

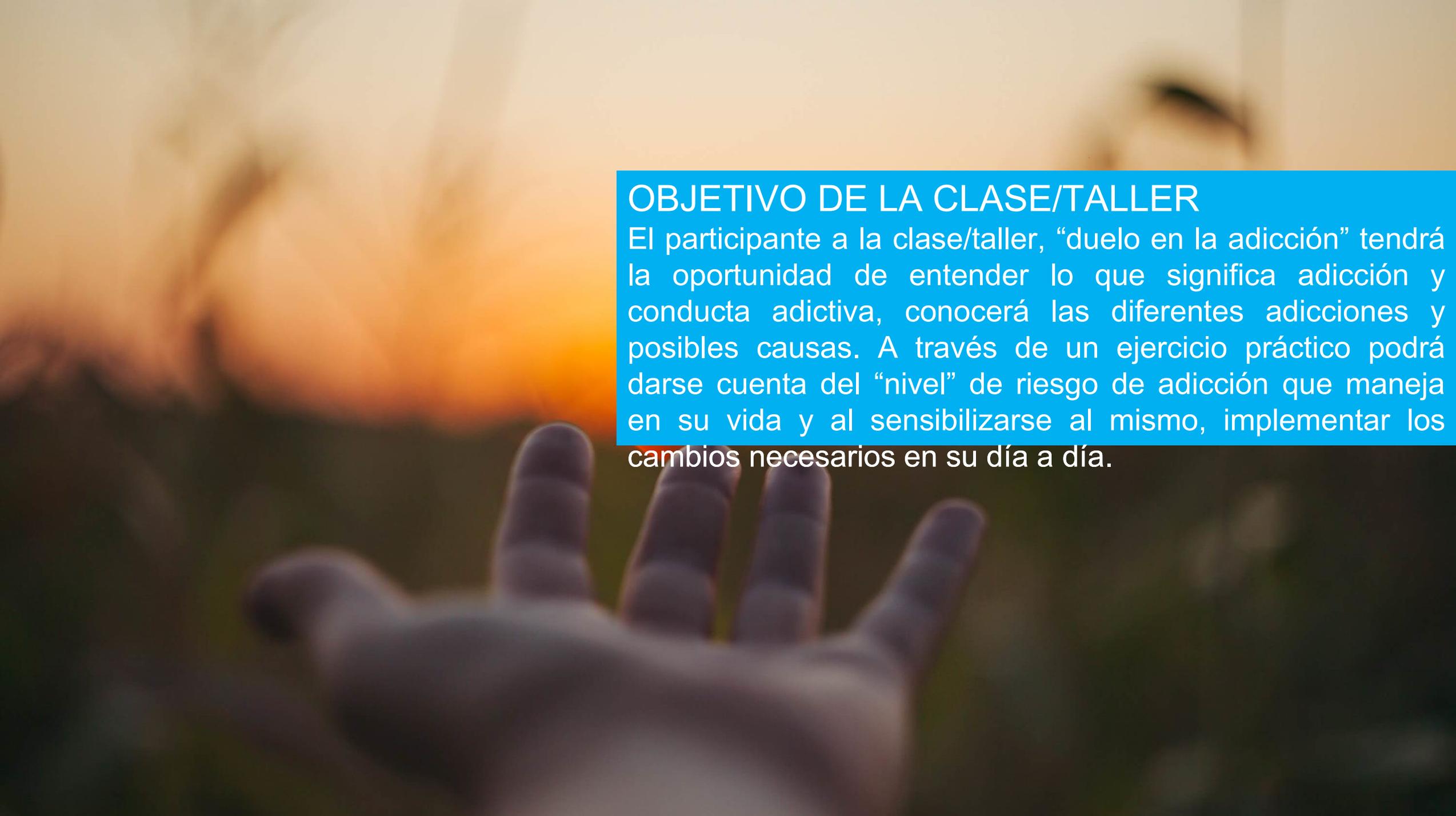
El duelo en la adicción

Tanatólogo Carmelo Fazio





Mi nombre es Carmelo Fazio,
Soy tanatólogo clínico y educativo.
Hipnoterapeuta capacitado por el Brian Weiss institute
He trabajado como jefe en el dpto. de tanatología y
humanidades en la asociación civil Galilea 2000 a.c.
Actualmente trabajo por mi cuenta como terapeuta
independiente, docente, tallerista y conferencista.

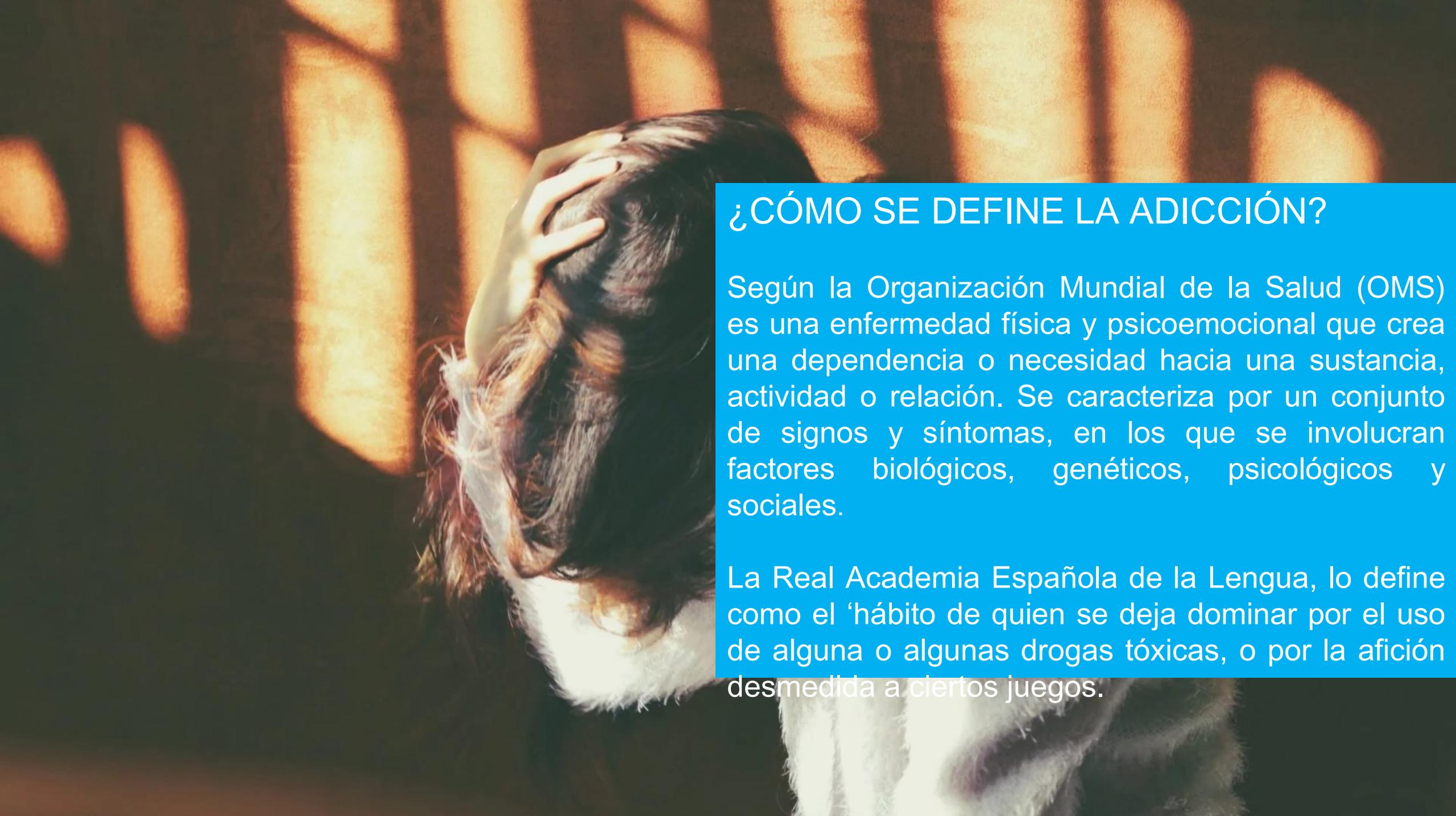
The background of the slide is a blurred image. In the foreground, a hand is visible, palm facing up, with fingers slightly spread. In the background, another hand is visible, also palm facing up. The background is a warm, golden-orange color, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is contemplative and hopeful.

OBJETIVO DE LA CLASE/TALLER

El participante a la clase/taller, “duelo en la adicción” tendrá la oportunidad de entender lo que significa adicción y conducta adictiva, conocerá las diferentes adicciones y posibles causas. A través de un ejercicio práctico podrá darse cuenta del “nivel” de riesgo de adicción que maneja en su vida y al sensibilizarse al mismo, implementar los cambios necesarios en su día a día.

TEMARIO DE LA CLASE/TALLER

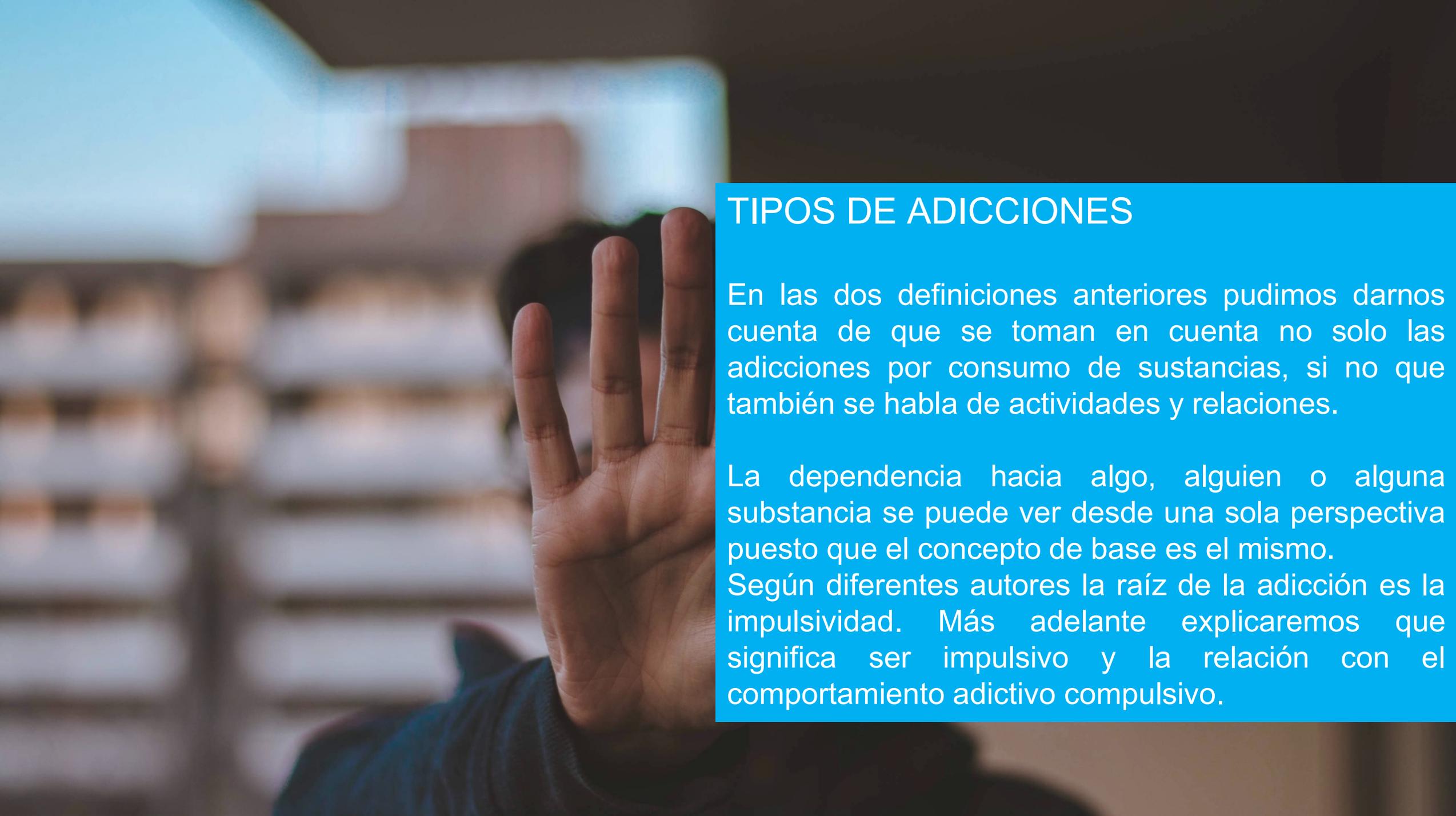
- Definición de adicción
- Tipos de adicciones
- El origen de un comportamiento adictivo
- . La impulsividad y el comportamiento compulsivo
 - Duelo en el adicto
 - . La culpa y la vulnerabilidad
 - Duelo de los familiares del adicto
 - . El duelo desautorizado
 - La sociedad ante la adicción
- El acompañamiento al adicto y los familiares
 - EJERCICIO PRÁCTICO
 - . La liberación de la adicción
 - Conclusiones y preguntas



¿CÓMO SE DEFINE LA ADICCIÓN?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una enfermedad física y psicoemocional 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.

La Real Academia Española de la Lengua, lo define como el 'hábito de quien se deja dominar por el uso de alguna o algunas drogas tóxicas, o por la afición desmedida a ciertos juegos.

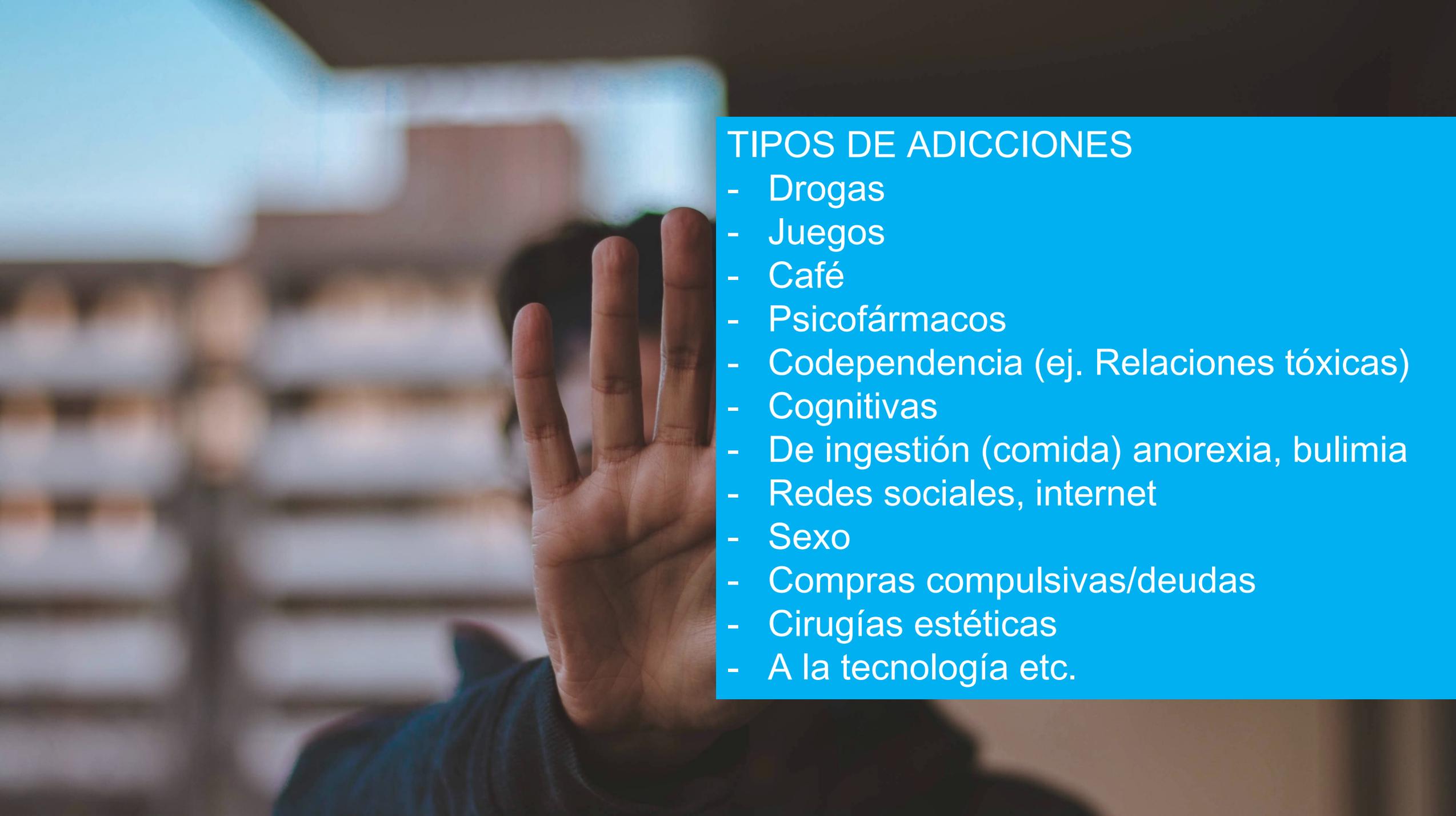


TIPOS DE ADICCIONES

En las dos definiciones anteriores pudimos darnos cuenta de que se toman en cuenta no solo las adicciones por consumo de sustancias, si no que también se habla de actividades y relaciones.

La dependencia hacia algo, alguien o alguna sustancia se puede ver desde una sola perspectiva puesto que el concepto de base es el mismo.

Según diferentes autores la raíz de la adicción es la impulsividad. Más adelante explicaremos que significa ser impulsivo y la relación con el comportamiento adictivo compulsivo.



TIPOS DE ADICCIONES

- Drogas
- Juegos
- Café
- Psicofármacos
- Codependencia (ej. Relaciones tóxicas)
- Cognitivas
- De ingestión (comida) anorexia, bulimia
- Redes sociales, internet
- Sexo
- Compras compulsivas/deudas
- Cirugías estéticas
- A la tecnología etc.



EL ORIGEN DE UN COMPORTAMIENTO ADICTIVO

Para entender al adicto, es necesario entender la raíz de su adicción, que hizo que la persona se haya metido en una situación difícil y dañina pero sobre todo, ¿Qué es lo que le impide salir de la misma?

Más allá de todo factor social o biológico, es preciso investigar en el paciente cual es el significado oculto que dio origen y que sigue alimentando la adicción.

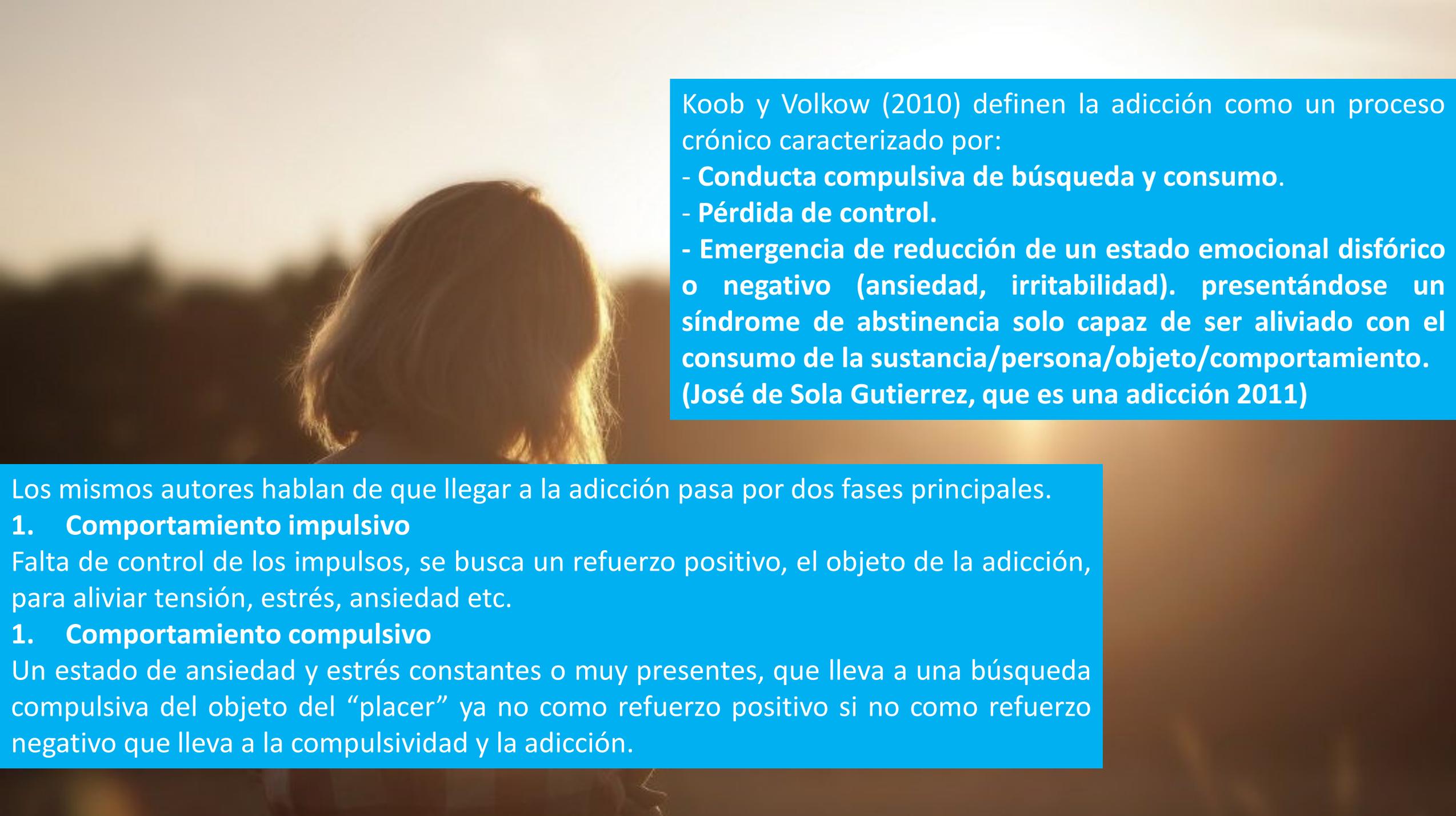
Hemos visto que una adicción no solamente es hacia una sustancia, las adicciones se esconden en un comportamiento y a nivel más profundo en la percepción de uno mismo. Se piensa, como anticipábamos, que la raíz de una adicción es la impulsividad que en un momento dado se vuelve compulsividad, atrapando así al adicto en un círculo vicioso que oscila entre culpas, placer, alivio momentáneo, obsesión y remordimientos.



De un punto de vista físico se determinó que la adicción está relacionada con la producción de dopamina, que se conoce como la hormona del placer. Es un neurotransmisor que está presente en diferentes áreas del cerebro y que es principalmente importante para la función motora del organismo.

Transmite las señales entre las neuronas y además de ser relacionada con la motricidad también se relaciona directamente con las emociones.

Una producción elevada de dopamina puede llevar a experimentar euforia y también alucinaciones, estudios revelan que pacientes diagnosticados con esquizofrenia o trastornos de personalidad, presentan una alta producción de dopamina. Por otra parte la falta de la misma se relaciona con padecimientos tales como Parkinson o estados depresivos.



Koob y Volkow (2010) definen la adicción como un proceso crónico caracterizado por:

- **Conducta compulsiva de búsqueda y consumo.**
 - **Pérdida de control.**
 - **Emergencia de reducción de un estado emocional disfórico o negativo (ansiedad, irritabilidad). presentándose un síndrome de abstinencia solo capaz de ser aliviado con el consumo de la sustancia/persona/objeto/comportamiento.**
- (José de Sola Gutierrez, que es una adicción 2011)**

Los mismos autores hablan de que llegar a la adicción pasa por dos fases principales.

1. Comportamiento impulsivo

Falta de control de los impulsos, se busca un refuerzo positivo, el objeto de la adicción, para aliviar tensión, estrés, ansiedad etc.

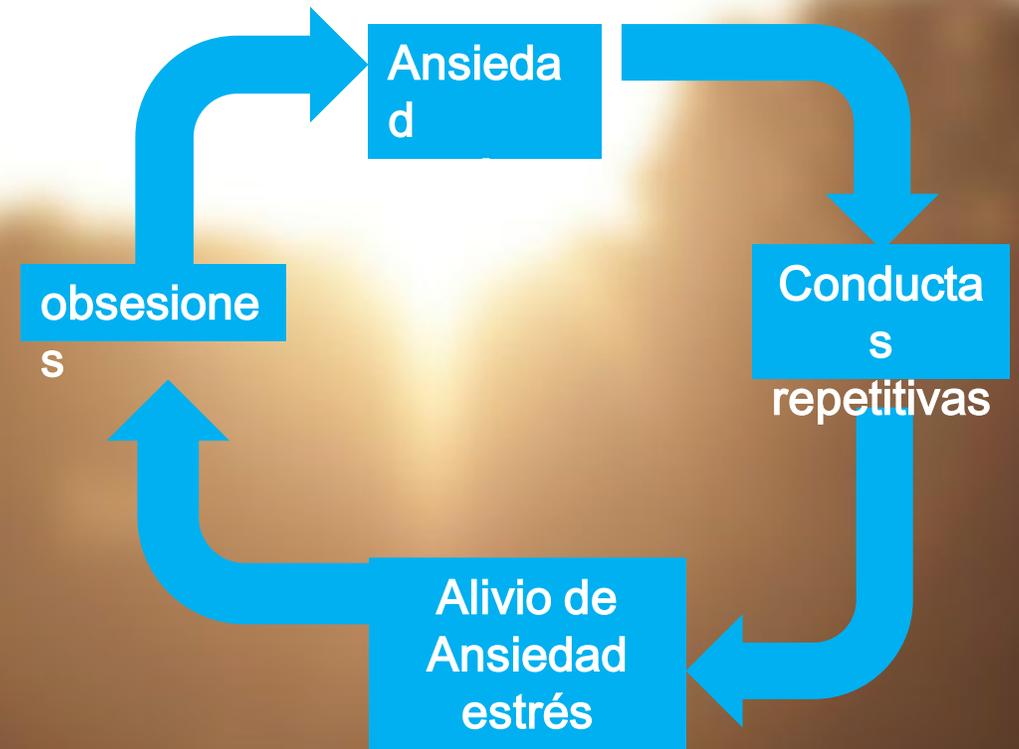
1. Comportamiento compulsivo

Un estado de ansiedad y estrés constantes o muy presentes, que lleva a una búsqueda compulsiva del objeto del “placer” ya no como refuerzo positivo si no como refuerzo negativo que lleva a la compulsividad y la adicción.

DESCONTROL DE LOS IMPULSOS



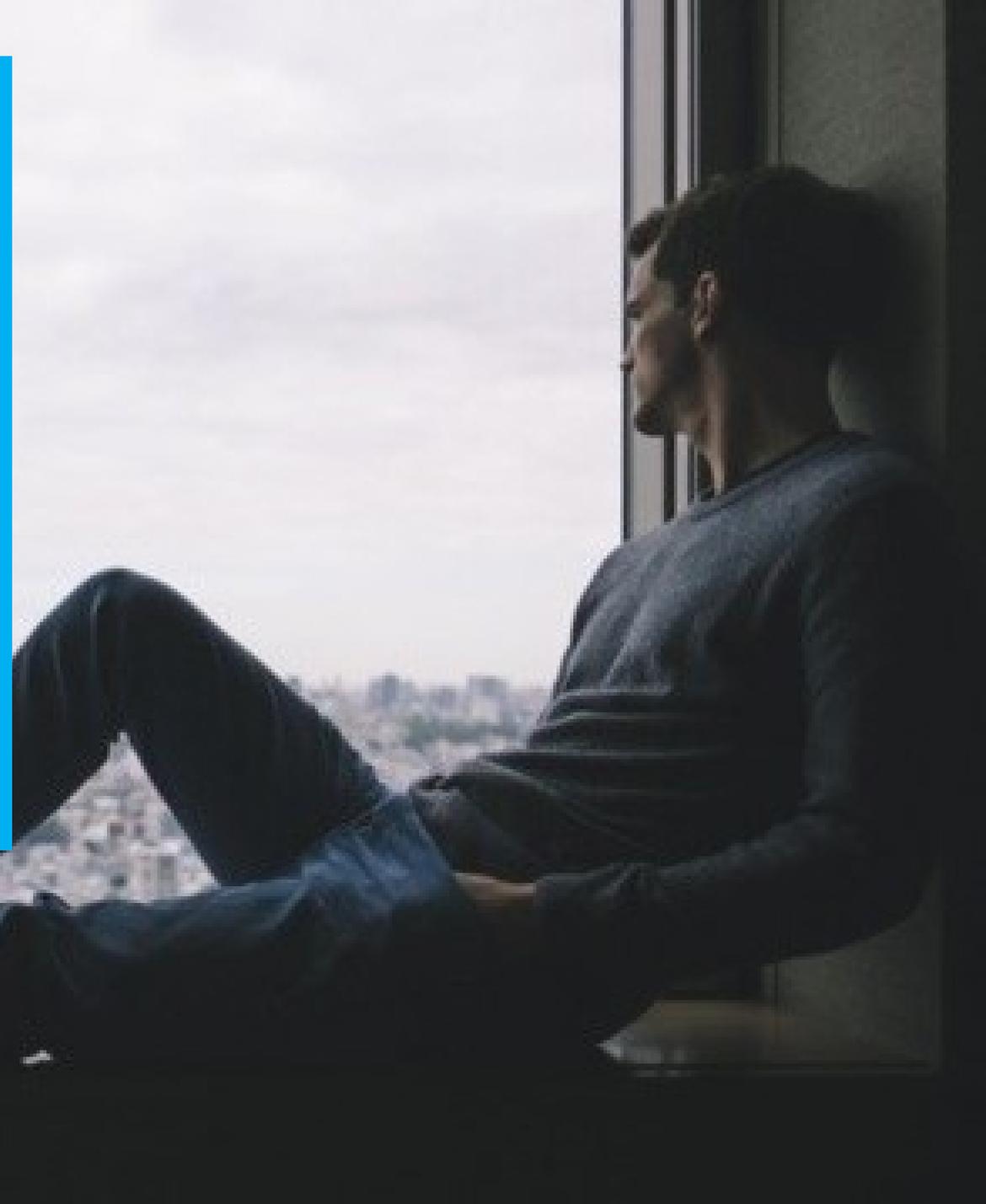
DESORDENES



El paso de la impulsividad a la compulsividad lo une la necesidad de aliviar al adicto de estados emocionales complicados de resolver.

EL DUELO EN EL ADICTO

Con base en lo dicho anteriormente, el adicto en realidad vive un duelo crónico que tiene su origen mucho más atrás del comienzo de su adicción, en efecto la adicción se presenta como un intento de aliviar un estrés, que al ser prolongado en el tiempo se puede denominar duelo crónico o congelado. Ese duelo se va transformando o más bien se alterna a un duelo desautorizado ya que la sociedad ve al adicto, no como un enfermo si no como un ser humano que decide seguir de forma consciente su adicción. Eso lleva al aislamiento y a esconder la adicción. Podemos decir que el mismo duelo lo padecen los familiares o seres queridos cercanos al adicto.





LA CULPA Y LA VULNERABILIDAD

Hablaremos ahora de la vulnerabilidad y de su relación con la ya nombrada impulsividad y de su resolución en la culpa y el comportamiento compulsivo. La impulsividad, se puede resumir en 4 principales componentes básicos:

1. Incapacidad de planificación y previsión.
2. Baja capacidad de control y perseverancia.
3. Búsqueda de nuevas y emocionantes experiencias.
4. Urgencia, entendida como la tendencia a actuar a consecuencia de estados emocionales intensos que pueden ser positivos o negativos.

(Michalczuk, Bowden-Jones, Verdejo-García y Clark, 2011)

LA CULPA Y LA VULNERABILIDAD

Al analizar estos 4 aspectos, base de la impulsividad, podemos darnos cuenta de un cierto perfil, un perfil que nos puede ayudar en la atención al adicto al igual que a la educación para padres por ejemplo. Un comportamiento adictivo esconde una necesidad no cumplida, la búsqueda insaciable por llenar uno o más “huecos” emocionales, faltas de afecto, duelos irresueltos, baja autoestima etc que pueden derivar de una pobreza en las relaciones familiares y sociales o de entornos violentos.

Resulta bastante obvio que todos vivimos en el mismo mundo, todos estamos sujetos a los mismos estímulos y todos estamos sujetos a la vulnerabilidad, sobre todo en las fases más “críticas” como la adolescencia o la juventud, sin embargo, no todos resultamos afectados de la misma manera por la adicción.

En esta presentación no hablaremos de la vulnerabilidad física, algo que es materia de psiquiatras y neurólogos, aunque es preciso entender que una adicción no solo es psicológica.

LA CULPA Y LA VULNERABILIDAD

La culpa es una arma de doble filo. Eso significa que la culpa, en el caso de una adicción, puede ser causa y efecto a la vez. Muchos adictos ya se sentían culpables antes de caer en la adicción por una situación irresuelta, al generar el comportamiento compulsivo adictivo, alimentan y refuerzan la culpa y de consecuencia el ciclo se vuelve más cerrado y de resolución complicada.

Detrás de un refuerzo de culpa hay una creencia de merecimiento de un castigo, por lo mismo como se describe en el grafico ilustrativo precedente, el adicto ya no busca un refuerzo positivo sino uno negativo. A ese punto, cuando la adicción ya está arraigada en la mente y el cuerpo, se busca solamente reforzar la culpa.

Aquí resulta bastante obvio el camino a seguir, la resolución de la culpa “raíz” y la reinterpretación se sí mismo. Reforzar la autoestima y el amor propio, crear un sentido de vida son unos de los refuerzos positivos que pueden ayudar al adicto a generar un cambio de percepción con respecto a sí mismo y a su adicción.

EL DUELO EN LOS FAMILIARES

Ya hemos mencionado los tipos de duelos que los familiares y el adicto experimentan, el duelo crónico y complicado, que viene desde un pasado remoto y por otra parte el duelo desautorizado.

Como lo dice la misma palabra el duelo crónico describe un tiempo prolongado.

El duelo desautorizado habla de la sociedad en la que vivimos y de las creencias morales que la rigen. Ese duelo se experimenta en diferentes situaciones, suicidios, VIH, sida, homosexualidad reprimida, al perder amantes y en toda situación que es considerada moralmente incorrecta o difícilmente aceptable.

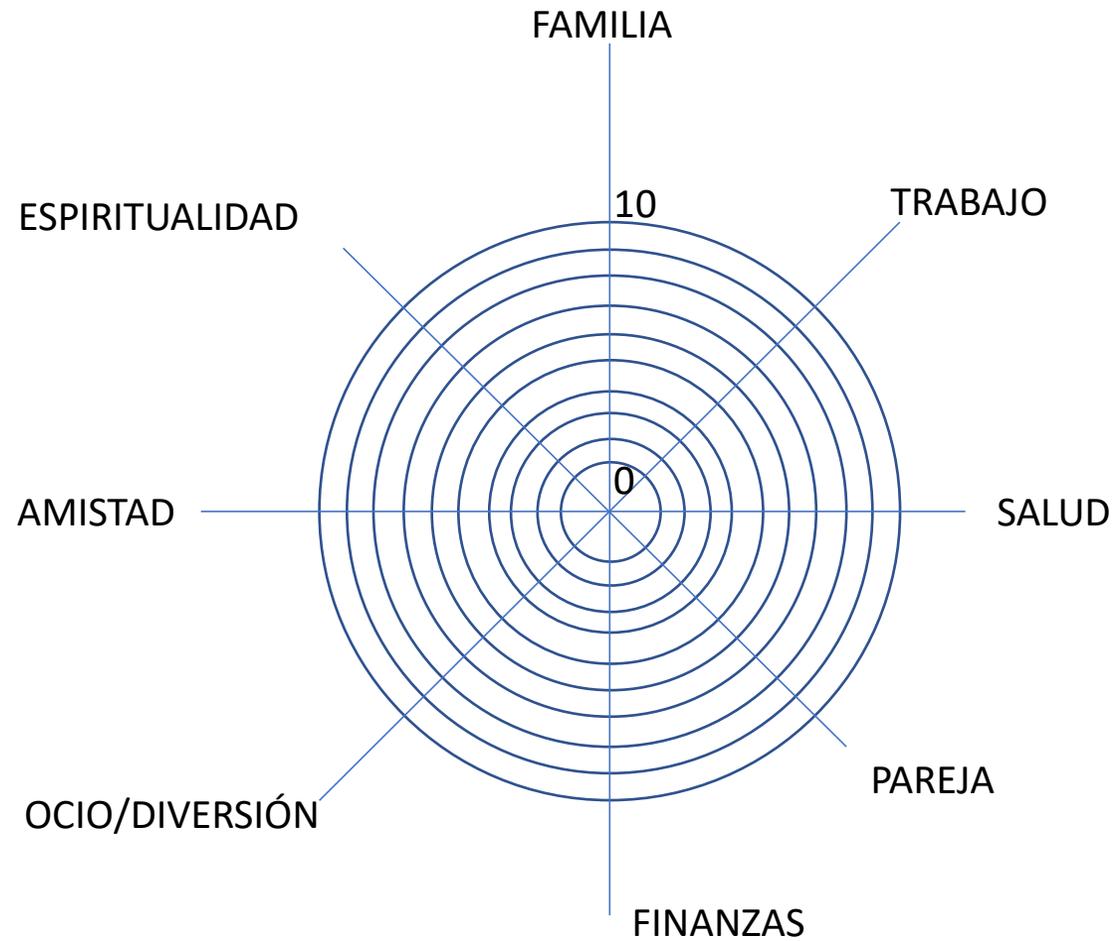
Esos duelos se catalogan como duelos complicados ya que pueden también resultar en alguna patología, sea por el abuso mismo de alguna sustancia o sea por el difícil duelo del familiar.

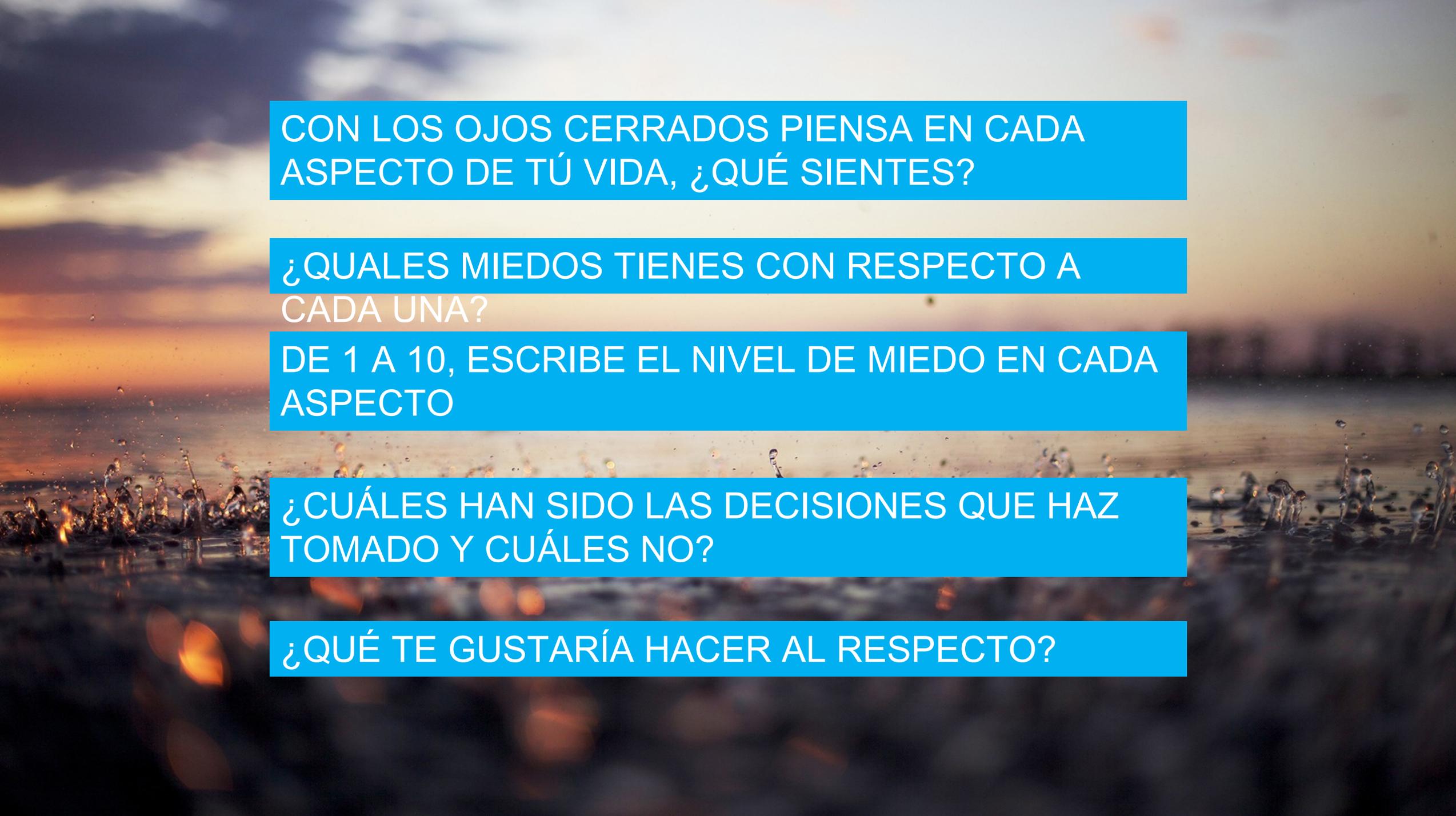
EL ACOMPAÑAMIENTO EN DUELO POR ADICCIÓN.

Como decíamos anteriormente, en el adicto existe mucha culpa, impulsividad que se vuelve compulsividad y de consecuencia el abordaje se vuelve bastante complicado. Es un abordaje de muchos “sube y baja”, en dónde muy probablemente el paciente estará experimentando recaídas.

En el caso del o de los familiares el duelo será, además de complicado un duelo desautorizado, eso hace que primariamente se tendrá que guiar al doliente a la aceptación parcial antes de empezar una resolución del proceso.

AUTOCONOCIMIENTO



The background of the entire image is a close-up, artistic shot of water splashing. The water droplets are frozen in time, creating a dynamic and textured appearance. The lighting is warm, suggesting a sunset or sunrise, with golden and orange tones illuminating the scene. The overall mood is contemplative and serene.

CON LOS OJOS CERRADOS PIENSA EN CADA ASPECTO DE TÚ VIDA, ¿QUÉ SIENTES?

¿QUALES MIEDOS TIENES CON RESPECTO A CADA UNA?

DE 1 A 10, ESCRIBE EL NIVEL DE MIEDO EN CADA ASPECTO

¿CUÁLES HAN SIDO LAS DECISIONES QUE HAZ TOMADO Y CUÁLES NO?

¿QUÉ TE GUSTARÍA HACER AL RESPECTO?

LIBERARSE DE LA ADICCIÓN:

¿Qué significa que el paciente se ha liberado de su adicción?

De una forma muy sencilla, liberación significa paz. El sujeto ya no experimenta ansiedad generalizada o hacia el objeto de la adicción, es consciente de que la raíz de su comportamiento compulsivo viene del pasado y que al trabajarlo se puede deshacer del mismo. La consciencia con respecto al comportamiento compulsivo te sitúa en el presente.

UN PRESENTE QUE AL SUCEDER CREA UN FUTURO DIFERENTE