



La mente adicta

La organización mundial de la salud define a la adicción de la siguiente manera:

“Es una **enfermedad física y psico emocional** que crea una **dependencia** o necesidad hacia una **sustancia, actividad o relación**. Se caracteriza por un conjunto de **signos y síntomas**, en los que se involucran factores **biológicos, genéticos, psicológicos y sociales**. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de **descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.**”

Aquí vemos que ADICCIÓN es la enfermedad física (cerebro) y psico emocional (mente) que produce conductas adictivas.

Osea que una cosa es la enfermedad (el problema de la mente y el cerebro) y otra cosa es la conducta adictiva.

La enfermedad de la adicción es la causa y las conductas adictivas o adicciones son el síntoma o el resultado.

Así que ADICCIÓN es una cosa y ADICCIONES es otra cosa. Van de la mano pero no son lo mismo.

Ahora la pregunta que tenemos que resolver es ¿Cómo se produce la enfermedad de la ADICCIÓN?

Me gusta pensar en esta definición de adicción, creo que es la más acertada de todas las que se han propuesto a lo largo de la historia de la salud mental en el ámbito de las adicciones.

Normalmente cuando una persona piensa en un adicto lo relaciona en su mente con alguien consumiendo cocaína o fumando marihuana o un borracho en una cantina. Es que muchos de los medios masivos de comunicación se han encargado de falsamente enseñarnos a relacionar la palabra adicción con drogas y alcohol. En este documento deseo ayudarte a entender que adicción no tiene nada que ver con drogas y alcohol. Sino con una mente adicta compuesta de pensamientos adictivos que genera un funcionamiento comportamental adictivo.

Etimología de la palabra adicto:

- Adicto: A (sin), DICTO (palabra).
- En los tiempos del imperio romano el **addictus** era quien a causa de sus deudas era entregado por esclavo a su acreedor.

- El adicto siente, sufre y ve como su mundo se destruye pero calla, reprime, guarda, anestesia y adormece lo que piensa y siente (vacíos espirituales, heridas emocionales, estados de ánimo negativos) porque es un esclavo que no puede ni sabe como resolver, hablar, expresar, comunicar y compartir lo que le pasa por dentro.

Psicopatología de la adicción:

- Forma el núcleo de la **enfermedad adictiva**.
- Se compone de una serie de **creencias, mecanismos de defensa, y otras distorsiones del pensamiento**, que, en conjunto, son conocidas como el "**Pensamiento Adictivo o Mente Adictiva**".

La mente adicta:

•Somos lo que pensamos. Nuestra mente esta compuesta de pensamientos. Nuestros pensamientos definen nuestra identidad, osea quienes creemos que somos. Nuestras decisiones están basadas en los pensamientos que tenemos en nuestra mente.

Una mente adicta está compuesta por pensamientos adictivos no de droga, alcohol o tabaco o conductas.

• Los pensamientos adictivos son un mecanismo de defensa erróneo que el ser humano utiliza para reprimir, anestesiarse, evadir, escapar y no sentir lo que le pasa por dentro (incomodidad emocional y vacío espiritual).

En el proceso mental de un adicto tenemos dos tipos de pensamientos.

Pensamiento negativo:

- Es una falsa percepción de mismo, de otros, de las situaciones, de la vida.
- Son maneras mentirosas de pensar.
- Producen la herida emocional y el vacío espiritual.
- Generar dolor.
- Son los causantes en la mayoría de veces de los malos estados de ánimo.
- Estos pensamientos se convierten en depresión, ansiedad, baja estima, ira, fracaso, frustración y otras emociones desagradables.

Pensamiento Adictivo:

- Es una falsa manera de solucionar mis problemas y situaciones.

- Son pensamientos que estimulan a la persona a reprimir, escapar, evadir, anestesiarse y evitar el dolor de las heridas emocionales y los vacíos espirituales.
- Una persona puede tener pensamientos adictivos y no consumir drogas, alcohol o tabaco.
- El pensamiento adictivo no tiene nada que ver con cantidades.

Según la fórmula psicológica de la terapia cognitivo conductual de Aaron Beck y Albert Ellis el paso a paso para llegar al comportamiento de una persona es el siguiente:

EVENTO – PENSAMIENTO – SENTIMIENTO – COMPORTAMIENTO

Así que el foco del problema no está en el evento sino en el pensamiento e interpretación que yo le doy al evento en relación conmigo mismo, con otros o a la vida.

Ejemplo del paso a paso cognitivo conductual:

Evento en la vida de Juan: la mamá de Juan se va de su casa con otro hombre, traicionando a su papá a través de un adulterio.

Pensamientos negativos y mentirosos que Juan acepta y recibe durante y luego del evento: estoy solo, estoy abandonado, no valgo, no me siento amado, que vida de porquería es esta, nunca podré perdonar.

Sentimientos de Juan como resultado de lo que aceptó en su mente: ira, depresión, ansiedad, baja estima, frustración.

Pensamientos adictivos (falso mecanismo de defensa): tengo que evitar mi dolor, tengo que escapar de la realidad, tengo que anestesiarme mi dolor, no puedo decirlo, no puedo hablar.

Comportamientos de Juan: uso desmedido de la tecnología, consumo de drogas y alcohol, intentar quitarse la vida.

La pregunta es ¿Dónde radica el fundamento del problema de Juan? En el sistema de creencias que fue aceptando en su mente. Un cúmulo de **pensamientos negativos** y mentirosos de sí mismo, de otros y de la vida junto a los **pensamientos adictivos**.

Es importante entender la diferencia de estos dos tipos de pensamientos. Los negativos producen el dolor emocional y el vacío espiritual. Los adictivos hacen que el dolor y el vacío se quede adentro (reprimir, anestesiarse, evadir, escapar).

Es como cuando hay un dolor de muela. La infección serían los pensamientos negativos, que son falsas percepciones de uno mismo, de otros o de la vida. Los pensamientos adictivos serían como ese medicamento que solo me calma el dolor que la infección (pensamientos negativos) produce en la muela. El punto es que solo me calma pero no me sana.

Lo interesante es saber también que los pensamientos que yo acepto y recibo en mi mente se quedan anclados en la memoria de los recuerdos junto a cada evento o situación en donde acepté y recibí dichos pensamientos. Por eso mientras más pensamientos distorsionados se acepten y reciban, la persona aumentará su dialogo interno negativo y adictivo. Y hasta que no se trabaje el problema de raíz (pensamientos negativos y adictivos) esto aumentará más y más llevando a la persona a un ciclo de recaídas junto con estados emocionales y vacíos cada vez más caóticos.

Dos errores comunes:

La mayoría de veces escucho a muchos que trabajan en las adicciones decir: “Juancito se droga porque su mama se fue de la casa”. Eso es darle la fuerza del problema al evento y no a los pensamientos. La base de como la mente se enferma está en los pensamientos que se van recibiendo y aceptando dentro de uno mismo. El rey Salomón en su libro de Proverbios dijo: “Lo que el hombre piensa en su mente, así es él”. Esta es una gran verdad sobre cómo funciona la mente adictiva. Somos lo que pensamos.

Gran parte de los programas de recuperación de adicciones se enfocan en quitar el comportamiento adictivo de la persona pero eso no es solo la recuperación. Quitar los frutos podridos de un árbol y dejar las raíces afectadas debajo de la tierra es trabajar en vano.

Sería mejor pensar en quitar los pensamientos negativos y mentirosos junto con los adictivos de la persona, cambiándolos por nuevos pensamientos saludables y equilibrados. Ósea una nueva manera de pensar, un nueva mente y corazón.

En el pensamiento agrícola para poder quitar las raíces hay que **cavar** profundo, **buscarlas y luego arrancarlas**. Esto nos ayuda a entender que la recuperación es y será un proceso donde tiene sus tiempos, maneras y momentos.

Así que una parte principal del programa de recuperación que se necesita es aprender a tener **nuevos pensamientos** de uno mismo, de otros (de quienes nos hicieron verdaderamente daño o nosotros hemos interpretado erróneamente que nos hicieron daño y a quienes hemos dañado) y de la vida. Esto cambiará el sistema emocional negativo y doloroso por uno lleno de felicidad, alegría y gozo. Así los pensamientos adictivos se irán también cambiando. Mientras menos incomodidad y dolor emocional menos necesidad de evadir, escapar, anestesiarse o reprimir.

También aprendemos a cambiar los pensamientos adictivos por pensamientos de recuperación. Aprendemos a enfrentar, solucionar y responsabilizarnos del dolor, del vacío y de nuestros problemas. Dejamos de hecharle la culpa a los demás, de escapar y de buscar placer enfermo momentaneo. Entramos en la recuperación personal para nosotros.

Aprendemos a sanar los pensamientos distorsionados y mentirosos que tenemos de uno mismo, de otros o de la vida y a ser libres de los pensamientos adictivos. Resumiendo, comenzamos a recibir sanidad y libertad en lo profundo de nuestras mentes.

Que importante es aprender a **diferencia entre adicción y adicciones**. Adicción podemos identificarlo como el **trastorno y desorden cognitivo y fisiológico cerebral** de la persona.

Adicciones serian el resultado de los **comportamientos externos** que la persona tiene debido a la enfermedad de la adicción en su mente y cerebro.

La primera declaración de Jesús sobre que es el evangelio la encontramos en Lucas 4:18. Jesús se paró delante de personas que eran religiosas pero que no conocían lo que era el evangelio de recuperación y les dijo:

“El Espíritu del Señor está sobre mí, Por cuanto me ha ungido para dar **buenas nuevas** a los pobres; Me ha enviado a **sanar** a los quebrantados de corazón; A pregonar **libertad** a los cautivos, Y vista a los ciegos; A poner en **libertad** a los oprimidos; A predicar el año agradable del Señor.” **Lucas 4:18**

El evangelio es sanar y liberar nuestros corazones. Nos sana de los pensamientos negativos y nos libera de los pensamientos adictivos. Si crees funciona!

Ahora para finalizar quiero concluir que no podemos buscar sanidad y libertad sino sabemos ¿Qué es lo que se necesita sanar y libertar? Muchas veces solo se buscar tratar el síntoma pero no la causa de la enfermedad. Si aprendemos a identificar donde está el problema del árbol sabremos donde poner el hacha, es decir la raíz.

Necesitamos ser sanados de los pensamientos negativos y liberados de los adictivos.

Que Dios te bendiga!

Con cariño y amor en Cristo

Licenciado Juan Pablo Malanga

Director de LIBRE MENTE