones y con un sentido claro de libertad, las mejoras en la salud física, emocional o mental, o el orgullo de ir recuperando la confianza en uno mismo son razones de peso en nuestro plan de superación. Fijar una fecha –si es señalada, mejor–, reflejarla en el calendario y compartirla con nuestros amigos y familiares de confianza puede ser el siguiente paso. A continuación deberemos rodearnos de personas “recurso”, como, por ejemplo, aquel

amigo que nos suele dar mucho apoyo, un profesional de confianza, nuestros seres queridos... El estrés suele ser el desencadenante de muchas recaídas y, a menudo, hay personas en nuestro entorno que nos lo generan. En este caso, o bien allanamos el camino de antemano con alguna que otra conversación preparatoria, o bien deberemos evitar, en lo posible, el contacto con ellas durante el tiempo de mayor vulnerabilidad.

UNA NUEVA RUTINA

Cualquier adicción se puede dejar de forma rotunda y contundente o reduciendo paulatinamente la frecuencia y la intensidad del consumo. La decisión depende del perfil de persona y de la naturaleza de la adicción. En cualquier caso, **se ha de intentar permanecer alejado de los desencadenantes, sean estas personas, lugares u objetos, y centrarse en crear una rutina completamente nueva de vida.** Para ello es de gran ayuda mantenerse ocupado, especialmente al atravesar el dolor –físico, mental y emocional– de la abstinencia. El ejercicio físico es un gran compañero de camino porque genera una buena predisposición física y mental. Y en los momentos más despiadados, para resistirnos a la voz interior que nos insiste una y otra vez en volver a las andadas, **conviene repasar nuestra lista de beneficios y motivos que nos mantienen en pie, no rendirnos ante las recaídas porque no son el final del camino y celebrar cada pequeño logro.**

Solo así, con una firme voluntad y la idea clara del tipo de persona que queremos llegar a ser, viviremos el placer de la moderación y la justa medida en la comida, el sexo, el ejercicio y tantas otras cosas dispuestas para nuestro beneficio, deleite y desarrollo en la vida.

