

# Las adicciones y su relación con el dolor



## Sexo + Psique

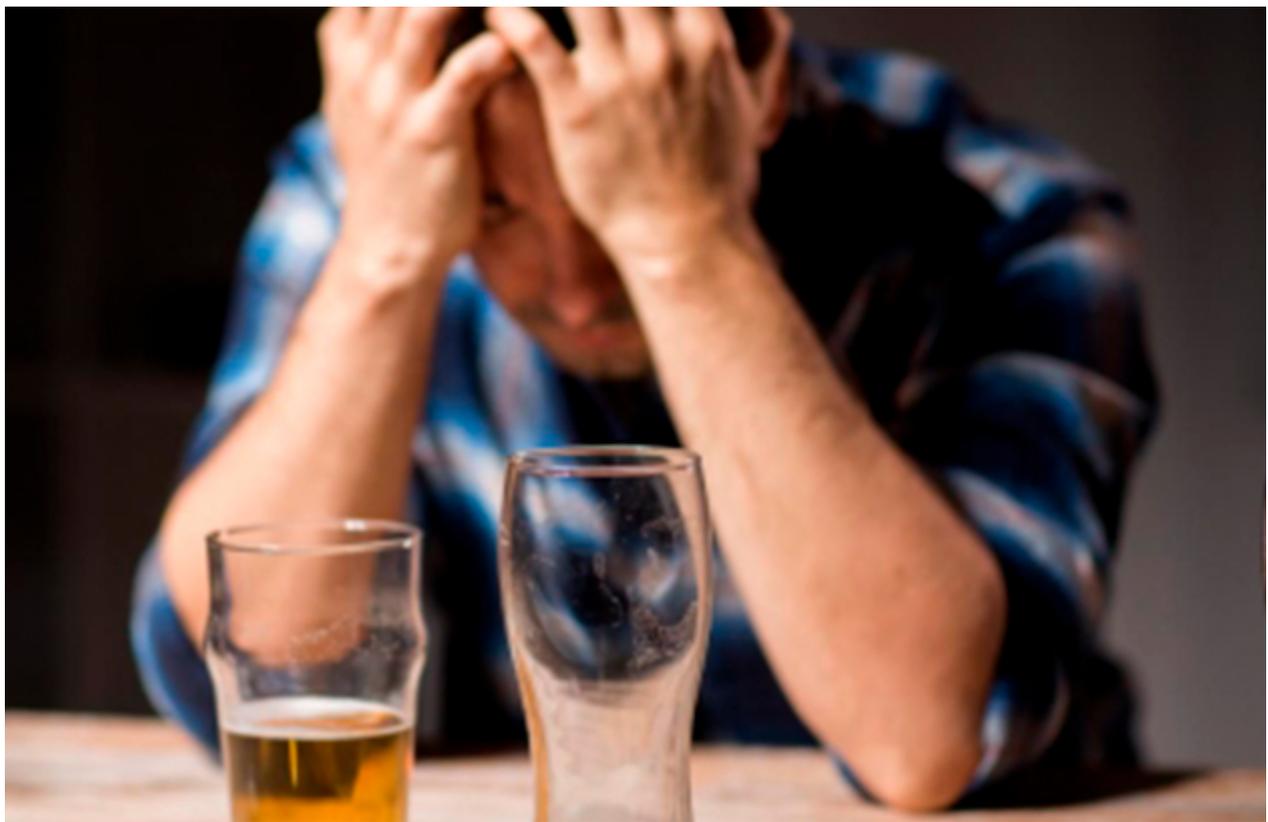
Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

*La Paz, Baja California Sur (BCS).* Hablar de **adicciones** es hablar de prohibiciones: lo que no se permite hacer, usar o sentir. La mayoría de nosotros tiene muy bien identificado aquellas sustancias *peligrosas* que no deben de ser consumidas como la marihuana, cocaína, heroína y pegamento, entre otras. Sin embargo, no solemos catalogar a otras sustancias y/o acciones –igual de adictivas o más– como **drogas** ya que son comúnmente utilizadas como el tabaco, el alcohol o el azúcar. ¿Qué pasaría si, en vez de volvernos adictos a la sustancia,

nos volvemos **adictos** a escapar del **dolor**?

*Las **adicciones**, como los trastornos mentales, tiene síntomas, curso y pronóstico claros. Pese a esto, es interesante notar cómo están considerablemente influidas por el contexto en el que se desarrollan. Las características políticas, económicas, lingüísticas, mediáticas e históricas de lo que en un sentido amplio podríamos entender como cultura, pueden ser determinantes del tratamiento y del curso del trastorno<sup>1</sup>. De esta manera, tienen un componente social y cultural que no podemos pasar por alto.*

**También te podría interesar:** [Karla Panini y la misoginia internalizada en México](#)



Los **adictos** –a alguna sustancia, al juego o a una persona– pueden presentar conductas antisociales de dos tipos. En primer lugar, se encuentran las conductas relacionadas para obtener la propia **droga**. Legalmente, el tráfico de drogas está tipificado como delito contra la salud pública. El adicto debe

recurrir a la compra y venta de drogas, una sustancia ilegal, para consumir y/o para financiar su consumo y, en algunos casos, se relaciona con mafias y cárteles establecidos. De esta forma, en el inconsciente colectivo, el consumidor, el drogadicto, es un traficante. Otro tipo de conducta antisocial son los delitos contra la propiedad: hurtos, robos con o sin violencia en cosas o personas encaminados a obtener dinero para comprar una sustancia de elevado precio. Así, el inconsciente colectivo forma la pareja **droga-delincuencia**<sup>2</sup>.

*Por lo tanto, no es de extrañar que a los adictos se les tenga en tan baja estima y se les trate como un problema. El detalle es que, efectivamente es un problema, pero del ámbito social. Eckhart Tolle, escritor alemán, menciona que toda **adicción** surge de una negativa inconsciente a enfrentar **el dolor** y salir de él. Toda **adicción** comienza con dolor. No importa a qué sustancia sea usted adicto: alcohol, comida, drogas legales o ilegales o una persona. Usted está usando algo o alguien para ocultar su dolor.*



A su vez, el doctor Gabor Maté, médico y escritor húngaro-canadiense, especialista en el estudio y tratamiento de las **adicciones**, menciona que la base de su teoría es que toda **adicción** está arraigada en el trauma, pero nosotros sólo vemos

lo externo, la decadencia y no lo que llevó a esa persona a estar en ese estado. Para Maté, todos los poseemos en alguna medida y sostiene que surgen de nuestro propio núcleo emocional. Así, dice que, de una manera u otra, todos cabemos en el espectro del **comportamiento compulsivo** que podría ser definido como **adicción**, y como este término no sólo se aplica al consumo de sustancias ilegales como las drogas, sino que también a comportamientos compulsivos como el sexo, ir de compras, comer, ver televisión, ciertas lecturas, mantenerse distraídos, etcétera.<sup>3</sup>

En su libro *El reino de los fantasmas hambrientos – encuentros cercanos con la adicción*, Maté propone que todas las adicciones, ya sea a sustancias o comportamientos compulsivos, nacen del **dolor** y nos dominan mediante la explotación del miedo innato que tenemos todos a reconocerlo y aceptarlo. Las **adicciones** se convierten entonces en una forma de matar el dolor o alejarse de él; sin embargo, por más que nos esforcemos por llenar ese vacío interior con algo externo, no lo lograremos, ya que no necesitamos cosas, sustancias o personas. Lo que necesitamos es sanar. Dice Maté: **la pregunta no es por qué la adicción, sino ¿por qué el dolor?**

*Mientras no cambiemos nuestra visión sobre las **adicciones**, seguiremos conviviendo codo a codo con nuestros demonios internos materializados en una adicción, ya que una vez los efectos de lo que sea que nos distrae pasan, tendremos que volver a enfrentarnos con nuestros **miedos** y heridas o repetir e incrementar la dosis. He aquí la base fisiológica de la adicción, generar tolerancia a una experiencia o sustancia. En decir, me vuelvo adicto a equis cosa porque no quiero sentirme mal o quiero escapar de mi realidad, pero al no resolver lo que me hace sentir así solo estoy mareando el vacío interior y una vez que el efecto acabe, necesitaré una dosis más fuerte para conseguir el estado de olvido, incomprensión o lo que sea que sienta que me aleje de mi malestar.*

Si tomamos en cuenta que el problema de la **adicción** es debido al **dolor emocional** y no al uso de la sustancia en sí, podremos ser capaces de ver a la persona que sufre de dolor y no sólo al adicto. Podremos ver un sistema social que nos aísla y condena al ostracismo por el ritmo de vida tan acelerado que llevamos. Al igual que seremos capaces de observar la falta de conexión entre las personas, la dificultad de armar redes de apoyo sólidas y sanas, así como la complejidad para hablar de nosotros mismos y nuestras emociones.

Y tú, ¿a que eres adicto? ¿al celular, al juego, a las mentiras, a una persona...? ¿Qué dolor se esconde detrás de esa adicción? Y una pregunta más, ¿por qué es más fácil mantener esa adicción que intentar sanarla? Muchas veces somos conscientes del daño que hacemos a los demás y a nosotros mismos, sin embargo, el saberlo sólo es el primer paso, y no es el más difícil. El cambio ocupa voluntad, pero también necesita ayuda, cobijo, comprensión, tolerancia y un espacio seguro. No caigamos en la trampa de ser jueces de los demás. Cada uno carga sus propios dolores y lo manifiesta de la única forma que sabe o que tuvo la oportunidad.

## **Bibliografía**

1 y 2- Sánchez-Carbonell<sup>a</sup>, X. (2004). Contexto cultural y consecuencias legales del consumo de drogas. Facultad de psicología.

<https://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182-articulo-contexto-cultural-consecuencias-legales-del-13056396>

3- Rodríguez, A. (2015). El reino de los fantasmas hambrientos, encuentros cercanos con la adicción. <https://es.sott.net/article/41527-Exclusiva-SOTT-En-el-reino-de-los-fantasmas-hambrientos-encuentros-cercanos-con-la-adiccion>

*AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.*