

El médico que asegura que el origen de toda adicción es un trauma

El doctor Gabor Mate fue premiado con la Orden de Canadá, la más alta condecoración civil del país, por su trabajo.

Por Olivia Lang

BBC World

18 de noviembre de 2019

¿Tú qué piensas sobre la adicción? El médico canadiense Gabor Mate cree que necesitamos repensar nuestro enfoque al tratamiento de los adictos. El experto en adicciones y exitoso autor es conocido por su trabajo en la salud mental de pacientes que abusan de sustancias en el centro de Vancouver, la zona más concentrada de uso de drogas en América del Norte. En 2018, fue premiado con la Orden de Canadá, la más alta condecoración civil del país, por su trabajo.

La base de su creencia es que toda adicción está arraigada en el trauma: "Si es que sabemos cómo reconocer lo que es un trauma", dice. Estas son cinco frases del doctor Mate sobre la forma como no hemos logrado entender el problema.

1. No estamos tratando la causa real

Si quieres investigar lo que causa una adicción, debes mirar los beneficios de la adicción: ¿qué es lo que ésta te hace? La gente dice, por lo general, "(la adicción) me alivia el dolor, me hace escapar del estrés, me da un sentido de conexión, un sentido de control, un significado, me hace sentir vivo, me estimula, me da vitalidad...". En otras palabras, la adicción satisface una necesidad humana esencial que de otra forma no estaría presente en la vida de esa persona.

Todos estos estados, de falta de conexión, de sentirse aislado o tener mucho estrés en tu vida, son estados de dolor emocional.

Así que mi mantra sobre la adicción no es "¿por qué la adicción?" sino "¿por qué el dolor?". Cuando miras a poblaciones de adictos, lo que encuentras es que entre más adversidad durante la infancia, mayor el riesgo exponencial de adicción. La adicción está siempre arraigada en el trauma y en la adversidad infantil, lo que no significa que todas las personas traumatizadas se volverán adictas, pero sí significa que cada adicto estuvo traumatizado.

El tratamiento de adicción requiere mucha compasión, mucha ayuda, mucho entendimiento, y no consecuencias severas, medidas punitivas u ostracismo. Pensarías que con el absoluto fracaso de la mayoría de las modalidades de tratamiento ya deberíamos haber despertado y preguntarnos a nosotros mismos: "¿realmente entendemos el trastorno?". Pero eso no ocurre a menudo en el mundo médico. No estamos mirando su naturaleza real como una respuesta al sufrimiento humano. No estamos ayudando a la gente a trabajar para resolver sus traumas. El estudiante promedio de medicina (en Estados Unidos) no recibe ninguna clase sobre trauma emocional. Seguimos preguntando "¿que está mal contigo?", en lugar de preguntar "¿qué te ocurrió?".

2. La adicción no es una elección

El otro mito sobre la adicción es que es una elección que la gente hace. Todo el sistema legal está basado en la idea de que la gente está eligiendo ser adicto, así que vamos a castigarlos por ello, para disuadir a otros. Nadie que conozco despertó una mañana y dijo: "mi ambición es convertirme en adicto". La adicción no es una elección que alguien hace, es una respuesta al dolor emocional. Y nadie elige sufrir.

3. La adicción no es genética

Uno de los mayores mitos de la adicción es que es genética. Sí, aparece en familias. Pero ¿por qué aparece en familias? Si soy alcohólico y le grito a mis hijos y ellos crecen tranquilizándose con alcohol, ¿les heredé eso genéticamente? O ¿es una conducta que desarrollaron porque yo reproduje las mismas condiciones que cuando estaba creciendo? Entonces algo que aparece en familias no dice nada sobre las

causas genéticas. Puede haber predisposiciones genéticas, pero una predisposición no es lo mismo que una predeterminación. No significa que estés genéticamente programado para ser un adicto.

4. La adicción está extendida

El otro mito es que la adicción se restringe al usuario de sustancias o a unos cuantos perdedores en nuestra sociedad. Ésta está extendida y es rampante en nuestra cultura. Cuando mira a esta sociedad en casi todos los niveles veo tantas adicciones, tantas compulsiones, y no sólo eso, también veo toda una economía basada en alimentar esas adicciones.

5. Puedes ser adicto a (prácticamente cualquier cosa)... incluso la música clásica

En mi opinión, la adicción se manifiesta en cualquier conducta que una persona encuentre temporalmente placentera o con la que sienta alivio, y por lo tanto siente ansiedad por ella, pero sufre consecuencias negativas como resultado de ésta y no renuncia a ella, o no puede renunciar, a pesar de esas consecuencias negativas.

Esto puede incluir drogas, tabaco, sustancias alcohólicas de todo tipo. También puede estar vinculada al sexo, al juego, a las compras, al trabajo, poder político, juegos en internet... virtualmente cualquier actividad que pueda ser adictiva, dependiendo de tu relación a ella.

Mientras exista el ansia y el alivio, con consecuencias negativas de largo plazo, y dificultades para renunciar a ella, existe una adicción. Yo he tenido dos grandes adicciones. Una fue al trabajo, lo que significó que ignoré mis propias necesidades y las necesidades de mi familia para perseguir éxito y satisfacción en el trabajo.

La adicción al trabajo estaba arraigada en una profunda sensación inconsciente de que yo no era suficientemente bueno, que tenía que seguir probándome a mí mismo y también una creencia inconsciente de que no era querido y deseado. El mundo entonces te recompensa por ser un adicto al trabajo que se sacrifica.

Yo también tuve una adicción a las compras, en mi caso de CDs de música clásica. Un día gasté US\$8.000 en discos compactos. Mi adicción no era a la música, sí amaba la música, pero a lo que era adicto era a las compras. No importaba cuántas sinfonías tenía de un compositor particular, tenía que tener otra y otra.

Siendo presa de la fiebre de compras, una vez dejé a una de mis pacientes en trabajo de parto y me fui al centro a conseguir un disco y perdí el parto. En ese grado tuvo un impacto en mí. Ahora podría darte risa, ¿cómo puedo comparar esa adicción con la de un paciente adicto a la heroína? Pero mis propios pacientes adictos, cuando les cuento sobre mis adicciones, no se ríen.

Afirman con la cabeza y dicen: "sí doctor, lo entendemos, eres igual que el resto de nosotros". El punto es, todos somos iguales al resto.

fuentes. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-50424122>