

**VIVIR EN LA
NEGACIÓN:
MECANISMOS QUE
SOSTIENEN LA
ADICCIÓN.**

GUÍA 4

“NO ES PARA TANTO”

“YO CONTROLO.”

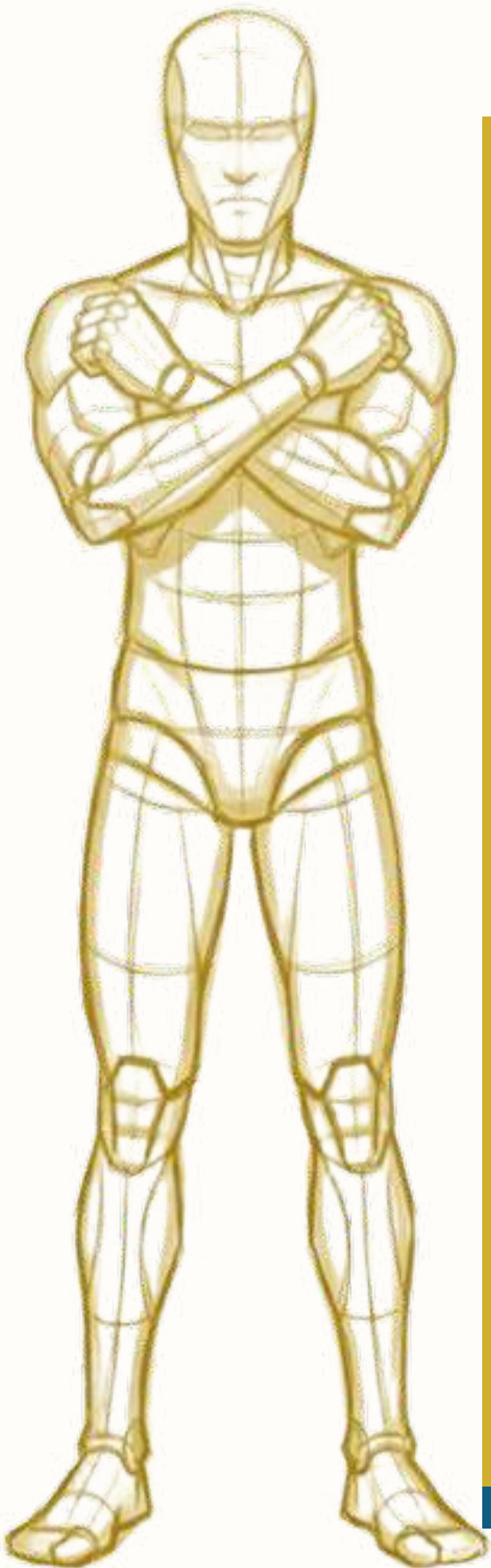
“SOLO HA SIDO UNA MALA RACHA.”

“SI QUISERA, LO DEJARÍA.”

Estas frases aparecen con frecuencia cuando hay un problema de adicción. A menudo suenan convincentes, incluso tranquilizadoras, y durante un tiempo parecen dar sentido a lo que está ocurriendo. Transmiten una sensación de control, de normalidad, como si todo estuviera dentro de unos límites que no se han cruzado del todo. Sin embargo, poco a poco, la realidad empieza a avanzar por otro lado: las consecuencias aparecen, las situaciones se repiten, y lo que en un principio parecía algo puntual comienza a sostenerse en el tiempo. Y aun así, esas mismas explicaciones se mantienen.

Este proceso es conocido como *“Negación”*, un mecanismo de defensa común que surge como respuesta ante la vergüenza, el miedo, o la incapacidad de aceptar o afrontar un problema.





Uno de los problemas de la adicción es que la persona que la padece suele ser la última en reconocer su propio problema. Su entorno, en cambio, suele ser el primero en notar los cambios y las señales de alerta. Esto se debe, en gran parte, a la “negación”, que permite a la persona continuar evitando la realidad mientras el mundo alrededor observa lo que sucede.

A medida que la adicción empieza a generar problemas en el trabajo, en el hogar y prácticamente en todos los ámbitos de la vida, la persona afectada tiende a negar dos cosas de manera inevitable:

1

Que la droga o actividad en cuestión constituya un problema que no puede controlar.

2

Que los efectos negativos que experimenta en su vida estén de alguna manera relacionados con ese consumo o comportamiento.



Terence Gorski identificó varias formas en las que la negación puede manifestarse:

-NEGAR TERMINANTEMENTE.

“No, yo no tengo ningún problema”

-MINIMIZAR.

“No es tan grave”.

-EVITAR EL TEMA POR COMPLETO:

(Ignorarlo, Negarse a abordarlo o desviarla atención de otros del tema).

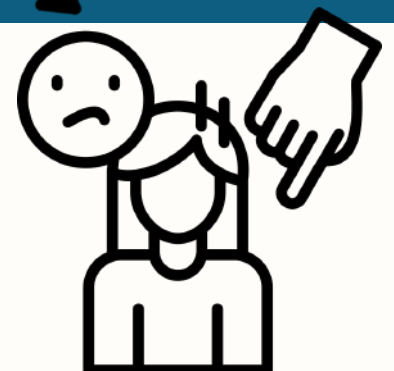
-CULPAR A OTROS.

“Por supuesto que lo hago...
¿Quién no lo haría teniendo un jefe así, como el que tengo yo?”

-RACIONALIZAR E INTELECTUALIZAR.

“Lo mío no es tan grave como lo de Andrés”. O “La cocaína no crea adicción, de todos modos”.

Normalmente, las personas con adicción tienden a culpar a otros y a las circunstancias por los problemas que enfrentan: un jefe que parece complicarles la vida, un cónyuge infiel, la falta de dinero... La idea que subyace es que, si tan solo esas personas o situaciones cooperaran, todo en su vida se resolvería por sí solo.



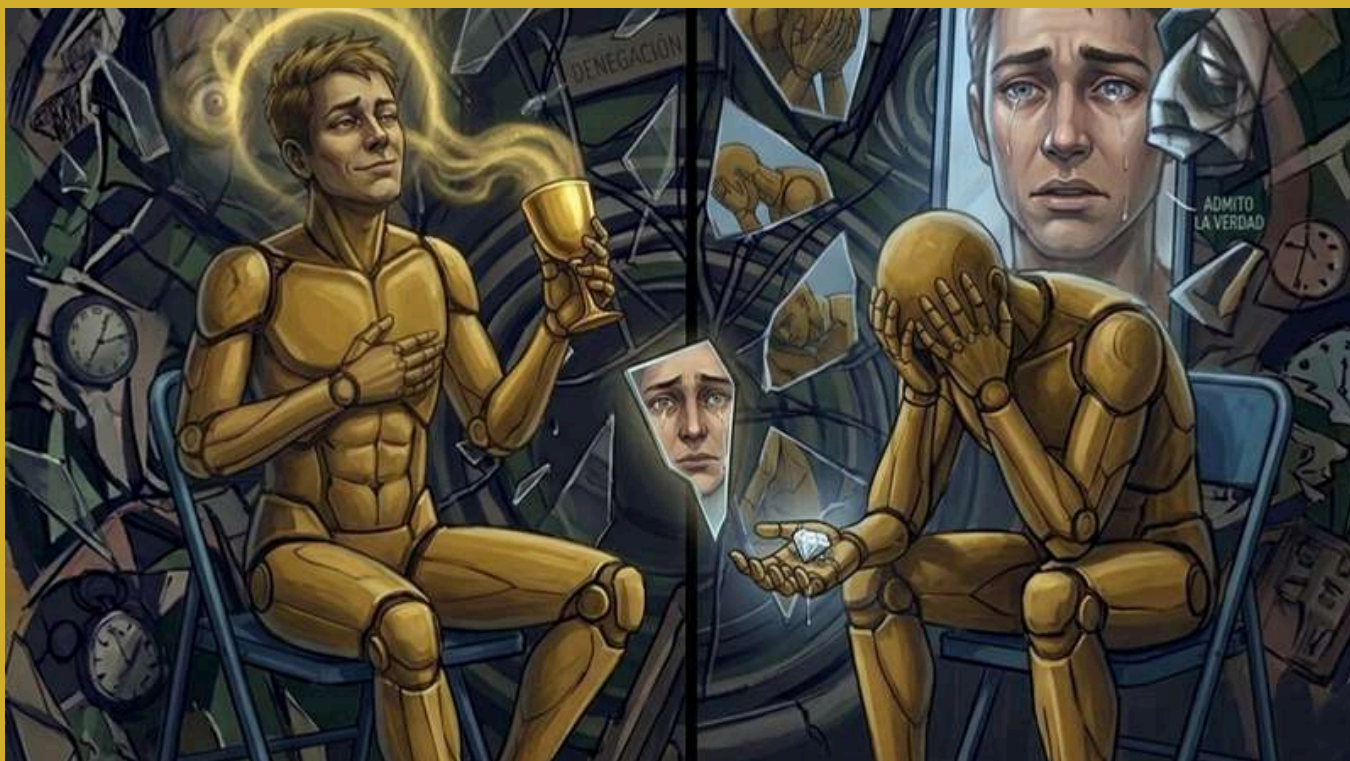
La psiquiatra de Harvard Margaret Bean-Bayog describe la negación como una “micropsicosis”, porque negar la propia adicción o sus consecuencias significa, literalmente, estar fuera de contacto con la realidad. Se llama “micropsicosis” porque, por lo general, la persona no es psicótica en otros aspectos de su vida. La ruptura de la realidad ocurre únicamente en relación con la actividad adictiva.

El punto clave es que los adictos no están simplemente tratando de manipular a los demás o de “pasarles por encima”. Cuando niegan, realmente creen estar diciendo la verdad. Bloquean de su conciencia los hechos que podrían demostrar lo contrario. En cierto sentido, el adicto dice: “Si la realidad es dolorosa, no quiero verla; cerraré los ojos y desapareceré”.

La principal función de la negación es proteger la continuidad del uso de la droga o actividad. Para que la adicción continúe, la persona debe evitar reconocer los problemas que está generando; si los reconociera, tendría que enfrentarlos, y esa perspectiva se vuelve intolerable. La negación, entonces, es eficaz a corto plazo: permite mantenerse fuera de contacto con la dura realidad y conservar la ilusión de que todo está bajo control.

Además, la negación ayuda al adicto a preservar algunos sentimientos positivos sobre sí mismo. Cuando la realidad invade la imagen idealizada que tiene de sí mismo, el muro de la negación se interpone. Sin él, el adicto podría sumirse en un profundo autodesprecio, con sentimientos de indignidad, vergüenza y humillación. En otras palabras, la negación protege no solo la continuidad de la adicción, sino también la autoestima limitada que la persona aún conserva.





Para quien debe convivir con un adicto, la negación de éste puede resultar profundamente desconcertante. A menos que se comprenda que la negación es un síntoma de la adicción y que ejerce un poderoso influjo inconsciente sobre la persona, es fácil sentirse confundido. Los argumentos y las racionalizaciones del adicto pueden ser tan convincentes que incluso se puede llegar a dudar de las propias percepciones. En estas situaciones, lo fundamental es confiar en la propia voz interior más que en los alegatos de alguien que ha perdido contacto con la realidad.

El adicto actúa bajo un falso sistema de creencias y, a menudo, no sabe tres cosas fundamentales: que no es necesario ni siquiera posible ser perfecto; que los arreglos rápidos rara vez funcionan; y que puede recibir ayuda de otras personas.

El principal efecto destructivo de la negación es que le impide corregir su conducta, ya que está fuera de contacto con ella. Como señala un especialista, “han desaparecido los circuitos de retroalimentación”. Aunque los problemas se agraven y los indicios de la adicción sean cada vez más evidentes, esta información no llega a la conciencia del adicto. Él la desvía, la elude, y no puede contemplarse a sí mismo y decir: “Esta sustancia o conducta está afectando mi trabajo, mi matrimonio, mi salud; lo mejor será parar”.

El adicto no puede hacer esto porque no está recibiendo la información necesaria. Y es por esta razón que todos los adictos terminan chocando contra un muro: nunca lo vieron venir.

Bibliografía:

-Querer no es poder: cómo comprender y superar las adicciones. Arnold M. Washton

-Clínica Efficiens- "¿Cómo ayudar a una persona que niega su adicción?"



 **Reinicia/Reactiva: 681961062**

 **Betania; 968 74 26 47**

 **reiniciareactiva@gmail.com**



ASOCIACIÓN BETANIA

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO
DE ADICCIONES Y PATOLOGÍA DUAL

REGIÓN DE MURCIA (ESPAÑA)



REINICIA



Prevención y Apoyo en Adicciones



AYUNTAMIENTO DE CEHEGÍN



Región de Murcia
Consejería de Política Social,
Familias e Igualdad