

Espiritualidad y adicciones

En este artículo, Manuel Mingorance Carmona, presidente de Proyecto Hombre Granada, reflexiona sobre la dimensión espiritual como parte esencial en la comprensión y superación de las adicciones. Desde la pérdida de sentido y la desconexión personal que provoca la adicción, hasta la reconexión con el propósito de vida y la construcción de esperanza, la espiritualidad se presenta como un pilar que favorece la recuperación, fortalece la resiliencia y acompaña el camino hacia una transformación personal y social duradera.

Hace ya más de una década un buen amigo me invitó a escribir algo sobre la dimensión espiritual en todo este mundo de las adicciones que nos ocupa y preocupa, sobre todo después de la implementación más efectiva del modelo biopsicosocial. Me llamó la atención sobremanera que, unos años después de esta invitación, la Escuela Andaluza de Salud Pública, dependiente de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, organizase una Jornada en Granada (España) el 18 de octubre de 2017 titulada "Salud Espiritual. Teoría y Práctica" que resultó interesantísima y exitosa por la gran participación y calidad académica de la misma. Pero ha sido ahora, cuando he regresado de mi participación en la **XXIX Conferencia Mundial de Comunidades Terapéuticas, celebrada del 13 al 15 de diciembre de 2024 en Campinas (Brasil)**, que me he decidido a escribir unas breves líneas sobre esta dimensión humana, la espiritual, al constatar el enorme interés que suscitaba esta cuestión entre muchos participantes.

Ni que decir tiene que la dimensión espiritual, en general, pero centrada en este caso en las adicciones, se refiere a cómo los aspectos espirituales y trascendentes de una persona se ven afectados por el consumo problemático de sustancias o comportamientos adictivos, y

cómo la espiritualidad puede ser un recurso clave en el proceso de rehabilitación y reinserción de la misma.

Exploramos al respecto algunos puntos clave:

1. El impacto de la adicción en la dimensión espiritual puede suscitar:
 - La pérdida de propósito y significado. La adicción a menudo puede generar una desconexión de los valores, de las creencias o del sentido de la vida. Las personas pueden sentirse vacías, alienadas o sin un propósito claro.
 - La desconexión de uno mismo y de lo trascendental. Las adicciones pueden aislar a la persona no solo de sus relaciones personales, sino también de su conexión interna y espiritual, creando un vacío emocional y existencial.
 - Los sentimientos de culpa y de vergüenza. La carga emocional y moral asociada con los comportamientos adictivos puede alejar a la persona de sus creencias espirituales o generar una percepción de indignidad.
2. La espiritualidad como herramienta en la recuperación conlleva:
 - La reconexión con el propósito y el significado de la vida. En la rehabilitación, muchas personas redescubren valores y principios



que dan sentido a su vida, ya sea a través de la fe religiosa o prácticas espirituales no religiosas.

- Las prácticas de meditación y mindfulness, entre otras. Estas actividades ayudan a las personas a encontrar paz interior, manejar el estrés y mantenerse en el presente, elementos importantes en el proceso de recuperación.
 - Gratitud y perdón. Reconocer y aceptar el pasado, perdonándose tanto uno mismo como a los demás en su parte de responsabilidad, así como desarrollar una actitud de gratitud, son elementos esenciales que fortalecen la dimensión espiritual durante el proceso de crecimiento personal que enmarca la rehabilitación y la reinserción social.
 - Los enfoques de determinados programas destacan la importancia de un Poder Trascendente y la rendición a algo más grande que uno mismo como una parte central del proceso de sanación. No se puede olvidar que para el creyente la fe impregna todas las facetas de su vida.
3. Elementos clave de la dimensión espiritual en la recuperación:

- El autoconocimiento. La recuperación implica una introspección profunda, donde las personas imploran sus deseos, miedos y metas desde una perspectiva espiritual. Desde ella, muchas personas se saben acogidas, escuchadas, tenidas en cuenta, llegando finalmente a sentirse confiadas y agradecidas.
- La conexión con la comunidad. La espiritualidad, que sale del corazón, a menudo se fortalece al participar en grupos o comunidades que comparten valores comunes y vivencian la espiritualidad del encuentro fraterno.
- La reconstrucción de la fe. Esto no siempre se refiere a la religión, implicando la recuperación de la confianza en uno mismo, en los demás o en el futuro.

La dimensión espiritual, constitutiva del ser humano, es un aspecto fundamental en la comprensión y la superación de las adicciones, proporcionando un marco de esperanza, conexión y transformación personal

En resumen, la dimensión espiritual constitutiva del ser humano es un aspecto fundamental en la comprensión y la superación de las adicciones, proporcionando un marco de esperanza, conexión y transformación personal. Y es un aspecto fundamental porque a lo largo de la historia de la espiritualidad se constatan impresionantes relatos personales

referentes al territorio de la interioridad del ser humano, que nace de la experiencia (aunque sea subjetiva surge de lo más profundo de su interior). Son muchos los seres humanos, sino todos, que heridos por tantos quebrantos inherentes a su finitud, identifican su ansia espiritual, su anhelo de plenitud y el deseo de una felicidad plena.

