

ADICTOS S A LA INFELICIDAD

CÓMO QUEBRAR EL CICLO DE LA
INSATISFACCIÓN

CAROL CANNON

Adictos a la infelicidad

Cómo quebrar el ciclo de la insatisfacción

Carol Cannon



Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires, Rep.
Argentina.

Índice de contenido

Tapa

Portadilla

Dedicatoria

- 1 - Unas palabras de la autora
- 2 - “Mártires” y otras variedades de adictos a la infelicidad
- 3 - ¿Qué es exactamente un negadicto?
- 4 - Lo que mejor saben hacer “los mártires”
- 5 - Cómo se crea un adicto a la infelicidad
- 6 - Conceptos básicos sobre la química cerebral
- 7 - “Martirio” conyugal
- 8 - Martirizarse cuidando a los demás
- 9 - El fino arte de llevarlo todo al exceso
- 10 - Guía práctica para quejarse y lloriquear
- 11 - Cómo romper el ciclo de preocupación y angustia
- 12 - Los Doce Pasos no son para quienes no los necesitan
- 13 - ¡Podemos rehabilitarnos!
- 14 - La verdad os hará libres
- 15 - Cuando la teoría se pone a prueba
- 16 - Y cuando hemos entrado en razón

Apéndice A

Apéndice B

Apéndice C

Apéndice D

Apéndice E

Apéndice F

Adictos a la infelicidad

Carol Cannon

Título del original: *Hooked on Unhappiness*

Dirección: Natalia Jonas

Traducción: Juan Fernando Sánchez

Diseño del interior: Nelson Espinoza

Diseño de tapa: Mauro Perasso, Nelson Espinoza

Ilustración de tapa: Shutterstock

Libro de edición argentina

IMPRESO EN LA ARGENTINA - Printed in Argentina

Primera edición, e - Book

MMXX

Es propiedad. Copyright de la edición original en inglés © 2008 Pacific Press Publ. Assn. Todos los derechos reservados.

© 2019 Asociación Casa Editora Sudamericana. La edición en castellano se publica con permiso de los dueños del Copyright.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 978-987-798-125-4

Cannon, Carol

Adictos a la infelicidad / Carol Cannon / Dirigido por Natalia Jonas. - 1ª ed.
- Florida : Asociación Casa Editora Sudamericana, 2020.

Libro digital, EPUB

Archivo digital: online

Traducción de: Juan Fernando Sánchez.

ISBN 978-987-798-125-4

1. Salud mental. I. Jonas, Natalia, dir. II. Sánchez, Juan Fernando, trad. III. Título.

CDD 155

Publicado el 15 de abril de 2020 por la Asociación Casa Editora Sudamericana
(Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires).

Tel. (54-11) 5544-4848 (Opción 1) / Fax (54) 0800-122-ACES (2237)

E-mail: ventasweb@aces.com.ar

Web site: editorialaces.com

Prohibida la *reproducción total o parcial* de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del editor.

Dedicatoria

Dedico este libro, con todo afecto y esperanza, a la nueva generación de personas “en rehabilitación”: mis hijos Paul y Kurt. Y también a mis nietos, Cody, Katie, Levi y Lila.

1

Unas palabras de la autora

Tan pronto como se despierta por la mañana, Pam hace un recuento de sus penas y dolores; así podrá ofrecer una descripción detallada al primero con quien se encuentre. En el desayuno, responde con un gemido al cariñoso “¿Qué tal?” de su hijo adolescente. No ha dormido bien, se encuentra agotada, y el hombro le duele más. Mientras se toma los cereales con leche, Pam no hace más que obsesionarse con su lista de cosas por hacer. Un problema sin resolver la ataca de repente, sumándose al amasijo de asuntos que ya le da vueltas en la cabeza. Cambia la expresión de su rostro, denotando preocupación, y en ese preciso instante su esposo le pregunta qué le sucede. Ella entonces procede a recitarle una larga letanía de todas sus penas. Pero antes de que Pam se dé cuenta, su esposo ha desaparecido.

¿Conoce usted a alguna persona buena, amable y honrada, que aparenta sufrir los tormentos del juicio final? Estas personas se sienten orgullosas de ser “pobres en espíritu”. Parece que disfrutan sufriendo “persecución por causa de la justicia” (Mateo 5:3, 10). La Biblia dice que hay un tiempo para todo: un tiempo para reír y ser felices, y un tiempo para el dolor y para el sufrimiento (Eclesiastés 3:1-8); pero para estas almas en pena, los oscuros nubarrones nunca

desaparecen. No pueden escapar de ese abismo de desesperación, por mucho que lo intenten. Sencillamente, *no pueden dejar de amargarse la vida.*

Algunos tratan de disipar sus sentimientos negativos analizándolos. Otros procuran contrarrestar su pesimismo con afirmaciones positivas. Hay quienes piensan que Dios requiere que sus seguidores se sientan felices y contentos todo el tiempo, y se pasan el día repitiendo textos de la Biblia sin cesar, o bien rezos o mantras, para ahuyentar los demonios del desánimo. Pero cuando se dan cuenta de que nada de eso les funciona, se sienten culpables y se deprimen aún más.

Si usted, o alguien que usted conoce, encaja en esta descripción, le traigo buenas noticias: la infelicidad insoluble no significa falta de fe; tampoco es señal de debilidad o perversidad. Y, definitivamente, no es culpa suya. Si usted sufre –y me refiero a lo que realmente significa sufrir– infelicidad crónica, no pierda la esperanza. Existe remedio para eso. Si se ha pasado usted la vida entera luchando en contra de la melancolía, la desesperación y la amargura, no tiene nada que perder; más bien tiene mucho que ganar leyendo este libro.

Para saber si es usted un “*negadicto*” empedernido, debe hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Me encuentro habitualmente de mal humor?
- ¿Suelo criticar a todos y a todo lo que me rodea?
- ¿Me paso el día recordando momentos dolorosos de mi vida?
- ¿Tengo una perspectiva negativa de proporciones globales?
- Cuando alguien dice, “Buenos días”, ¿suelo preguntarme “¿Qué tienen de buenos?”*

Si quejarse es su pasatiempo favorito, si ha hecho de desahogarse y lamentarse una forma de arte, entonces este libro es para usted. *Es posible romper el mal hábito de la infelicidad crónica.*

Mientras crecía a la sombra de numerosas instituciones religiosas, no pude evitar percatarme de que las iglesias pueden llegar a ser un foco de adicción a la desdicha y al excesivo autosacrificio. Pero, sinceramente, no creo que las iglesias tengan el monopolio del síndrome de la infelicidad y el martirio.

En realidad, la adicción a la infelicidad es una enfermedad, un miasma de actitudes, creencias y comportamientos poco saludables que se han infiltrado en nuestra sociedad desde los salones de belleza hasta las salas de juntas, desde los supermercados hasta los estadios. A todos nos encanta criticar, quejarnos y anticipar desastres. ¡Que Dios nos libre de nuestra autocompasión!

Aunque me considero cristiana en el sentido tradicional de la palabra, he decidido no hacer de este libro un instrumento para moralizar ni una plataforma desde la cual pueda promocionar mis propias convicciones religiosas. La religión forma parte de la espiritualidad, pero no son lo mismo.

Expreso mis palabras de agradecimiento a mis “compañeros de rehabilitación”, a mi padrino/mentor y a mis colegas -presentes y pasados- en *The Bridge to Recovery* [El puente hacia la rehabilitación]. Siento especial gratitud hacia Nancy Green, mi asistente personal, y hacia Paul, mi eternamente optimista esposo.

* Sheri y Bob Stritof, “Is Negativity Hurting Your Marriage?” [¿Está el negativismo perjudicando a tu matrimonio?], About.com: Marriage,

<http://marriage.about.com/cs/communicationkeys/a/negativity.htm> [consultado en agosto de 2015].

Hace algún tiempo, una amiga de lo más jovial me informó de que yo era la persona más pesimista que jamás había conocido. ¿Cómo? ¿Acaso no es normal ver la vida a través de un cristal sombrío y empañado? ¡Yo pensaba que simplemente estaba siendo realista! Mi familia y mis amigos –un montón de optimistas disparatados– estaban al tanto de mi negativismo. El cartero y el repartidor de periódicos probablemente lo habían notado también, pero yo no me daba cuenta de lo negativa que era y mucho menos de que mi actitud era poco saludable. *Yo fui la última persona de mi entorno en reconocer que me había vuelto adicta a la infelicidad.*

Mis atenciones y mis energías fueron arrastradas hacia las crisis y el caos, hacia tragedias y traumas de la misma forma en que la polilla es atraída hacia la ropa o los muebles. No podía entender cómo todos a mi alrededor se mostraban tan inconscientes de las duras realidades de la vida. Para mí, el cielo se venía abajo, la tierra se desmoronaba bajo nuestros pies, y nos arrollaban las olas. ¿Cómo era posible que a nadie más le preocupara todo aquello?

Quienquiera que estuviese a cargo de todo, obviamente necesitaba un asistente personal, pero no veía a nadie presentándose para solicitar ese puesto. Bueno, *yo* sí estaba dispuesta. ¿No es maravilloso? Me nombré a mí misma “asistente del Todopoderoso”, y me dispuse a tratar de *ayudar a todo el mundo* y a *resolver todo* lo que me pareciera problemático. Mientras trataba de arreglar el mundo *a mi gusto*, pensando que Dios quería lo mismo, pasé por alto lo que era obvio: era *yo* la que estaba fuera de control. Era *yo* la que estaba un poco loca, intentando salvar el mundo.

Adicta a la infelicidad

En mis esfuerzos compulsivos por controlar el universo, mi vida se volvió ingobernable. Me preocupaba sin cesar por todo el dolor y sufrimiento a mi alrededor. *Preocuparme me daba la ilusión de control*. De acuerdo con mi concepto, esto era lo que me permitía controlar a la gente y las circunstancias.

Mi constante obsesión me provocó una enorme *ansiedad*, que me inducía mayor preocupación, lo que a su vez me generaba una mayor ansiedad. Si no me sentía alarmada o incómoda por algo, ¡pensaba que era porque había perdido contacto con la realidad! Era como un cachorrito nervioso que persigue su propia cola. Preocuparme se volvió un *círculo vicioso*. Me enredaba a mí misma en líos monumentales.

Tanto pensar en lo peor me ponía en modo de lucha o huida, lo que estimulaba un torrente de adrenalina. Era como buscar energía inmediata a base de anfetaminas. Cuando se disipaba la carga de adrenalina, me quedaba exhausta y deprimida, como Elías después de su electrizante experiencia en el Monte Carmelo.¹ Finalmente, mi sistema endocrino quedaba permanentemente revolucionado. No podía serenarme ni dejar que Dios actuara. Convencida de que él necesitaba mi ayuda, trabajaba veinticuatro horas al día, siete días a la semana.² El desplome que seguía a mis “atracones” de preocupación y trabajo era como el síndrome de abstinencia que padecen los drogadictos. Me quedaba sin adrenalina. Y para deshacerme de esa desagradable resaca, simplemente cambiaba de activador y comenzaba otro proyecto. ¡A toda velocidad!

Para mantener un suministro constante de adrenalina, asumí también el trabajo de cuidadora. Ayudar a la gente me permitía trabajar más, preocuparme por más tiempo y arreglármelas mejor. Era una combinación tóxica. Pasé de 1º. ver el lado malo de toda situación, a 2º. preocuparme por las desastrosas consecuencias de no lograr reparar todo lo que estaba estropeado, incluso algunas cosas que no lo estaban; a 3º. suplicarle a Dios que hiciera milagros; y a 4º. matarme a trabajar para aportar las respuestas a mis propias oraciones. Este ciclo le daba sentido a mi vida.

Una tremenda ansiedad me perseguía en cada momento que pasaba despierta, y también durante la mayor parte de mis horas de sueño. Cuando lograba vencer algún desafío, eso eliminaba instantáneamente la causa de mis preocupaciones y sentía un alivio momentáneo. Pero segundos después sobrevinía otra crisis, y de nuevo me volvía loca tratando de enfrentarla y de salvar a la gente.

¿Puede usted identificarse con esta descripción? Me gusta pensar que no estoy sola en mi locura. *Concentrarme en los problemas de los demás me ayudó a evitar mis propios miedos.* Los cambios químicos que ocurrían en mi cerebro cuando estaba en plena rutina eran autointoxicantes. No me hacía falta buscar a ningún vendedor de drogas, porque yo misma podía fabricarme mis propios estimulantes, así que muchas gracias. Es de lo más probable que tuviera algún problema neurológico que ignoraba: un déficit bioquímico que inconscientemente estaba compensando.

John Ratey, profesor de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Harvard, cree que el comportamiento adictivo está asociado con un sistema imperfecto de recompensa y novedad al que ha denominado *síndrome de déficit de recompensa*.³ Seguramente yo tenía ese problema antes incluso de que tuviera un nombre. Cuando los adictos a las

drogas sobrecargan su organismo con alcohol, marihuana, cocaína o heroína, alteran las conexiones entre sus neuronas. Igualmente, cuando yo sobrecargaba mi organismo con actividades y procesos excitantes, provocaba un efecto similar en mis neuronas. Era una adicta, ¡aunque nadie lo habría dicho!

Mis días de infancia

¿Me convertí por mí misma en adicta a la adrenalina? ¿Fue idea mía el hacer de mi vida un sacrificio permanente? ¿Me inventé yo mi adicción a la infelicidad? Más bien, creo que fue mi abuelo paterno quien me proveyó el gen dominante. Tenía una personalidad alarmista, lo que contribuyó, quizás desde mi nacimiento o antes, a que yo fuera un ser fisiológica y psicológicamente vulnerable. Según el autor *John Powell*,

“el proceso de ósmosis por el cual los niños absorben la percepción de la realidad que tienen sus padres, comienza al ser influenciados desde que están en el útero”.⁴

Aparentemente, la predisposición a ser adictos al negativismo y la desdicha se origina desde antes de nacer.

Mi madre, una joven estadounidense, estaba embarazada de mí cuando atacaron Pearl Harbor en 1941. Ese suceso debió de impactarle de la misma forma en que los atentados del 11 de septiembre de 2001 contra las Torres Gemelas de Nueva York nos impactaron a nosotros. Los tremendos estremecimientos que le sacudieron el cerebro afectaron a mi entorno fetal (la excitación de la amígdala cerebral se relaciona con el estrés y la ansiedad). Las estresadas hormonas de mi madre invadieron mi cuerpo, lo

que puede haberme predispuesto a ser una niña ansiosa. Si así fue, no estaba sola.

Uno se pregunta cuántos niños nacen hoy afectados bioquímicamente por el terrorismo, los *tsunamis* y demás tragedias. No hay duda de que yo quedé programada para ser una persona nerviosa, ansiosa y negativa. Un artículo del *New York Times* publicado en noviembre de 1996 confirmaba mi posición. Citando un estudio aparecido en la prestigiosa revista *Science*, vinculaba un gen específico con las personas que son neurológicamente más vulnerables a sucesos estresantes que otras.⁵

Sensible a las amenazas físicas y emocionales de mi entorno, di mis primeros pasos en un estado de inquietud incontenible. Era como si hubiera crecido en medio del campo de batalla de una familia alcohólica, un lugar donde los niños crecen y viven con un temor constante a lo que pueda pasar.

Los años cincuenta no fueron “días felices” para mí. Durante la escuela primaria, me vi expuesta a noticias y transmisiones diarias sobre el conflicto de Corea. Y mi abuelo, que estaba fascinado con las profecías bíblicas, insistía en que esa guerra no declarada era un cumplimiento de las advertencias de la Escritura sobre guerras y rumores de guerras, lo que quería decir que la segunda venida de Jesús era inminente. Teníamos que prepararnos para la venida del Señor si no queríamos perecer en el lago de fuego que consumiría a los impíos cuando Jesús regresara. Así que más te vale ser una niña buena: si Dios no te lleva, “otro” lo hará.

Los sermones de mi abuelo sobre el fuego y el azufre me espantaban tanto como la misma guerra. Y muchos niños criados en familias religiosas legalistas son expuestos a

creencias similares. Puede que yo fuera más sensible que la mayoría de los niños, no lo sé. Lo único que sé es que vivía en un estado de terror implacable. Hoy en día, siento mucha lástima de esos niños que son expuestos prematuramente a doctrinas y enseñanzas que generan un miedo abrumador. No hace mucho, pregunté a mi esposo, que es consejero pastoral, a qué edad consideraba él apropiado enseñarles a los niños la doctrina del fin del mundo. “Cuando tengan unos veinticinco años”, me respondió.

De adolescente, ni siquiera me habría planteado usar el sedante social del alcohol para aliviar mis temores. Me habían enseñado que beber alcohol era un pecado castigado con la muerte. Si tomabas, ibas directa al lago de fuego, o al infierno, o te quedabas sola en un campo viendo cómo todos los demás eran arrebatados al cielo.

Necesitaba encontrar una forma de *anestesiarse mis sentimientos*, una que no le pareciera mal a Dios. Así que me dispuse a encontrar la manera de mejorar mi sistema emocional sin provocar la ira de Dios ni la de mi padre. De acuerdo con las etapas clásicas del desarrollo moral propuestas por el psicólogo *Lawrence Kohlberg*, me hallaba en la fase esperable de acuerdo a mi edad.⁶ Como preadolescente que era, no era lo bastante madura moralmente para buscar a Dios. Solo estaba interesada en evitar el lago de fuego y la tribulación que lo precedería.

Quizá si trataba de ser perfecta, si encontraba la manera de ganarme la aprobación de Dios y de mi padre, tendría la oportunidad de salir adelante. Quizá si pudiera llegar a ser indispensable para Dios, él tendría que liberarme. Este plan de supervivencia no fue una elección al azar, aunque sí resultó muy creativo. Tanto la influencia genética como la ambiental me dictaron esa decisión.

No solamente estaba aterrada por el futuro; el presente también era deprimente para mí. Mi padre se sentía estresado por los problemas económicos, y mi madre era clínicamente depresiva. En una escala de estado de ánimo del 1 al 10, mamá estaba en algún lugar entre el -2 y el +1. Su estado emocional se volvió mi punto de referencia de lo que era normal. Ella me sirvió de modelo para mi propia negatividad, a la cual yo también estaba predispuesta genéticamente.

Recuerdo nítidamente haberme sentido difamada e incomprendida hacia la edad de diez años. Al empezar la enseñanza secundaria, ya había adoptado una actitud constantemente pesimista ante la vida. Yo no era ese manojito de optimismo, entusiasmo y energía que se espera que sea un adolescente.

Tratar de conseguir aprobación

Como pensaba que era mi deber hacer felices a mis padres, empecé a *rendir más de la cuenta, a trabajar en exceso y a exigirme demasiado* en todo. Me fui tornando, de manera poco deseable, en una completa *adicta al trabajo* y en una “obrasadicta”, es decir, una *legalista* de primera, esforzándome por conseguir la aceptación y aprobación tanto de Dios como de los demás. *Me sentía empujada a justificar mi existencia aquí y ahora, y también a ganarme la salvación eterna.* ¿Acaso eso es ser una adolescente normal?

Recuerdo la primera vez que recibí un elogio por haber hecho una buena obra. Era mi primer año de secundaria, y le había dado un par de objetos de mi armario, que no estaba muy surtido que digamos, a una compañera que era muy pobre. Por lo que yo creía, no estaba actuando de manera egoísta, pero cuando fui elogiada públicamente por

mi buena acción, me sentí instantáneamente henchida de autocomplacencia. Esa era la aprobación que había estado buscando toda mi vida. La pobre cachorrita empezó a mover su colita.

De ahí en adelante, estaba dispuesta a hacer casi cualquier cosa con tal de obtener reconocimientos. Me sacrificé sistemáticamente a mí misma solo para recibir aprobación, llevando el altruismo a tal extremo que casi me autodestruí en sentido figurado, o quizá literalmente. Quizá también estuve cerca de matar con mi propia bondad a las personas a las que “cuidaba”. Ser tan solícita aumentaba mi ego y fortaleció mi decaída autoestima. *Me autoengañé* creyéndome que era desinteresada por naturaleza.

Si hubiera podido verme a mí misma de la forma en que los demás me veían, probablemente me habría cuestionado mis motivaciones de fondo. A menudo suspiraba sonoramente y me quejaba para que cualquiera me escuchara. Gradualmente fui perfeccionando la imagen de “pobre de mí” que daba a los demás. Gemir y lloriquear, quejarse y protestar es lo que hacen los mártires para manifestar su enojo de manera indirecta; así, llaman la atención de los incautos que los ven con buenos ojos. Yo me consideraba una víctima, pero no lo era.

En *Codependent's Guide to the Twelve Steps* [Guía de los Doce Pasos para el codependiente], *Melody Beattie* describe cómo el negativismo llegó a afectar a sus más íntimas relaciones:

“Tenía poco que ofrecer a mis amigos, excepto mis perpetuas quejas sobre lo miserable que era mi vida [...]. La mayoría de mis amistades se centraban en compartir historias de victimización

[...]. No tenía ningún sentimiento del que no fuera consciente [...], ninguna necesidad de la que no estuviera al tanto. Me enorgullecía de mi capacidad para soportar sufrimientos innecesarios, renunciar a mí misma y privarme de todo”.⁷

Esto es a lo que yo llamo *establecer vínculos martiriales*. La forma de ser y actuar de Beattie era también la mía. Llegué incluso a pensar que Dios me había elegido para llevar una carga más pesada de lo normal, solo porque él sabía que yo podía llevarla. Cuando finalmente desperté y percibí el aroma de mi actitud de superioridad, me sentí mortificada.

La adicción al trabajo, a cuidar de todos y al control generaron una dinámica que se perpetuaba a sí misma. Cuando cumplí los cuarenta y cinco, ya estaba exhausta, consumida por tanto trabajo y tanta preocupación. Comprendí que tenía que cambiar, por lo que intenté librarme de mi *comportamiento obsesivo-compulsivo*. Pero no pude. Al principio no me di cuenta de lo que eso significaba. Yo era consejera homologada de alcohólicos y drogadictos, *y no reconocía mi propio comportamiento adictivo*. ¡Eso sí que es autoengaño y ceguera!

Reconocer la derrota

Era como si llevara una carga a cuestas. No una carga cualquiera, sino una gigantesca. ¡Despierta de una vez! ¡Estás espiritualmente arruinada y eres tú la que necesita tratamiento urgente!

Eso fue hace veinte años. Me gustaría decir que llamé a un terapeuta inmediatamente y pedí cita, pero no fue así: no

era tan sensata. En lugar de ello, perdí varios meses de mi vida tratando inútilmente de resolver mis problemas sola. Después de todo, yo era terapeuta profesional, debía ser capaz de curarme a mí misma. ¡Error! También supuse que si tenía suficiente fe, Dios me sanaría instantáneamente. No quería malgastar ni mi tiempo ni “su” dinero en terapias (nótese que manipulaba un poco las cosas), así que preferí orar más fervientemente.

Mientras tanto, como estaba orientada hacia la salvación por obras, leí todos los libros de autoayuda que encontré en el mercado. Pero, ¡pobre de mí!, no fui capaz de hacer nada de lo que sugerían. *Terry Kellogg*, autora y consejera, dice que *el conocimiento solo hace al adicto un prisionero mejor informado*. ¡No es broma! Yo no podía traducir los buenos consejos en una nueva conducta porque aún no había experimentado suficiente dolor, ni una sensación de impotencia personal. No me había quedado sin opciones, no había experimentado el grado suficiente de malestar como para rendirme humilde y dócilmente. Así que mi plan de “estudio en casa” para recuperarme fue un completo fracaso.

Cuanto más intentaba controlar mi comportamiento, más perdía el control. *Chu, Chu, Chucu Chucu... Puff*. Terminé como una pequeña locomotora que no podía avanzar más. Meses después, finalmente vencida, ingresé en un programa de tratamiento de la adicción y la codependencia, la categoría general de diagnóstico donde se incluyen las facetas de cuidadora compulsiva, controladora, mártir y otras adicciones “decentes”. Mis mejores pensamientos, creencias y comportamiento me llevaron allí.

Como obsesiva adicta al trabajo, cuidadora compulsiva, y mártir desinteresada, yo no tenía la menor idea de cómo detener todas esas adicciones que llevaba tanto tiempo

negando. Tuve que reconocer mi derrota. Y aunque no me di cuenta de ello entonces, ese fue mi primer paso hacia la recuperación.

La *negadicción* -término que explicaré más adelante, ver p. 44- había minado mi carácter, me había saboteado valiosas relaciones, y había degradado mi espiritualidad de la misma forma como lo hace el alcoholismo. El daño que esta adicción “limpia” había causado a mi cuerpo y a mi espíritu era idéntico al daño que la dependencia química produce en alcohólicos y drogadictos. Terminé en un centro de rehabilitación lleno de alcohólicos porque, al igual que ellos, yo padecía una enfermedad letal. Mi problema era más grande que yo, más grande que todos los recursos que podía encontrar dentro de mí. Tenía una enfermedad primaria, crónica, progresiva y letal que no podía curar por mí misma. No podía detener mi comportamiento fuera de control, ni tampoco gestionar las consecuencias.

La rehabilitación es un proceso

Donde fracasaron mis intentos de adquirir conocimiento y perspicacia, el programa espiritual de Alcohólicos Anónimos (AA) tuvo éxito. Mientras estuve en tratamiento tuve que ir a las reuniones de AA, y allí pude darme cuenta de que el mismo programa que ayudaba a los alcohólicos también servía para los *negadictos*, y para los adictos a la comida, a las relaciones o al control.

Ya que todas las adicciones son básicamente como un suicidio por etapas, ahora considero que la adicción a la infelicidad es la madre de todas las adicciones. Obviamente no estoy usando el término “adicción” en el sentido técnico más estricto de la palabra. El martirio, la desdicha, el cuidado excesivo, el control y muchos otros comportamientos codependientes son hábitos

profundamente arraigados que pueden ser o no considerados trastornos adictivos en sí mismos. Desde luego que no aparecen como tales en el léxico de los profesionales de la salud mental, pero cuando se trata de recuperarse, estos malos hábitos responden bastante bien a los programas de Doce Pasos del tipo de Alcohólicos Anónimos. Por esta razón yo veo a la mayoría de estos hábitos excesivos como adicciones, y como tales los enfrento en mi vida personal y profesional.

Los hábitos que han estado profundamente arraigados durante largo tiempo no desaparecen de la noche a la mañana. No puede uno deshacerse de ellos sin más, no basta con decirles adiós. *La recuperación es un proceso, no un suceso.* Yo empecé a cambiar cuando acepté el hecho de que no podía superar mis problemas sin ayuda.

Poco a poco, fui despertando y comprendiendo que estaba bien reconocer mi derrota. De hecho, fue un alivio hacerlo porque al fin pude dejar de intentar lo imposible. A fin de cuentas, ¡no daba resultado! *Descubrí que sentirme impotente no era lo mismo que estar indefensa.* Aceptar mi impotencia era simplemente aceptar que necesitaba ayuda. ¡Bienvenida al mundo real, Carol!

Hoy, celebro la superación de mi adicción a la infelicidad, viviendo día a día. No estoy curada, pero ya no disfruto martirizándome, obsesionándome, preocupándome ni deprimiéndome. Ya no experimento “felicidad” al ser maltratada o calumniada. Ya no me predispongo a ser abandonada. Prefiero la paz y la serenidad a la locura del sobreesfuerzo, los cuidados compulsivos y la incesante autocompasión. Me quiero a mí misma y me trato con respeto. Ya no me siento forzada a anhelar problemas ni a mendigar cargas.

En su libro, *Plenamente humano, plenamente vivo*, el autor *John Powell* describe a personas cuyas vidas son como un interminable desfile fúnebre.⁸ Esa era la historia de mi vida. No me sentía normal a menos que fuera marginada o rechazada. Me sentía estimulada cuando estaba “débil, cansada y dolorida”, como dice uno de los cantos religiosos favoritos de mi abuelo, el adicto al trabajo. ¡Eso ya nunca más! ¿Tengo recaídas? Sí, pero ya no me castigo por ello.

Aunque el proceso de rehabilitación tiene sus altibajos, y aunque madurar y cambiar puede ser todo un reto, es más fácil buscar la felicidad y la salud que albergar la desdicha propia indefinidamente. Requiere tiempo deshacerse de viejas actitudes y desarrollar nuevas habilidades, pero el resultado final hace que el esfuerzo haya valido la pena. *¡Los negadictos sí se recuperan!* Cualquiera que desee dejar la negatividad puede abstenerse de quejarse, ahuyentar sus preocupaciones y negarse a llorar, viviendo un día cada vez.

En las páginas siguientes ofreceré una lista de las características de un mártir, explicaré qué causa la *negadicción*, mostraré cómo se manifiesta en las relaciones personales, y describiré cómo desterrar el hábito de la infelicidad. Usaré indistintamente los términos *adicción a la desdicha*, *martirio* o *suplicio*, *negativismo*, *negadicción*, *negatividad* e *infelicidad*.

A pesar de que yo considero que el hábito de pensar, creer y actuar negativamente es tan grave como el alcoholismo, quiero mantener un espíritu positivo en todo esto. Lamentarse por tener una adicción a la desdicha sería más bien sucumbir ante esta. Deseo poner énfasis en el lado positivo aun reconociendo el lado negativo. ¡Me resultaría odioso que alguien se sintiera deprimido después de leer un libro sobre la adicción a la infelicidad! Esa no es la idea. Así que vamos a reírnos tanto o más de lo que lloremos, vamos

a bailar al son de un ritmo vivo y no de una triste melodía. No vale la pena tomarnos demasiado en serio ni a nosotros mismos ni a nuestra rehabilitación.

Sería una charlatana si escribiera acerca de la adicción a la infelicidad sin incluir mi propia historia. Todo comienza con el sentimiento de impotencia. De hecho, cualquiera de los personajes que aparecen en el capítulo 2 bien podría ser yo.

Esperanza para hoy

La mayoría de los adictos a la desdicha creen que su infelicidad es invencible mientras que sus amigos y familiares piensan que es imperdonable. En realidad no es ninguna de las dos cosas. Si es usted adicto a la infelicidad, debe ser un poco más flexible. Está bien reconocer que tiene un problema más grande que usted y que cualquier recurso que pueda encontrar dentro de usted. Rendirse a la evidencia de que necesita ayuda no significa sucumbir a la debilidad. Permítase poner fin a esa lucha inútil que libra con el pensamiento negativo. No puede burlar así como así el hábito de pensar demasiado. En lugar de hacer eso, busque ayuda y apoyo fuera de usted mismo. Cuando deje de buscar lo imposible, abrirá la puerta a todo un catálogo de nuevas posibilidades.

Autoestudio

1. ¿Qué incidentes y problemas mencionados en este capítulo, si es que hay alguno, le resultan familiares? En función de su propia experiencia, ¿con cuál se asocia o se identifica más?

2. Elija una o varias de las siguientes palabras para describir cómo se siente tras haber leído este capítulo: a) feliz, b) dolido, c) triste, d) aliviado, e) enojado.

3. ¿Está dispuesto a enfrentar la verdad acerca de usted? Si es así, redacte un párrafo que describa lo que piensa y siente en relación con uno o más recuerdos dolorosos de su infancia.

4. Si se siente angustiado o abrumado tras leer este capítulo, puede usted hablar acerca de su reacción con algún amigo cercano o con algún terapeuta. Posponga la lectura del capítulo 2 hasta que haya tenido tiempo de normalizar sus sentimientos.

1 Ver 1 Reyes 19:4.

2 En esa época mi teología solo me permitía reconocer un Dios masculino. Ya no pienso en ese Poder superior en términos de género masculino o femenino.

3 John Ratey, *El cerebro: Manual de instrucciones* (Barcelona: Debolsillo, 2003). Aunque la química del cerebro desempeña un papel incuestionable en nuestros problemas emocionales, mi énfasis aquí es el de asumir la responsabilidad de cambiar. Esto incluye buscar asesoramiento de un buen profesional médico para ver si la medicación está indicada.

4 John Powell, *Plenamente humano, plenamente vivo* (Cantabria, España: Sal Terrae, 1993), cap. 4.

5 Edward M. Hallowell, *Worry* (Nueva York: Ballantine Books, 1997), p. xiv.

6 Lawrence Kohlberg sostiene la teoría de que existen seis etapas de desarrollo moral. En las primeras etapas los niños pequeños se sienten motivados a involucrarse en un comportamiento socialmente aceptable por temor al castigo o a las consecuencias. No son lo suficientemente maduros como para tomar decisiones éticas basándose en pensamientos e intenciones de nivel más elevado.

7 Melody Beattie, *Guía de los doce pasos para codependientes* (México: Grupo editorial Patria), p. 10.

8 Powell, (Sal Terrae, 1993), cap. 1.

“Mártires⁹” y otras variedades de adictos a la infelicidad

“Voluptuosos, consumidos por sus sentidos, siempre empiezan por arrojarse a sí mismos al abismo con gran despliegue de frenesí. Pero sobreviven y regresan de nuevo a la superficie. Y así desarrollan la rutina del abismo: ‘Son las cuatro en punto; a las cinco, tengo mi cita con el abismo’ ”. Sidonie Gabrielle Collette

Patsy, la perfecta

Patsy es una de las mujeres más amables que conozco. Se anticipa a las necesidades ajenas y las satisface mucho antes de que las mismas personas se den cuenta de que tienen una necesidad. Es tan buena detectando y complaciendo los deseos de sus amigos más cercanos, que quienes se benefician de su generosidad a menudo la tildan de “vidente”. Sus amigos y familiares no pueden entender cómo es que siempre se da cuenta de lo que necesitan y desean mucho antes que ellos mismos.

A Patsy le encanta la aprobación que recibe, y le complacen los elogios. Pero cuando sus “beneficiarios” omiten las expresiones de gratitud, siente que se han aprovechado de ella, y se sumerge en la autocompasión. En sus peores momentos, lamenta el hecho de que sus amigos y familiares esperen tanto de ella, aun cuando eso es precisamente lo que les ha enseñado a hacer. En el fondo, le

molesta tener que sacrificarse tanto para que todos estén felices. Y cuanto más piensa en eso, más miserable se siente.

La virtuosa Rebeca

Rebeca es una Juana de Arco moderna. En su adolescencia, en contra de los consejos de sus padres y del pastor, se casó con un joven de lo más encantador y atractivo que resultó ser un alcohólico maltratador. Finalmente, para compensar su desatinado error, Rebeca regresó a la iglesia de su infancia, donde era considerada con admiración como la sufrida esposa de un no creyente.

Como su egoísta esposo no podía conservar ningún empleo, Rebeca se vio obligada a trabajar para mantenerse a sí misma y a sus hijos. Su esposo no le daba un centavo; lo poco que conseguía se lo gastaba en alcohol. Durante años, ella trabajó duramente para alimentar y vestir a su familia. Mientras, su esposo nunca movía un dedo por ayudarles, aunque el puño sí lo levantaba con bastante frecuencia.

Rebeca no tomó medidas frente al alcoholismo de su esposo, ni actuó para proteger a sus hijos y a sí misma de los malos tratos. Toleró lo intolerable durante veinte años y en todo ese tiempo no hizo más que quejarse. No tenía ni idea de que estaba martirizándose a sí misma y a sus hijos. Ni se daba cuenta de que les estaba enseñando a recrearse en la desgracia por causa de su pasividad, en lugar de a protegerse del maltrato actuando de manera proactiva. ¡Muchas gracias, mamá!

Sus hijas consideraban que la relación disfuncional de sus padres era algo normal, porque era lo único que conocían. Aprendieron todos los comportamientos propios de la