

Episodio 7: Preguntas y Respuestas ¿Cómo Piensa, Habla o Actúa la Adicción a la Pornografía?

Tara: Bienvenidos al Camino hacia la Recuperación, nuestra sección de preguntas y respuestas. Estoy aquí con Justin B, mi compañero y yo, Tara McCausland. Gracias por estar aquí con nosotros.

Justin: Sí, gracias a ti Tara; estoy muy contento de estar aquí.

Tara: Hoy nosotros vamos a discutir esta importante pregunta, ¿Cómo piensa, actúa y habla la adicción? Y la razón por la que traemos esto a colación es, bueno, porque en verdad tú encontrarás muchas esposas traicionadas y engañadas y personas que están conectadas con los adictos, sin que actualmente hayan visto siquiera dicha conducta; ellos no ven pornografía, no ven los textos y mensajes inapropiados, no ven las conversaciones en los grupos de chat.

Entonces, ¿Qué tienen que hacer? Los adictos se vuelven unos maestros en la mentira y el engaño y nosotros vamos a hablar acerca de nuestro modelo de círculos, un modelo del uso de la pornografía y la adicción sexual para ayudar tanto al adicto como a todos aquellos que sufren de un trauma por traición a que básicamente vean señales de cómo se ve realmente la adicción incluso cuando no hay evidencia de dicho comportamiento.

¿Alguna idea sobre ello antes de que iniciemos?

Justin: Sí, yo soy testigo de eso. Mi esposa nunca sospechó nada sobre lo que yo estuve haciendo durante los primeros 10 años de nuestro matrimonio; ella nunca sospechó que yo había tenido estas cosas, estos problemas, estas acciones, estas conductas. Yo no había sido descubierto; yo fui hacia ella finalmente y admití, a cuentagotas. No puse todo sobre la mesa.

Así que lo entiendo completamente; como un adicto yo soy un maestro de la mentira y un manipulador, y es como se manifestó en mi vida también.

Tara: Mis padres estuvieron casados probablemente por unos 10 años antes de que mi padre le dijera a mi madre la verdad y ella ahora está en sus 50 años de matrimonio (afortunadamente, mi padre no había estado en la adicción activa todo ese tiempo), pero en el tiempo que él estuvo metido en la adicción, ella nunca vio ningún indicador de su comportamiento. Eso puede dejar a mucha gente desconcertada; ¿cómo puedo saber si alguien está activo en su adicción? Bien, nosotros les daremos algunas herramientas el día de hoy, y esto es único para SA Lifeline.

Nosotros tenemos lo que hemos llamado nuestros modelos de círculos para personas que están lidiando con la pornografía y la adicción sexual; y también tenemos modelos de círculos que podemos discutir más tarde para la pareja traicionada, cómo se ve y cómo se siente su experiencia. Así que si nosotros estamos hablando con la persona

que está luchando con esta conducta, Justin, y nosotros sabemos que la negación es una parte muy grande de la adicción, entonces por favor hágame de la negación y qué papel juega en el ciclo adictivo.

Justin: Al ser un adicto que está viviendo en recuperación y poder ser capaz de ver hacia atrás en mi vida, veo las cosas desde una perspectiva más clara, posiblemente desde una mayor vista que cuando yo estaba en la mitad de mi adicción; yo no creo que mientras estuviera activo en la adicción, hubiera dicho que estaba en negación.

Posiblemente yo hubiera dicho: “Bueno, estoy trabajando duro, lo estoy intentando fuertemente; yo haré las cosas con mucha fuerza para que pueda pasar todo esto”. Pero hombre, yo estaba en una profunda negación, tanto que lo que enfrentaba era mucho más fuerte que cualquier otra cosa que yo pudiera hacer por mí mismo; y cuanto más me concentraba en mí mismo, en esforzarme lo suficiente, más profunda era mi negación.

Tara: En nuestro entendimiento sobre la adicción y en nuestra última sesión de Preguntas y Respuestas, nosotros hablamos sobre la dificultad que algunas personas tuvieron para llamar a esto una adicción; y yo pienso que la negación constituye una gran parte de ello, especialmente para todas aquellas personas que están luchando con la conducta.

Pero esa también puede ser la experiencia de otras personas en el círculo de influencia del adicto; así que nosotros daremos un vistazo a estos modelos de círculos de nuevo. Tú puedes obtener una copia, una copia gratuita de estos círculos en la página principal de salifeline.org.

Lo que nosotros vemos en el centro del círculo es a un sujeto auto-absorbido y nosotros vemos que esto está impactando el estado espiritual, emocional, físico y mental de la propia persona que está luchando con la conducta, ¿Verdad? Y en la región blanca, nosotros tenemos todos estos síntomas. De nuevo, esto se trata de reconocer, “*¿Cómo habla la adicción, ¿Cómo actúa, cómo se ve?*”

Se ve como resentimiento, mentiras, lujuria, malos comportamientos, enojo, miedo, vergüenza, fantasías; como una víctima solitaria. Manipuladora. ¿Querrías agregar algo a eso, Justin?

Justin: Sí, bueno este modelo realmente clarifica las cosas. Si tú no has visto eso, por favor ve al sitio web para verla físicamente, existe una gran cantidad de verdad aquí y también una gran cantidad de recuperación de verdad aquí. En la página 62 del Gran Libro (big book) nosotros leemos “*Egoísmo y egocentrismo, es lo que pensamos que es la raíz de nuestros problemas. Impulsados por cien formas de miedo, de autoengaño y autocompasión, terminamos ahogando y pisando a nuestros semejantes y ellos tomarán represalias.*”

Esto fue para mí, el pararme sobre los pies de mi esposa, de mi familia y de mis hijos. Cuando yo me enfoco por completo en mí mismo entonces esto arruina mi vida espiritual, emocional, física y mental.

Y por mí, yo soy el rey de la manipulación; yo, cuando estoy en la conducta adictiva y los procesos de pensamiento, entonces manipulo de manera alocada; me convierto en la víctima de una manera alocada; además me enojo, me siento más irritable, soy más irritable e impaciente y chasqueo. Me vuelvo muy rápido hacia los demás y esas son algunas de las señales de que no tengo una mentalidad de recuperación.

Quiero decir, incluso ahora, yo no siempre estoy feliz, disfrutando y libre. Yo puedo sentir irritabilidad y debo entonces decir, *“Espera, ¿Qué está ocurriendo? ¿Por qué estoy sintiendo esto?”* Así que hago un inventario y este modelo realmente me clarifica las cosas para ser capaz de ver y comprenderme a mí mismo y a otros de mejor manera. Así que incluso aunque yo soy abstigente de mi adicción, incluso si estoy sobrio y no estoy recayendo, yo aún puedo muy fácilmente demostrar estas cosas.

Algo que frecuentemente he compartido en diferentes lugares es lo que yo llamo “sodriedad”. Yo soy un borracho en seco, soy un adicto seco, pero no estoy sano porque aún estoy centrado en mí mismo y en mi egoísmo en el centro. Y si nosotros miramos el segundo modelo, el centro necesita estar en conexión con Dios, con un Poder Superior.

Y cuando eso ocurre, todas estas cosas se suavizan, y esa es la razón por la que hay una diferencia entre la abstinencia y la recuperación. Existe una diferencia entre el no recaer y el vivir en recuperación, y estos modelos de círculos realmente me ayudan a ver, *“Hey, me estoy sintiendo avergonzado ahora mismo. ¿Qué está pasando? Bueno, ¿Hay algo malo con mi vida física? ¿Hay algo malo con mi vida emocional, vida espiritual o vida mental? ¿Qué hay si yo estoy realmente solo?”*

La soledad es una de esas cosas en el caos de la auto-absorción; no hay nadie alrededor con quien puedas conectar así que eso hace que yo sienta la soledad. ¿Cuál es la acción contraria? Bueno, es la conexión; yo no puedo esperar para que alguien más me ayude, y yo necesito ayudar a alguien más.

Yo necesito hacer esa conexión para poder curar esa soledad, al menos por el momento; solamente porque estoy mostrando algunas conductas de abstinencia o manipulando o lo que sea, no significa que yo esté recayendo ahora, pero quiero decir, sí podría ocurrir.

Y podría ocurrir, pero esto significa que yo no estoy con la mentalidad de recuperación y entonces necesito estar ahí porque si yo me quedo en este estado de apatía, irritable, descontento y manipulador por mucho tiempo, entonces no tardaré mucho antes de entrar en una nueva espiral de conductas problemáticas y de recaída. Así que mientras más rápido pueda la persona reconocerlo y dirigirlo, más rápido estará de regreso en el camino de la recuperación.

Tara: Oh sí, y dirigiéndose a esa pregunta, ¿Cómo se ve la adicción, como habla y cómo actúa?, nosotros podemos utilizar esas conductas en el modelo de los círculos para darnos, de nuevo, algunas señales de en dónde estamos. Yo pienso que es de mucha ayuda si nuestros seres queridos no ven nuestras malas conductas, pero ellos aún pueden ver estos síntomas de una adicción que no está recuperándose correctamente, ¿Cierto?

Nuevamente, la mentalidad de víctima, retraída, siendo manipuladora, resentida; y esto es realmente de mucha ayuda para las parejas engañadas porque aunque no puedas ver el comportamiento real, puedes establecer límites en torno a estas conductas y esto te empoderará. Nosotros tendremos muchas discusiones en el futuro sobre el establecimiento de los límites.

Esto puede ser realmente desafiante, pero cuando alguien que ha sido traicionado reconoce, *“Yo no tengo que saber cuál es el comportamiento; pero si yo estoy viendo estas conductas, yo puedo poner límites que me proporcionen seguridad para mí y para mi familia.”*

Nosotros también podemos saltar esta pregunta y responder, *“¿Cómo se ve mi adicción en la recuperación?”* y debe verse como algo honesto, humilde, confiable, conectando con Dios y otras personas. Así que nosotros podemos tener estos dos para comparar y contrastar cuando surja la pregunta de *“¿Tengo yo una adicción? O “¿Está mi pareja en una adicción activa?” o “¿Están realmente trabajando en su recuperación?”*

Justin: Maravilloso.

Tara: Bien, gracias a todos nuestros oyentes por estar aquí con nosotros en esta sección de Preguntas y Respuestas. Nos veremos la siguiente vez.