En el capítulo 1 de su libro, José Luis Cañas analiza el fenómeno, hoy creciente, de las adicciones sin consumo de droga. Reproducimos un extracto.

En el momento presente múltiples indicadores sociales apuntan que las adicciones sin sustancias o sin drogas van a marcar un cambio cualitativo en el discurrir histórico de la humanidad, por su extensión y por el número de personas afectadas.

Lo fundamental para determinar si una persona es adicta no es la presencia en ella de una sustancia-droga, sino más bien la existencia de una experiencia que es buscada con tal ansiedad que la lleva a perder su control cerebral y emocional. Hay que insistir en que no todas las adicciones son iguales y que las adicciones a sustancias químicas alteran el funcionamiento del cerebro, a diferencia de las adicciones sin droga. Sin embargo, cualquier conducta placentera puede convertirse en adictiva si se hace un uso compulsivo de ella. Desde esta perspectiva, da igual estar atado por un hilo que por una maroma: todas las adicciones comparten el denominador común de la esclavitud existencial.

Enganchados al mundo virtual

Es sintomático que haya jóvenes enganchados al “móvil” o a Internet que necesitan pedir ayuda a centros de desintoxicación. Para comprender mejor el mundo virtual, lo primero en lo que reparamos es en que desde que nacemos estamos expuestos a los estímulos de la televisión. Es evidente que el problema comienza cuando esta exposición es compulsiva y se confunde drásticamente la ficción con la realidad. Todos los niños aprenden muy pronto a percibir con claridad la diferencia entre fantasía y realidad, pero el mayor daño que causa la televisión se debe a su poder adictivo y al valioso tiempo que roba a otras actividades creativas necesarias.

En la primera y segunda infancia la televisión, los videojuegos, Internet pueden provocar fuertes dependencias, que luego pueden configurar un tipo de personalidad adictiva. El auténtico reduccionismo es que la máquina sustituya a

las relaciones interpersonales. Por eso George Steiner concluye que “tienes que ser muy rico para no oír la música del vecino. Los niños tienen terror al silencio, pero los mayores también. Por eso nos ponen música en los ascensores. Pero hay una esperanza: en este momento millones de adolescentes leen en el mundo a Harry Potter, libros difíciles y gordos. Esos niños necesitan silencio y les dicen a sus padres que apaguen la televisión”.

En las últimas décadas el trabajo compulsivo ha sido considerado por muchos psicólogos un objeto de dependencia de graves consecuencias para la salud psíquica de las personas. En Estados Unidos se habla de workaholics o adictos al trabajo para describir hombres y mujeres cuya dedicación obsesiva al trabajo es de tal intensidad que descuidan sus necesidades físicas, psicológicas, familiares y sociales. Hablamos de trabajo adictivo cuando trabajar es una actividad tan obsesiva que infiere en la salud, y en suma no es sino otra forma de huir de uno mismo.

En busca del cuerpo perfecto

Una derivación del trabajo adictivo es el perfeccionismo. En esa dinámica adictiva podemos entender a una gran proporción de personas obsesionadas con su peso, en busca de la figura perfecta. El triunfo de la voluntad sobre el hambre representa una virtud. Por tanto, la delgadez ofrece una posibilidad única para expresar públicamente que se han logrado las dos metas, tanto la belleza como el autocontrol.

La anorexia y la bulimia son las consecuencias de esta dependencia compulsiva. La comida, por defecto o por exceso, se convierte en el objeto central de la vida de una persona. En esta línea podemos incluir otras dos conductas obsesivas como la vigorexia y la ortorexia. La ortorexia impide a quienes la sufren comer otra cosa que alimentos ‘estrictamente sanos’ y con el menor aporte calórico extra posible. Sin embargo, los médicos reparan en que estas personas sufren carencias nutricionales ya que no sustituyen los alimentos que rechazan por otros que aporten lo mismo. El ortoréxico emplea una gran parte de su tiempo y energías en pensar qué va a comer al día siguiente, la semana siguiente, el mes siguiente; nunca come fuera de casa, ni productos enlatados, ni nada que lleve conservantes; desconfía de todo tipo de manufacturación intermedia de los alimentos; y, sobre todo, se siente culpable cuando se salta sus estrictas convicciones dietéticas.

La vigorexia afecta sobre todo a adolescentes que, al contrario que los anoréxicos, ven su cuerpo siempre delgado aunque esté musculado en exceso. Su vida y su alimentación tienen el objetivo de conseguir la figura deseada, aunque hayan de recurrir a hormonas y sustancias dopantes. La diferencia entre una manía y una conducta normal está en la pérdida de autocontrol. Las personas adictas con tendencia a la vigorexia y a la ortorexia padecen lo que los especialistas llaman “ilusión de control”, es decir, la creencia de que tienen control sobre su vida, pero

en realidad son esclavas de su adicción.

Es muy llamativo el trastorno de potomanía (manía de beber). Los médicos de familia se están encontrando con jóvenes que se han expuesto a un consumo excesivo de agua que les ha llevado a un estado vegetativo, cuando sus niveles de sodio han bajado a límites que les han producido el estallido de células cerebrales.

Otro mundo adictivo es el de la sexodependencia. Estamos ante personas degradadas a la condición de objetos. El objetivo del sexoadicto es más la reducción morbosa de una carencia afectiva y de sentido de la vida que la obtención de placer. Al dejarse llevar por las apetencias sexuales inmediatas, el sexoadicto no sabe que es esclavo precisamente porque se trata a sí mismo primero, y a los demás después, como objeto de placer autonomizado y objeto de comercio. En otros aspectos de la vida se impone el mismo principio: cuanto más se centra uno en sí mismo, más próximo se sitúa en la frontera de la adicción.

Genes y ambiente no explican todo

Si queremos superar la orientación sanitarista excluyente que predomina en la sociedad actual hay que ir más lejos en nuestras explicaciones médicas y psiquiátricas. Con independencia de que haya una predisposición genética hacia este tipo de conductas compulsivas y unas circunstancias sociales o ambientales más o menos estresantes, la causa profunda hay que buscarla una vez más en el vacío existencial y el sin sentido de una vida carente de objetivos e ilusiones.

Uno de los momentos cumbre del proceso curativo de los llamados “Programas Libres de Drogas” que se llevan a cabo sobre todo en Centros de Rehumanización, se da cuando la persona llega a tomar conciencia de su realidad y, desde ese profundo autoconocimiento personal, decide vivir sin ataduras adictivas y sin comportamientos negativos que le conduzcan de nuevo a ellas. Lo grande de la persona es saber que la posibilidad última de su recuperación es impredecible y depende, en última instancia, de ella misma.