

Temporada 1, Episodio 4: Entrevista con Steven Crowshaw

Justin B: Bienvenidos al Podcast de la Ruta hacia la recuperación. Este es nuestro episodio inicial en donde yo, Justin B, quien, por cierto, soy un adicto al sexo y muy agradecido con mi poder superior, además de muy agradecido con la Fundación SA Lifeline y el programa de los 12 pasos de SAL. Yo estoy viviendo en recuperación, sobrio por un día a la vez desde el 19 de junio del año 2015 y esto es un milagro.

El día de hoy nosotros hablaremos con uno de los fundadores de SA Lifeline y de los 12 pasos de SAL que compartirá un poco de su historia y que nos permitirá conocer un poco acerca de él. Hablo de Steven Crowshaw y uno de los tópicos en la mano será, ¿es la adicción sexual o la mala conducta sexual realmente una adicción? Así que vamos hacia ello. Steven, por qué no te presentas a ti mismo un poco y nos cuentas un poco acerca de tu pasado para que podamos comenzar esta conversación.

Steven Crowshaw: Justin, yo estoy muy agradecido de poder ser parte de este podcast el día de hoy. Es una oportunidad que yo he estado contemplando. Yo soy también una persona que debe lidiar con la conducta sexual no deseada y, de hecho, yo me identifico como un adicto sexual.

Yo también soy esposo y padre de 7 increíbles hijos. Además, tengo 28 nietos así que yo no soy para nada una persona joven, pero estoy muy agradecido por vivir en recuperación. Mi fecha de sobriedad es el 25 de agosto del año 2005 y esta es una fecha importante en mi vida. Esa fecha fue la última vez que yo recaí.

No es la fecha en la que dije la verdad sobre mi comportamiento, pero es el último día en que me comporté mal de alguna manera. De hecho, en esa fecha me arrestaron por involucrarme con una prostituta y esa fue una experiencia que me cambió la vida y por la que estoy muy agradecido. Ahora bien, en ese momento obviamente estaba destrozado emocionalmente como resultado de haber sido atrapado en mi comportamiento, pero al día de hoy, miro hacia atrás a aquel evento y lo recuerdo como si la mano de Dios estuviera en mi vida.

Así que yo participo en el trabajo de recuperación porque yo sé que mi historia es importante para ser contada, para brindar esperanza de recuperación porque yo viví con la adicción en mi vida desde que era joven, muy joven. De hecho, yo pienso que podría reconocer que yo llegué a ser un adicto desde que era un joven adolescente. Yo he participado en esa conducta de manera intermitente desde que realmente era muy pequeño, de hecho, un preadolescente.

Así que yo he lidiado con las conductas de la pornografía, masturbación, establecimientos de adultos y la prostitución por un considerable período de mi vida. Y yo tuve múltiples intentos para detener la conducta.

Yo detuve la conducta de vez en cuando, pero comenzaba de nuevo, sin comprender que yo estaba lidiando con una adicción o no estaba dispuesto a aceptar que estaba lidiando con una adicción; así que yo me detuve muchas veces, pero comencé de nuevo. Y yo puedo relacionarlo con el hecho que yo estaba lidiando con una adicción; yo no sabía qué hacer, no solamente para ser libre de la conducta sino para vivir en recuperación. Así que, de cualquier manera, yo estoy aquí para compartir un poco de mi propia historia y mi comprensión basado en mi propia experiencia, yo estoy muy agradecido de poder ser capaz de hacerlo.

Justin B: Gracias por la introducción. Yo realmente aprecio esto, Steven y quiero comenzar con una pregunta directa basada en lo que tenemos aquí, y luego pedirte que la respondas por tu propia experiencia personal. ¿La pornografía y las malas conductas sexuales califican como una adicción en tu propia experiencia? Y si es así, ¿Por qué?

Steven Croshaw: Bueno, yo pienso que la mejor manera para realmente describir una adicción y la manera más simple de describir el comportamiento continuo del comportamiento sexual no deseado como una adicción es, cuando yo hice múltiples intentos de detener la conducta porque sentía que estaba mal, estaba mal en términos de lo que yo comprendía que un hombre moral participaría. Yo traté de detenerme muchas veces, pero siempre continué en la conducta o volví hacia la conducta a pesar de las consecuencias negativas. Yo creo que esta es la forma más simple de describir que esto, de hecho, es una adicción. Y ciertamente que esta fue mi experiencia.

Justin B: Gracias por compartirnos esto. ¿Es la pornografía una de las raíces, una de las principales causas de la adicción sexual o uno de los principales frutos de la adicción sexual? ¿Cuál es tu experiencia con eso, Steven?

Steven Croshaw: La respuesta, la respuesta corta a eso es, sí. La respuesta profunda es que la pornografía es una forma de participar en la búsqueda de la lujuria.

Y la pornografía es un fuerte, muy fuerte estímulo; de hecho, se vuelve una poderosa experiencia de aprendizaje e involucra mucha atención. Yo tengo que reconocer que cuando yo estuve involucrado en la pornografía, yo podía llegar a estar tan enfocado en ello que era capaz de perder la perspectiva de todo lo demás; yo no podía estar

presente en mi entorno. Y luego yo estaría esencialmente en la búsqueda de la lujuria, lo cual me daría un fuerte golpe químico, este golpe químico y la mayoría de los químicos de los que nosotros hablamos, y la mayoría del tiempo, nosotros hablamos acerca de la dopamina envuelta en la experiencia sexual. Y luego se creaba toda esta liberación química en mi cuerpo; yo quería entonces participar físicamente en la conducta de ver pornografía.

Generalmente existe un deseo de masturbarse o de tener sexo con uno mismo, así que de repente yo estoy involucrado en esta búsqueda de la lujuria y casi siempre ¿el sexo con uno mismo es parte de esta búsqueda? No siempre, pero ciertamente que el estímulo está allí y que el deseo está allí. Así que la pornografía, en toda mi experiencia y en la de miles de hombres con los que yo he hablado acerca de este aspecto y con sus propias historias y mi propia historia, es que, en términos generales, la ruta de la adicción sexual está pavimentada con la búsqueda de la pornografía.

Así que el gran cambio con la adicción sexual es que no solamente se desea más, sino que se quiere de manera diferente. En mi caso, yo comencé con la pornografía, y esto me condujo a la masturbación; estas dos cosas combinadas en mis primeros años de la adolescencia luego me llevaron a activamente a actuar con chicas de mi edad cuando estaba en la escuela secundaria.

Y todos esos elementos combinados conjuntamente representaron mis conductas en la adolescencia, mi temprana adolescencia y mi adolescencia media. Pero como mi propia experiencia progresó, no me quedé solamente con la pornografía así que comencé con otras cosas, y yo no conozco la historia de miles de chicos con los que he hablado acerca de esto, pero la pornografía no fue parte de la conducta.

Justin B: Sí. Y en el alcoholismo o en la adicción a las drogas, nosotros frecuentemente utilizamos términos como “droga de entrada”, tú sabes, puede que la nicotina o la marihuana sean drogas de entrada que conducen a cosas peores; posiblemente la cerveza sea una puerta de entrada hacia más alcohol. Tal como como tú has compartido esto, la lujuria, con esta adicción sexual, la puerta de entrada, bueno, una de las puertas de entrada es la pornografía y simplemente progresa. ¿Tienes en mente el compartir un poco de tu propia experiencia sobre la progresión y lo dañino de esta progresión en tu vida?

Steven Croshaw: Sí, y yo lo haré con esta introducción. La mayoría de los chicos con los que trabajo, reconocen que la pornografía fue la puerta de entrada. La exposición inicial a la pornografía es una memoria muy vívida en la mente de muchas personas y

ciertamente que así fue conmigo; así que como lo mencioné, a la edad de seis años, temprano en mi vida, yo inocentemente descubrí una revista en el armario de mi hermano.

Esto fue hace muchísimo tiempo y yo, de manera aritmética puedo ver qué tan viejo soy, pero esto fue en 1958, así que tengo 71 años ahora; pero en 1958 yo con 6 años encontré una revista en el armario de mi hermano y esa fue la primera vez en mi vida en la que yo había estado expuesto o tuve cualquier tipo de noción de que la pornografía existía. Así que encontré la revista, la pude hojear, la tomé conmigo y me la llevé a mi cuarto para revisarla por completo, sabiendo que eso no es lo que yo debería estar haciendo.

Yo tuve una conciencia de culpa de lo que estaba haciendo, así que tuve este instinto natural de que no estaba bien, pero sentí euforia; yo puedo recordarlo hoy en día de manera vívida. Así que después de haber visto la revista y haber sabido que estaba mal, fui hacia mi madre, se la entregué y eso es lo último que recuerdo de dicha experiencia.

Yo no recuerdo a mi madre hablándome al respecto; no la recuerdo haciendo nada más que probablemente haber tomado la revista y decirme que siguiera con lo mío. Si ella me hubiera dicho algo al respecto, pienso que yo lo habría recordado. Pero esta fue mi primera experiencia.

Luego, probablemente a los 11 o 12 años, no recuerdo exactamente, pero recuerdo que estaba con un amigo y ambos estábamos en nuestras bicicletas en una esquina de la calle; entonces él específicamente me preguntó si yo me masturbaba. Yo no utilizaba esos términos, él utilizó un término de jerga; y yo no sabía que era eso, yo no recuerdo haber participado en eso así que yo dije, "yo no sé qué es eso" así que él me dijo "deberías descubrirlo y probarlo porque es genial." Así que esa fue mi introducción y yo fui curioso; por supuesto lo descubrí y lo probé y desde ese momento, yo comencé a combinar la pornografía con la masturbación.

Mi progreso entonces, como mencioné anteriormente, en la secundaria fui sexualmente activo; no sólo me estaba portando mal conmigo mismo y con la pornografía, sino que además le estaba fallando a las otras personas; y el desafío que eso presentó fue que me desconecté de mis amigos, me estaba portando mal con las chicas, estaba centrando mi atención en las chicas y la oportunidad de actuar con ellas.

Y mis amigos que eran chicos y que además eran grandes amigos, nosotros hacíamos deporte juntos y muchas otras actividades juntos, pero yo comencé a distanciarme de

ellos porque yo estaba enfocado en perfeccionar mi relación con las chicas y esta es una parte triste de mi experiencia en la secundaria. Yo ingresé a la escuela secundaria al segundo año con muchas promesas, activamente envuelto en deportes, en música y en teatro y con muchos amigos, pero salí cojeando de la escuela secundaria porque básicamente yo había dejado de concentrarme en las cosas que eran importantes, como mis tareas y la asociación con muchas personas excelentes, tanto chicos como chicas, así que supe que lo que estaba haciendo estaba mal; de hecho, confesé más de alguna vez mi conducta a los líderes eclesiásticos, y pensé que yo podía detenerme; yo me detenía de vez en cuando pero luego comenzaba de nuevo y luego yo elegí no servir en la misión de servicio de mi iglesia porque no me sentía digno, así que iba a la escuela.

Luego me ofrecieron un puesto con una compañía para la que trabajaba y para ese entonces yo tenía ya 20 años; ellos querían que yo me trasladara a otra ciudad, de hecho, a Montana así que yo elegí dejar la escuela e ir a trabajar para ellos, aún sin saber exactamente qué era lo que yo estaba haciendo, este fue un período en mi vida en donde yo pensé que había dejado mi conducta. Al menos lo había tratado y ciertamente detuve la conducta de portarme mal con las mujeres, lo confesé y pensé que ahora estaba en un buen lugar.

De cualquier manera, cuando yo estaba viviendo en Montana, trabajando allí, conocí a una chica que realmente era increíble y al instante sentí que ella era el tipo de chica con la que yo querría casarme, así que seguí adelante con la relación de manera vigorosa y quería hacerlo dignamente así que no me estaba portando mal durante ese tiempo y pensé que ya lo había confesado y que estaba en un buen lugar y elegí no decirle a ella nada sobre mi conducta; me comprometí y no le dije nada acerca de mi conducta. Luego nos casamos y yo no dije nada sobre mi conducta.

Francamente pensé que estaba listo para irme, que no necesariamente tendría el deseo de regresar a mis conductas porque yo ahora estaba casado. La oportunidad de tener relaciones sexuales con la mujer que amaba solucionaría todos mis problemas -el querer portarme mal con la pornografía, con la masturbación- o con cualquier otra cosa.

Bueno, resulta que ese no fue el caso; comencé a viajar mucho por mis responsabilidades en el trabajo y pronto estaba de regreso con mis conductas, pornografía, masturbación, lo escondí y nunca se lo dije a nadie. Y alguna que otra vez, mientras estaba viajando, descubrí algunos establecimientos para adultos, así que progresé a lo largo de un período de años; para cuando ya estaba al inicio de mis treintas yo ya estaba involucrado con prostitutas.

Así que toda esta progresión ocurrió en secreto pues yo nunca hable con nadie acerca de esto, así que mi vida era ahora una doble vida: yo estaba viviendo la vida de esposo y padre con una familia que crecía, un hombre de negocios con intereses económicos exitosos; y en el otro lado, cuando yo estaba viajando, yo esencialmente haría cosas malas y viviría esta doble vida que incluía todas estas conductas, pornografía, masturbación, establecimientos para adultos, prostitución; todo eso progresó a este punto cuando yo estaba en mis treintas.

Y chocó contra la pared cuando tenía Treinta y tantos años. A la edad de 36, cuando estaba tan abrumado por la vergüenza de estar viviendo esta doble situación de vida, yo estaba sirviendo en múltiples posiciones en mi iglesia, además era padre de 5 niños así que realmente se volvió problemático vivir esta doble vida, por lo que yo decidí dar un paso hacia adelante y esa fue mi primera vez que fui realmente honesto con todos los que estaban alrededor mío.

Justin B: Bien. Hagamos una pausa por un minuto. Pongámonos nosotros mismos en los zapatos de alguien que está escuchando esto, que puede estar luchando con un poco de pornografía, con la masturbación, que tal vez no haya progresado como lo que tú estás hablando aquí.

Es algo así como, "Hey, es solamente un pequeño problema, ¿Estás bien? No te preocupes mucho acerca de ello, tú sabes, no necesitas ser honesto con estas cosas." O, ¿Cuál es tu consejo para alguien que está lidiando con este tipo de preguntas, "¿Necesito hacer algo más respecto a mi pequeño problema?"

Steven Croshaw: Hay muchos que dicen, "Mis conductas son solo la pornografía. Mi comportamiento es sólo pornografía y masturbación." Y luego ellos regresaran con el siguiente punto algunas veces y entonces dicen: "Yo me siento agradecido o yo estoy contento porque mis conductas no han progresado hasta el punto en que tú lo hiciste." Y ciertamente, es razonable estar agradecido porque esas conductas no han progresado hasta ese punto.

El cambio es que hay allí un par de cosas; una de ellas es que la conducta no solamente quiere más, sino que quiere diferente, así que la progresión se ralentiza, se enlentece.

Y muchas personas, cuando la oportunidad se presenta por sí misma, y ellos están envueltos en estas conductas, ellos están en un espacio muy precario y peligroso -sin

saber a dónde los llevará, aún cuando se estén diciendo a ellos mismos, "Yo nunca pasaré de este límite."

Generalmente, lo que yo veo con las personas que están involucradas solamente en la pornografía es que los siguientes pasos son grupos de chats, romances en línea -en donde ellos actualmente no están físicamente con una persona, pero están enganchados en una relación personal de cualquier tipo; y entonces es cuando viene el siguiente paso, que yo veo que muchas personas van hacia allí, y esto conduce hacia aguas muy peligrosas.

Pero hay que regresar un poco y decir, "¿Dónde o cuál es el siguiente paso y estoy yo en la zona de peligro?" Si yo estoy justificando mi conducta diciéndome "Yo no estoy en realidad mal, yo solamente estoy viendo pornografía o en la masturbación", yo sugeriría que esta idea de minimizar las conductas conduce también a minimizar el impacto que está teniendo en mi vida.

¿Como están mis relaciones con los que están alrededor mío? Si yo estoy casado, ¿Cómo está la relación con mi esposa? ¿Soy yo 100% honesto con ella respecto a lo que está ocurriendo? ¿Sabe ella completamente quién soy yo? ¿Y es ella capaz de hacer sus propios juicios sobre lo que ella necesita hacer en su vida con relación a lo que ella realmente sabe sobre mí, sobre quién soy?

Y luego, ¿Qué hay de mí como padre? ¿Cómo estoy buscando interactuar con mis hijos en este extraordinario y altamente sexualizado entorno en donde yo quiero enseñar a mis hijos a estar seguros y sentirse seguros en el entorno que ellos viven? Yo quiero explicarles a ellos que hay un peligro allí afuera, que hay un peligro que estás cargando en tu bolsa con tu teléfono. ¿Puedo hablar con mis hijos de manera honesta y abierta acerca de estos asuntos y estar viviendo mi vida con ellos, estar presente con ellos si yo estoy envuelto en este tipo de conductas? Y la respuesta a esto casi universalmente, es que, si yo estoy envuelto en estas conductas, estoy al margen siendo padre, siendo esposo, y con la responsabilidad de proveer y proteger a mi familia.

Así que la idea de justificar las conductas como si solamente me afectaran a mí y la idea de que realmente no es tan malo, que todo mundo lo hace, es una mentalidad muy peligrosa, desde mi perspectiva. De nuevo, yo quiero regresar a lo que dije anteriormente, nosotros no sólo no sabemos hacia dónde nos llevará nuestra vida si nosotros continuamos hacia abajo en esta ruta de negar la realidad respecto a que la pornografía absolutamente te matará; matará tus relaciones, y matará tu deseo de vivir

una vida motivada, una vida poderosa y ser efectivo en las vidas de otros de los que tú eres responsable, de una manera positiva.

Justin B: Aprecio hacia dónde vas, Steven. Yo sé que por años he pensado: "Hey, esto solamente me está afectando a mí, pero yo no estoy dañando a nadie más; yo no estoy dañando a nadie más, soy sólo yo."

Pero como tú lo has mencionado, yo me convertí en un espectador en mi familia, en mi trabajo y en mi comunidad, más que en un participante; yo era simplemente un espectador; incluso, frecuentemente, yo era un espectador con mi nariz en la esquina y sin poner atención a lo que realmente estaba ocurriendo.

En la Fundación SA Lifeline, uno de los principios que nosotros sostenemos de manera importante es que no solamente la adicción sexual es una adicción, sino que sus efectos son más grandes de lo que la persona sufre por su adicción; nosotros utilizamos la frase del trauma por traición y realmente profundizo en esto.

¿Podrías contarnos un poco más acerca de cómo se ve el trauma por traición desde tu perspectiva? Cuéntanos cómo se ha manifestado en tu propia vida y en tu propia familia.

Steven Croshaw: Gracias por la pregunta; yo estoy hablando desde la perspectiva de mi asociación con la fundación y también desde mi propia experiencia.

Primero, yo quiero leer una cita; es una cita que nosotros utilizamos en distintos sitios de nuestro material y es una cita de Jill Manning; ella es PhD, actualmente una terapeuta y nosotros tenemos un gran respecto por el trabajo que ella hace; ella trabajó mucho principalmente con mujeres que han experimentado un trauma como resultado de la traición en sus relaciones de pareja.

Ella tiene una frase que es extremadamente precisa y pienso que este tipo de cosas conducen hacia el concepto de realmente qué hace la pornografía en aquellos que participan utilizando pornografía; así que la cita de ella es: *"La pornografía ni es dañina ni es beneficiosa; es un estado mental que altera las creencias, cambia las relaciones por su daño adictivo, forma prácticas socialmente dañinas, espiritualmente mortíferas y paralizantes a través de las cuales uno practica los caminos del adversario."*

Así que su descripción de qué ocurre con aquellos que usan la pornografía, es lo que ocurre en sus vidas; parte de esa cita, "... la pornografía daña las relaciones."

Así que yo veo la relación que yo he tenido con mi esposa, específicamente lo que ocurrió en nuestra relación; cuando yo estaba escondiendo mis conductas, viviendo una doble vida y pensando que felizmente yo podía ir a lo largo de la vida escondiendo esto, y al final solamente me estaba lastimando.

Pues bien, con la ocasión, mi esposa me diría algo como esto: "Yo siento que no te conozco." Guau, que palabras tan poderosas que provienen de una esposa, de alguien que se supone debería conocerme, tanto de afuera como por dentro; pues bien, ella podía ver muy bien desde afuera quién era yo, y yo pensaba que eso era todo lo que ella podía ver, pero sus sentimientos le decían que ella no era capaz de conectarse conmigo.

Yo no era capaz de conectarme con ella porque yo mismo no me volvía disponible en la relación; si yo mismo me hiciera disponible en la relación, yo hubiera fortalecido mis sentimientos de hipocresía así que yo esencialmente no estaba disponible emocionalmente para ella en muchos casos, no solamente emocionalmente sino también espiritual y físicamente, lo cual es trágico.

Así que el resultado de esto dentro de la relación, antes que ella supiera de mí, de quien era yo con relación a participar en estas conductas sexuales no deseadas y esconderlas de ella como un adicto sexual; antes incluso de que ella supiera de esto, ella podría decirme: "siento que no te conozco" y es lo que es, justo como lo hablo ahora, una especie de herida a mi corazón porque ella se sentía sola y temerosa, no sentía que yo la estuviera protegiendo de lo que sea que estuviera ocurriendo; hubo muchas instancias que actualmente justificarían todos esos sentimientos, cuando ella dijo que no sentía que me conociera.

Así que cuando realmente llegué a ser consciente de mi conducta, llegué a la conclusión que debía ser completamente honesto con ella, justo a la mitad de mis años treinta. Yo esencialmente le dije todo a ella, sin ninguna preparación y sin ayuda profesional; sólo sentí que tenía que ser honesto porque yo había progresado para peor en esta ruta de vivir una doble vida en las burocracias hasta el punto de que yo no podía cargar más todo esto que llevaba.

Eso me hizo decidir que yo simplemente tenía que decírselo a ella, lo cual hice. Y ella se espantó. Absolutamente se espantó. Pero eso fue en 1987 y nosotros pensamos acerca de ello y de ¿Que se conocía acerca del trauma y del trauma por traición en 1987? No se conocía nada al respecto, así que mi esposa esencialmente no recibió

ayuda con el trauma que ella experimentó, ni profesionalmente ni de los líderes de la iglesia o de los amigos o de la familia. Ella estaba sola.

El foco estaba en mí porque ahora yo soy una persona que necesita arrepentirse de su conducta, necesito cambiar mi vida, una persona que no solamente necesita detener esta conducta sino ¿Ser capaz de proporcionar protección para mi familia?

Bien, ella estaba sola y es una persona muy fuerte y de carácter sólido, por lo que básicamente tuvo que salir adelante; pero ella tenía sentimientos de desolación, sentimientos de mucha cólera y resentimiento; pero yo pienso, más que eso, ella estaba confundida y se sentía desesperada y bloqueada; ella realmente no sabía cómo lidiar con esto, excepto que ella había sido dañada profundamente y que tenía todos esos sentimientos que ella no comprendía, así que se enfocaba en tratar de ayudarme mientras que ella prácticamente no estaba recibiendo nada de ayuda. La mano de Dios estuvo en todo lo que ocurrió en nuestras vidas durante este tiempo.

Había un vecino que vivía a cierta distancia de nosotros, pero era nuestro vecino cercano (porque nosotros vivíamos en un área muy rural), quien resultó ser, -yo creo- inspirado por Dios para acercarse a mi esposa, ir a nuestro hogar, tocar la puerta y hablarle a mi esposa y decirle: "Algo está mal. ¿Qué puedo hacer yo para ayudarlos?" Y francamente esta persona, yo creo, ayudó a salvar a mi esposa emocional y espiritualmente en un momento en el que ella no estaba recibiendo ningún tipo de ayuda.

Así que el trauma que ella experimentó no fue culpa de ella, ella era una gran esposa, una madre maravillosa dedicada a todas aquellas responsabilidades que ella tenía, ella era sexualmente activa y nosotros teníamos, -como yo lo veo- una relación sexual positiva a pesar de todo esto, así que ella tenía una respuesta traumática muy fuerte pero no comprendía qué era lo que ocurría y yo pienso que esa experiencia en su vida la cambió.

Cambió su idea de la verdad; de alguien que está allí para protegerme, para proveerme, hacia otra idea de ¿cómo puedo ahora confiar en esta persona que me ha traicionado sexualmente, que me ha mentado durante muchos años? Y esencialmente el vivir esta doble vida ha sido dañina para nosotros, no solamente para nuestra relación sino para nuestra familia; y no solamente dañino, yo no diría solamente eso, sino que además ha sido abusivo en la relación.

Así que el impacto en la esposa es dramático y yo pienso que los cambios asociados con mi esposa en su propia recuperación han sido igual o mayores que los cambios que yo he tenido al trabajar en la recuperación de mi adicción sexual.

Así que así estábamos, ambos en esta situación; yo estoy lidiando con una adicción sexual; ella está lidiando con un trauma por traición; ambos estamos en la mitad de nuestra tercera década y realmente la parte cambiante de nuestra historia es que, en ese punto ninguno de los dos comprendía qué era lo que estaba ocurriendo; yo no tenía un concepto de la adicción sexual, ni nadie lo tenía alrededor de nosotros. Ni mi esposa ni yo ni nadie más comprendía nada acerca del trauma y de la traición que estaba alimentando ese tanque; estábamos en eso -yo soy un adicto, ella está traumatizada.

Justin B: Guau. Hay una gran experiencia en ello y yo no puedo imaginar los sentimientos de las personas que, bueno, por siglos o milenios, no tuvieron ninguna idea sobre esto. Porque, ¿Qué es una adicción? ¿Qué es un trauma? ¿Qué significa todo esto? ¿Tuvo que vivir la gente con eso?

Una cosa que tú dijiste fue acerca del abuso que la adicción trae a la relación; no fue solamente deshonestidad, no fue solamente decir la verdad a medias, fue un abuso; y yo he dicho esto por muchos años, cuando la palabra resonó en mí, en mi relación, yo la pensé por mucho tiempo. "No, yo no soy abusivo. Yo soy cariñoso, no soy abusivo."

Más recientemente, ha llegado a ser más una aceptación. Mmhhh.. Estas cosas que yo he hecho, bien sea a través de palabras activas, o de negación es actualmente abuso. ¿Puedes contarme un poco más acerca de tu comprensión y tu visión sobre la naturaleza abusiva de una adicción?

Steven Croshaw: Mi historia es algo parecida a la tuya en ese aspecto. Yo no había sido físicamente abusivo en mi vida, así que con mucha frecuencia cuando las personas hablan acerca de esto, automáticamente piensan en abuso físico, el concepto de lo que la palabra significa, cuando de hecho, este abuso está asociado con la manipulación. El abuso es parte de mi conducta adictiva, lo cual frecuentemente me volvía irritable o me llevaba a ser una víctima mentalmente y desentenderme. El término "gaslighting" me viene a la mente, donde yo esencialmente no tomaría ninguna responsabilidad de algo que, en realidad, era mi responsabilidad; eso era un problema por el que culparía a mi esposa; que ella fuera la causa del problema, no yo, o cualquier cosa que pasara con ella; y yo trataría de reforzar eso de alguna manera, encendiéndola o aplicando este gaslighting.

Ahora bien, eso es un abuso mental, emocional y espiritual muy serio; así que, aunque el abuso físico no estaba presente en nuestra relación, definitivamente había abuso mental, emocional y espiritual.

Y ahora con respecto a mis hijos, yo nunca abusé de ellos, pero no estaba presente o disponible para ellos cuando ellos necesitaban a un padre que estuviera con ellos en los momentos críticos de sus vidas, -enseñándoles, ayudándolos, y reforzando las cosas positivas acerca de ellos, porque yo estaba desconectado y no estaba presente.

Y de nuevo, vuelvo al por qué sería así; ¿Por qué yo estaría ausente y no presente? La respuesta es porque esto reforzaría mi hipocresía o sentimientos de hipocresía; así que yo no estaría disponible, pero ¿En ese momento me di cuenta de eso? No, no me di cuenta.

De hecho, realmente yo no me podía ver a mí mismo por completo, yo sentía que era un hombre honesto, mis tratos en los negocios, el cumplir con mis responsabilidades en la comunidad y en mi iglesia así como en mis negocios y bueno, tú sabes, yo pienso que las personas me miraban a mí desde afuera y decían: este es muchacho altamente funcional, que está siendo cuidadoso con sus responsabilidades; cuando todo el tiempo estaba ocurriendo, que yo estaba en este escenario de una doble vida; yo estaba negando las partes más críticas de mi responsabilidad donde yo debería estar cuidando de mi esposa espiritualmente, emocionalmente y mentalmente. Pero eso es manipulación y eso también es abuso.

Justin B: Gracias por compartir esto. Nosotros hemos utilizado una buena parte del tiempo en el problema, a las cuestiones; ahora, obviamente existen muchos más problemas entre 1987 cuando tú hiciste esa revelación allí, que cuando hablamos acerca de esto y en el año 2005, que es tu fecha de sobriedad. Existen muchos otros problemas relacionados con el desorden y su progresión.

Steven Croshaw: Posiblemente yo puedo incluir un poco más en mi historia. La primera vez que di un paso hacia adelante, yo detuve mis conductas por tres años y no recaí de ninguna manera, pero luego, sin tener la comprensión de todo lo que traía relacionado mi adicción o a mi esposa, yo resbalé y regresé lentamente hacia mi conducta por tres años luego de que había avanzado.

Así que, 7 años después de ese punto, o sea 10 años más tarde, yo volví a dar un paso hacia adelante otra vez, así que fue un deja vu todo de nuevo; yo necesito hablar sobre esta parte de mi historia de manera breve y he aquí de nuevo, que yo elijo ser honesto.

Pero yo, en este punto, 10 años después, cuando me encontraba a la mitad de mi cuarta década de vida, no estaba tan deseoso de reconocer que estaba luchando con una adicción, aún cuando la idea o el concepto ya me era familiar; actualmente estaba aplicando 3 de nuestros 12 pasos de las reuniones; los terapeutas me introdujeron en el concepto, pero yo rechacé pensar en ello, sabes, yo no me voy a identificar como un adicto porque me da mucha vergüenza; eso fue lo que yo sentí; así que esta parte de mi historia, pienso que necesita ser contada.

Adelantándome luego hasta el 2005, el comienzo de parte de mi recuperación, como dije, fue realmente tener la gran bendición de sentir la mano de Dios en mi vida porque fui arrestado y esto realmente atrajo mi atención hacia el punto que yo estaba deseoso de decir, "¿Qué tan fuera de control estoy, que estoy deseando ponerme a mí mismo en este tipo de situaciones peligrosas y de conductas por completo ilegales? Olvidando absolutamente todas las responsabilidades que yo tengo, cuando me envuelvo en esta conducta, viviendo esta vida." Así que mi corazón estaba absolutamente traspasado, lo estaba; pero incluso en ese punto, yo estaba muy temeroso de ser honesto, porque ahora era la tercera vez que yo esencialmente era descubierto y temía mucho dar un paso hacia delante de nuevo porque en ese punto mis sentimientos eran, "Yo perderé todo si doy un paso hacia adelante y hablo acerca del hecho que he sido arrestado." Yo estaba dispuesto a esconder esta experiencia de haber sido arrestado; de hecho, yo acudí a un abogado y él me dijo: "Basado en las circunstancias de su arresto, esto es un delito menor; es algo por lo que probablemente nunca será procesado y nunca llegará a comparecer ante un tribunal. Solamente págume una X cantidad de dólares." Él además dijo, "Yo me encargaré de esto, usted puede marcharse."

Lo cual en realidad sucedió, pero yo no podía vivir con eso, así que fue el 11 de septiembre del 2005, que finalmente había tenido una experiencia dolorosa, que reconocí qué tan fuera de control estaba mi vida y el peligro que yo puse en mí mismo, así como el miedo a ser descubierto; esto me causó mucho dolor, y hubo muchas cosas de peso envueltas en esa experiencia por las que finalmente yo elegí ser honesto.

Y también tuve una experiencia espiritual esa noche del 11 de septiembre; yo estaba tratando de negar que yo era un creyente -que Dios existiera o que Dios me conociera. Yo trataba de negar esto, "¿Y qué tal si ese era el caso?" me decía a mí mismo, "Si yo no soy un creyente, entonces, de hecho, estas cosas realmente no importan así que yo podría seguir ocultándolas."

Pero esto solamente aumentó el dolor, así que conforme el dolor continuaba siendo más intenso durante la noche, conforme yo pensaba en eso, finalmente concluí que yo

tenía que ser honesto y que eso sería la única solución. Y ese es el momento en que mi corazón cambió, yo realmente estaba dispuesto a hacer lo que fuera, así que hubo un cambio en el corazón.

Este fue el primer paso; yo tuve un cambio en mi corazón, estaba dispuesto. ¿qué estaba dispuesto a hacer? En primer lugar, estaba dispuesto a ser honesto, y eso realmente me inició en el camino. Ese es el primer paso; elegir ser completamente honesto, y luego la ruta de recuperación podría estar abierta para mí porque yo entonces estaría presente; yo podría estar abierto a buscar un terapeuta calificado, estar dispuesto a ir e involucrarme en un programa de 12 pasos y buscar una comunidad de recuperación en donde otras personas están en situaciones similares, de tal manera que pueda beneficiarme de sus experiencias y de la esperanza de la recuperación.

Y que también pueda aprender acerca de lo que está ocurriendo conmigo y comprender que tengo que tener ciertas reglas en su lugar; yo tengo que rendir cuentas y mi objetivo tiene que ser el ir hacia adelante y ser 100% honesto. En este punto, yo me entrecruzo con SA Lifeline y el trabajo que nosotros hacemos actualmente es poner juntos un rompecabezas que identifica todos estos elementos; hay 10 elementos para los que yo necesito estar dispuesto a aceptar y participar, con el fin de que yo pueda aprender cómo no solamente detener las conductas sino cómo no comenzar de nuevo.

Así que comenzó un gran flujo de bendiciones en mi vida; el momento en que mi corazón cambió y yo estaba dispuesto a ser honesto, repentinamente hicieron que mi vida cambiara; en ese momento, yo estaba dispuesto a buscar un terapeuta calificado; yo estaba dispuesto a buscar un grupo de ayuda de los 12 pasos; estaba dispuesto a buscar a un padrino capaz con muchos años de sobriedad que tuviera una historia similar a la mía; así que todos estos recursos y apoyos estuvieron disponibles para mí, y todas esas cosas comenzaron a ocurrir de una manera positiva para mí, así que comencé a reconstruir mi vida.

Pero ¿Pué pasó con mi relación con mi esposa y que hubo acerca de la relación con mis hijos? ¿Qué hubo acerca de reconstruir la verdad? Y esto fue una circunstancia tenaz y difícil en ese momento -el reconocer mi historia. Yo había mentido y había sido engañoso y había tratado varias veces, pero regresaba a la conducta, y escondía mi conducta. Así que ahora, rota la verdad en este punto, ¿Sería capaz de ser reconstruida?

Mi esposa dio un paso hacia atrás, de hecho, posiblemente múltiples pasos hacia atrás y dijo, "Yo no sé cómo puede sobrevivir esta relación." El divorcio está sobre la mesa, así

que yo consideré esta posibilidad; mis hijos estaban conscientes, yo les hice conciencia respecto a la magnitud de mis conductas; todos ellos estaban incluidos en el círculo y la razón de ello era porque yo tenía 7 hijos en ese momento; 5 de ellos eran adultos y estaban casados y 2 eran adolescentes. De cualquier manera, era apropiada la extensión hacia ellos así que todos fueron conscientes porque yo los hice conscientes respecto a lo que estaba ocurriendo conmigo y lo que había ocurrido en mi vida.

Este fue el inicio de una jornada de verdadera recuperación para mí. ¿Cuál fue la medida del nivel de compromiso? Era mi disposición a participar en todas aquellas actividades; y luego mi esposa dio un paso atrás y se planteó, - ¿Qué está haciendo él? ¿Qué está dispuesto a hacer? Así que ella, más que decirme "Yo estoy afuera de esto" y haberse ido, ella solamente dio un paso hacia atrás y observó.

Pero ocurrió una situación realmente crítica y fue que yo fui bendecido y encontré un terapeuta muy capaz, pero eso no ocurrió por casualidad; había cosas que crearon la oportunidad o que me condujeron a la oportunidad de encontrar un terapeuta calificado. En la primera reunión a la que asistí, yo le pregunté a mi esposa si ella iría conmigo; ella accedió de mala gana y de manera algo brusca me dijo, está bien, yo iré.

Así que ella fue, yo pienso que tal vez por curiosidad, yo no sé, pero ciertamente que ella tenía un trauma profundo y no comprendía el trauma en ese punto, ni yo tampoco; así que fuimos a un terapeuta. Yo conté mi historia, él escuchó y no interrumpió; luego de haber contado mi historia, él miró a mi esposa y dijo: "¿Puedes estar con él si él está en recuperación?"

Y mi esposa quedó anonadada con esa pregunta; eso fue como, yo no tengo idea de cómo es la recuperación, como se siente; yo no sé nada acerca de lo que me estás preguntando; ¿Cómo puedo saberlo? Porque él me ha mentado a mí muchas veces, una y otra vez. ¿Cómo puedo yo confiar en él de nuevo? Así que él la escucho, esencialmente expresando sus sentimientos al respecto. Ella dijo: "Yo nunca podría responder una pregunta como esa, porque yo no sé si eso sea posible." Y él dijo: "Tú lo sabrás", lo cual fue una respuesta muy interesante por parte de él.

Vaya si no fue una poderosa primera sesión; yo pienso que ambos nos quedamos allí con esa sensación rara de intentar descubrir qué realmente significaba eso, porque ninguno de los dos realmente comprendía que conllevaría la recuperación -de cualquiera de los dos lados, bien fuera del lado de la adicción, aprendiendo cómo vivir en recuperación o del lado del trauma, aprendiendo cómo vivir y prosperar con estas experiencias en nuestra relación.

Así que así nos tenemos, un adicto que está en un trauma; ella es una esposa traumatizada que está en trauma y nuestro matrimonio está dañado significativamente por todas estas traiciones sexuales y el trauma y mis mentiras y engaños que conllevan esto. Esto no es un escenario bonito, pero aquí estoy, y aquí está ella; nosotros nos embarcamos en este camino.

Luego fui a mi primera reunión de los 12 pasos con mi corazón puesto en eso, y la reunión era a 50 millas de mi casa, pero fue una gran reunión; conocí a mi primer padrino allí, él tenía 6 años de sobriedad, su historia era como la mía; él tenía una sonrisa en su cara, apretó mi mano con fuerza, puso su brazo alrededor mío y me dijo: "esto es posible." Y yo estaba dispuesto a escuchar, pero aún estaba preguntándome, ¿Es realmente esto posible? Así que la jornada y la esperanza de recuperación inmediatamente vinieron a mí cuando el terapeuta dijo que la recuperación era posible. El padrino había dicho que la recuperación es posible, y yo estaba ahí, en esa situación, en ese punto temprano en la ruta de trabajo de mi recuperación con personas que me apoyaban con todo ese aliento positivo de que la recuperación es posible.

Así que me embarqué en la jornada; llegué a involucrarme notoriamente en trabajar los 12 pasos con un padrino, con este terapeuta calificado; tenía visitas regulares tanto juntos como separados y también participaba en un programa, una especie de programa externo para pacientes que ellos tenían semanalmente, así que realmente me comprometí en todas esas cosas todo el tiempo.

Mis hijos, que ya eran conscientes de la historia, podían quedar al margen pero ellos no lo hicieron y en vez de ello, se convirtieron en un soporte, pero sólo ellos sabían cómo, ellos no se imaginan todo lo que significaron; lo que ellos hicieron fue expresar amor y comprensión y no rechazo, por lo cual yo estoy increíblemente agradecido; yo pienso que mis yernos estuvieron más al margen que mis hijos porque ellos eran un poco más distantes en sus relaciones personales conmigo y estaban tratando de resolver el asunto.

Así que así estábamos, nosotros, mi esposa y yo, embarcados en un camino de recuperación; ninguno de los dos comprendía realmente muy bien, pero ambos estábamos dispuestos a poner todo por nuestra parte. Yo estaba dispuesto a poner mi corazón en esto y estaba dispuesto a ser rigurosamente honesto; estaba dispuesto a hacer el trabajo y todo el trabajo; yo crecí en la comprensión de lo que era el trabajo, así que esta es una respuesta muy larga a tu pregunta, Justin, ¿hay una esperanza para la recuperación? La respuesta es profundamente sí, inequívocamente sí, pero es mi

responsabilidad el ponerme a mí mismo en una situación en la que esto pueda ser posible, y comenzar con un corazón dispuesto y una honestidad rigurosa.

Ahora, como yo dije, el cambio está allí y yo soy responsable de mi recuperación; yo era entonces, yo soy ahora; en ese entonces yo no sabía qué hacía, pero con un corazón dispuesto, yo creo en el poder de Dios y que ha intervenido en mi vida. Yo estaba dispuesto, las oportunidades vinieron y yo las tomé; participé en ellas dispuesto y de manera honesta -yo tuve que hacerlo- así que ahora mi trabajo de recuperación es que yo realmente no tengo ninguna excusa para decir que yo no sabía cómo trabajar en mi recuperación porque yo conozco cómo trabaja la recuperación. Yo comprendo el concepto de rendirme y aceptar a Dios.

Y cuando yo me veo envuelto en algún tipo de situación peligrosa que podría presentar un cambio para mí, yo sé que yo necesito estar en un lugar seguro; así que si la situación peligrosa es solamente un momento disparador que ocurre en la vida de todo mundo, día por día, o si hay algo que sea realmente serio o algo que puede representar una interrupción seria, puede que no esté relacionada con la adicción sexual, pero es cualquier tipo de interrupción en mi vida que podría causar un importante estrés emocional. Yo ahora sé cómo manejar esto sin resultar en una conducta inapropiada que básicamente me saque del juego.

Justin B: Muchas gracias por compartir esto, Steven y para todos aquellos que nos están escuchando, yo estaré sentado aquí con la esposa de Steven justo en un par de semanas para el siguiente episodio, así que tendremos su lado de la historia y hablaremos acerca del trauma. Nosotros hablaremos sobre el dolor y también hablaremos sobre la esperanza que ella ha experimentado.

Ahora, basado en esto, tú y Rhyll crearon la fundación SA Lifeline. Explícanos en unos pocos minutos qué fue lo que los llevó a la creación de SA Lifeline y cuál es la visión y la misión de SA Lifeline con relación a tu experiencia.

Steven Croshaw: Como te dije hace un momento, el tiempo completo de trabajar en estos múltiples intentos de ir hacia adelante y volverme honesto, yo realmente no comprendía qué era lo que estaba haciendo. Mi esposa no comprendía qué hacer; nuestros líderes en la comunidad o en nuestra Iglesia no sabían qué hacer para ayudarnos, así que fue una especie de tratar de encontrar nuestro propio camino.

Ultimadamente, hace 17 años, en 2005 cuando yo di un paso hacia adelante, había mucha, mucha más información acerca de los tópicos con los que yo estaba lidiando y

más ayuda disponible, afortunadamente; así que una vez yo comencé a comprender y una vez me embarqué en este camino, nosotros reconocimos que estábamos aprendiendo qué era realmente lo importante para nosotros y qué cosas podrían ser beneficiosas para otras personas.

Así que el hecho de que nosotros no supiéramos qué hacer, nos hizo imaginar que muchas otras personas no sabían qué hacer cuando estaban en situaciones similares; no todos ellos estaban teniendo las mismas experiencias que nosotros tuvimos, pero muchas, muchas, muchas relaciones se rompen por estos asuntos en algún grado.

Así que luego de tres años de estar en nuestro trabajo de recuperación en los que Rhyll estaba estudiando, trabajó de nuevo en obtener su grado académico; ella estaba en la escuela y dada la asignación de clases se dio la oportunidad de trabajar con un tipo de programa que pudiera ser un programa basado en la comunidad para algunos aspectos que podrían ser un servicio para otros.

Y basados en nuestra historia, ella vino con la idea -bueno, posiblemente nosotros creamos una entidad que podría ayudar a las personas a lidiar con estos aspectos y con lo que ellos luchan. Nosotros no sabíamos qué era o qué significaba, pero una vez ella tuvo la asignación y nosotros hablamos acerca de ello, nos pareció una buena idea. Así que ella actualmente se ha enfocado en eso, en completar las asignaturas que ella tenía en clase, y posiblemente esa fue la primera semilla de SA Lifeline; nosotros no teníamos idea en este punto, no teníamos un plan o una dirección; era solamente una asignatura y esa fue la primera vez dentro del contexto de esa clase que entonces yo conté mi historia públicamente.

Esa fue la semilla que fue plantada, luego nosotros decidimos, bien, esto es algo que está funcionando. ¿Qué hacemos? Yo había tenido previamente experiencia con una organización sin fines de lucro, así que era consciente de dichas organizaciones y cómo trabajaban, por lo que nos establecimos como una organización sin fines de lucro con el propósito principalmente de educar a las personas acerca de la esperanza de la recuperación de una adicción sexual.

Al mismo tiempo, nosotros no relacionamos el trauma de traición con nuestra misión, porque nosotros realmente no sabíamos en ese punto qué exactamente era eso, así que comenzamos con nuestra idea de que podríamos ayudar a las personas a comprender que existe una esperanza para la recuperación, y que ese era el inicio de SA Lifeline, de la esperanza para la recuperación.

Luego conversamos con personas que nosotros sabíamos que podrían participar en una especie de cena inaugural de recaudación para nuestra organización sin fines de lucro; así que tuvimos esa cena y tuvimos personas que vinieron a dicha reunión y ese fue la parte inicial de invitar a personas a participar en este trabajo. E incluso hoy en día, algunas de las personas que comenzaron justo al inicio con nosotros, aún siguen participando al día de hoy; así que la fundación inició con la idea de ayudar a las personas a comprender los cambios asociados con la adicción sexual y la esperanza de recuperación de una adicción sexual.

Luego comenzamos a incluir la esperanza de la recuperación por los cambios de una traición. Nosotros aún no habíamos identificado qué es lo que llamamos trauma por traición, y no había sido formalmente identificado hasta ese momento, dentro del contexto en el que estábamos; esto ocurrió después.

Así que fue hace 17 años cuando nosotros comenzamos la fundación; ha ido creciendo exponencialmente desde ese entonces; hemos publicado múltiples libros al respecto y nuestra última publicación es actualmente llamada el libro SA, donde nosotros describimos los cambios asociados con la adicción sexual, la traición, el trauma y el trabajo de recuperación que se realiza acerca de la idea del rompecabezas de recuperación; luego nosotros lo incorporamos dentro del mismo libro, la información acerca de nuestro programa de los 12 pasos, el cual inició hace nueve años.

Así que desde hace nueve años existe una historia acerca de comenzar nuestro propio programa de los 12 pasos -nosotros recibimos el apoyo de SA Lifeline. Fue necesario que nosotros hiciéramos esto porque previo a eso, nosotros habíamos estado asociados con las sesiones iniciales del programa basado en la comunidad de Sexalcohólicos Anónimos y SANON; pero llegó a ser impráctico el continuar con la misma ruta de iniciar muchas reuniones que estaban asociadas con el soporte y apoyo de SA Lifeline.

Así que comenzamos nuestro propio programa que también agregó dimensiones que no eran parte de estos otros dos programas; y uno de ellos, francamente, fue reconocer que juntos hacemos la ruta de la recuperación de la adicción sexual y del trauma por traición. Así que combinamos las rutas, las cuales son muy similares, en un programa y luego nosotros agregamos una dimensión que es específica de género en estas reuniones; lo hicimos específicamente por seguridad.

Así que nosotros hemos tenido un programa combinado que es una ruta muy paralela, pero específica para el género para la adicción sexual, específica de género para el

trauma por traición; y el programa de SAL ha crecido de manera significativa; nosotros tenemos varios miles de personas participando en las reuniones de manera semanal, estas están disponibles en formato online o en persona; nosotros tenemos reuniones diariamente, así que literalmente cualquier alrededor del mundo puede acudir a una reunión en línea, sin importar en dónde esté.

Justin B: Realmente aprecio que tú y Rhyll pusieran su esfuerzo en esta fundación, que la hayan desarrollado, y creado eventualmente, como tú dijiste, el programa de 12 pasos de SAL, del cual orgullosamente soy un miembro. Y muchas gracias a ti por todo este material y por tu tiempo.

Antes de que nos despedamos, Steven, yo tengo dos preguntas para ti. ¿Qué tendrías que decirles a aquellos que se inician, a los que exploran, a los investigadores de la adicción sexual en sus propias vidas, -a un novato que está comenzando a acudir a nuestras reuniones tratando de resolver sus situaciones?

¿Qué le dirías al recién llegado para proporcionar esperanza? y qué le dirías al veterano que ha encontrado algún tipo de recuperación, pero posiblemente se está estancando en su programa o en su pensamiento ronda la idea: "Hey, yo ya conozco esto y ya sé cómo es. Puedo ir hacia adelante y realmente no tener que preocuparme por estas cosas." ¿Qué le dirías a estas dos personas?

Steven Croshaw: Pueden haber dos puntos que me gustaría decirle a alguien nuevo, y uno de ellos es que mi experiencia, desde el principio, fue que yo estaba bastante preocupado de que me descubrieran; había mucha vergüenza asociada con mi conducta; yo estaba temeroso de ponerme a mí mismo en una circunstancia en donde otros podrían potencialmente conocerme de una forma personal con las cosas que yo sentía y sobre las que tenía mucha vergüenza.

Yo sé que cuando yo fui a mi primera reunión de los 12 pasos, yo me pregunté, ¿Realmente necesito hacer esto? ¿Realmente necesito ponerme yo en este entorno, en esta situación? Porque yo estaba temeroso, tenía muchas incógnitas. Así que la primera cosa, creo que yo diría es que estoy muy orgulloso y agradecido que fui capaz de poner mi miedo y mi vergüenza a un lado y comprometerme conmigo mismo para engancharme en un programa de recuperación.

Y esto me lleva al concepto -si yo estoy deseando dejar el miedo y la vergüenza de lado y comprometerme con el trabajo de recuperación, ¿Cuál puede ser mi esperanza? ¿Cuál

puede ser la oportunidad que yo pueda aprovechar y decir, en dónde está mi esperanza? Y yo recurriría a Alcohólicos Anónimos, a quienes yo les tengo un gran respeto.

En la oración inicial del capítulo cinco (del panfleto de AA) dice: "Raramente nosotros hemos visto a una persona fallar que haya seguido rigurosamente nuestra ruta" y que afirmación tan poderosa es esa. ¿Es verdad eso? Yo diría que, como persona, aquellos que cumplan con este programa de recuperación con todo su corazón y que sean rigurosamente honestos, lo lograrán.

¿Y es necesario que esto ocurra durante la noche? La respuesta es no. ¿Es fácil la jornada? Por supuesto que no. Es un cambio extraordinario. Nosotros vivimos en un entorno y una mortalidad que se construyen con desafíos como parte del esquema general de las cosas. Así que yo diría que más allá de la vergüenza, hay que poner el miedo a un lado; comprometerse e involucrarse en la comunidad de recuperación; aplicar los principios, ser completamente honesto en el proceso; hay que acercarse humildemente con ese compromiso y, tal como los Alcohólicos Anónimos, poder decir que raramente hemos visto fracasar a una persona que ha seguido rigurosamente nuestro camino.

Ahora, ¿Qué hay respecto a los aspectos a largo plazo de la recuperación? Muchas personas vienen a nuestros programas pensando, "Yo estoy buscando una solución y el destino para poder terminar con esto." Pero esto no ocurre así, la idea de terminar de una vez por todas con la tentación no es parte de nuestra mortalidad y naturaleza; siempre estará allí, y el concepto asociado con la adicción, lleva a que muchas personas quieran esencialmente decir "Yo no quiero identificar esto como una adicción porque cuando yo lo hago, entonces todos aquellos que lo identifican así, están diciendo entonces que yo siempre seré un adicto; una vez soy adicto, siempre seré un adicto."

Bueno, digámoslo un poco diferente; digamos, una vez que yo he aprendido a cómo escapar de la lujuria, la lujuria siempre será tóxica para mí. Esto significa que, si yo elijo entretener a la lujuria en cualquier forma, esto va a tener un impacto en mí; esto no significa que la compulsión siempre estará allí a un nivel alto como cuando yo estaba en mi conducta adictiva y escondiendo que la compulsión siempre estuvo conmigo.

Es más bien, ¿Cuándo será la siguiente vez que logre conseguir un éxito? Ese tipo de sentimientos ya no existen; yo no tengo la compulsión. Pero, ¿Significa eso que la tentación ya no existe? Por supuesto que no; siempre habrá tentaciones afuera, así que la esperanza de la recuperación es que entonces la compulsión disminuye.

¿Cómo me mantengo yo en este camino de recuperación? Bueno, voy de vuelta a Alcohólicos Anónimos y lo que indican en el capítulo 7; que comienza diciendo, "trabaja con otros." Actualmente es el paso 12 de los 12 pasos, que dice "La experiencia práctica muestra que nada te asegurará la inmunidad de beber tanto como el trabajo intenso con otros alcohólicos."

Wow, que increíble afirmación es esta; esta ha sido mi historia. Qué oportunidades he tenido en mi vida para estar seguro, para estar sobrio, para experimentar las alegrías de la vida, para estar envuelto no solamente en mi propia recuperación sino compartiendo mi experiencia de recuperación de esfuerzo y esperanza con otros.

Así que yo lo leeré una vez más, "La experiencia práctica nos muestra que nada te asegurará la inmunidad tanto como el trabajo intensivo con otros alcohólicos"; así que ese es el asunto.

¿Por qué una persona querría dejar la Obra de Dios cuando hay millones de personas afuera que necesitan ayuda? Bueno, algunos pueden decir: "Yo necesito enfocarme en mi vida." ¿Qué es tu vida? Tu vida realmente, como Dios querría, es que ames a tu prójimo como a ti mismo; y yo te diré, existe un prójimo a cada lado tuyo, al lado izquierdo y al lado derecho; hay un prójimo enfrente de ti, y otro detrás de ti que necesita escuchar tu experiencia de esperanza y de que la recuperación es posible, que existe la posibilidad de vivir una vida feliz allá afuera y una oportunidad para cada uno, siempre que esté dispuesto a aprovecharla; y todo viene por la gracia de Dios; esta es la línea de fondo; todo viene por la gracia de Dios.

Justin B: Gracias Steven, y gracias a ti por tu ejemplo de reforzar la inmunidad hacia la lujuria a través del trabajo intenso con otros adictos. Yo he encontrado que esto es un super poder, no mi super poder, sino un super poder que viene de la gracia de Dios, que se asegura que yo pueda continuar un día más en esto, como tú mencionaste, mi trabajo; y mi principal responsabilidad es servir al máximo a mi gran poder, a Dios y a mis hermanos, y eso es retribuir. Gracias a ti por ser un ejemplo de eso y gracias por ser nuestro primer invitado en este podcast del Camino hacia la Recuperación.