

2

EL PAPEL DE LAS EMOCIONES EN EL ABORDAJE DE LAS ADICCIONES

Juan A. Álvarez

Psicólogo Clínico, Mediador Familiar,
Experto en Drogodependencias Proyecto
Hombre Asturias

No olvidemos que las pequeñas emociones son los capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin siquiera darnos cuenta.

Vincent Van Gogh

“Las personas que tenían conflictos familiares, manifiestan que éstos han disminuido desde el inicio”

EL PAPEL DE LAS EMOCIONES EN EL COMPORTAMIENTO ADICTIVO

En las últimas décadas, han ido cobrando fuerza en el abordaje de las adicciones, y en la psicoterapia en general, los enfoques que recuperan el papel fundamental de las emociones en la modulación del comportamiento humano. De las más conocidas son los estudios de Damasio, con su “Hipótesis del marcador somático”, o la Psicología Positiva fomentada por Seligman y su famoso desarrollo de la “Inteligencia Emocional”. Otras se han quedado en un terreno más técnico, como la Terapia Focalizada en las Emociones (Greenberg) o la Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes).

En el campo de las adicciones, hoy día conocemos, por ejemplo, diferencias en la respuesta emocional entre drogodependientes y la población general en cuanto a la valencia de los estímulos, sabiendo que las personas con adicciones a sustancias valoran los estímulos de manera más extrema. Además, conocemos también alteraciones en la impulsividad, la alteración de los “sistemas motivacionales y emocionales encargados de generar marcadores somáticos” (Damasio, Chicharro, Verdejo).

También hemos ido conociendo la importancia de nuestra “memoria autobiográfica” con su correlato emocional en nuestro autoconcepto, y la potencia del uso del “optimismo” y la satisfacción personal en la superación de adversidades y, por tanto, en la motivación para mantenerse en un tratamiento y en el compromiso para lograr la deshabitación y evitar o superar recaídas (Miller, Seligman, Rojas, etc.).

EL TRATAMIENTO DE LA ADICCIÓN

Proyecto Hombre propone un modelo integral de rehabilitación y reinserción social donde la clave del proceso terapéutico está en identificar el problema existencial y trabajarlo desde un marco terapéutico-educativo. Donde “educar” no es sólo transmitir conocimientos, también la gestión de las emociones, la inteligencia emocional en suma. En este modelo prevalece la psicoterapia humanista como enfoque general y la dinámica de autoayuda como estilo terapéutico. Es una forma de trabajar el cambio en interacción, favoreciendo la identificación de problemas, la empatía, el apoyo mutuo y la capacidad de esperanza de que si hay quien puede dejar el consumo y cambiar su estilo de vida, también lo puede hacer la persona que se incorpora al programa. Este modelo integra todo método, técnica o avance en la investigación científica, que resulte útil a las personas que acuden a nuestros centros.

Distinguimos cuatro niveles en el proceso de rehabilitación:

- Comportamental: pasar de un comportamiento autodestructivo a otro socialmente adecuado. El cambio pasará a ser fruto de una motivación interna.
- Emocional: Hay un descubrimiento del estilo de sentir, de las propias emociones y con otras personas; y cómo influye en sus comportamientos y actitudes. Análisis del presente en relación con las vivencias pasadas para poder reelaborar comportamientos, actitudes y valores que le devuelvan el equilibrio emocional.



- **Cognitivo:** Toma de conciencia de sus creencias erróneas, enfrentándose a las situaciones de frustración y malestar, análisis de problemas y toma de decisiones, manejo de habilidades sociales, todo ello dirigido a incrementar y mejorar su propia estima y autoeficacia.
- **Valores personales:** Experimentará que su vida estará sustentada en un estilo de vida orientado por unos valores que podrá asumir como suyos, y que son amplia y socialmente compartidos.

Una de las primeras dificultades al inicio de un tratamiento tiene que ver con la ambivalencia de las personas. Está regulada por factores emocionales y se relaciona con el frecuente abandono al inicio de los tratamientos. La Entrevista Motivacional, ajustada a los diferentes momentos que vive la persona, combina un estilo terapéutico empático y de apoyo con un método dirigido a resolver la ambivalencia hacia el cambio.

También nos encontramos con la necesidad de hacer modificaciones en el estilo de vida asociado al consumo. Renunciando a relaciones que participan de ese entorno. Esa pérdida de reforzadores, de relaciones afectivas en suma, es vivida con un grado elevado de incertidumbre, ansiedad, angustia y soledad. Estas emociones pueden compensarse en parte con la terapia grupal, dotando de personas de referencia y apoyo, sea con la convivencia en una Comunidad Terapéutica o en un grupo ambulatorio, con la autoayuda como referencia, fomentando estados de ánimo placenteros:

- En la activación de las relaciones: aportando satisfacción emocional, estabilidad y oportunidades comparativas que alivian el estrés. Generando también la vivencia de unos valores solidarios extrapolables al entorno personal.
- En el intercambio de emociones y pensamientos, dar y recibir afecto, aceptar y ser aceptado, genera estados de ánimo positivos. Podemos conseguirlo con el análisis funcional de la conducta o con grupos terapéuticos de expresión emocional.

Por otro lado, los estilos de consumo de muchas mujeres con adicción al alcohol o a fármacos legales, tienen una adicción más invisibilizada y relacionada con frecuencia con aspectos vitales depresivos y de vivencia de soledad y aislamiento. Las estrategias de empoderamiento, en estos casos, son adecuadas para la consecución de la autoestima que acompañe al proceso de recuperación (de la adicción y de la identidad como mujer).

De gran importancia resulta el abordaje de la conflictividad y alta expresión emocional en el seno familiar. Por ello, se trabaja en colaboración estrecha con las familias, parejas y amistades a

lo largo del tratamiento, tanto para asegurar el establecimiento de nuevas relaciones más saludables, como para conseguir su propio espacio de expresión de frustraciones largamente contenidas.

De suma importancia resulta también la percepción de la implicación del personal terapéutico y voluntario, con un estilo colaborador, hasta que se consiga una nueva red social, para un nuevo estilo de vida.

Otro tipo de abordajes, compartidos por la mayoría de los tratamientos, tienen que ver con el manejo de la ansiedad, las técnicas de autocontrol emocional, el entrenamiento en habilidades sociales o las técnicas de prevención de recaídas.

EFFECTOS DEL ABORDAJE DE LAS EMOCIONES EN LAS PERSONAS

De los resultados de las evaluaciones de nuestros tratamientos podemos rescatar algunos datos de interés. A los tres meses de tratamiento se encuentra ya una evolución positiva en cuanto a la identificación y al tratamiento en grupo de sus problemáticas. Las personas refieren sentirse acompañadas emocionalmente en su proceso.

Se han observado aumentos significativos de autoestima entre el inicio y el final del proceso, así como el uso con mayor frecuencia de las estrategias de prevención de recaídas y que recurren más al apoyo social. Con relación a la resolución de conflictos se han obtenido diferencias significativas en las escalas de autoeficacia, autocontrol, estrategias de afrontamiento centradas en la tarea y estrategias de afrontamiento centrada en la emoción.

Las personas que tenían conflictos familiares, manifiestan que éstos han disminuido desde el inicio. Además, El 97,3% de acompañantes valora que las habilidades de la persona para relacionarse con las demás han mejorado y ha mejorado también, en igual proporción, su capacidad para manejar emociones y la integración social.

Además de mantenerse la importancia que desde el inicio conceden a valores como la familia, la amistad y el amor, y el trabajo, el mayor crecimiento se observa en los valores de honradez, sinceridad, honestidad y en responsabilidad e implicación; que eran importantes para un bajo porcentaje de personas antes del tratamiento.

Podemos concluir, por tanto, que se ha conseguido una mejora importante en la gestión emocional, así como el establecimiento de unos valores personales que actúan como guía del nuevo estilo de vida, más saludable e integrado socialmente.