

Episodio 5: Preguntas y respuestas: ¿Deberíamos llamarlo adicción?

Tara: Bienvenidos al Podcast del Camino a la Recuperación. Yo soy Tara McCausland, y estoy aquí con mi compañero, Justin B; hola Justin, gracias por estar aquí.

Justin: Gracias Tara, estoy muy contento de estar aquí.

Tara: Así que la pregunta sobre la cual nos estaremos dirigiendo hoy es una grande. Esto es, ¿deberíamos llamarlo una adicción? Y hablando claro, ¿Deberíamos llamar a la pornografía y a la compulsividad sexual una adicción? ¿Cuáles son tus pensamientos iniciales sobre ello?

Justin: Tú sabes Tara, yo pienso que la respuesta corta y simple es que sí; pero también pienso que hay una gran cantidad de tangentes al respecto que muchas personas pueden tomar. Pero yo en mi propia experiencia, para mí como una lucha individual, cuando yo estoy en las profundidades de mis conductas, para mí el conocimiento de que, "Oye, esto es probablemente una adicción o esto es algo que necesito tratar, al menos como una adicción", es vital para mí para tener una recuperación exitosa a largo plazo.

Tara: Nosotros reconocemos los cambios asociados con el etiquetar esta conducta como una adicción, y queremos ser empáticos con este cambio. Roy Kim, en nuestro episodio con él, habló acerca de la dificultad que las familias pueden tener con etiquetar esto como una adicción porque esto significa para ellos que esto continuará siendo una conducta problemática; por eso Roy habló acerca de cómo nosotros somos realmente sensibles al abordar esto con la familia; yo aprecié mucho todo lo que nos explicó. Esto es un componente importante de esta discusión.

Justin: Sí, y en mi más reciente conversación con Steven, quien es un adicto, él mencionó cómo es que él no quería creer que él era un adicto porque se sentía muy avergonzado; y yo puedo comprender eso. Yo, por muchos años dije, "No hay manera alguna en la que yo sea adicto." Este concepto de impotencia, este concepto de "yo no soy una de esas personas que andan en las calles, y yo no me miro así; no tengo el aspecto que imagino de un adicto y no quiero esta etiqueta y la entiendo totalmente." Pero bueno, ¿sabes qué? Yo soy un adicto y está bien; ahora yo estoy bien con ello.

Tara: Nosotros también queremos reconocer que hay algunas personas en las comunidades terapéuticas y espirituales que se resisten a llamar a esto como una adicción. Pero aquí, en SA Lifeline, nosotros dibujamos una línea dura respecto a ello y

no nos avergonzamos del hecho de que llamemos a esto pornografía y adicción sexual. Así que en el programa de Preguntas y Respuestas (P-R) hoy vamos a discutir algunas razones de por qué nosotros sentimos, desde nuestra experiencia de trabajo con cientos y cientos de personas que han luchado con esta conducta, por que es de mucha ayuda actualmente tanto a corto como a largo plazo, llamar a esto una adicción.

Así que la primera razón sería que si nosotros lo llamamos una adicción, estamos siendo conscientes de nuestra realidad; en nuestro libro de SAL, en la página 3, hay una gran metáfora que podría ser utilizada para ayudarnos a comprender esto; ahí se lee: *"El entrenamiento en la búsqueda y Rescate nos enseña que una de las cosas más importantes que una persona puede hacer cuando está perdido en el desierto es detenerse y decir en voz alta: 'Yo estoy perdido.'*

Esta aceptación verbal cambia la mente en pánico por un estado en donde se pueden realizar elecciones más sabias; la persona no se esconderá de los grupos de búsqueda, más bien la persona quiere ser encontrada por dichos grupos. El mismo principio se aplica a todos aquellos individuos que están buscando la recuperación de una adicción sexual."

Justin, ¿Qué piensas acerca de eso?

Justin: Tú sabes, yo pienso que hay un gran poder en ello. Yo recuerdo y puedo haber compartido esto antes, pero voy a compartirlo de nuevo porque es muy poderoso, -las primeras dos veces que yo fui a una reunión de los 12 pasos, yo me negué a decir nada más que no fuera, "Hola, soy Justin" y finalmente comencé a ver a otros alrededor de ese cuarto, que eran como yo, y ellos decían, "Yo soy un adicto."

Y ellos encontraban paz y alivio, como en esta analogía, yo no estaba buscando, estaba muriendo; y finalmente la primera vez que yo dije, "Hey, yo soy Justin y creo que puedo ser un adicto." De repente, fue como si un peso literal se hubiera quitado de mis hombros, como si literalmente una puerta se abriera frente a mí cuando yo lo admití, admití que hay una esperanza.

Y todas las cosas que esas otras personas en esa reunión están demostrando, que ellos están experimentando, yo también puedo experimentarlas; así que fue un paso masivo en mi propia jornada de recuperación, el admitir que yo estaba perdido; que soy un adicto. Yo no puedo hacer esto solo, fue un milagro.

Tara: Oh sí. Bueno, yo creo que este concepto de que la persona deja de esconderse de los equipos de búsqueda cuando son conscientes que están perdidos; ellos quieren ser

encontrados, y yo pienso que es algo muy similar a cómo estamos nosotros cuando luchamos con una conducta que puede ser muy desoladora y vergonzosa; cuando nosotros podemos admitir que tenemos un problema y que este problema nos está matando.

Justin: Sí, así es. Yo estaba vagando en el desierto de mis conductas, de mis comportamientos adictivos de antemano, y definitivamente, cada vez que había algún tipo de ayuda y que decían mi nombre, yo corría hacia una cueva y me acurrucaba y me escondía. Yo no estaba corriendo hacia ellos por ayuda porque me sentía muy avergonzado.

¿Por qué estoy yo aún en este desierto? Tengo que salir de esto, y no puedo dejar que nadie más me vea en este desierto. Pero tan pronto como reconocí que estaba perdido, que necesitaba ayuda, entonces comenzó la recuperación, el rescate comenzó a ocurrir.

Tara: Nosotros queremos que las personas comprendan que el llamar a esto una adicción no es una excusa; no justifica de ninguna manera la conducta, pero ayuda a que seamos más sensibles sobre una conducta persistente que está arruinando la vida de alguien y las vidas de aquellos a los que ama.

Así que yo pienso, justo como Roy Kim lo dijo, que muchas personas que sufren de este tipo de situaciones encuentran alivio al llamarlo una adicción porque ellos reconocen que no se trata sólo de ellos, de no tener suficiente fuerza y voluntad o simplemente de ser pervertidos o asquerosos; yo tengo una enfermedad del tipo que puede ser tratada y busco la ayuda correcta. Así que esta es nuestra primera razón del por qué nosotros deberíamos considerar útil el llamarlo una adicción. Nosotros conocemos nuestra realidad cuando lo llamamos como es. La razón número dos es que cuando nosotros lo llamamos una adicción, conocemos y comprendemos el significativo componente cerebral que dirige esta conducta.

Y aquí hay una fantástica cita de nuestro libro de SAL, página 5, de un doctor muy conocido en este campo; su nombre es Donald Hilton y él es Profesor de Neurocirugía en la Universidad de Texas del Centro de Ciencias de la Salud en San Antonio, y esto es lo que él dijo:

"... la adicción ocurre cuando esta vía natural de placer se sale del balance y en vez de simplemente motivarnos, nos domina y nos controla.

Así que la persona se da cuenta que no puede dejar de fumar el cigarrillo o el porro de marihuana; o necesitan tener un trago de alcohol, o necesitan encontrar un video pornográfico o masturbarse. Porque si ellos no lo hacen, existe un sentimiento de creciente tensión y obsesión, una especie de picazón cerebral, que inicialmente comienza como un susurro, luego llama, luego grita y finalmente le ordena a la persona que actúe en su adicción de elección, por lo que por consiguiente alivia temporalmente lo que había llegado a ser una tensión absolutamente insoportable."

¿Qué piensas, Justin?

Justin: Yo puedo identificarme totalmente con esa picazón, lo que pica en el cerebro y llama; ahora llamo a esta voz con esta cacofonía de voces en mi cabeza, el mentiroso. Este es el mentiroso en el fondo de mi cabeza, y es un mentiroso convincente porque no solamente me obliga a hacer cosas o si no, de todas maneras, lo intenta. Pero son los argumentos que presenta, las justificaciones que ese mentiroso presenta en mi cabeza y que son muy fuertes y convincentes. E incluso, como dice en esta cita, intentará decir: *"Tú harás esto porque está bien esta vez, esta vez es diferente. Y no, no lastimarás a nadie esta vez. Esta vez no te sentirás mal, como ha ocurrido todas las otras veces."*

Me decepciona, tú sabes, todo es aliviado temporalmente, pero luego viene de regreso a la brutalidad, la vergüenza y el autodesprecio. Así que yo puedo identificarme totalmente con esa voz, con esa picazón.

Tara: Gracias por compartir esto. Así que nuestra última razón, que es similar a la primera razón, es que cuando nosotros lo llamamos una adicción, vamos a tratarlo de manera diferente, nosotros conversamos algo de esto con nuestro invitado, Roy Kim. De nuevo, nosotros debemos luchar con llamarlo una adicción, pero si nosotros lo tratamos como una adicción, entonces buscaremos una ayuda diferente.

¿Cómo es la ayuda? ¿Cómo son los recursos para alguien que está lidiando con una adicción comparado con alguien que está lidiando, digamos, con un mal hábito?

Justin: Sí, buena pregunta Tara. Yo pienso en mi experiencia, tú sabes, yo pensaba que simplemente tenía un mal hábito en mis conductas antes de la recuperación, y pienso que se veían muy parecidos.

Tú sabes, yo buscaría consejo, podría ir con un terapeuta, podría leer todos los libros; puedo ir a buscar a un líder eclesialístico y compartirle cosas y podría rezar y servir en la

iglesia; yo podría hacer todas esas cosas. Pero hice todas esas cosas con la intención de superarme, de ser más fuerte que la fuerza de las conductas de la química cerebral; yo pensé que podría ser más fuerte que eso haciendo todas esas cosas.

Y lo que yo he aprendido es que una gran cantidad de acciones son muy parecidas, pero el enfoque es diferente. Yo no estoy tratando de abrirme camino a través de las tentaciones, de los desencadenantes. Al hacer estas cosas, lo hago porque me aporta un poder que está más allá de lo mío.

Sé por mí mismo que no puedo hacer esto yo solo; tengo que apoyarme en otros, cualquiera que sea mi poder superior, cualquiera que sea mi padrino o patrocinador, o bien sea una comunidad de hermanos que están caminando hacia el mismo lugar y pasando por lo mismo. El que yo pueda comunicarme por teléfono y decir: "Oye, estoy luchando. ¿Podemos hablar? Y yo pienso que esto es lo que ocurre.

Yo pienso que romper los malos hábitos se hace en gran medida de forma aislada, en las cuevas, en el desierto, escondiéndose de aquellos que están tratando de salvarte, y tratarlo como una adicción lo lleva a uno a una comunidad de personas y a decir, "Necesito ayuda"; y esa es mi experiencia con eso.

Tara: Maravilloso, muchas gracias Justin.

Yo realmente aprecio tus aportes con tu experiencia personal con esto; así que para nuestros oyentes, si tú estás en este campo de luchar por reconocer este concepto de adicción, nosotros te invitamos a continuar educándote a ti mismo y aprendiendo acerca de la adicción; pienso que algunas veces es solamente nuestro mal concepto acerca de lo que es una adicción y de lo que no es lo que nos mantiene indecisos por llamarlo como lo que realmente es, -una conducta que, como Justin dijo, no podemos superar por nuestra cuenta.

Y eso sería un mal hábito, ¿cierto? Algo que nosotros debemos ser capaces de superar, tal vez con algunos libros de autoayuda y un entrenador puede salir adelante. Pero la adicción nos obligará a buscar diferentes recursos y diferentes tipos de ayuda.

Creo que en definitiva, lo que todos queremos es curarnos; nosotros queremos paz; queremos sentirnos conectados en nuestras relaciones, y nuestra experiencia en SA Lifeline sugiere que cuando nosotros lo llamamos como lo que es, una adicción a la pornografía y al sexo o a la lujuria, nosotros podremos encontrar las herramientas y obtendremos la ayuda que una sanación requiere.

Justin: Ahora que yo he admitido por mí mismo que tengo una adicción, y que sé que yo no puedo hacer esto por mí mismo como lo mencioné anteriormente; yo soy libre. Yo tengo paz en mi vida, cuando antes yo pensaba, “no, esto es un hábito que tengo que vencer por mí mismo”, nunca, nunca sentí paz; nunca sentí serenidad, nunca me sentí feliz, gozoso y libre que es aquello prometido a todos los que están en recuperación.

Cuando yo estaba aplicando mano dura a esto, yo era miserable; era peor que cualquier otra cosa, pero ahora que yo admito por mí mismo que soy un adicto, no me siento avergonzado; yo no he sentido más ese estrés que siempre me estaba rondando, esa picazón del cerebro que siempre me atormentaba; yo ahora puedo sentir paz y serenidad, un día a la vez.

Tara: Me encanta esto. La verdad siempre te hará libre, que buenas palabras para finalizar; bien, gracias Justin y gracias a todos nuestros oyentes. Nos veremos la siguiente vez.