

BUSCANDO LA
FELICIDAD EN EL
LUGAR EQUIVOCADO

BUSCANDO LA FELICIDAD EN EL LUGAR EQUIVOCADO

Comprender y tratar las adicciones
desde un enfoque humanista e integrador

Núria Palau



TÍTULO: *Buscando la felicidad en el lugar equivocado.*
Comprender y tratar las adicciones desde un enfoque humanista e integrador.
AUTORA: *Núria Palau*©, 2025

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima, cuerpo 12*
DISEÑO DE LA PORTADA: *Hakabooks*©
ILUSTRACIÓN PORTADA: *Hakabooks*©

1ª EDICIÓN: *abril 2025*
ISBN: *978-84-10173-91-0*
DEPÓSITO LEGAL: *B 8438-2025*

HAKABOOKS
08201 Sabadell - Barcelona

☎ *+34 680 457 788*

🏠 *www.hakabooks.com*

✉ *editor@hakabooks.com*

📘 *Hakabooks*

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.

Todos los derechos reservados.

*Dedico aquest llibre al Lluís,
a la Ona i a la Berta,
al vostre costat trobo la meva felicitat*

AUTOBIOGRAFÍA EN 5 CAPÍTULOS BREVES

Capítulo uno

Voy andando por la calle

Hay un agujero profundo en la acera

Me caigo

Estoy perdida... No sé qué hacer

No es culpa mía.

Tardo siglos en salir.

Capítulo dos

Voy por la misma calle

Hay un agujero profundo en la acera.

Hago como que no lo veo

Me vuelvo a caer.

No puedo creer que me haya caído en el mismo sitio.

Pero no es culpa mía.

Tardo bastante tiempo en salir.

Capítulo tres

Voy por la misma calle

Hay un agujero profundo en la acera.

Veo que está ahí

Me caigo... es un hábito,

Pero tengo los ojos bien abiertos.

Sé dónde estoy

Es culpa mía

Salgo rápidamente.

Capítulo cuatro

Voy por la misma calle

Hay un agujero profundo en la acera.

Lo esquivo.

Capítulo cinco

Voy por otra calle.

PORTIA NELSON. 1977

ÍNDICE

PARTE 1

Agradecimientos	15
Introducción	17
Capítulo 1:	
La tendencia adictiva es inherente a la naturaleza humana	25
¿Qué es una conducta adictiva?	25
Los cuatro signos cardinales de la adicción	28
Mecanismos cerebrales de los procesos adictivos: ¿una historia de amor?	29
Capítulo 2:	
Todos hemos sido dependientes	39
Apego, adversidad en el desarrollo y adicciones	41
La regulación como imperativo biológico	42
Dificultades en la regulación emocional	44
El yo y las partes	46
Destotalizar y comprender	51
Capítulo 3:	
La sociedad que fabrica adicciones	53
El consumismo y la “religión del arreglo rápido”	54
El culto a la imagen y la exigencia	55
El individualismo y la pérdida de la comunidad	55

El vacío y la búsqueda de significado	56
Vidas ingobernables	57
La falta de tiempo	58
Capítulo 4:	
¿Y fueron felices para siempre?	61
Las creencias adictivas	62
Las necesidades emocionales	62
El guión de nuestra vida	65
“Mejor estar seguro que alegre”	67
Redecidir	70
El contenido y el proceso	70
Las fases del fluir vital	71

PARTE 2

Capítulo 5:	
Actitudes y habilidades para acompañar personas con conductas adictivas	81
La rueda del cambio	82
Actitudes y habilidades básicas del acompañante	87
Un caso especial, la familia	88
Dónde pedir ayuda	91
Capítulo 6:	
Abordaje psicoterapéutico	93
El estigma y el “autoestigma”	93
Discurso de cambio	95
Apagar el fuego	96
Surfear la ola	97
Prevenir recaídas	98

La función del consumo	100
Recuperarse es un asunto del corazón	101
Atender al proceso	102
Capítulo 7:	
La búsqueda de la felicidad	111
Felicidad hedónica y eudaimónica	112
Rehumanización	113
Comprender el sentido de la propia vida	114
Cultivar los valores personales	116
Desarrollar la conducta prosocial	118
Sostenerse	120
Capítulo 8. Caso clínico:	
“Un viaje a las profundidades para descubrir la propia luz”	121
Bibliografía	133

AGRADECIMIENTOS

Este libro es para mí el compendio de todo lo que he aprendido después de muchos años de profesión dedicados a trabajar con personas con adicciones. Se trata de mi visión personal, mi manera de comprender y acercarme a este problema tan profundamente doloroso. Por ello, quiero agradecer a todos los que, cada uno a su manera, han hecho posible mi aprendizaje y su materialización en este libro.

Doy las gracias a mis padres y a mi hermano por haberme dado un hogar tranquilo en el que crecer y pertenecer, y con los que siempre he podido contar.

Gracias a mi pareja por ser mi compañero de vida, siempre incondicional y entusiasta.

Gracias a mis hijas por darme la oportunidad de dar y recibir amor del bueno, y por mantenerme actualizada sobre el delicado arte del querer.

Gracias a mis amigas por confiar tanto en mí y verme siempre con tan buenos ojos.

Gracias a mi familia política, también, por haberme acogido desde el primer día, regalándome otra manera de hacer familia.

Gracias a mis maestras y maestros de la profesión, tanto por todo lo que me han enseñado a nivel de teoría y práctica terapéutica, como también, y, sobre todo, por su gran generosidad y su apertura de corazón. Soy la psicóloga que soy ahora gracias a vuestra infinita sabiduría, a vuestro ejemplo y a vuestro continuo apoyo.

También quiero agradecer su aportación a todas mis compañeras y compañeros. Gracias por hacer equipo conmigo, por acompañarme y por respetarme tal y como soy.

Gracias a todas las psicólogas y psicólogos en formación que he tenido la oportunidad de tutorizar, por dejarse inspirar por mí y ayudarme a poner palabras a lo que hago.

Gracias asimismo a la editorial Hakabooks, para dar cuerpo a lo que hasta ahora era una idea en mi cabeza.

Por último, y haciendo mención especial, gracias a todas las personas a las que acompaño y he acompañado psicoterapeuticamente. Les agradezco su confianza en mí para compartir su dolor y su sufrimiento, por atreverse a enseñarme su oscuridad, y por confiar que podíamos encontrar la luz juntos. Sin ellos, este libro no hubiera sido ni tan solo una idea.

INTRODUCCIÓN

La tendencia a escapar del dolor y aproximarse a lo que da placer es el primer ladrillo del sistema de supervivencia de todo ser vivo. Al mismo tiempo, es la base de toda conducta adictiva, el motivo por el que se consume (ya sea una droga, un medicamento, unos contenidos audiovisuales...).

El consumo nos aparta del contacto con algún aspecto no deseado de la realidad y sentido en el cuerpo, creando una falsa realidad y, por extensión, un falso “yo”. Siempre se consume por algún motivo: para no sentir aburrimiento, para evadir la soledad, para combatir la timidez, para difuminar el dolor, para contrarrestar el cansancio... Incluso consumir para divertirse “más” también es un modo de no vivir con lo que hay de forma natural en ese momento. Luego, el propio consumo continuado perpetúa el motivo y lo distorsiona, y nos hace creer que sólo a través del consumo somos divertidos, productivos, estamos acompañados, o que nuestra vida es emocionante. Al mismo tiempo, este motivo que nos lleva a escoger el consumo tiene relación con cómo uno es y con la propia historia, está influenciado por el momento social y cultural en el que se está inmerso y, como veremos, está, de alguna manera, inscrito en el cuerpo.

La conducta de consumo que luego se transformó en necesidad imperiosa fue un intento de encontrar bienestar o felicidad, pero quien la llevó a cabo no tuvo en cuenta el peaje o los intereses que luego debería pagar en divisas como la salud, el desarrollo personal o en sus relaciones significativas.

¿Podríamos decir que tal persona en su búsqueda por estar mejor tuvo libertad plena para decidir si consumir o no? De entrada, nos parecería obvio decir que sí, que nadie le obligó bajo amenaza de muerte a hacerlo.

Pero... ¿tenía todos los recursos personales y sociales a su alcance para escoger otro camino y aún así lo hizo? ¿Era plenamente consciente, sin engañarse, de los efectos a largo plazo que tendría sobre su organismo, sobre sus pensamientos y sobre su conducta, y aún sabiéndolo se aventuró con calculada estrategia? Y una vez ya en el barco de la adicción, ¿qué tan libre fue para gobernar su timón?

Estas son algunas de las preguntas que pretenden ser respondidas a lo largo de estas páginas.

Este libro, que el lector tiene en sus manos, nace con la pretensión de ayudar a ampliar la mirada y el corazón para poder comprender, de forma amplia y compasiva, a la persona que acude a pedir ayuda, ya sea persona que acude a nuestra consulta, un familiar, o un amigo.

A este estado de comprensión se podrá llegar si uno se percata de la humanidad compartida, ya que que todos tenemos la misma tendencia a escapar del dolor y buscar el placer inscrita en nuestra biología.

También si admitimos que todos (o todos los que vivimos en el mundo occidental) estamos inmersos en una sociedad capitalista basada en el consumismo e influidos por el credo del arreglo rápido, del usar y tirar, del tener para ser.

Y que los caminos que esa persona ha transitado no son tan diferentes a los míos, ya que tanto la otra persona como yo fuimos un día dependientes. Todos nacemos inmaduros, en simbiosis con nuestra madre, necesitados de sus cuidados y de su afecto. A lo largo de nuestro desarrollo, vamos recorriendo con más o menos dificultad la ruta hacia la individuación, descubriendo y definiendo quiénes somos, quiénes

son los otros, y tomando responsabilidad sobre qué vamos a hacer en este mundo. En algún punto de este camino podrán existir agujeros que nos harán desviar, tambalear, o incluso caer, dificultando nuestro tránsito hacia la independencia. Para que, una vez diferenciados y en el fin de nuestros días, podamos volver a unirnos al incansable ciclo de la vida.

A la vez, todos los seres humanos compartimos la misma necesidad psicológica de estructura y de relación. Necesitamos poder conocer, ordenar y predecir la información que nos llega; darle una estructura que nos facilite los pasos y nos evite la angustia de la incertidumbre. Y, sobre todo, lo necesitamos para conseguir vínculos con otros humanos, imprescindibles para la supervivencia y el crecimiento. Debido a ello, solemos explicarnos historias para comprender nuestras vidas, y actuamos en congruencia con ellas en un ejercicio de coherencia. Luego, esas historias se esconden en nuestra conciencia y siguen operando sin que nos demos cuenta.

Hay muchas narraciones posibles, siendo una de ellas: “No estoy bien, no soy un ser completo, necesito algo fuera de mí para vivir”. Este cuento puede tener su origen en aprendizajes tempranos, y pueden llevarnos al desarrollo de conductas de tipo adictivo.

Después de más de quince años dedicándome a acompañar personas con conductas adictivas, me siento afortunada de haber desarrollado una comprensión profunda sobre este fenómeno, tan común como devastador para las personas que lo sufren y para sus familiares.

He escogido, para orientarme, el modelo psicoterapéutico de la Psicoterapia Integradora Humanista, de Gimeno-Bayon y Rosal (2001).

Humanista porque le interesa aquello que nos hace típicamente humanos, como es el cuestionamiento del proyecto existencial, los valores, el amor o el crecimiento personal.

Cuando acompaño a alguien afectado por una adicción observo que, bajo la fachada dura y distante que a menudo exhibe, hay un ser humano con miedos, tristezas, inseguridades, y mucha soledad... Cuando esta persona enfrenta su adicción, con la dificultad y el coraje que esto implica, se produce una especie de despertar a la vida, de honra incluso de la misma, que me emociona, me admira y me ayuda también a mí a honrar la vida como se merece.

Integradora, también, porque aúna conocimientos y contribuciones de otros modelos o paradigmas teóricos y psicoterapéuticos que puedan ser provechosos para la intervención.

Además, incluye una perspectiva histórica porque quiere saber el recorrido, o la historia, que ha llevado a la persona a desarrollar su problema, así como una visión sistémica; porque le interesa conocer en qué contextos o sistemas sociales se mueve y que también son claves para entender de dónde viene todo.

Y, más aún, me inspiran sus consideraciones respecto a aspectos de la vinculación terapéutica, algunas de las cuales son:

- la consideración de que todo ser es único e irrepetible,
- la evitación de las etiquetas,
- la importancia de la relación por encima de cualquier técnica,
- la creatividad en cuanto a las propuestas terapéuticas,
- la confianza en las capacidades de la persona,
- el trabajo en equipo
- y la tendencia igualitaria entre terapeuta y paciente.

El libro está organizado en tres partes.

En la primera, se expondrán de forma sucinta las bases para comprender por qué y para qué existen las conductas adictivas, a nivel biológico, sistémico y psicológico. Esta información tiene el fin de irnos imbuyendo de esa comprensión amplia, contribuye a ampliar la mirada para ver cómo el fenómeno de las adicciones es algo que nos toca de cerca y nos incumbe, porque está dentro de nuestros cuerpos y dentro de nuestra cultura. Para que, poco a poco, palabra a palabra, vaya llegando el sentimiento compasivo a nuestros corazones. Sería como preparar la tierra, arándola, quitando las malas hierbas del prejuicio y el estigma, y echándole abono para que pueda crecer de ella plantas con flores más bellas y mejores frutos.

En la segunda parte, una vez abierto el corazón, se hablará de cómo abordar el acompañamiento psicoterapéutico, tanto por lo que respecta a las actitudes y la presencia terapéutica, como a los objetivos de trabajo y a las técnicas psicoterapéuticas. Dedicaré un apartado especial para hablar de las familias y de su compleja situación como acompañantes.

El último capítulo estará destinado a exponer un caso clínico, con el propio testimonio inestimable de la persona que vivió el proceso terapéutico.

La adicción, al ser un remedio (aunque malo) contra la infelicidad y el vacío, lleva consigo, como si de las dos caras de una moneda se tratara, la oportunidad de descubrir el sentido profundo de la vida, el propósito para el cual estamos aquí. Cuando se afronta y trasciende la adicción se puede acceder a la revalorización de la vida, al descubrimiento de la propia esencia, una vez apartadas todas las máscaras y deshechos los planes vitales inconscientes. De esta manera el vacío que uno siente dentro de sí puede llenarse, no ya de algo externo, sino llenarse de sí mismo. Y es aquí donde uno encontrará la verdadera felicidad.