

Introducción al pensamiento adictivo

Los patrones de pensamiento adictivo son muy similares a los patrones de pensamiento delictivo. Los *patrones del pensamiento delictivo* dicen que está bien violar los derechos o la propiedad de los demás. Los patrones de pensamiento adictivo dicen que está bien usar alcohol u otras drogas tanto como quiera y hacer todo lo que sea necesario para conseguirlos.

La característica principal del pensamiento adictivo es la *negación*. La negación es un truco que la mente le juega al adicto para justificar el uso de alcohol y otras drogas sin importar el daño que causen. Usted puede ver cómo muchas personas van por una pendiente autodestructiva debido a su adicción, pero usted parece no ver esto en sí mismo. Si usted realmente vio esto, tendría que empezar su recuperación. Usted evita esta verdad para seguir drogándose.

Usted sigue drogándose porque está obsesionado con el deseo de sentirse bien. Usted no se siente bien sin consumir una sustancia adictiva (alcohol u otras drogas, comida, nicotina) o sin ocuparse en un proceso adictivo (sexo, juegos de azar, dominando, encolerizándose). Entonces, su mente se obsesiona con repetir la experiencia. Usted está tan absorto en sus propios anhelos que es incapaz de considerar los deseos y necesidades de los demás. Usted se vuelve *autoobsesionado*.

Al estar obsesionado con sus intensos deseos adictivos, no puede pensar claramente. Usted *piensa irracionalmente*, porque sus pensamientos giran alrededor de justificar y excusar su adicción. Usted no está abierto a la verdad. Para mantener la negación, usted miente, inventa historias, distorsiona los hechos —cualquier cosa que sirva a su adicción.

La característica principal del pensamiento adictivo es la negación.





EJERCICIO **30** EJERCICIO

Sus patrones de pensamiento adictivo

- Revise los nueve patrones de pensamiento adictivo. ¿Cuáles tres reconoce inmediatamente como patrones que usa en forma regular?

1. _____
2. _____
3. _____

- Describa un incidente que demuestre cómo usted piensa con un patrón de pensamiento adictivo.



Los patrones de pensamiento adictivo le dicen que está bien usar alcohol u otras drogas tanto como quiera y hacer cualquier cosa que sea necesario para conseguirlas.

Cualquier persona que use patrones delictivos y adictivos se comportará en formas destructivas que le pueden conducir a la cárcel. Para corregir el comportamiento se comienza por corregir la forma de pensar.

Aquí están los nueve patrones de pensamiento adictivo:

- actitud de autocompasión
- actitud de "buena persona"
- actitud de "persona única"
- temor a ser desenmascarado
- perspectiva de falta de tiempo
- esfuerzo selectivo
- usar el poder para controlar
- buscar primero el placer
- actitud de ser "dueño de todo"