

Temporada 1, episodio 2. EL CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN con Roy Kim

9 de mayo 2023.

Tara: [00:00:00] Roy Kim es un antiguo Pastor y ahora un terapeuta certificado en adicción sexual. El atiende en su práctica privada en el Sur de California, en donde su enfoque clínico es el tratar la adicción sexual y el trauma de la infidelidad principalmente a través de terapia de grupo. Su esperanza es que, al aumentar las iglesias en esta generación, esto se convertirá en un hospital espiritual y refugio para hombres y mujeres con adicciones y traumas. Roy adora “La guerra de las galaxias” y disfruta realizar podcasts. Además, es un orgulloso padrastro y ha estado felizmente casado en segundas nupcias con Jen, por cerca de 5 años.

Bienvenido al Camino hacia la Recuperación. Yo soy Tara McCausland y doy una muy calurosa bienvenida a mi nuevo amigo, Roy Kim. Muchas gracias por estar aquí conmigo Roy.

Roy: Oh, gracias por invitarme. Es grandioso estar aquí.

Tara: Y gracias a todos nuestros oyentes por estar acá con nosotros. Este es nuestro primer episodio completo. Nosotros estamos muy emocionados por estar en este podcast del Camino hacia la Recuperación, y vamos hacia allí, pero hoy queremos enfocar nuestra conversación en la adicción sexual y en la pornografía, qué es, cómo se puede sanar en la comunidad, cómo es el camino hacia la recuperación y muchas otras cosas al respecto.

Yo le había enviado previamente a Roy algunas preguntas que las tengo ordenadas acá, pero estoy atenta a ti Roy. Nosotros abarcaremos mucho en 60 minutos, pero antes de realmente comenzar, me gustaría que Roy nos contara un poco sobre su historia. ¿Puedes tú contarnos un poco de dónde vienes, qué fue lo que te trajo hacia este campo del tratamiento de la adicción sexual?

Roy: Por supuesto. Como tú sabes, yo descubrí un poco tarde en mi vida que yo aún sigo siendo un adicto sexual. Y, como te imaginas, mi camino para descubrir este hábito y esta adicción inició probablemente cuando yo estaba aún en la escuela, probablemente quinto grado o algo así; volviendo en el tiempo, era en el tiempo en el que las pijamadas eran muy populares. Esto sería más o menos al inicio de los ochenta, ¿verdad?

Bueno, pues en dichas pijamadas durante el quinto grado, algunos de mis compañeros tendrían familiares que poseían revistas de Playboy a escondidas. Así que cuando fueron descubiertas, nosotros comenzamos a hojear esas revistas. Esto era una especie de pre-hormonal; nosotros no sabíamos qué pasaba, qué era lo que estábamos viendo, pero lo que sí sabíamos era que todo eso era algo intenso.

Y luego de eso, siempre volviendo hacia atrás, teníamos acceso a las películas clasificadas R en VHS así que las mirábamos cada vez que podíamos durante las pijamadas cuando ni siquiera existía la supervisión parental. Así que nuestros cerebros se sobrecargaron con la sexualidad incluso antes de que fuésemos capaces de entender qué era la sexualidad, lo cual nos dejó impresionados.

Y luego, cuando comencé a entrar en la pubertad, en mis años de adolescente, las cosas escalaron rápidamente cuando comenzaron mis deseos de consumir más imaginaria sexual, como si fuese una desnudez real el tener una revista pornográfica en mi poder. O incluso si yo simplemente lograba obtener un catálogo de Sears, de JCPenney de los que llegaban a mi hogar, a mis padres, igualmente yo lo hojeara.

Y allí había secciones de lencería y de brasieres. Yo, como un adolescente joven, me sentía enamorado con los cuerpos así que dejaba que mi fantasía se volviera salvaje. Y este fue justamente mi patrón de volver un objeto a las mujeres. Comenzó a una temprana edad y nunca fue detenido. Fue simplemente desenfrenado.

Entonces llegó el Internet a mi escuela, así que ahora estaba teniendo acceso no solamente a una revista o a un catálogo, sino que a miles de imágenes y videos, simplemente a un click del botón. Así que ahora el cerebro realmente se estaba sobrecargando, y yo sentía que simplemente era algo mío, como un secreto personal.

Yo no hablé de esto con nadie. Esto fue muy emocionante para mí pero también muy vergonzoso porque, tú sabes, mi fe había comenzado a desarrollarse, e incluso yo iba a la iglesia desde que era un niño pero, realmente comprender quién era Dios probablemente comenzó a suceder cuando yo estaba en la escuela secundaria. Hubo una confusión real dentro de lo que yo sentía que no debería estar haciendo y en lo que ya estaba enganchado.

Claro que yo no comprendía los términos de adicción hasta como dije, mucho, mucho tiempo después cuando comencé a hacer lo que actualmente hago, mucho entrenamiento para convertirme en un terapeuta de adicción sexual y entonces fue cuando yo me dije: oh guau.

Yo revisé todos los criterios de alguien que había estado involucrado por mucho tiempo en una adicción. Pero yo pienso que esto me hizo en cierta forma único respecto a mis colegas que también están en este campo; fue cuando estaba casado y fui engañado por mi esposa de entonces.

Ella había tenido una relación sexual y emocional de larga duración, lo cual fue devastador para mí. Yo me sentí traumatizado por el hecho que ella pudiera elegir a otra persona que le cubriera todas sus necesidades emocionales -sus necesidades relacionales, sus necesidades sexuales- y que las encontrara en otra persona cuando de hecho, ella y yo habíamos hecho nuestros votos el uno al otro; eso simplemente no era comprensible para mí.

Durante ese tiempo yo pastoreaba mientras ocurría esta relación así que, que ocurriera este escándalo sobre que la esposa del pastor está teniendo un romance con otra persona en la congregación fue simplemente devastador y escandaloso. Esto me hizo darme cuenta de que al menos durante ese momento, el mundo era un lugar inseguro para mí.

El mundo no tenía sentido para mí. Era un lugar traumático para mí. La iglesia era un lugar traumático para mí. Y luego estar en el otro lado, donde desde entonces yo me he curado del trauma por traición, lo cual me llevó mucho tiempo superar. Yo he recorrido a través de los pasos de ir desde mi recuperación de mi propia adicción sexual, lo cual me ha llevado a mí a un lugar donde realmente yo disfruto al trabajar con amigos que ya sea son adictos o aquellos que han experimentado algún tipo de trauma por traición y engaño.

Hay una pieza significativa en mí que relaciona ambas partes y puede empatizar con ello. Yo tengo un radar de dolor que es muy sensible a ambos tipos de experiencias. Y yo amo trabajar con amigos que se encuentran en ambos lados gracias a mi única historia.

Tara: Hmm. Muchas gracias por compartir todo esto.

Roy, yo pienso que tú estás calificado de manera única, como dijiste, para hablar desde ambos lados porque tú has visto ambos lados de la ecuación y lo que realmente es, incluso aunque probablemente tú no lo veas todo el tiempo, un regalo único, que tú tienes como terapeuta porque tú realmente puedes comprender de dónde vienen el engañador y el engañado.

Roy: Así es, es cierto.

Tara: Como antiguo pastor, tú ves los cambios morales asociados a ello, pero en la sociedad frecuentemente solo categorizamos esto como un cambio moral más que un problema físico y mental. Y probablemente esta sea una pregunta ingenua, pero ¿la pornografía es solamente problemática para la gente religiosa? ¿Qué ves tú como terapeuta cuando las personas acuden a ti?

Roy: Oh, no me parece para nada una pregunta ingenua. Yo trato a aquellos que tienen antecedentes religiosos y a aquellos que no tienen nada de fe. Y lo que he notado es que la pornografía no es solamente observar una imagen.

Algunas personas intentan explicarlo como tal, pero no es simplemente buscar una imagen o un video. Existe una gran cantidad de fantasía envuelta en donde tú te estás poniendo a ti misma en un escenario en donde estás siendo sexual con otra persona. Y bien sea una persona con fe o sin fe, cuando tu pareja comprometida fantasea con otra persona que no seas tú, esto es doloroso.

Se siente como una traición o un engaño. Además, inicia muchas rutas negativas. Si te hace sentir bien, entonces ¿qué está mal conmigo? ¿Existe algo de menos en mí por lo que tú elegirías ser un ser sexual en tu cabeza con otra persona? O algunas veces la pornografía puede escalar en otras formas, digamos como la comunicación, tal como hacer sexting con otra persona, utilizar lenguaje sexual con otra persona.

Cualquiera que sea la forma en que tú te sientas, cuando el sexo desenfrenado con cualquiera llega a ser escondido o no monitoreado, existe una oportunidad para que esto realmente se salga de control y gire hacia una conducta tras otra conducta que hace que se sienta que se está traicionando o engañando a una persona. Y yo podría decir esto de nuevo, si una persona tiene o no tiene fe, de todos modos, el ver pornografía de manera compulsiva le conducirá a una disfunción sexual.

Conduce al punto en el que yo estoy viendo las cosas más intensas y entonces cuando yo me engancha en una relación sexual sana con una pareja, no se siente lo mismo porque no es tan intenso como todo aquello que ha estado flotando en mi cabeza. Nosotros sabemos que nuestros órganos sexuales no pueden evitar estar ligados a lo que sucede en nuestro cerebro.

El cerebro controla todo, bien sea cosas que son muy conscientes o cosas que son muy subconscientes, así que cuando nuestro cerebro se satisface en esta otra área virtual

intensa, y nosotros también estamos tratando de sentirnos satisfechos en esta área muy natural, algunas veces el cerebro no puede acoplarse.

Así que cuando tenemos disfunción sexual, también tenemos disfunción eréctil. Tenemos mujeres que simplemente no se sienten satisfechas sexualmente porque se encuentran inundadas con estas otras imágenes o con estas historias que son ideales y fantásticas para ellas. Así que en muchos niveles esto no es solamente algo que afecta únicamente a las personas que son creyentes, realmente es a toda la humanidad.

Tara: Roy, muchas gracias por la explicación. Yo creo que es crítico para nosotros el reconocer que, aunque puede haber incrementos en las formas alrededor del uso de la pornografía en las personas creyentes, dado que hay una desconexión entre los valores y las conductas, la cascada del uso de la pornografía es muy negativa en general para todas las personas especialmente cuando profundizamos en estas conductas que se encuentran afuera de la norma de las relaciones íntimas y saludables. Porque nosotros también sabemos, como lo discutiremos luego, que el cerebro no solamente quiere más, sino que además quiere algo diferente.

Roy: Así es.

Tara: Y aquí es donde comienzan los problemas reales. Así que, por el momento, definamos una adicción sexual. El Consejo Nacional para la Adicción Sexual y la Compulsividad ha definido la adicción sexual como un patrón de escalada atractivo y persistente de conductas sexuales a pesar de sus consecuencias negativas crecientes.

Esta definición surgió en el año 2011. Ahora, es una especie de definición básica. ¿Cuáles dirías tú que son los signos reveladores para las personas que se ven afectadas y para los seres queridos de estas personas con este problema?

Roy: Bien. Esta definición, del 2011, ya tiene algún tiempo. Yo pienso que aún es aplicable.

Muchas personas encontrarán que las características de una adicción sexual coinciden con la forma en que se presentan otras adicciones tales como sustancias, apuestas, videojuegos, etc. Especialmente estos días, parece coincidir con esta definición concisa. De tal manera que si yo fuera a gastar tiempo pensando acerca de cómo se ve una persona y cómo debería ser; por ejemplo, si yo vuelvo a cuando era joven y tropecé con una película clasificada R, de esas que tenían algunas escenas sexuales explícitas. Pues bien, ahora has obtenido mi atención, ¿cierto?

Así que mi cerebro ahora está atrapado allí, pero yo aún no soy un adicto hasta que comienzo a buscar vías para repetir esa escena, lo cual definitivamente yo hice. De hecho, yo podía encontrar formas, tales como colocar el VCR, poner pausa y rebobinar de nuevo, verla de nuevo y ese tipo de cosas. Y te imaginarás, ahora cuando mi cerebro está interactuando con eso que estoy viendo, entonces comienzo a generar ciclos emocionales diferentes así que ahora estoy poniendo pausa y retrocediendo una y otra vez para volver a ver esa escena de nuevo.

Yo estoy duplicando estas cosas, con lo que mi cerebro está siendo reforzado. Si yo tengo acceso a algo a lo que frecuentemente estoy volviendo, esta es la parte persistente de la definición. Existe algo que está ocurriendo en mi cerebro para alcanzar estas rutas; estos "caminos neurológicos" están comenzando a formarse y ahora mi cerebro está comenzando a engancharse con ello. Luego lo que ocurre es la intensidad. ¿Cómo lo digo? Es como ir construyendo una especie de tolerancia, ¿te imaginas? Así que podemos ponerlo en términos, por decir algo, de alcohol.

Déjame contarte mi primera vez consumiendo alcohol; yo tomé dos o tres onzas de cerveza y esto fue probablemente en mis años de adolescente y adulto joven. Dado que mi cuerpo no había consumido alcohol antes, entonces comencé a sentir un leve mareo en mi cerebro luego de tres onzas de cerveza. Si yo repitiera este patrón varias veces, luego de un tiempo, tres onzas no me darían este mareo y pesadez.

Ahora entonces voy a aumentar a la mitad de una botella de cerveza, lo cual son 6 onzas y entonces nuevamente me sentiré mareado y atontado. Pero si mantengo este ritmo, pronto llegaré a una botella, que son 12 onzas de cerveza y no me dará el mismo tipo de mareo, de tal manera que necesitaré aumentar la cantidad hasta 2 botellas de cerveza. O en su lugar agregaré un poco de whiskey o alguna otra cosa y así sucesivamente.

Como tú sabrás, mi tolerancia a esta sustancia entonces está aumentando, lo cual significa que yo necesito cada vez más. De una forma similar, digamos que yo estoy viendo un video o una imagen, una imagen pornográfica así que mi dopamina está elevándose y mi cerebro está diciendo: ¡guau! ¡Me estoy drogando con esta imagen! Pero si yo viera otra vez esta imagen y ahora dos docenas de veces, entonces muy posiblemente mi cerebro de manera subconsciente dirá: okey, yo no estoy seguro de que esto me emocione lo suficiente. Miremos otra imagen.

Así que, si yo veo un video pornográfico diferente, ahora mi cerebro está diciendo: ¡guau! Esto es nuevo. Así que mi cerebro está elevándose de nuevo. En términos de uso de sustancias, esto puede ser la cantidad que hace que alguien comience a sentirse mareado de nuevo. Pero para aquellos con una adicción sexual, puede que no sea la cantidad de la misma imagen, sino más bien una variedad de imágenes.

Y esta es una razón por la cual las personas dan click una y otra vez, siguen dando click y viendo durante mucho tiempo, muchos minutos, incluso horas; mientras tanto su cerebro está constantemente empujando para obtener un nuevo aumento de dopamina. Ahora, digamos, le pondremos pausa a la computadora o a cualquiera de las acciones por lo que no se tendrá más acceso al material. Si en ese momento estos sujetos regresaran, si se fueran directo a sus trabajos, su cerebro podría estar pensando: "ah, el tanque está bajando de nivel, necesito que la dopamina se eleve de nuevo". Y así es como inicia la abstinencia. Tú realmente quieres elevarla de nuevo.

Así que esa es la razón por la que una persona lo hará nuevamente. Y si las personas se sienten suficientemente desesperados por obtener ese pico de dopamina, irán en busca de ella, a pesar de las consecuencias; lo harán en el trabajo, en su computadora del trabajo, incluso aunque estén siendo monitoreados, ellos lo harán. Incluso aunque su esposa se los haya dicho: "Si lo haces una vez más, habrá una escalada de las consecuencias. Si lo haces una vez más, entonces tomaré a los niños y me iré a un hotel o a la casa de mis padres" y ellos aún así lo harán a pesar de las consecuencias porque existe algo dentro de ellos que les dice, "Yo realmente necesito esta dopamina".

Tara: Y una de las cosas que cambian, como tú dijiste anteriormente sobre ti mismo, es que eras incapaz de ver la adicción en ti mismo, hasta que realmente comenzaste a estudiar este asunto. Así que yo pienso que es probable que con mucha frecuencia, la pareja engañada es la que primero observará el problema y luego, la persona que está utilizando el material o el adicto, reconocerá el problema cuando la persona traicionada señale los engaños.

Roy: Yo puedo responderte a esto de dos maneras distintas. Una es porque, de nuevo, yo me vi a mí mismo como un cristiano, mis lentes ante el mundo y ante mí mismo como si esto fuera espiritual, como si es material y ese tipo de cosas.

Así que yo me sentí como si estos asuntos fueran principalmente unos asuntos pecaminosos. Si yo simplemente rezara más o simplemente fuera más cumplido o incumplido con Dios, entonces esto no sería un asunto mío. Y esta es una razón por la que yo realmente nunca lo vi como una adicción, aunque realmente no había estudiado

nada acerca de las adicciones. Yo lo vi realmente más como un signo de mi pobre salud espiritual, como la razón por la que yo continuaba regresando a este hábito.

Pero también había una parte de mí que sentía, ¿tú sabes cómo? Yo probablemente nunca me detendría. Cómo te imaginas, aquí hay una parte de negación que estaba mal informada porque yo no creía que tuviera una adicción ni que realmente supiera cuáles eran los términos de una adicción. Pero yo sentía que algo en mí estaba poniéndose suficientemente serio para empoderarme y tomar la decisión de detenerme.

Tara: Yo tuve que aprender mucho acerca de la adicción. Es cierto, tiene un componente espiritual, pero también tiene un componente cerebral significativo sobre el que yo no conocía mucho. En un libro que nosotros publicamos hace un par de años y que se llama el libro SAL, y en la página tres -para cualquiera que esté interesado-, dice que el conocimiento de la adicción sexual nos ayuda a ver los profundos aspectos físicos, emocionales y espirituales de nuestra conducta.

Con esta visión ampliada, nosotros nos movemos y nos alejamos del hecho de confiar en nuestras propias fuerzas para sobreponernos, tal como tú lo mencionaste. Y en cambio, aprendemos a entregar nuestra voluntad a Dios. Esto podría ser otra conversación por sí misma, pero tiene mucho valor el llamar a las cosas como son. Yo actualmente soy muy curiosa, porque existe una serie de conversatorios tanto en los círculos sociales como en los religiosos y profesionales acerca de cómo etiquetar esta conducta sexual no deseada o esta conducta persistente que está causando consecuencias negativas. ¿Es una adicción? ¿Es una compulsión, es meramente un mal hábito?

Yo me siento curiosa, en tu experiencia como terapeuta, ¿Ves tú alguna diferencia en los objetivos de aquellos que escogen etiquetar esto como algo pornográfico o una adicción sexual versus una compulsión o un hábito?

Roy: Yo diría que la mayoría de los amigos con los que trabajo no solamente están más cómodos cuando ellos pueden definir que se encuentran en una adicción, sino que también encuentran un poco más de alivio de su vergüenza, puesto que cuando ellos tienen la misma creencia que yo tenía, que era, ¡ah! Esto debe ser un indicador de que yo soy realmente una mala persona o alguien con muy poca fe, entonces esa vergüenza les hace querer hacer aún menos trabajo para su propia recuperación.

Pero cuando ellos van a un lugar en donde pueden sentirse bien, y dicen: ¡oh! Existe un nombre para esto y es similar a los otros tipos de adicción, entonces están más listos y

preparados para decir: "bien, entonces, ¿cuáles son los pasos por seguir?" Y cuando yo les doy los pasos clínicos, así como los pasos espirituales y los pasos relacionales; sí, todos estos pasos pueden sentirse abrumadores, pero al menos son tangibles, y pueden ser abordados paso por paso. Pero cuando simplemente dicen, "oh, hay algo malo conmigo, así que debo ser una mala persona y por tanto debo ser alguien a quien Dios odia porque yo tengo una fe muy pobre", entonces realmente no hay mucha motivación para tratar de salir adelante.

Dado que tú simplemente eres una persona mala, ¿por qué alguien querría tratarte, si todo el tiempo estás pensando que siempre eres malo? Así que ese es un problema. Pero yo también diré esto Tara, que teniendo una conversación con la pareja de un adicto sexual es una historia diferente.

Yo he encontrado algunas veces que cuando abordamos la idea de que su pareja esté teniendo una adicción, esto produce mucho enojo. Como tal, eso es una evitación. Porque entonces dirán, ¿tú estás diciendo entonces que ellos no pueden ayudar en el asunto? ¡Tú estás diciendo que ellos no son responsables! Y esto es en donde las nociones preconcebidas de qué es una adicción y cómo es una recuperación, deben interponerse en el camino para que puedan comprender lo que realmente está sucediendo aquí.

Muchas veces los adictos igualan la adicción con ideas como: "Mmhh.. soy un robot, he sido programado y no puedo ayudar haciendo lo que hago". Y yo espero que no sea lo que el adicto también cree que no puede hacer, que es ayudar. Yo creo que puede resultar un poco confuso cuando se trata de diferenciar entre adicción y conducta compulsiva y malos hábitos porque todos ellos son similares entre sí.

Pero también creo que, si realmente damos una mirada desde el punto de vista clínico, por supuesto que nosotros tenemos la habilidad de tomar las decisiones correctas para movernos hacia adelante y hacia afuera de la conducta adictiva. Pero estos pasos y decisiones realmente necesitan ser rigurosas. Si sólo confiamos en la voluntad, existe una alta, muy alta probabilidad de que las personas recaigan continuamente.

Así que es un muy buen indicador de las adicciones a lo largo del camino. Pero regresando a mi punto acerca de las parejas de los adictos sexuales, estas conversaciones necesitan ser borradas, pueden ser repetidas. Al preguntarles cuál puede ser su dificultad al aceptar la definición, busco ver si yo puedo replantearlas en una manera en la que les haga sentido.

Pero yo definitivamente empatizo con el cómo se sienten las parejas porque ellas siempre han pensado que una adicción realmente significa que la persona está saliendo, entonces yo también estaría irritado con dicha definición.

Tara: Realmente aprecio que hayas traído ese punto. Yo he escuchado antes, y pienso que algo se ha dicho al respecto; que el lenguaje que nosotros utilizamos sobre esto puede ser complicado.

Porque adicción significa algo distinto entre una persona y otra, ¿Cierto? Y la esperanza es que nosotros podamos coincidir en que, si la etiquetamos correctamente, entonces podemos tratarla de manera diferente. Nosotros vamos a tratar un hábito de manera diferente que una adicción. Así que las herramientas relacionadas con superar una adicción pueden parecer muy diferentes y ser mucho más amplias y específicas.

En realidad, si nosotros le damos a las personas el lenguaje correcto, nosotros podemos ayudarles a ver que esto es lo que la persona tiene disponible y que puede ayudarle a superar este aspecto. Porque incluso una pareja puede no reconocer que en realidad es una pareja engañada que está lidiando con los síntomas parecidos a los del Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT). Ante una adicción real, tú sabes, sin el reconocimiento de la adicción y su consecuente trauma por traición y engaño, entonces ninguno de los dos miembros de la pareja está haciendo el trabajo duro y riguroso, así como tampoco buscarán la comunidad de ayuda que ellos necesitan para recuperarse y sanar.

Así que nuevamente, agradezco que lo menciones. Algunas veces puede parecer simplemente semántica, pero también es una discusión real que nosotros tenemos que tener con las personas, uno a uno, algunas veces, con el fin de que podamos ayudarles a formularles las cosas de tal manera que esto los anime y les dé el coraje de hacer el trabajo, de buscar ayuda y encontrarla.

Roy: Sí. Y tú sabes, tal como lo estaba diciendo, vino otro pensamiento a mi mente sobre el hecho que hay un profundo miedo que aparece en la pareja cuando escuchan sobre las piezas de la adicción porque entonces comienzan a pensar: ¡Oh mi Dios! Entonces esto significa que ellos están comenzando a repetir esta conducta, ¿Tú sabes?

Es la conducta inicial que los traumatiza, en primer lugar. Así que muchas veces las personas engañadas me preguntan, o se dicen a sí mismas: “Estoy comenzando a ser retraumatizado por las conductas de mi pareja” y mi corazón se hunde cuando dicen

eso porque yo sé lo que se siente. Así que es muy necesario que haya mucha discusión amable y reflexiva con la pareja que ha sido engañada acerca de cómo podemos ayudarles a entender e interpretar qué es una adicción.

Porque para ellas, no solamente es traumático, sino que es algo así como: si tú me amaras, nunca habrías tomado esa conducta. ¿verdad? Y no es tan simple como eso. Pero por supuesto, para la pareja, es así de simple, ¿verdad? De tal manera que tú estás diciendo que, si esta persona tiene una adicción, entonces repetirá esta conducta, y cuando repiten dicha conducta a cada poco tiempo, están tirando nuestro amor al cesto de la basura.

Pero por supuesto que su pareja no querría eso, así que comenzará a luchar contra eso con cada fibra de su ser. Y esto toma mucho tiempo para escuchar y tratar de comprender de donde estamos partiendo. Y ver si estarían abiertos a una comprensión diferente de ello, de modo que tal vez la nueva comprensión de su pareja adicta esté pasando por todos los rigores para deshacerse de esa adicción; el ver si hay una trayectoria que puedan visualizar como un signo de esperanza de que esta enfermedad está siendo tratada y está mejorando, aunque a veces eso puede ser una tarea difícil.

Tara: Bien, y tal vez para acercarnos a esta discusión, yo pienso que dirigiré esto en una forma de pregunta-respuesta porque esto es una gran parte del proceso completo que se necesita saber, incluso cómo llamarlo. Pienso acerca de cómo nos dirigimos a través de este proceso de diagnosticar enfermedades porque, si nosotros fuéramos al hospital y dijéramos que tuvimos cáncer, pero fuimos diagnosticados con diabetes, el tratamiento se vería muy diferente.

Roy: Así es, muy diferente.

Tara: Así que sin importar si nosotros queremos o no aceptar esto como una adicción o una compulsión, si nosotros lo tratamos como una adicción, entonces estaremos haciendo el trabajo necesario y saldremos hacia la luz, encontraremos las herramientas y el soporte que nosotros necesitábamos para encontrar la sanación. Pienso que eso es todo lo que nosotros queremos.

Así que sin importar si le queremos llamar una adicción, si nosotros lo tratamos como una adicción, creo que entonces estaremos en el camino correcto para obtener la ayuda que necesitamos para sanar.

Roy: Efectivamente, yo también creo eso.

Tara: Yo mencioné o leí en tu biografía que tú principalmente utilizas terapia de grupo para tratar estos aspectos.

En SA Lifeline nosotros valoramos mucho el sanar en la comunidad. Nosotros tenemos nuestro programa de 12 pasos, como habíamos hablado previamente, y comprendemos que la recuperación a largo plazo es poco probable que se logre en solitario. De nuevo, esto es lo que es diferente acerca de llamarle una adicción, ¿Cierto? Nosotros encontramos la ayuda y las herramientas que necesitamos.

¿Si eso es de lo que estamos hablando, podrías explicarnos un poco acerca de la terapia de grupo y cuáles son los principales beneficios de dicha terapia?

Roy: Los grupos en los que yo trabajo son diferentes de los grupos de 12 pasos. Estos son más pequeños. Yo trato de limitar mis grupos a unas 5 personas y nosotros no seguimos metódicamente los 12 pasos. Existen algunos elementos de los 12 pasos que nosotros podemos discutir en cualquier reunión, pero trabajamos mucho procesamiento con el otro.

Nosotros brindamos algunos avances sobre qué ocurrió con su sobriedad esa semana; trabajamos mucho en el solventar problemas, creando estrategias; yo proporciono cierta educación a ellos acerca de las cosas que algunas veces tengo en mente y algunas veces esto viene porque han surgido dudas en el grupo sobre el tema de ese día. Pero lo que yo he encontrado es que existe mucha diferencia en la experiencia, en un par de cosas.

Una de ellas es que yo hablo menos en la terapia de grupo. Posiblemente yo hable más en los estadios iniciales, cuando ellos no se conocen entre sí muy bien. Pero conforme pasa el tiempo, yo comienzo a hablar cada vez menos y a permitirles que hablen más ellos. Y es un efecto diferente cuando los miembros del grupo escuchan palabras de un compañero que está luchando y trabajando en su propia recuperación como todos, versus el escucharlo de un profesional al que le están pagando en este grupo.

Algunas veces hay algo en su subconsciente que siente como si tú fueras el único que tiene todas las respuestas y nosotros te estamos pagando para que nos des buenas respuestas. Realmente no lo sé, es una dinámica interesante porque yo puedo plantear una cosa como un profesional al que le están pagando, pero luego la siguiente semana un participante dice exactamente la misma cosa que yo dije y entonces todos ellos dicen: ¡oh, muchas gracias por decir esto!

Yo no lo tomo personal, de hecho, lo celebro. A mí me encanta el hecho que ellos puedan hablarse entre ellos de tal manera como si fueran una especie de espejos a los que yo he estado educando. Y esto simplemente significa que ellos lo han internalizado y que ahora están tratando de implementarlo en su vida.

Así que, si ellos pueden sentir la influencia de sus compañeros a este respecto, eso es maravilloso, es una ganancia estupenda. Así que la dinámica es diferente. Pero yo también diría que muchos adictos no tienen un amigo, ya sea individual o un grupo de amigos, bien sea en la iglesia o afuera de ella, en donde ellos puedan hablar abiertamente sobre su adicción.

Esto puede deberse a la vergüenza. Puede ser por el miedo a sentirse expuesto, por muchas razones. Pero cuando ellos acuden a un ambiente en el que cada una de las personas que ellos están viendo, ya sea en persona o en Zoom, está atravesando lo que ellos están atravesando, entonces hay un profundo alivio.

Y es esta profunda solidaridad lo que ellos han visto y sentido, esto permite a los miembros sentirse valorados y no juzgados y esto, francamente, es una experiencia única, porque no obtendrán esto en ningún otro lado. Algunas veces ellos sienten que la cantidad de verdad que se está diciendo, así como la cantidad de gracia y de experiencia que obtienen de los miembros del grupo es algo que ellos habrían deseado experimentar en su iglesia.

Pero tristemente, muchos indican que no han sentido eso en la iglesia; de hecho, ellos sienten el miedo o vergüenza de ser juzgados en su iglesia. Y tú sabes, esa es una de las cuales por las que rezo; que las iglesias a lo largo del país sean un sitio seguro para las personas con adicciones. Pero por ahora, nosotros podemos comenzar con estos grupos y posiblemente ellos puedan tomar esto que han aprendido y de manera valiente llevarlo a la cultura de su iglesia. Así que es una gran experiencia que ellos estén dentro de estos grupos, experiencia que tal vez no sea duplicable en cualquier lado. Pero si nosotros podemos proporcionárselas a ellos, y si todos ustedes pueden proporcionarlo para ellos, entonces realmente estamos haciendo un servicio para su recuperación. También quiero agregar que, en gran parte, los amigos con los que trabajo y que están en un grupo avanzan mucho más en su recuperación que aquellos que me buscan de manera individual.

Se refiere simplemente a todas las estadísticas existentes, todas las investigaciones que muestran que el no esconderse, ser honesto con uno mismo, aceptarse uno mismo,

asumir responsabilidades, son cosas que funcionan en la recuperación a largo plazo de una persona.

Tara: Sería seguro decir que el miedo y el secretismo, la vergüenza y el aislamiento son los verdaderos monstruos que mantienen a la gente encadenada.

Roy: En un 100 por ciento sí. Esto es el hábito de utilizar tus conductas sexuales como una forma de regular tus emociones. La parte del hábito es realmente una gran cosa. Pero la otra cosa es, como tú lo dijiste, que el secretismo y la vergüenza, el ocultarse y todas esas cosas son difíciles de superar por uno mismo.

Tara: Bien, y yo adoro que aquí haya un cierto traslape. Suena parecido a los 12 pasos y a la terapia grupal. Claro que tú eres un profesional clínico así que existirán beneficios únicos de tener a un profesional en el grupo y que lo lidere. Pero como ellos dicen en Alcohólicos Anónimos (AA), la mejor persona para ayudar a un alcohólico es otro alcohólico.

Y en grupo, como tú lo dices, bien sea en los 12 pasos o en terapia de grupo, se disipa el miedo, el secretismo, así como la vergüenza y el aislamiento. Es como traer toda esta luz hacia un espacio que previamente ha estado muy oscuro. Y aquí es en donde la adicción crece y daña, ¿Verdad? Sí. Así que me encanta que seamos grandes defensores de la sanación en comunidad y que reconozcamos el gran valor de la terapia grupal calificada.

Roy: Con terapeutas calificados y también con los 12 pasos. Así es.

Tara: Así que, si tú estás en el Sur de California, puedes buscar a Roy Kim y su grupo ahí, o puedes buscar también los 12 pasos. Nosotros lo hacemos como Brene Brown dice, y yo le insisto todo el tiempo, lo opuesto de la adicción es la conexión. Y estar en un grupo en donde puede notarse la aceptación y la responsabilidad...

Roy: Así es, tiene que haber responsabilidad. Eso es cierto.

Tara: ... Que es en donde nosotros encontraremos una gran ayuda para sanar, y alguna ayuda para orientarnos hacia ello, para el bien de nuestra comprensión, tal como estoy segura, es el caso de tu terapia de grupo y de los 12 pasos. El grupo no puede ser eventualmente el "Poder Superior", si nosotros vamos a sanar realmente, nosotros necesitamos encontrar a Dios en esta ecuación.

Tú hablaste del hecho que tienes esta experiencia desde ambos lados de la ecuación, habiendo tratado con la adicción sexual por ti mismo y luego al haber sido una pareja que fue engañada. Pero yo quiero hablar específicamente sobre el desarrollo de la empatía para los que han sido engañados, porque yo sé que actualmente esto es una pieza realmente crítica de la sanación de una persona adicta. ¿Qué puedes decirnos al respecto?

Roy: Oh, mucho. Yo quiero comenzar diciendo que el adicto tiene muchas cosas que aprender respecto al efecto de sus conductas en su pareja. Típicamente, el adicto está concentrado principalmente en no meterse en problemas. Ellos están concentrados en no ser descubiertos, existe un sentimiento de derecho que muchos adictos tienen; por ejemplo, si mi esposa se enoja conmigo, entonces yo me siento con derecho a pelear de vuelta, lo cual es una manera graciosa de ver esto porque ellos aún no han dicho nada a su esposa. Simplemente están retirándose del conflicto y probablemente ataquen de manera indirecta mirando pornografía, o masturbándose o cualquiera que sea lo que los lleve a regularse emocionalmente de nuevo. Y ellos se sienten con derecho a ello porque dicen, “bueno, ella se enojó conmigo primero así que yo necesito encontrar una manera de tranquilizarme por ello”.

De esa manera se van prolongando de muchas formas sus conductas. Y en todas esas cosas, ellos raramente piensan acerca de “¿qué está haciendo ahora mi pareja? E incluso digamos después de descubrir su adicción, incluso trabajando en los pasos y recorriendo su camino de la recuperación, aún siguen pensando acerca del “yo”, por lo que no están incluyendo el “¿Qué es lo que mi pareja piensa sobre este proceso?”

Si hay una escena en la televisión, o en Netflix aparece una escena de adulterio o una escena de alguien viendo pornografía, el adicto está pensando acerca de “yo” y por consiguiente, dirá: “Oh mi Dios, por favor que no diga nada”. Ellos piensan para sus adentros: “esposa, espero que pases por alto esto y no digas nada”. Pero yo los animo diciéndoles: yo quiero que pienses acerca de lo que ella estará pensando.

E incluso si tú necesitas tomar el control remoto, poner pausa y voltearte hacia ella, hacia tu esposa o tu pareja y decirle: ¿te sientes bien? Sabiendo que ellas han visto tus conductas como unas conductas engañosas, traumáticas e incluso adúlteras. Es algo así como decir: “yo solamente quiero hablar contigo, ¿estás bien? Porque esta escena definitivamente está removiendo algo dentro de mí que me hace sentir avergonzado por lo que yo hice. Pero yo quiero dejarlo a un lado y saber cómo te estás sintiendo tú”.

Existe una metáfora que yo frecuentemente ofrezco. Es como alguien que se pone al volante luego de beberse cuatro cervezas y un trago de whiskey y luego comenzar a conducir erráticamente pero no puede, no tiene reflejos rápidos.

Pero luego choca con otro carro en la intersección y entonces se da cuenta que la persona que está manejando el otro vehículo es su esposa. Y esta esposa se encuentra golpeada, quiero decir, no me refiero solamente a huesos fracturados y sangre. Y no quiero ser demasiado sangriento, pero es horrible, es una escena horrible.

Y sus conductas, aunque no sean intencionales, causaron este daño, este horrible, horrible daño. Y entonces es como si esta persona está parada en la calle, diciéndole a su esposa: "Oh, tú estarás bien", "Levántate". Ya sabes, ese tipo de cosas.

O posiblemente esté tratando de levantarla muy rápidamente, pero la esposa aún no está lista para incorporarse. O posiblemente la esposa fue enviada al hospital para curar sus fracturas, y esta persona que la golpeó en el carro, visita a su esposa en el hospital y comienza a decirle: "Bueno, ¿No deberías estar ya recuperada?"

O imagina que esta persona dice: "Hey, tú sabes, yo he dejado de beber. ¿Te sientes orgullosa de mí?". Con esto quiero decir que existen muchas maneras diferentes en las que una persona que va detrás del volante y choca a su esposa necesita hacer, porque no es solamente estando sobrio lo que hace que se resuelva el problema que tú mismo has provocado. Está lo que tu esposa necesita recuperarse, tanto mentalmente como emocionalmente y a nivel físico. Es sobre cómo apareces en la habitación del hospital. Es cuando a tu esposa se le da egreso, ¿Cómo tratas a esa persona? ¿Eres consciente de todas las cosas que has hecho y que han causado este desastre, en primer lugar?

¿Estás siendo frívolo en la forma en la que hablas sobre el alcohol, en la forma en la que te pones al volante de un automóvil, o incluso en la forma en la que hablas sobre los accidentes de tráfico? ¿Estás consciente de estas cosas? Todas estas cosas son las que tratamos de enseñar a aquellos que tienen un cónyuge que ha sufrido un engaño; a ser conscientes de esto mientras trabajan en su propia recuperación.

Así que puedes ver varios pasos que están involucrados. Y esta es la razón por la que pienso que la terapia de grupo puede ser de ayuda junto con un programa de 12 pasos o terapia individual. Si tú tomas cada uno, paso por paso, una persona puede hacerlo, pero lo que necesitan es una buena guía, necesitan ampliar su comprensión de lo que significa una recuperación tanto para ellos mismos como para su pareja.

Tara: La parte que tú dijiste: “¿No estás emocionada por mí ya que he dejado de tomar? Yo he estado sobrio por seis meses, cariño. ¿Por qué no confías en mí? ¿Por qué aún luchas cuando nosotros estamos en la piscina?” Son heridas que, a este grado, toman tiempo para sanar.

Y existe una ruta para la recuperación de ambas partes. Es paralela. Ambos tienen que caminar en esta ruta para, número uno, el poder sanar y luego, con el fin de que sane su matrimonio, porque es como su propia entidad, ¿sabes? Nosotros no podemos poner una barrera de tiempo en esto. Es altamente individual para cada persona.

Roy: Lo es, pero sea lo que tú pienses o lo que el adicto piense que es tiempo suficiente para que la pareja engañada sane, tal vez haya que triplicarlo y no deba preguntar ¿por qué no confías en mí todavía? Nosotros hablamos de la diferencia entre el perdón y la confianza.

Tara: Exacto. Se ve diferente y nosotros necesitamos permitir un tiempo para que la persona engañada perdone, en primer lugar, ¿cierto? No se puede poner una línea del tiempo en eso. Así que hay muchos puntos buenos aquí, y el reconocer la sobriedad es solamente el primer paso; es como el paso cero en los 12 pasos. Eso está bien, y la recuperación se ve como vivir de manera sana, no solamente detener la conducta.

Roy: Estoy totalmente de acuerdo.

Tara: Así que, en este punto, ¿cómo es el camino de la recuperación para alguien que está sufriendo de una adicción?

Roy: Bueno, me alegra que tú hablaras acerca de la sobriedad como un paso cero. Así es, esto es un paso cero importante. Es fundamental que ahora ellos estén en la ruta de la abstinencia de la conducta perniciosa, la cual es muy dañina tanto para ellos mismos como para su familia.

Esto es algo que ellos necesitan para tener nuevas rutinas para sus vidas, lo cual permite que la sobriedad continúe hasta el día que mueran. Así que entonces, esto significa que ¿estarán con un “padrino” o un encargado durante largo tiempo o simplemente están siguiendo patrones saludables? si tienen problemas con su tecnología, problemas con la forma en que ellos interactúan con amigos en el trabajo o en cualquier lugar, para realmente entrar en un ritmo, un ritmo que permita que la ruta de la sobriedad sea sólida como una roca.

Pero también mencionaste vivir y prosperar; ahí es donde realmente el camino hacia la recuperación debe implicar tener a las personas adecuadas en tu vida, para practicar estas cosas y estar mejor. Muchos adictos han estado escondiéndose durante gran parte de su vida adolescente y de adulto joven, y simplemente lo llevan hasta su vida adulta.

Ellos se sienten bien diciendo las verdades a medias. Ellos se sienten bien estando aislados. Por lo tanto, lo que ellos necesitan practicar es decir la verdad de manera implacable, contar con socios responsables, ser capaces de hablar honestamente a los miembros de su familia y aprender cómo lidiar con los conflictos de una manera saludable.

El aprender cómo lidiar con el desacuerdo de una persona, sus diferentes opiniones sobre las cosas, el aprender a negociar; aprender como ser más honesto con tus propias emociones y cuándo estás siendo provocado y cómo solventar esto de una manera saludable; aprender nuevas formas de disfrutar la vida, formas que no involucran el dañar a otra persona o a ti mismo.

Existen diferentes maneras de marcar el camino hacia la recuperación, pero todo eso se derrumbaría si no se sientan las bases, que son darte a tí mismo estos pasos y caminos realmente sólidos para hacer de tu sobriedad una roca tan sólida como sea posible. Pero eso no lo es todo.

También se trata de ser capaz de vivir la vida de una manera que sea en comunidad, incluso para aquellos que son introvertidos, como yo mismo lo he sido. Esto no significa que tú necesites estar en fiestas todo el tiempo y en grandes eventos todo el tiempo, pero se trata de que al menos tengas una o dos personas con las que puedas estar en contacto, donde puedas ser honesto y sentir que tienes a gente de tu lado.

Hay muchos pasos que una persona puede tomar, pero yo pienso que tan pronto como comprendan que no se trata de simplemente abstenerse de las conductas, entonces podrán estar en una buena ruta.

Tara: Una de las cosas sobre la que nosotros estamos hablando a lo largo de este podcast es lo que nosotros llamamos el rompecabezas de recuperación de S.A. Lifeline, y lo que te hemos presentado Roy, es que el centro de este rompecabezas es nuestro corazón dispuesto, además reconocemos que los fondos se ven diferentes para cada uno. El fondo de mi padre fue el ser arrestado por recoger a una prostituta. Ese es un fondo bastante bajo, pero para otros quizás no sea tan bajo.

Pero llegado a un punto la pareja traicionada, de manera esperanzadora reconoce que "no hay nada que yo pueda hacer para cambiar esto". El adicto entonces debe elegir una ruta diferente y esto comienza con un corazón dispuesto. Como dije previamente, nosotros estaremos discutiendo este rompecabezas de recuperación a lo largo, pero aprecio mucho lo que dijiste acerca de esta ruta de la honestidad o, como Anna Lemke la llama, la honestidad radical.

Es crítico el "estar limpio" y deshacerse de todos los secretos porque, de nuevo, los secretos son increíblemente problemáticos. Y yo he escuchado de muchas parejas traicionadas que no era la conducta actual la que era más dolorosa, sino que lo eran las mentiras y la decepción; lo cual algunas veces es duro de comprender, pero yo he escuchado lo suficiente para creer que esto es verdad.

Así que, si nosotros comenzamos con un corazón dispuesto y la voluntad para ser humildes y honestos, esa es una buena base para comenzar; y de manera esperanzadora entonces comenzaremos a alcanzar todo el apoyo que necesitamos. El encontrar a un terapeuta calificado, encontrar un grupo de personas con las que podamos conectar, bien sea un grupo de terapia o un grupo de 12 pasos; hay mucho para decir en el camino de la recuperación, pero yo pienso que es probablemente seguro el decir que no es fácil, pero vale la pena. El trabajo es duro.

Roy: Oh sí, vale la pena. Claro que sí.

Tara: Pero la vida, una vida bella se nos puede abrir después de haber hecho el trabajo de estar bien con nosotros mismos, con nuestro cónyuge, con Dios.

Nunca es demasiado tarde. Nunca es muy tarde. Siempre existe una oportunidad para cambiar; cuando nosotros hemos estado hablando sobre el camino para la recuperación y además reconocemos que existe un componente crítico para conectar con el Dios que entendemos, para realmente encontrar la sanación. Y una ruta grandiosa para hacerlo es a través de las oraciones; tú has mencionado algunos temas de oración realmente claves que pueden ser útiles para la curación. ¿Puedes hablarnos de eso?

Roy: Por supuesto. Para muchos adictos, incluyéndome a mí, especialmente cuando estamos atravesando nuestro propio viaje en la fe, sentimos mucha vergüenza y mucha desesperación por nuestra adicción.

Y yo creo que el tema de oración del que me gustaría que los adictos se graduaran y del que evolucionaran es la oración de “Dios, ¿me quitarías esta adicción?” ¿Tomarías esto casi como si fuera una píldora mágica? Sería como frotar la lámpara mágica. Y yo sé que, para los antecedentes religiosos de algunas personas, tal vez las respuestas milagrosas e instantáneas a la oración sean una señal de cuán fiel y devota es esa persona, de tal manera que esto puede ser un incentivo para ellos para orar en esa dirección.

Es como, ¡Oh, Dios instantáneamente quitó esta adicción de mí! Y yo no dudo que Dios puede hacerlo, pero no pienso que normalmente haga eso. De hecho, yo diría que un gran porcentaje de las veces, El no hace eso. Yo creo que una oración más efectiva consistiría en pedirle a Dios que se una a ti en tu jornada del camino de recuperación porque es una ruta larga, extenuante, algunas veces humillante y muy frecuentemente, una jornada con temores.

De tal manera que, si nosotros le pedimos a Dios que nos acompañe, que nos dé coraje, puede entonces ser un coraje supernatural para encarar nuestros propios miedos, para tener conversaciones difíciles con nuestra esposa, pueden ser conversaciones duras con nuestros propios miembros de la iglesia. Para darnos el coraje de hacer los sacrificios necesarios, por ejemplo, tú sabes, ¿Soy yo tan adicto a la tecnología que necesito eliminarla por un tiempo?

¿Necesito reestructurar mi día? ¿Necesito rehacer mis prioridades? Cosas como esas son decisiones muy difíciles de tomar, pero yo pienso que conforme nosotros invitamos a Dios a que nos acompañe en nuestro esfuerzo, a humillarnos, a amarnos en el proceso, yo pienso que esas son cosas a las que Dios responde una y otra vez. Si nosotros estamos abiertos a ello.

Y para algunas personas esto puede implicar que ellos necesiten incluso superar el obstáculo inicial de ¿Dios aún me ama? Porque yo he traicionado a mi familia. Simplemente soy sucio. Soy un perverso -y todas esas etiquetas que uno se pone a sí mismo. Y yo pienso que es ahí en dónde la oración, puede que la oración más esencial sea: “Dios, podrías mostrarte tú mismo como alguien que me ama como soy, y que me amará como yo evolucione? ¿Alguien que crezca y que vaya conmigo conforme yo crezco?

Algunas veces una persona puede necesitar hablar con los clérigos y miembros de su iglesia, con sus guías y otros líderes en su fe para clarificarlo. “¿Cuál es el amor de Dios por mí? ¿Cuál es su visión de mí? ¿Cómo puedo aferrarme a eso para poder orar con mayor precisión? Yo estoy rezando al Dios que me ha sido revelado más que al Dios

que es esa figura divina del cosmos que es muy crítica y dura, que he estado evitando toda mi vida". Ese tipo de cosas. Y yo pienso que nosotros somos capaces de orar, de orar en una forma que podría ser muy, muy útil. El adicto puede realmente rezar por sus seres queridos de igual manera. Que Dios les dé una pizca de paciencia y de gracia para que algún día, con suerte, ellos puedan perdonarte, aunque tú sientas que no tienes derecho a su perdón. Simplemente tener una postura humilde ante los miembros de su propia familia.

Y pienso que por la pareja también, que recen para que por supuesto, quieran que Dios les quite la adicción, pero ya saben, para aclararles que la adicción tomará un largo camino y que Dios les daría la gracia. Y la comunidad correcta para crecer y reforzarse, sentirse cuidado por ellos conforme avanza, quizás por sus propios 12 pasos, porque será un camino agotador para ambos.

Tara: Estoy muy contenta que hables sobre ello, Roy. Las conversaciones que nosotros tenemos con Dios, esperanzadoramente cambiarán conforme nosotros reconozcamos que la píldora mágica, -aunque sí que es posible porque los milagros en este sentido son posibles- pero nosotros creemos que Dios está más interesado en nuestro crecimiento que en nuestro confort.

El crecimiento que ocurre en cada jornada rigurosa es real, muy real. Y en el otro lado, está la belleza verdadera. El disfrutar y la libertad. Una libertad que nosotros, que muchos de los que están escuchando este podcast, aún no han comprendido porque están en el lodo, en las trincheras.

Y por supuesto que yo espero, quiero decir que yo sé, puedo dar fe de que vale la pena caminar el viaje y cada paso de la subida. Así que muchas gracias por hablar de ello. Yo creo que Dios estará en nuestra jornada con nosotros si nosotros somos humildes para pedir su ayuda y asistencia. El no nos dejará solos porque. El siempre nos cuida. El cuida nuestro crecimiento.

Me ha encantado mucho esta conversación Roy, y estoy muy agradecida por el gran trabajo que tú estas haciendo para ayudar a aquellos que están sufriendo y luchando. Pero antes de que te vayas, nuestra pregunta final es, ¿qué le dirías al recién llegado que está comenzando esta jornada?

Y por otro lado, ¿qué le dirías al veterano que ya lleva un tiempo recorriendo este camino?

Roy: Para los recién llegados, especialmente aquellos que son creyentes, Dios no solo los ama, sino que le gustas a Dios. Y tú estás en justamente en donde tú necesitas estar. Tú estás en un punto que es crucial para el resto de tu vida. Punto por punto, tú estás en donde necesitas estar, especialmente si tienes un corazón humilde dispuesto a pasar por esto.

Tú no puedes llegar a ser un adicto veterano en recuperación hasta que tú hayas atravesado todos los pasos. Entonces, eres un novato y necesitas hacer cosas de novato. Hay muchísima gente que ha caminado esta ruta antes que tú. Te han abierto un camino, así que confía en el proceso y sométete a la voluntad de Dios y sométete al proceso que la gente ha estudiado y ha recorrido; ponle corazón.

Tú no puedes atravesar todo esto demasiado rápido. Tu carácter se desarrollará conforme hayas ido caminando y hablando luego de un largo período de tiempo. Así que necesitas ir a través de estos pasos iniciales.

Y para la persona que es un veterano, yo diría que es fácil descansar en nuestros laureles y sentirnos como que nos hemos graduado de este proceso. Yo sé que yo puedo caer en esta trampa frecuentemente, así que diría que hay muchas cosas que aprender acerca de nosotros mismos; incluso si nosotros hemos recorrido todos estos pasos y hemos estado sobrios durante un buen tiempo, igualmente existen muchas cosas que necesitamos aprender de nosotros mismos. Yo pienso que hay muchas maneras para nosotros de retribuir a quienes son nuevos en este camino de recuperación, lo cual significa que bien puedes ser un encargado responsable, bien sea que significa que desees involucrarte en actividades en tu iglesia, hablando con alguien luego de una comida y siendo capaz de hablar abiertamente sobre tu propia historia. Yo diría que solamente porque hayamos tenido un largo período de sobriedad, no significa que nosotros somos a prueba de balas.

La tentación puede estar tocando siempre a nuestras puertas, así que hay que mantener una revisión de la maquinaria. Revisa alrededor, si los líquidos están completos, tú sabes, que no haya tuercas ni tornillos sueltos por ninguna parte; simplemente necesitamos asegurarnos de que nuestras estructuras sean sólidas para que nos mantengamos sobrios.

Nunca hay que subestimar el poder de una adicción, pero yo realmente estoy muy orgulloso de todas las personas que han ido lejos a lo largo de este camino de recuperación. No es una cosa fácil hacerlo. Y existen una serie de cosas que tú puedes

hacer para empoderar la comunidad alrededor de ti y yo espero que entonces puedas estar abierto hacia ello.

Tara: Bien, gracias de nuevo, Roy. Te aprecio mucho, aprecio el gran trabajo que estás haciendo en este campo y muchas gracias por tu tiempo el día de hoy.

Roy: Oh, yo amo lo que SA Lifeline está haciendo. Me encanta como ustedes están contribuyendo a este gran ministerio, tanto de adictos como de los familiares, y solamente espero que Dios bendiga todo lo que ustedes están haciendo para ir hacia adelante. Muchas gracias.