

# Las raíces de la adicción

Publicado: Julio 2020

*A diferencia de los simples hábitos o de las influencias consumistas, las adicciones son «dependencias»[cita requerida] que traen consigo graves consecuencias. Estas consecuencias afectan negativamente la vida personal y social del individuo y su salud (física y mental), además de que limitan la capacidad de funcionar de manera efectiva. Es adicto la persona que cree que no puede vivir sin el objeto de su adicción, por lo cual lo busca de forma permanente y compulsiva.*

*El adicto no controla su adicción, sino que vive en función de ésta: este es el eje y el condicionante de toda su rutina; si trata de salir repentinamente de esta rutina, se ve afectado por problemas de ansiedad y, por lo general, vuelve a caer en el consumo de su adicción, aunque puede dejar de ser adicto después de pasar por una fase comúnmente llamada «mono».*

## Tabla de contenidos

- 1- Bienvenidos al parque de las ratas
- 2- Continuamos con nuestros parques

A finales de 2015 se publicó una de las charlas TEDs más difundidas titulada "**Everything You Think You Know About Addiction is Wrong** < [https://www.ted.com/talks/johann\\_hari\\_everything\\_you\\_think\\_you\\_know\\_about\\_addiction\\_is\\_wrong#t-202527](https://www.ted.com/talks/johann_hari_everything_you_think_you_know_about_addiction_is_wrong#t-202527) >," donde el periodista británico Johann Hari analiza las causas subyacentes de la adicción y concluye que lo opuesto a la adicción no es la sobriedad, sino la conexión. Su declaración se hace eco de un tema que muchos especialistas en adicción del siglo 21 han abrazado durante años: que la adicción no se trata de los efectos placenteros de las sustancias, sino de la incapacidad del usuario para conectarse de manera saludable con otros seres humanos. En otras palabras, **la adicción no es un trastorno de sustancias, es un desorden social.**

Esto, por supuesto, es contrario a lo que la mayoría de la gente cree sobre el abuso de sustancias. En general, las personas piensan que los efectos placenteros del alcohol, la cocaína, la heroína y similares son los principales impulsores de la adicción. Sabemos con certeza que una vez ingeridas, estas sustancias desencadenan la liberación de dopamina y otros neuroquímicos relacionados con el placer en el cerebro. En otras palabras, las sustancias potencialmente adictivas nos hacen sentir bien, y por ello tendemos a volver a por más.

Reforzando esta creencia, **la mayoría de las primeras investigaciones y teorías sobre las causas de la raíz de la adicción se centran en la respuesta de placer del cerebro:** la fiebre de la dopamina antes mencionada. [I]

### **Bienvenidos al parque de las ratas**

Dado lo anterior, uno se pregunta qué está pasando realmente con la adicción. Obviamente, hay más en la ecuación que solo la respuesta del placer a la dopamina. Ciertamente, la experiencia del placer juega un papel, pues abre la puerta a la adicción.

Este es un enigma que los científicos comenzaron a explorar a finales de los años setenta y principios de los ochenta. Por ejemplo, el psicólogo canadiense Bruce Alexander observó los resultados de estudios en los que **las ratas se colocaban en jaulas vacías, solas, con dos botellas de agua para elegir, una con agua pura y la otra con agua diluida con heroína.** Esos experimentos demostraron que a medida que pasaba el tiempo, estas ratas se engancharían de manera uniforme y eventualmente tomarían una sobredosis de heroína. Así que los investigadores, como era de esperar, concluyeron que el potencial del placer extremo, en sí mismo, es adictivo.

Sin embargo, a Bruce Alexander le molestaba el hecho de que las jaulas en las que se aislaron las ratas eran pequeñas, sin potencial de estimulación más allá de la heroína. En respuesta a esta deficiencia percibida, Alexander creó lo que ahora llamamos «el parque de ratas», una jaula aproximadamente 200 veces más grande que la jaula de aislamiento típica, con diferentes tipos de instrumentos en los que podía entretenerse, una mejor alimentación, y espacios para aparearse y criar camadas. [II]

Y no puso una rata, sino 20 ratas (de ambos sexos) en la jaula. Entonces, replicó los viejos experimentos, ofreciendo una botella de agua pura y una botella de agua con heroína. Las ratas ignoraron la heroína. Estaban mucho más interesados en actividades típicas de ratas comunales, como jugar, pelear, comer y aparearse. Esencialmente, con un poco de estimulación social y conexión, la adicción desapareció.

## Continuamos con nuestros parques

Una de las razones por las que las ratas se usan rutinariamente en experimentos psicológicos es que son criaturas sociales al igual que en diferentes facetas de los humanos. Necesitan estimulación, compañía, juego, drama, sexo e interacción para mantenerse felices. Los humanos, sin embargo, agregan una capa extra a esta ecuación. Necesitamos poder confiar y aferrarnos emocionalmente.

Esta necesidad humana de confianza y apego fue inicialmente estudiada y desarrollada como una construcción psicológica en la década de 1950, cuando John Bowlby rastreó las reacciones de los niños pequeños cuando fueron separados de sus padres. [III]

En pocas palabras, descubrió que **los bebés, los infantes, y los niños pequeños tienen una gran necesidad de cuidadores seguros y confiables**. Si los niños tienen eso, tienden a ser felices en la infancia y bien ajustados (emocionalmente saludables) más adelante en la vida. Si los niños no tienen eso, es una historia muy diferente. Gracias a las investigaciones de Bowlby y el trabajo de investigadores posteriores queda claro que el nivel y el calibre de la confianza y la conexión experimentados en la primera infancia se prolongan hasta la edad adulta. Aquellos que experimentan apego seguro casi siempre llevan eso consigo hasta la edad adulta. Mientras tanto, aquellos que no experimentan un vínculo seguro en la edad temprana tienden a tener problemas para encajar y conectarse socialmente.

Aquellas personas que no recibieron ese apego y confianza durante la infancia pueden aprender a vincularse de forma segura, generalmente a través de terapias, grupos de apoyo y otras relaciones curativas: creando a lo largo del tiempo lo que se conoce como «**seguridad ganada**».

Sin embargo, este nuevo sentido de conexión no siempre tiene que ser en grupos de apoyo con otros adictos en recuperación. Por ejemplo, como comenta Hari en su TED Talk, la nación de Portugal, que despenalizó sustancias ilícitas (es decir, drogas adictivas) en 2001, adopta un enfoque más amplio de lo normal para superar la adicción. En lugar de gastar dinero en el encarcelamiento, Portugal ha centrado sus esfuerzos en ayudar a los adictos a conectarse con la sociedad en general. Además, el gobierno financia tratamientos tradicionales y varias otras formas de apoyo social. En resumen, Portugal trata de reintegrar a los adictos en el parque de ratas humanas de una manera que los ayude a aprender a confiar y conectarse.

La despenalización en Portugal no condujo a un aumento en el consumo de drogas, la adicción y los problemas relacionados. De hecho, ocurrió lo contrario. El consumo problemático de drogas se redujo, el consumo de drogas entre los adolescentes disminuyó, las muertes relacionadas con las drogas y otros daños relacionados con las drogas disminuyeron, la sobrepoblación carcelaria disminuyó, etcétera. [IV]

Dicho esto, las cosas no son perfectas. Por ejemplo, hay informes de que el consumo de cannabis ha aumentado y de que más personas informan sobre su uso durante toda la vida. [V] (Esto puede deberse a que las personas equiparan la marihuana con el alcohol y, ahora que es legal, simplemente prefieren fumar en lugar de beber). **Pero, en general, parece que la estrategia sin precedentes de Portugal de conectar en lugar de aislar a los usuarios problemáticos de drogas ha sido efectiva.**

Pero hemos creado un entorno y una cultura que nos impide la conexión, o que ofrece solamente la parodia de ello a través de Internet. El aumento de la adicción es un síntoma de una enfermedad más profunda en la forma en que vivimos, dirigiendo constantemente nuestra mirada hacia el siguiente objeto brillante que debemos comprar, en lugar de los seres humanos que nos rodean.

El escritor George Monbiot lo ha llamado «**la era de la soledad** < [../docs/archive/age-of-loneliness.pdf](https://www.archive/age-of-loneliness.pdf) >«. Hemos creado sociedades humanas en las que es más fácil que nunca que la gente se desconecte de las conexiones humanas.

Finalmente, se debe destacar que desarrollar conexiones interpersonales saludables como parte de la recuperación y la curación no es fácil. Requiere tiempo, esfuerzo y una red de apoyo dispuesta.

[I] Bejerot, N. (1980). Addiction to pleasure: a biological and social-psychological theory of addiction. NIDA research monograph, 30, 246.

[II] Alexander, B. K., Beyerstein, B. L., Hadaway, P. F., & Coombs, R. B. (1981). Effect of early and later colony housing on oral ingestion of morphine in rats. Pharmacology Biochemistry and Behavior, 15(4), 571-576.

[III] Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. Developmental psychology, 28(5), 759.

[IV] Hughes, C. E., & Stevens, A. (2010). What can we learn from the Portuguese decriminalization of illicit drugs?. British Journal of Criminology, 50(4), 483-503.

[V] Hughes, C. E., & Stevens, A. (2007). The effects of decriminalization of drug use in Portugal.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/love-and-sex-in-the-digital-age/201509/the-opposite-addiction-is-connection>