



“El vínculo de una manera sana y el apego seguro son factores de protección frente a las adicciones”

Entrevistamos a **Rafael Guerrero**, psicoterapeuta, doctor en Educación, director de Darwin Psicólogos y autor de los libros: “TDAH. Entre la patología y la normalidad” (2021), “Menudas rabietas. Cómo gestionar los problemas de conducta de manera respetuosa” (2023), entre otros títulos. Acaba de publicar “Trauma. Niños traumatizados, adultos con problemas”, y en esta entrevista nos aporta claves, reflexiones y una perspectiva emocional para entender la persona y las adicciones.

Pregunta: Dices que una conducta adictiva, como puede ser el uso de determinadas sustancias..., está rellenando vacíos emocionales, y porque cumplen esa función esos hábitos o comportamientos se convierten en adicción, ¿cómo definirías, desde tu perspectiva, el vínculo entre emoción y comportamientos y consumos problemáticos?

Respuesta: Lo que nos encontramos en la consulta clínica son pacientes que tienen adicciones, yo cuando hablo de adicciones me refiero a comportamientos adictivos tanto con sustancia como sin sustancia, no hablo de cualquier tipo de adicción. Lo que nos encontramos en estos casos, no digo el

cien por cien de los casos, pero un porcentaje importante es una experiencia traumática. Son situaciones de vacío, de abandono y al final lo que la adicción me proporciona a mí, ya sea adolescente o ya sea adulto, es que momentáneamente o durante unas horas, puedo sobrevivir. Lo que me proporciona la sustancia, lo que me proporciona la adicción o las redes sociales, lo adicción al porno, no es más que una huida hacia delante.

Esto es lo que nos encontramos detrás de la adicción, detrás del porno, detrás de la compra compulsiva, no son más que situaciones traumáticas, heridas emocionales, situación de maltrato, de abuso sexual.... Y todo esto en el tratamiento de adicciones hay que tenerlo en cuenta.

Pregunta: Hablas de la “Responsina” para evitar que los jóvenes desarrollen adicciones, ¿qué es? ¿Qué deben saber los padres y madres de jóvenes y adolescentes sobre este término?

Respuesta: La “Responsina” es un concepto que me inventé yo hace unos cuantos años, pero es una metáfora que yo utilizo, es como metafóricamente la “Responsina” es esa sustancia que generamos en el cerebro de nuestros hijos e hijas, cada vez que estamos ahí presentes y atendemos sus emociones y sus necesidades. Si cada vez que mi hijo necesita ser protegido, yo estoy ahí, lo estoy dando un poquito de “Responsina”.

Si cada vez que mi hijo necesita autorizarse o hacer las cosas por el mismo, y yo confío en él y, yo estoy ahí para apoyarle y para animarle y para ayudarlo a adaptarse cuando se ha caído, le doy un poquito de “Responsina”. Si cada vez que tiene una emoción yo le ayudo a regular esa emoción, le doy un poquito de “Responsina”, así que al final la responsiva es esa sustancia que cuanta más “Responsina” tenga, más autónomo, más equilibrado y feliz va a ser.

Los que nos pasa a los papás y las mamás, y bueno, pues todos los que trabajamos con menores o con personas en situación de dependencia, de vulnerabilidad, es que debemos atender sus necesidades. No sólo en la relación entre mamás, papás con los niños y niñas, pero también de la relación que establecéis vosotros con las personas que tienen una adicción.

Pregunta: Comentas... “No son pocas las necesidades afectivas que los padres debemos cubrir de manera suficiente en nuestros hijos: fomentar su autonomía, protegerles en situaciones de peligro o cuando

se sientan vulnerables (...)”, ¿algún consejo sobre este tema para nuestros lectores o por dónde empezar cuando se trata de padres y madres de jóvenes con comportamientos y consumos problemáticos?

Respuesta: Si queremos prevenir en adicciones no hay mejor factor de protección que el atender desde que son bien chiquititos, y que desde el vientre materno podríamos decir que estamos previniendo las adicciones, vinculándonos de una manera sana porque sabemos que el vínculo sano, el apego seguro o tener unas tablas con inteligencia emocional son factores de protección fantásticos para muchas cosas, pero entre ellos también para que en un futuro desarrollen no desarrollen una adicción y, lo contrario, tener unos papás que están traumatizados, tener unos papás que tienen brotes psicóticos o que tienen una adicción, y que por lo tanto les va a costar mucho más poder vincularse de una manera sana y de una manera protectora, y respetuosa con sus hijos, esto va a ser un factor de riesgo para que el día de mañana.

Desde los 3 y 4 años ya estamos trabajando todo esto. Estamos trabajando la asertividad, estamos trabajando poner límites, estamos trabajando en la confianza y estamos trabajando también en el regularnos y el estar adaptados en el mundo en el que vivimos.

Pregunta: En tu opinión, y hablando sobre sustancias y comportamientos potencialmente adictivos entre los jóvenes, ¿consideras que existe alguna estrategia preventiva? ¿Podrías compartir alguna clave que se pueda implementar desde la infancia?

Respuesta: Podemos hablar aquí de 20.000 estrategias. Para mí es fundamental que los papás sean emotivamente inteligentes y aquí podemos estar horas y horas... Creo que una de las claves es que mamá y papá permitamos a nuestros hijos sufrir todas y cada una de las emociones, las más agradables, las menos agradables, y que le pongamos un nombre a la emoción, no a la persona. No eres un miedoso, no eres muy miedica ni eres un llorón, sino porque estás triste o sientes miedo. Es decir, eso sí, que se tiene que etiquetar la emoción se etiqueta la que se etiqueta en la persona. Y esto es difícil, parece muy sencillo, pero no estamos educados en esta manera de proceder, es fundamental normalizar la emoción y ponerle un nombre. Esto que te pasa, cariño, se llama miedo y es normal, y está bien, y ahora que hemos hecho esto, vamos a ver cómo se trata el miedo, y decir esto va a pasar.

Es como cuando vamos al médico te vas preocupada porque te pasa algo, porque no duermes, los síntomas que sean. Y cuando el médico te mira a los ojos, y te dice esto es normal y te dice lo que tienes, te tranquiliza, entendemos lo que nos pasa, y sabemos que no somos los únicos.

Pregunta: Cuando un problema de adicción llega a una familia, son muchos los que se plantean qué ha fallado, qué podrían haber hecho mejor... ¿tienes algún mensaje para estas familias?

Respuesta: La culpa es un sentimiento universal, es decir, estamos hablando de papás y mamás cuyos hijos e hijas tienen determinada adicción, sienten culpa, pero si nos fuéramos a otro tipo de sectores, todos los papás nos sentimos culpables. Es desagradable sentir culpa, y es una compañera inevitable, pero la culpa nos lanza mensajes y creo que es importante ser conscientes de ello, y estar tranquilos porque lo que hemos hecho es lo mejor que hemos podido.

A veces nos encontramos con que: “es que yo ahora lo hubiese hecho mejor”, Sí, ahora en 2024, pero 2019 lo hiciste como pudiste con las circunstancias que te tocaron o cómo estabas tú en tu trabajo, etc... Hay que pensar que la culpa es inevitable, que lo hemos hecho lo mejor que hemos podido, y que ahora nos estamos haciendo cargo de esa culpa, y la voy a poder convertir en responsabilidad, pues es una gran noticia.

Pregunta: Como bien sabes el psicólogo húngaro Michael Balint acuñó el término “bucle de la reivindicación” para definir la conducta persistente de buscar fuera cubrir las carencias propias, lo expones y analizas en tu último libro (“Trauma. Niños traumatizados, adultos con problemas”), ¿por qué, desde tu perspectiva, este fenómeno es clave para entender las adicciones?

Respuesta: el “bucle de reivindicación” es un concepto que también trabajó Begoña Aznárez, lo que viene a decir es que un comportamiento adictivo es algo que se pone en marcha de manera periódica, se pone en marcha bucle, y de una mane-



ra muy inconsciente, por eso es importante llevarlo a la consciencia; hay una petición inconsciente, por parte de la persona que tiene una adicción, de rellenar un vacío, y estamos pidiendo a través de ese comportamiento la tranquilidad que nunca he sentido y nunca ha tenido en su vida, y entonces ese es el bucle de la reivindicación. O le pido a mi jefe que me dé esos esos refuerzos y que haga sentirme visto porque yo nunca fui visto en mi entorno, ni con mis padres, ni con un profesor... Eso es el bucle de la reivindicación, pidiendo de una manera recurrente a una sustancia, a un contexto o a las redes sociales que me den todos los me gusta posibles para que yo me sienta visto o vista, porque en realidad yo no he sido yo visto o vista en mi entorno, contexto, etc...

Pregunta: El abordaje de las adicciones que hacemos desde Proyecto Hombre se realiza desde un enfoque biopsicosocial, que pone en el centro de la intervención a la persona, viéndola en su conjunto/totalidad. ¿Cómo valoras la labor que realizan entida-

des como Proyecto Hombre en este ámbito y bajo este modelo?

Respuesta: El trabajo que hacéis es fundamental, hacéis una labor fantástica trabajando con la persona en profundidad, no os quedáis solamente en el síntoma. Hay que entender el síntoma que es desagradable, la clave es centrar la intervención no solo en la persona, o solo en el síntoma, esto sería muy simple, y las personas somos complejas.

Hay que ver lo que hay detrás del síntoma, no solamente centramos en la persona, sino en el contexto en el que vive la persona, hay que tener en cuenta muchísimas variables, todo lo que rodea a la persona, puede dar una comprensión de lo que está pasando y eso es fundamental. Como dice Marian Rojas: "comprender es aliviar", si yo no comprendo lo que está sucediendo alrededor de esta persona no puedo intervenir, sin esta visión seguramente voy a juzgar, y todo se basa en la comprensión.

