

## Seminario de capacitación en adicciones

### 3<sup>er</sup> Módulo

PENSAR

## ¿ADICTO YO?.....

Es muy fácil pensar que los adictos son personas que tienen problemas con alcohol, drogas, sexo, juegos, trabajo, computadoras; pero ¿qué pasaría si descubrieras que no es así? Veamos:

Según Wikipedia, la Organización Mundial de la Salud dice que “una adicción es una enfermedad física y psicoemocional” y que “en el sentido tradicional es una dependencia hacia una sustancia, actividad o relación (codependencia)”. Sigue diciendo Wikipedia, **“una adicción está representada por los deseos que consumen los pensamientos y comportamientos del adicto”**;



que “las adicciones son dependencias que traen consigo graves consecuencias en la vida real que deterioran, afectan negativamente y destruyen relaciones, salud (física y mental), además de la capacidad de funcionar de manera efectiva”. Y finalmente, que “en la actualidad se acepta como adicción, cualquier actividad que el individuo no sea capaz de controlar, que lo lleve a conductas compulsivas y perjudique su calidad de vida”.

Entonces ¿podríamos decir que no sólo el alcohol, las drogas, el sexo, el juego, el internet o el trabajo serían adicciones?, ¿tú qué crees?; ¿podría ser que el tener razón, permanecer apegado al pasado, no soltar relaciones destructivas, seguir teniendo baja autoestima cuando sabemos que somos únicos e irrepetibles, buscar situaciones para estar enojado o triste, discutir o pelear todo el tiempo, etc., son también adicciones?

Entonces ¿podríamos decir que no sólo el alcohol, las drogas, el sexo, el juego, el internet o el trabajo serían adicciones?, ¿tú qué crees?; ¿podría ser que el tener razón, permanecer apegado al pasado, no soltar relaciones destructivas, seguir teniendo baja autoestima cuando sabemos que somos únicos e irrepetibles, buscar situaciones para estar enojado o triste, discutir o pelear todo el tiempo, etc., son también adicciones?

Fíjate en tu propia vida, ¿cuáles son esas conductas, situaciones, actividades o pensamientos que te consumen; de las cuales dependes en alguna medida, para “sentirte bien o desquitarte” y que están deteriorando

tu calidad de vida y la de la gente que te rodea? Porque quizá esas son tus adicciones. ¡¡¡¡AAHHH!!!, pues sí, todos somos adictos a algo, a nuestro ego, a nuestras reacciones, a culpar, a ser víctimas, a enojarnos, a estar deprimidos, a tener razón, etc., ponle el nombre que quieras; pero ¿y entonces???? ....

*“una adicción está representada por los deseos que consumen los pensamientos y comportamientos del adicto”*

Normalmente un adicto maneja sus adicciones primero, reconociendo que tiene un problema o adicción, algo que no puede controlar; segundo pide apoyo; tercero, se desintoxica ¿cierto? Y luego, practica el “sólo por hoy”, toodos los días, sin descanso, porque si no, puede recaer y cuando recaee, lo confronta y vuelve a empezar.

Entonces, primero, sé honesto, ¿cuál es tu adicción?, el reconocerlo es la clave de todo, porque si te engañas, jamás lo vas a manejar; segundo, pide apoyo, no sólo seas honesto contigo mismo, comparte con alguien más tu adicción, eso hará que deje de ser un “secreto” y que cuando tú no veas tus puntos ciegos tengas a esa persona que te los pueda mostrar y permanecer alerta y tercero, desintoxícate, mantente alerta con tu adicción y no te des permiso de caer en ella y así practica todos los días y di, "" sólo por hoy seré amable, sólo por hoy escucharé a mi pareja, sólo por hoy me amaré a mi mismo, etc., “¡sólo por hoy!” Y si tienes una adicción de las que mencioné al principio, amate lo suficiente a ti y a los tuyos y pide apoyo profesional.

**Aut. Edgard Ongay**















