

## Episodio 8: Encontrando la Esperanza y Sanando del Trauma de la Adicción Sexual de Mi Esposo

**Justin B:** Yo soy Justin, soy un adicto sexual y estoy muy agradecido de ser uno de los anfitriones del podcast Camino hacia la Recuperación.

Yo me siento muy emocionado de estar aquí el día de hoy, en Zoom con Rhyll Croshaw, hablando acerca del trauma por traición con respecto a la adicción sexual. Yo leeré un poco sobre su biografía aquí y luego nosotros sabremos un poco y hablaremos sobre su historia.

Rhyll Croshaw es la fundadora y vicepresidenta de la Fundación SA Lifeline así como una consejera comunitaria y familiar. SA Lifeline es una fundación no lucrativa dedicada a proporcionar esperanza, educación y recursos relacionados con la pornografía y la recuperación de la adicción sexual así como a la curación del trauma por traición relacionado a ello. Al reconocer la importancia crítica de trabajar un programa de 12 pasos para la sanación a largo plazo, SA Lifeline también ofrece un programa de 12 pasos para la Recuperación, un recurso gratuito para aquellos que luchan con la adicción sexual y para las parejas que han sido engañadas.

SA Lifeline es responsable de publicar y distribuir el manual *El Restauró Mi Alma* y también produjo el manual *Comprendiendo la Adicción a la Pornografía y el Trauma por Traición y Engaño, Protegiendo a las familias y ¿Qué puedo hacer yo por mí?* Rhyll y su esposo Steven son oradores frecuentes en los eventos de su comunidad y de su iglesia en muchas ciudades a lo largo de todo el país; ellos ofrecen sus experiencias iniciales, personales y de aprendizaje que han trabajado y han refinado su recuperación compartida por más de 17 años. Rhyll es la autora de *¿Qué puedo hacer por mí? Sanando del trauma de la adicción sexual y pornografía de mi esposo*. Rhyll se graduó de la Universidad Brigham Young a la relativa joven edad de 58 años, en donde obtuvo una licenciatura en Ciencias en la Vida Familiar.

Steven y Rhyll han estado casados por 50 años y están muy agradecidos de poder trabajar su recuperación un día a la vez. Ellos son padres de 7 hijos y tienen 29 nietos. Rhyll, yo realmente estoy emocionado de tener esta conversación contigo; como mencioné anteriormente yo tuve antes una conversación con Steven sobre la adicción sexual y su experiencia con ello, y ahora tú estás en el otro lado de esa ecuación.

Cuéntanos un poco sobre tu experiencia respecto a cómo aprendiste sobre la adicción sexual, acerca del trauma sexual y cuál es tu experiencia con eso. Escuchemos esta historia.

**Rhyll Croshaw:** Bueno, yo había estado casada por cerca de 13 años cuando Steven vino a mí y me dijo: "Necesito hablar contigo." Ese término, esa frase aún trae un trauma a mi corazón porque yo ya la había oído varias veces; y luego la forma en que lo dijo fue como, "Ay hombre- ¿qué?" Y tú sabes, nosotros tenemos 5 hijos en este momento. La vida era caótica, él estaba muy ocupado con su trabajo y yo era una madre ocupada en mi comunidad y en las actividades de la iglesia.

Y luego él me dijo en ese tiempo su historia completa hasta el punto -desde la vez que él era un niño buscando pornografía, masturbación, coqueteando con las chicas-, luego como había ido a los clubs nocturnos y prostitutas y, en 13 años de nuestro matrimonio, yo no había visto ninguna prueba de que él actuara así.

El usualmente lo hacía cuando estaba viajando y entonces era capaz de tener una verdadera vida doble, así que yo pienso al mirar atrás y pienso que yo estaba en shock. Pero esto es muy interesante, y es muy común para muchas mujeres al principio, pienso que mi naturaleza fue tratar de arreglarlo o ayudarlo a sentirse mejor.

Luego derramé algunas lágrimas, pero yo estaba más preocupada por sus lágrimas y por cómo se sentía él, así que concluí en ese punto que yo era capaz de ayudarlo, que podía ser una mejor esposa, una mejor madre, ser más cuidadosa con todas las cosas, así que en ese punto él me dijo: *"Yo no voy a hacer esto de nuevo."*

Así que la vida continuó y 10 años después él vino de nuevo a mí, *"Yo necesito hablar contigo"* y en este punto hubo una combinación de realmente una gran frustración, pero también mucho enojo y duelo; yo no había sentido eso la primera vez y pienso que no comprendía cómo esto seguía ocurriendo a través de los años.

Luego vino el duelo; yo no estaba fuera de control, nunca tiré cosas, aunque probablemente hubo muchos momentos en que debería haberlo hecho, pero yo no soy escandalosa y realmente quería arreglarlo esta vez; esto es 10 años después. Así que habíamos estado casados por 23 años en este punto y ahora además teníamos 2 niños más por lo que ahora éramos siete.

Y esa segunda vez, yo leí un libro; encontré un libro y trabajé para encontrar a un terapeuta; yo no sabía nada acerca de la terapia cualificada y ciertamente que tampoco sabía nada acerca del trauma por traición o engaño, pero yo me sentía algo así como *"Yo soy completamente capaz."* Tú sabes, *"Yo he pintado la casa, yo he arreglado el césped así que debería ser capaz de arreglar esto. Yo soy una persona capaz."* Yo realmente trabajé esta segunda vez para buscar algo de educación, así que leí muchos libros y encontré a un terapeuta así que mi esposo comenzó a ir de buena gana.

Pero hace 17 años y medio, en el año 2005, él me dijo: *"Yo necesito hablar contigo."* Y en ese punto esto fue como *"Oye, tienes que estar bromeando."* Pero realmente pienso que ese fue mi primer momento real de rendirme; en la parte de enfrente de nuestra casa, un domingo por la mañana, yo elevé mis manos al cielo y dije: *"Tómalo. Yo ya no puedo hacer esto más. Yo no puedo arreglar esto. Yo lo he estado intentado por 32 años y no está funcionando."* Y yo sentí en ese momento que nuestro matrimonio se había terminado, que yo no podría ser honesta conmigo misma al quedarme en este matrimonio luego de que esto siguiera ocurriendo varias veces.

Con esto quiero decir, él no solamente había fallado una vez, de hecho, había estado sobrio tres años. Ahora, esto es algo realmente importante para nosotras como mujeres para

comprenderlo, sobriedad NO es recuperarse. Así que él pudo estar sobrio por tres años, pero no se había recuperado. Pero entonces, ¿Cómo iba yo a saberlo?

Luego encontramos a un terapeuta calificado, gracias a Dios, y él comenzó con sesiones semanales de los 12 pasos, así como a leer su propio material. Luego conforme leía, iba diciendo: *"Oh, ¿conocías tú que este es el camino?"* Pero yo realmente en ese punto retrocedí y pensé: *"Yo voy a observar, un día a la vez. Tengo un techo sobre mi cabeza y suficiente para cuidar de mi familia. Y además, yo no sé si él cambiará o no."*

Pero nuestro terapeuta, muy al inicio de esa tercera vez, él dijo: *"¿Podrías estar con él incluso si él está en recuperación?"* y yo le respondí, *"no sé qué significa eso. ¿cómo podría yo saberlo? Porque él me ha mentado muchas veces."* Yo dije, él es un maestro de las mentiras, pero el terapeuta dijo, *"Tú lo sabrás."*

Pero yo no sabía qué había querido decir ese día; sin embargo la forma en que lo dijo me hizo saber que de alguna manera, yo lo sabría. Un día a la vez, yo iba a saberlo, pero no iba a saber en un solo día si él estaba en recuperación o no. Y así fue como esto llegó a ser algo diferente, más que una sobriedad inconsistente y floja. Y es que nosotros hemos descubierto que una persona que está en una "sobriedad blanca o inconsistente" solamente está trabajando en su siguiente recaída. Pero yo no podía quedarme hasta la siguiente recaída; ya llevábamos 32 años.

Yo pienso que en este punto, yo estaba un poco más confiada, tenía más coraje y me sentía con más capacidad, pero también a ese punto, nadie realmente nos había hablado sobre el trauma por engaño y en alguna terapia nosotros habíamos hablado acerca de la codependencia pero algunos de esos términos no se ajustaban para mí; aunque ciertamente, en los primeros 13 años de nuestro matrimonio, yo estaba intentando arreglar las cosas, manejar las situaciones, cuidar de las cosas y todas esas conductas codependientes, ciertamente.

Pero el trauma por traición y engaño es diferente; cuando yo escuché el término estaba en el parqueo con la terapeuta una tarde y ella me dijo: *"¿Estás consciente que has tenido más trauma por engaño y traición que la mayoría de las mujeres?"* y yo estaba como, *"¿Qué? Yo no sé qué significa eso."*

La definición de trauma por traición o engaño es cuando una persona de la que nosotros dependemos para sobrevivir o a la que estamos unidos de manera significativa, viola nuestra confianza de una manera crítica. Esta es la definición de trauma por traición, esto es diferente de si nosotros estamos en un terremoto o de si alguien nos ataca en la calle.

Y la manera en que es diferente es porque nosotros estamos fuertemente conectados a esta persona, existe una buena posibilidad de que el trauma vaya a ocurrir de nuevo, una y otra vez. Entonces, como nuestro terapeuta dijo, "Tu trauma es celular."

*"¡Oh! ¿qué? Mi trauma es celular."* Y mientras más he aprendido acerca del trauma en general, yo comprendo que no se va sólo porque sí. Sin embargo, en el trabajo de

recuperación, el cual yo he hecho y que he ayudado a miles de mujeres a hacerlo, nosotros aprendemos cómo lidiar con estas cosas como el trauma; nosotros tenemos las herramientas.

¿Puedo yo ser provocada? Tan solo hace un mes yo tuve un sueño que me sobresaltó un buen rato y yo no sabía de dónde venía. Yo me estaba vistiendo y decía, “*Yo estoy dejando la casa*” y le dije a Steven: “*Acabo de tener este sueño que me afectó mucho.*” Pero esto es ahora, luego de 17 años y medio de trabajo de recuperación; y él ha estado 17 años y medio sobrio, pero yo no puedo simplemente desear que se marchen los sentimientos del trauma; y afortunadamente yo he tenido menos y menos y menos sobresaltos porque él está trabajando para ser confiable y además hay 17 años y medio de trabajo activo por mi parte. Y lo que él hace realmente nos ha bendecido a ambos y me ha ayudado a subsanar mi trauma, pero no es que se haya marchado. Está adentro de mí y esto fue realmente una cosa crítica para mí, el comprenderlo del terapeuta también, de alguien que conoce el trauma por traición y engaño.

**Justin B:** Claro, y hagamos una pausa aquí por un minuto porque yo pienso que es un buen momento para hacerte un par de preguntas sobre lo que tú nos has compartido aquí. Existe una gran cantidad de cosas realmente dolorosas y una gran cantidad de cosas realmente profundas, así como aspectos emocionales que tú has compartido.

Primero que todo, la primera cosa que he notado es una frase que yo solía utilizar para soltarle una bomba a mi esposa: “*Nosotros tenemos que hablar.*” Dime, ¿Cuál sería una manera más sana? Bueno, primero que todo, dime qué ocurre cuando tu esposo viene hacia ti y dice: “*Tenemos que hablar*” y luego cuéntame ¿Cuál es una forma más sana de hacerlo si lo que necesitamos hablar no es tan dramático o traumatizante como todo lo que ha ocurrido en el pasado?

**Rhyll Croshaw:** Tú sabes, el trabajo de recuperación de mi esposo ha traído más de una actitud de paz sobre él, así que él podría decir esas palabras de una forma calmada y pacífica; y yo he aprendido a sentir en dónde está él ahora. Nuestro terapeuta de hace 17 años y medio dijo: “*tú lo sabrás.*” Bueno, yo no sabía qué significaban esas palabras en aquellos años, pero yo ahora sé cómo se ve, cómo se siente, como habla y cómo camina su conducta en su modo adicto. Yo puedo percibir cuando él viene a través de la puerta si él está distraído, si él está desconectado.

Esta es mi parte de la recuperación; yo necesito confiar en mis intestinos si siento que algo está ocurriendo; y él probablemente diría palabras muy parecidas y probablemente estaría en lo correcto. ¿Que si yo estoy percibiendo que algo ocurre en donde veo mucha vergüenza? Oh. Cuando yo veo y siento esa vergüenza, yo debo decir, “*él no está en un buen momento. Esto podría ser realmente traumático.*”

Yo confío en mi inspiración y cómo he aprendido del trabajo de recuperación, yo sé que Dios me está diciendo que algo anda mal. ¿Me había dicho Él esto antes? Posiblemente, probablemente pero bueno, yo no tenía las herramientas para conocer cómo lidiar con esto. Ahora, con el trabajo de recuperación, realmente me ayuda a decir, “*Okey, ¿en dónde estoy yo?*”

Y nosotros probablemente vamos hacia un objetivo diferente ahora. Pero “¿Qué estoy sintiendo yo?” Confía en eso. También he aprendido a comprender qué es lo que él siente, qué tipo de vibras están viniendo de él; bien sea una luz positiva o su oscuridad, esto es así.

**Justin B:** Claro. Yo realmente entiendo; bueno, no entiendo, pero veo lo que tú estás diciendo y quiero volver en tu historia a los 13 años de casados y luego 10 años después, cerca de los 23 años de casados, cuando ese sentido arácnido no estaba tan refinado. Tú sabes, porque hay mucha gente que estará escuchando esto y sintiendo que esto puede ser refrescante, el reconocimiento del trauma por traición y engaño; pueden sentirse aliviados con el reconocimiento de que su pareja tiene una adicción sexual o algo similar, o que han sido traicionados de alguna otra manera. Tú sabes, a ti te dijeron “*Tú sabrás*” y no comprendiste eso entonces.

Y es un proceso, yo no pienso que alguien sea capaz de comprenderlo en las siguientes 24 horas después de escuchar esto; pero cuéntame un poco más sobre este proceso de desarrollar ese sentido arácnido. ¿Cuáles son algunas de las cosas que hiciste para lograrlo?

**Rhyll Croshaw:** Bueno, yo comencé a aprender sobre la adicción y como las mentiras, el engaño, la manipulación y el gaslighting son cosas que nos afectan a la mayoría.

Es lo que ocurre cuando yo siento aquello, pero, ¿Es que no confío en mí misma? Porque entonces me vuelvo hipervigilante y estoy exhausta y sobrepasada; desearía no estarlo por mi tranquilidad. Muchas mujeres entran en soledad, no pueden concentrarse. Oh, claro, yo sé que ese sentimiento es algo así como “*Espera, ¿en dónde se supone que yo esté?*”

Especialmente con el nuevo descubrimiento de su conducta. Posiblemente él tenga un romance. El punto más bajo de mi esposo fue el ser arrestado por recoger a una prostituta, pero ¿sabes qué? Él no tenía que haber llegado a este punto bajo. Existen muchas personas que pueden hacerlo y esconderlo, mentir sobre ello, excusarse o negarlo.

Pero luego ocurrió que llegó a su punto más bajo. ¡Aleluya! Alguien lo arrestó. Buen trabajo. Alguien lo está ayudando a comprender; este es el punto bajo. Tú sabes, yo podría haber estado rezando por años por eso y yo no sabía que ese era el punto bajo por el que yo rezaba, pero él eligió su punto más bajo.

Y bueno, tú sabes, las emociones intensas, las subidas y bajadas; yo pienso en algún punto, nosotros simplemente no queremos sentir eso, y algunas mujeres están extremadamente enojadas y luego están completamente tristes; muy rara vez están en paz en el trauma porque ellas tienen sentimientos negativos sobre ellas mismas, sobre su autoestima, sobre sus cuerpos.

Existe mucha comparación; las mujeres que gastan mucho tiempo tratando de obtener la atención de su esposo con su cuerpo, esto puede ser uno de los síntomas de su trauma; los trastornos del sueño, los trastornos de alimentación y situaciones similares, en fin, esto no es

necesariamente solamente una enfermedad mental. Yo he encontrado a muy, muy pocas mujeres que tengan una enfermedad mental diagnosticable.

De hecho, yo no puedo pensar en nada ahora mismo de lo que está sucediendo que no esté relacionado con la conducta del esposo, pero muchas personas no verán eso porque él es un "tipo lindo" afuera en el público, pero en casa él puede estar mintiendo, engañando y culpando a la esposa, o siendo resentido. El resentimiento es el combustible para su adicción y ella no comprenderá lo que está ocurriendo.

**Justin B:** ¿Cómo afina esto tu habilidad para ver de dónde está viniendo tu esposo? Tú sabes, tú decías que cuando él camina hacia la puerta, tú frecuentemente puedes ver, "*Oh, hay una nube alrededor de él, algo está ocurriendo.*" ¿Cómo comienzas a desarrollar ese sentido?

**Rhyll Croshaw:** Toma mucho esfuerzo. Para mí, yo he tenido 3 años de trabajo activo con un terapeuta calificado; muchas veces era terapia de grupo. Sin embargo, el trabajo real que yo he hecho para encontrar el tipo de paz y serenidad, así como la dirección que yo necesito, ha sido a través de los 12 pasos.

Y conforme yo he trabajado estos 12 pasos, yo sé que hay personas que dicen, "*Bueno, esto no es tu culpa; esto significa que tú no deberías estar haciendo este trabajo.*" Pero esto no es cierto para nosotros. Para mí y para muchas mujeres con las que yo he trabajado, requiere trabajo el cambiar mi trauma cerebral. Yo tengo un trauma cerebral, especialmente al inicio, y nuestros cerebros tienen plasticidad así que mi cerebro puede cambiar para no estar viviendo en el miedo.

Cuando yo vivo en el miedo, tengo que manejar las cosas, tengo que controlar las cosas y me siento asustada por supuesto; pero el que yo viva en el miedo causará que yo no sea verdadera conmigo misma, así que la llave para averiguar si él está en un buen lugar o no realmente es trabajando mis 12 pasos; y la base de eso es poner a Dios en mi centro. Dios en mi centro me enseñará qué es lo que viene.

Y tú confiarás en ello; yo confiaré en ese sentimiento en tus tripas, que dicen "*Algo no está bien*" ¡Oh! ¿Adivinen qué? Si yo siento que algo anda mal, yo pondré un límite. Primero lo entrego a Dios, luego llamo a mi persona de confianza o madrina y rezo por ello, lo escribo y luego digo, "*Algo anda mal.*" Yo no voy a escuchar su voz diciéndome "*todo está bien.*"

Yo voy a escuchar a una voz diferente que dice, "*Mmhh.., algo no anda bien. Mantente a ti misma segura.*"

**Justin B:** Muchas gracias por esto. Lo adoro. Ahora, dado que yo soy un adicto sexual y porque yo sé exactamente qué se siente estar en los zapatos en los que yo estoy, cuando tú dices eso, si yo estoy escuchando esto, entonces yo diré, "*Oh, mi esposa necesita trabajar en sus cosas y esto le ayudará a comprenderme mejor.*" Esto es cierto, ¿verdad?

Pero, déjame decirte, que mi pensamiento natural es decir: *"Hey, tú necesitas trabajar en esto, esposa. Es tu problema."* Cuéntame por qué estoy equivocado en esto y dime cómo caminar para mejorar esto.

**Rhyll Croshaw:** Sí, comprendo. Es mejor no decir eso Justin. Ella podría arrojar cosas.

**Justin B:** Bueno sí, absolutamente. Puede haber cosas que se lanzarían.

**Rhyll Croshaw:** Nos toma un tiempo comprender esto. A mí me llevó un largo tiempo y mi madrina me lo dijo hace varios años: *"Rhyll, ¿cuánto tiempo te llevó encontrar un trabajo de recuperación?"* Décadas. Así que nosotros realmente necesitamos ser pacientes y gentiles con nosotros mismos.

Steven comenzó a trabajar su proceso de 12 pasos aproximadamente 3 años antes de que yo lo hiciera, y esto fue porque yo no pensaba que necesitase hacer nada para cambiar, pero la verdad es que no se trataba de cambiarlo a él. Esto me está ayudando a comprender realmente quién soy, a darme cuenta de que valgo mucho, que soy valiente y que Dios puede ser mi centro y dirigirme y ayudarme a sentirme segura.

Estas cosas son por las cuales realmente yo trabajo en mi recuperación; es tener la guía del Dios de mi comprensión, y quien sea el Dios que está en tu entendimiento, está bien por ti; pero eso es lo que necesitas encontrar, esa conexión que te dice: *"yo escucharé a esa voz poderosa, no a la voz de la persona que me traicionó. Y entonces veremos cómo van las cosas."*

Porque la confianza y el perdón no son lo mismo. El perdón es entre Dios y yo; yo sé que yo he perdonado a mi esposo. Sin embargo, esto ha llevado bastante tiempo, y podría también decir que he perdonado a mi esposo y además podría haberme divorciado de él.

Pero confiar en él en esta relación ha requerido que él realmente trabaje para ser una persona digna de confianza y para mí, en aprender a confiar. Muchas mujeres que han sido traicionadas por décadas, especialmente, no quieren confiar en ningún hombre; ellas no quieren confiar en nadie porque tristemente han sido muy lastimadas y eso es comprensible.

Pero hay un proceso para regresar al punto de *"Yo no tengo que confiar en este hombre que me ha traicionado una y otra vez, hasta que ... (muchos no harán esto)"*... él haga cosas para ganarse la confianza en el día a día. ¿Entiendes? Que él pueda decir *"Yo soy digno de confianza"* porque está siendo honesto, cien por ciento honesto, y entonces luego yo aprenderé cómo confiar en él. Pero esto no es un proceso veloz.

**Justin B:** Sí, yo realmente estoy disfrutando esta perspectiva diferente, tú sabes, mi perspectiva a través de los ojos de un adicto sexual; y la experiencia de un adicto, visto desde un ángulo diferente realmente me ha afectado mucho.

Y lo que tú estás compartiendo aquí es realmente poderoso; yo soy miembro de los 12 pasos de SAL y nosotros usamos el libro de SAL *Recuperando a las Personas, Sanando a las*

*Familias* y puedo decirte que es una poderosa experiencia leerlo y comprender un poco más sobre la perspectiva que tú estás compartiendo.

Una de las cosas que tú has compartido aquí que realmente ha tenido un poderoso impacto en mí es que tú estás hablando acerca de esto (y tal vez soy yo el que estoy queriendo suavizar el golpe por mí mismo), pero veo que tú vuelves al punto de *"Yo necesito estar en paz. Yo puedo perdonar y de todos modos no confiar, pero yo puedo mantener mi paz incluso si no estoy confiando. Si yo puedo hacerlo, yo estoy conectada con Dios, y si Dios está en mi centro, yo puedo seguir en paz. Incluso si la recuperación no está ocurriendo, yo puedo poner límites que me separan del no tener la recuperación alrededor mío. Pero aun así yo puedo estar en paz."* Por favor háblame un poco más de esto porque es realmente poderoso e impactante.

**Rhyll Croshaw:** Sí, es poderoso. La ruta por la que yo puedo encontrar paz es definitivamente, encontrar la seguridad. Y cuando yo no me he sentido segura por décadas, cuando mi esposo puede haber traído a casa alguna enfermedad de transmisión sexual o que él ha tenido muchas otras mujeres, ¿Cómo puedo yo encontrar paz en eso? Así que muchas mujeres no encuentran la paz sobre nada de eso.

Yo lo comprendo; sin embargo, yo he encontrado algo de paz en la comprensión. Este es el proceso, y yo lo leo en cada reunión de los 12 pasos. Nosotros leemos esto cada vez que perdemos la serenidad, ¿ok? Esto significa que yo estoy preocupada acerca de mi esposo en este momento, o que yo estoy preocupada por lo que él hizo el año pasado.

Así que cualquier cosa por la que yo pierda la serenidad, aquí están los pasos. Yo hago una pausa, respiro y practico mi auto-cuidado; incluso si eso es mientras hago una pequeña caminata afuera de mi casa; siendo honesta acerca de las necesidades y mis necesidades y emociones.

Muchas de nosotras, como mujeres, aún no sabemos cuáles son nuestras necesidades y nuestras emociones; nosotras debemos conocer nuestras emociones, pero no sabemos cuáles son nuestras necesidades. El ser honesta con mis necesidades y con mis emociones; entonces yo entro en contacto con mi Dios y con otras mujeres que están trabajando en su recuperación; actualmente tengo a dos madrinas o personas de confianza con las que rezo, nos escribimos y charlamos sobre las cosas que yo no puedo cambiar.

Y lo primero en mi lista: Cuando yo tengo un esposo adicto, yo no puedo cambiarlo. Guau. Yo gasté 30 años de mi vida tratando de hacerlo. Bueno, 32. Así que yo estoy preparada para preguntarle a Dios, *"¿Cuál es el límite que yo necesito para estar segura aquí?"*

Ahora, ¿Qué pasa si él se gastó 30 mil dólares en esconder cosas y no me dijo nada de eso el último año? Yo deduje esto. *"¿Cuál es mi límite?"* Nosotras necesitamos tener límites en todas estas áreas, físicamente, emocionalmente, sexualmente, espiritualmente, financieramente. Nosotras debemos tener límites acerca de las conductas que no son seguras para nosotras en nuestra familia. Así que si yo he hecho estos pasos previos -pausa, respirar, emociones, autocuidado y llamar a alguien de confianza o a mi madrina- luego rezarle a Dios para que

pueda dejar ir a las personas que yo no puedo cambiar y escribir esto. Yo literalmente arranco un pedacito de papel luego de que he llamado a mi persona de confianza o madrina y luego de dejarle el mensaje, lo escribo, -yo me rindo ante Dios porque yo no puedo controlar todo lo que me está agobiando; yo tengo un frasco en el que meto ese papelito y luego me alejo.

Es como si fuera de Dios y eso realmente funciona; y luego la seguridad es acerca de los límites porque el no haberme sentido segura por mucho tiempo, es realmente difícil confiar entonces que ahora sí nos podemos sentir seguras. Pero yo me digo a mí misma y a cada mujer con la que trabajo, "*¿Cuál es tu límite?*" y tú siempre tienes la elección.

Ahora, límites. Yo podría gastarme probablemente una hora en tres límites porque nosotras no comprendemos cómo es que funcionan, y decir, "*Si ocurre este hecho, entonces esto es lo que debo hacer.*" Y yo no puedo controlar lo que mi esposo hace, pero yo sí puedo controlar qué es lo que necesito hacer cuando un punto crítico ha sido roto o yo me siento insegura. Así que el aprender este proceso, la pausa, respirar, rendirse ante Dios y sostener los límites y luego aceptar el resultado. Porque al principio no le va a gustar, pero no puedo decirte cuántos hombres, seguramente hay también muchas mujeres adictas, pero yo diré que muchísimos adictos les han dicho a sus esposas: "*La diferencia fue que tú aprendiste a mantener los límites por tu seguridad.*"

**Justin B:** Mmhh..., muy interesante y puntual, y es la historia de alguien más, pero yo estoy trabajando con alguien que está experimentando ahora mismo esto, y está experimentando la propia recuperación de la esposa, y esto es muy poderoso. Pero cuando alguien que ha sido traicionado mantiene un límite por primera vez, a la persona le parece que el límite se opone a él como un castigo, al menos así se entiende.

"*¡Hey! Tú estás castigándome. ¿por qué estás haciendo esto? Esto no es justo, no es bonito, no está ayudando.*" Dime por qué es útil, por qué es esto agradable y cómo puede fortalecer ambas partes de la ecuación.

**Rhyll Croshaw:** Bien, es realmente interesante e importante para mí el comprender cómo funciona el cerebro de un adicto o cómo no funciona. El resentimiento es el combustible de la adicción, así que también le digo a las chicas, "*Tú podrías literalmente ser un ángel con un halo sobre tu cabeza. Y en la adicción de él, él sentirá resentimiento hacia ti, no por algo que tú hayas hecho sino porque es el combustible para su adicción; esto lo empujará a recaer o a sentir cosas negativas hacia ti. Tú eres la primera persona.*"

Así que ¿Cómo funcionan los límites, especialmente cuando un adicto está embebido, lo cual es egoísta? Todas las cosas se van a sentir como un castigo o algo que provocará resentimiento, en algunas cosas la culparán a ella; pero conforme las mujeres trabajan en su recuperación, es realmente crítico que se haga el trabajo sobre los límites saludables.

Los límites saludables no son manipulación, no son un castigo, no son para controlar, NO son ninguna de esas cosas. Los límites son simplemente, "*Voy a encontrar seguridad en mí misma.*" Y muchos de nosotros pensamos que podemos controlarlo; tal como una mujer con la

que estoy trabajando ahora mismo, ella me dijo, "*Voy a controlar para ver si él tiene wifi.*" Es como, "*Bien, bendito sea tu corazón.*"

Tú no podrás saber si él lo tiene o no, cuando salga por la puerta; pero lo sabrás basándote en lo que llamamos modelos de círculos. La conducta en los modelos de círculos, que es lo que nosotros usamos en SALifeline, la conducta de él es de resentimiento, enojo, culpa, desconexión; algunas de estas conductas se mostrarán bien sea que te sientas segura o no.

Y tú no puedes castigarlo con un límite, así que es un cambio total de paradigma. Si yo digo: "*Yo no quiero que tú veas internet*" es eso, esto no es un límite; no es un límite del todo. Esto es expresar mis deseos, que no tienen poder alguno. Pero solamente la comunicación que funciona actualmente para el cerebro del adicto son límites saludables, consistentes.

Esta es la razón por la que yo hago primero el proceso de rendirme ante Dios, porque mi reacción natural no será una respuesta, será una reacción como: "*Oh no, oh no, él lo está haciendo de nuevo.*" No, yo quiero responder de una manera saludable. Ya sea que mi esposo tome conductas saludables o no, eso no es mi problema; pero si yo he hecho mi trabajo acerca de ello -he llamado a alguien que me apoya como mi madrina, he rezado, lo he escrito, he tomado una pausa- yo tengo la confianza entonces que Dios en realidad me está ayudando a mantener un límite. Y ¿Tú sabes para quién es bueno eso? No solamente es bueno para mí, para mi seguridad, sino que además bendice la vida de mi esposo.

**Justin B:** Sí; tú sabes Rhyll, tú has dicho esto un par de veces y eso me llevó de vuelta al gran libro de Alcohólicos Anónimos; allí es a donde yo acudo con frecuencia, es bueno cualquier recurso en la recuperación y lo relacionado con la vida. Tú dijiste que el resentimiento es uno de los mayores asesinos, es una de las cosas más grandes; y en el libro grande en la página 64 se lee: "*El resentimiento es el ofensor número uno. Este resentimiento destruye a más alcohólicos, adictos que cualquier otra cosa. A partir de ahí, el resentimiento toma todas las formas de una enfermedad espiritual. Para nosotros que lo hemos sido, no solo mentalmente sino físicamente enfermos, nosotros también hemos estado espiritualmente enfermos.*" Este es un aspecto súper poderoso para reconocer. Si yo, en calidad de adicto y como tal, yo estoy asumiendo, incluso que tú has sido traicionada y aun así siento resentimiento, esto nos está destruyendo.

**Rhyll Croshaw:** Exactamente; el resentimiento me destruirá. También en el libro de los 12 pasos, yo tengo una pequeña nota para mí. Creo que está en el paso 4 y dice, "*Me imagino a mí misma a los 80, una mujer sin recuperarse.*" Y lo que yo he visto entonces es a una mujer vieja, con resentimiento, con grandes miedos, sin coraje, una especie de colchoneta sobre la que todos caminarán con tal de que todos sean felices.

¡Oh! Esto no es una mujer atractiva para mí, y yo estoy sólo a 10 años de eso. Aleluya. Yo he estado trabajando en mi recuperación porque yo no quiero ser esa mujer de 80 años con miedo y resentimiento y siendo una víctima; una víctima. Nosotros leemos esto en nuestro libro todas las semanas también. Muchas de nosotras hemos sido victimizadas, sin embargo, nosotras elegimos no quedarnos paralizadas como víctimas porque nosotras trabajamos en nuestra recuperación.

Yo no soy una víctima de las conductas de mi esposo. Yo lo fui en algún momento, yo fui victimizada; pero ahora yo elijo no ser una víctima porque como víctima, yo no solamente estoy paralizada, estoy bateada; no puedo hacer lo que necesito hacer y no puedo ser lo que Dios quiere de mí y yo necesito ser esta mujer con un continuo corazón blando y delicado, pero con huesos de acero y manos que están preparadas para pelear.

La pelea no es con nuestro esposo, la pelea es contra el mal. Entonces, si puedo enfrentar el mal y las cosas que están mal, lo cual es la traición, especialmente el engaño sexual, eso simplemente está mal en una relación en la que hay compromiso.

Así que yo puedo luchar por mí misma, pero tengo que hacerlo de una manera en la que yo pueda ser honesta conmigo misma. No lanzando cosas, llorando y gritando. Aunque yo actualmente tuve una experiencia como *"Yo voy a irme, tiraré cosas porque nadie saldrá lastimado; simplemente haré esto en el dormitorio principal, en el piso."* Wow, quiero decir, no pude hacerlo; solamente lloré. Todas esas palabras malas que yo estaba diciendo se atoraron en mi garganta.

Entonces caí en la cuenta de que la forma en la que lo estaba dejando salir era con sollozos y más sollozos, lo cual ha sido realmente importante para mí. Algunas veces yo voy y digo: *"Pienso que necesito una buena llorada"*, pero no solo por esto, no es por la adicción sexual, es por la vida; la vida es dura, pero hay mucho para disfrutarla.

**Justin B:** Tú sabes, uno de mis mentores en mi recuperación, diciendo algo sobre lo que tú acabas de decir sobre la vida -y esto puede ser contrario a lo que algunas personas piensan en los grupos en los que yo he estado- pero esta persona dice, cuando alguien les dice: *"Hey, me estoy sintiendo tenso"*, ellos dicen: *"La vida es tensa, es un detonante. Descúbrelo. Encuentra la serenidad."*

La vida es un detonante, tú no puedes respirar sin sentirte detonado; obtén algo de serenidad y ve adelante con ello. Hay algo aquí en lo que yo quiero profundizar y que cambia un poco el rumbo; es sobre el mismo tópico, pero en una dirección diferente. Coloquémonos a nosotros mismos en un cuarto por un mes luego de que esto haya sido publicado y hay una pareja traicionada sentada allí con su esposo diciendo, *"Hey, yo quiero que oigas esto. Esto es lo que haremos para nuestra actividad de hoy por la noche."*

Ya sea que se haga con límites saludables y con la voluntad del esposo o que sea una situación controladora, lo que sea. Pero el esposo está oyendo esto y diciendo, *"Bien, yo nunca estuve con una prostituta, nunca salí. Tú sabes, la pornografía y la masturbación es realmente la extensión de mi adicción. Así que tú no deberías estar sintiendo este tipo de traición porque yo nunca salí del matrimonio de ninguna manera."*

Dime por qué, desde tu experiencia contigo misma y en el trabajo con muchas otras personas, ¿Por qué esta es una afirmación incorrecta o incompleta?

**Rhyll Croshaw:** Bueno, yo hablaré solamente por mí misma. Como mujer en una relación comprometida, yo quiero estar conectada en cada una de las formas en las que mi esposo quiere estar conectado conmigo.

Y cuando él gira hacia la pornografía y la masturbación, eso es una traición sexual que daña mi corazón. Esta adicción es diferente de la adicción a las drogas, tú sabes, en ellas él tiene que salir y buscar la droga; tiene que salir y conseguir alcohol. Y yo he trabajado con mujeres que tienen esposos que fueron adictos a las drogas y adictos sexuales al mismo tiempo, y todas estas mujeres me dijeron: *“Hubiera preferido tener la adicción a las drogas en mi relación y no la adicción sexual.”*

Se trata de una adicción personal cuando nos dicen que la persona en la que confiamos para la conexión y la intimidad, simplemente se va a otro lado. Y si tú escuchaste el podcast de Roy Kim, el terapeuta, él habla muy bien acerca de cómo son esos sentimientos de adúltero. Yo conozco a muchos hombres, y diré que muchos hombres, no todos, dirán que esto no es una gran cosa. Tú sabes, *“Yo no estoy saliendo con otra mujer”* y como te digo, yo ya he escuchado esto antes.

Una mujer me llamó, yo nunca sabré quien fue y dijo, *“Bien, mi esposo dice: ‘Al menos no soy tan malo como Steven Croshaw.’”* Eso es como, todos nos comparamos, ¿O no? Y claro, ella se está sintiendo devastada por el hecho que él no está sexualmente interesado en ella. Hay un número de razones por las cuales el porno es anti-relaciones, anti-matrimonio, anti-conexión.

Si tú quieres estar conectado en una relación, comienza trabajando en tu matrimonio y sal de la pornografía porque tu relación está sufriendo y sufrirá todo el tiempo. La otra cosa es que el porno es la droga de entrada en la adicción sexual; mi esposo comenzó con el porno siendo un niño, y él no sabía con lo que estaba lidiando y ciertamente de niño no era un adicto, pero conforme él creció, él lo necesitó. Así que hay que comprender la definición de adicción y reconocer que no todo el mundo es adicto; y nosotros miramos hacia ese punto, pero tratemos las conductas que se pueden, que constantemente vuelven una y otra vez y que entonces tienen consecuencias negativas, tratémoslas como una adicción. Hay que tratarlas como una adicción. De otra manera, nosotros no las trataremos como una respuesta, y por ende la recuperación no será apropiada para este asunto. Si alguien va en busca de una enfermedad del corazón cuando en realidad ha sido diagnosticado con diabetes, entonces no está obteniendo el tratamiento correcto. Es la misma cosa.

Hay que tratarlo como una adicción y entonces obtendremos el tratamiento correcto. Pero como mujeres, esto nos devasta porque yo soy un ser sexual y esto es un regalo que Dios me ha dado, y a mi esposo también. Pero cuando él lo usa de esa manera, lastima mi corazón; me hace sentir que yo no soy suficiente y entonces hay una brecha en la relación.

**Justin B:** Muchas gracias por compartir eso, el concepto de *“Tú sabes, yo no soy tan malo como Stephen Croshaw,”* como nosotros dijimos aquí, para mí, yo debo poner la palabra *“aún”* en esa frase. Tú sabes, porque como tú dijiste, la adicción es una enfermedad progresiva, es una situación progresiva, es una condición progresiva. Continuará avanzando.

Yo puedo ver esto en mi propia práctica, donde esto comenzó es nada; no va a satisfacer la picazón que tengo y el deseo de rascarme ahora, continuará creciendo y creciendo sin parar. Hasta que yo finalmente me dirija, de una manera sana en un proceso de 12 pasos o en consejería o en cualquier cosa que me oriente hacia el proceso y trabajo de sanación; y yo traté un montón de cosas antes de que finalmente encontrará que el trabajo para mí era claro, un día a la vez. Así que yo rezo para continuar haciendo este trabajo, yo rezo para continuar trabajando un día a la vez por el resto de mi vida porque esto funciona.

**Rhyll Croshaw:** Y eso es grandioso. Mi recuperación funciona para mí, encuentro alegría. Encuentro paz. Yo te decía que justo fui y me pare debajo del árbol de manzanas y las flores caían sobre mí; esto fue, Dios está en mi centro; Él me dio un regalo -flores de manzano en el verano cayendo sobre mí.

Y yo, años antes, cuando no sabía nada sobre la recuperación, tomé una silla y me senté debajo de un árbol de manzanas, y me senté debajo porque necesitaba sanar; necesitaba algún tipo de sanación. Y al día de hoy todavía salgo a ese lugar con alegría, giro mi cara hacia el sol y dejé que esas flores de manzano soplen sobre mí.

Y lo sé gracias a esa experiencia, incluso entonces, cuando tuve esa confusión y mi vida era ingobernable, hace como 20 años. Y ahora, para sentir la alegría, probablemente en mi chequeo de esta noche, lo llamaré "*la mano de Dios en mi vida el día de hoy.*" La diferencia en mi vida comparado con hace 20 años y ahora.

Pero como tú dijiste, esto es una enfermedad progresiva; la adicción no solamente desea más, sino que además quiere algo diferente. Así que nadie puede realmente decir, "*Bien, yo no debería ir tan lejos y mi esposo tampoco debería.*" 60 años antes, mi esposo habría dicho "*Yo no llegaría tan lejos*", pero debido a su adicción al cerebro, es parte de nuestra necesidad cerebral el tener más con el fin de tener las mismas sensaciones.

Y esto es el por qué algo de la educación que yo he aprendido sobre la adicción y específicamente esta adicción sexual; nosotros no sabemos hacia dónde irá, pero ellos tampoco lo saben; así que trabajemos en tu recuperación antes de que nos topemos con la pared.

**Justin B:** Es cierto. Y cuántas líneas tracé en la arena mientras decía, "*Yo nunca cruzaré esta línea,*" y luego la borraba y hacía una nueva para repetir, "*Oh, bueno; esta línea si nunca la cruzaré.*"

Tú sabes, es un continuo crecimiento, tal como tú lo dijiste. Así que yo tengo un par de preguntas más para ti, Rhyll. La primera es que yo realmente desearía escuchar tu testimonio en la frase "Hay esperanza." Cuéntame un poco sobre qué significa para ti al día de hoy y cómo has experimentado esta frase, "hay esperanza."

**Rhyll Croshaw:** Yo casi no logro expresarlo. Es una pequeña parte de mí, esperando de pie bajo el árbol de manzanas, 2 horas antes y sintiendo que mi vida está completa. Yo estoy muy

agradecida y aquí hay mucha esperanza. Para las mujeres que recién se están incorporando, y yo hablo con mujeres nuevas casi todos los días, muchas de ellas están en trauma.

Ellas han descubierto luego de 47 años que sus esposos les han estado mintiendo. Y yo permanezco en mí misma joven en la recuperación. Para reconocerlo, aunque yo ya no sienta ese tipo de dolor que sentí hace 30 años, para recordar qué se siente entonces yo puedo empatizar con otras mujeres que también pasaron por eso. Conforme yo empatico, yo puedo compartir la esperanza con ellas de que todo puede ir mejor.

Solamente el tiempo no hará mejor las cosas; solamente el salir corriendo y obtener un divorcio no lo hará mejor. Yo tengo en mi libro de 12 pasos, "*Allí, por la gracia de Dios, voy yo.*" 17 años y medio antes, yo pensaba que el divorcio era la única respuesta luego de 32 años; yo decidí confiar en Dios un día a la vez.

Y yo he tenido ese sentimiento de que justamente Él me está diciendo "*Solo un día, dame un día.*" E incluso algunas veces, es como "*Dame 10 minutos, yo estaré contigo. Okey, dame otros 10 minutos. Yo te voy a mostrar mi amor en pequeñas, pequeñas cosas.*" No es necesaria una jornada de gratitud, pero puedo ver el amor de Dios en mi vida.

Y, un día a la vez, conforme veo hacia atrás, sobre los últimos 17 años y medio, yo pienso que yo no sabía y no hubiera podido garantizar que esto funcionaría; pero decidí que Dios sería mi centro, sin importar nada más. Yo no iba a escuchar a la voz que me había estado mintiendo por 32 años, yo escucho la voz de Dios.

Y eso significó que, si mi esposo escogió la luz, él iría a hacer todas las cosas que se requieren para la recuperación; pero yo he descubierto que yo necesito elegir más luz, además yo siempre he creído en Dios, soy una mujer creyente, y he descubierto en este proceso una profunda conexión con el Dios de mi comprensión.

Yo sé que Él me ama y yo sé que Él ama a cualquier mujer con las que yo trabajo. Yo sé que Él nos ama a todas. ¿Cómo puede ser posible que me ama a mí y a todas ellas al mismo tiempo con todo su Ser? Yo no lo sé, no comprendo, pero Él me ama, Él me guiará, Él guiará a esa mujer que es nueva en esto, que está en mucho dolor y trauma; pero ella necesita ser paciente y necesita trabajar un día a la vez, un día a la vez.

Yo veo hacia atrás y realmente no puedo creerlo; un día a la vez y he tenido 17 años y medio maravillosos. Nuestros hijos han crecido, nuestros nietos conocerán nuestra historia cuando ya están en una edad apropiada, porque nosotros queremos que ellos sepan que Dios los ama y que puede hacerse un cambio. Que, si ellos tienen sus propias luchas, especialmente con este tema, la adicción sexual o el trauma por traición, hay esperanza; no viene solamente porque recae por ello, viene porque Dios me ayudará a trabajar con ese aspecto, y El lo hace, Él lo hará; lo hace con cada mujer que acude a Él.

**Justin B:** Adoro esto. Y mi experiencia es que Dios me sigue amando a mí, un adicto sexual.

**Rhyll Croshaw:** Y Él lo hace. Yo sé que Dios ama a mi esposo y le ha dado muchas bendiciones, regalos y oportunidades.

El dolor es la ruta para el progreso, pero claro, a nadie le gusta eso. Todos nosotros tratamos de huir y medicarnos para el dolor, pero en nuestro trabajo de 12 pasos, nosotros hablamos acerca de cómo el dolor es la ruta para progresar. ¡Oh! ¿Estás bromeando? No, yo caminaré en todo este dolor, pero no caminaré sola; Dios estará conmigo y también estará otra mujer. Mi madrina y mi persona de confianza, de manera gratificante, caminarán conmigo en este sitio de dolor porque ella ya ha estado allí.

**Justin B:** Sí. Y una línea más del gran libro y entonces lanzaré la última pregunta. Esto viene de la página 83, es el paso 9: *Las Promesas de Alcohólicos Anónimos*: "Si nosotros nos esforzamos en esta fase de nuestro desarrollo, nos sorprenderemos antes de llegar a la mitad del camino."

Y luego hay un listado de 12 promesas; yo no voy a leerlas, pero para obtener esas promesas, yo tendré que enfrentar el dolor, tendré que afrontar el discomfort, la incomodidad e ir hacia adelante, hacia lo que más quiero. Yo tengo que ir al lugar que menos quiero para ir a obtener ciertamente lo que quiero.

Y claro que eso es doloroso, pero hombre, vale la pena. Muy bien, mi última pregunta para ti, Rhyll. ¿Qué querrías compartir con todos aquellos nuevos y con las personas que ya llevan tiempo en los grupos? ¿Qué consejo o palabras de sabiduría tienes tú para ellos?

**Rhyll Croshaw:** Oh, comencemos con los que ya llevan algún tiempo. Tú sabes, yo he estado trabajando en esto por 14 años y justamente fui esta mañana a mi reunión de los 12 pasos y estaba muy agradecida de estar ahí. Nosotros hablamos de una manera completamente honesta, y realmente, ¿Cómo funciona en mi vida? Yo no era una persona deshonesto, pero nosotros hablamos de ser completamente honestos en nuestras necesidades y emociones y cómo hacerlo sin dañar a otras personas.

Siendo directos, pero sin hacer daño, y ¿Cómo hacemos esto? Esa es una de las cosas sobre las que nosotros hablamos. Yo pienso que nosotros hemos visto que comenzamos a volvernos indiferentes y a pensar, "Yo estoy bien", y a sentirlo así. Yo lo he sentido. Y luego vuelvo a mi reunión y estoy como, "Guau, necesitaba centrarme de nuevo."

Yo necesitaba recordarme de los regalos de la recuperación y lo que ello conlleva, porque la vida puede ser, como tú dijiste, la vida puede provocarnos. Nuestros niños pueden provocarnos, nuestra salud; no sé qué más cosas, pero hay muchas cosas diferentes que funcionarán como disparadores en nuestra vida. Así que eso es lo que le diría a los que ya llevan algún tiempo. Además, ¿Cómo mantengo el sentido de serenidad en paz?

Lo dice justo en los 12 pasos. Conforme yo continúe dando, yo continuaré obteniendo; y esto bendice mi vida de muchas maneras. Yo me doy a otra mujer que está en mucho dolor, trauma y confusión, luego eso me ayuda a mí también.

Y luego, para los recién llegados, oh, yo les diré a los recién llegados, *“Esto es duro. Ven y te abrazaremos y te diremos, es duro, pero validaremos tu dolor. Y tú comprenderás que hay herramientas que te ayudarán a recuperarte de este dolor y estas herramientas estarán disponibles para ti porque tú tendrás una madrina o persona de confianza que ya ha caminado esta ruta y que trabaja esta ruta.”*

Y, para los recién llegados que se sienten muy enojados, tristes y cansados, -yo he estado allí y le llamo la ruta. Tú sabes, nosotros le llamamos a este podcast la Ruta Hacia la Recuperación. Bien, a lo largo de esta ruta, yo he puesto algunos banquillos; yo puedo verlos en mi mente, hay un banquillo y es suficiente para dos.

Y es posible que desees escurrirte debajo de ese banquillo, taparte los ojos y decir, *“Yo ya no quiero hacer esto más.”* Y yo te sentaré en el banquillo y esperaré por ti. Solo no dejes la ruta porque vale la pena. Y tú puedes querer sentarte en el banquillo y entonces hablaremos solamente un poco y está bien, solamente no dejes el camino porque los regalos a lo largo de esta ruta son maravillosos.

Gracias Justin, es muy bueno trabajar contigo y comprender tu lado, tu manera de comprendernos y cómo nos comprendemos el uno al otro. Steven dijo, *“Yo no deseo cerrar la puerta del pasado”* y yo estaba algo así como *“¿En verdad? Algunas veces yo sí querría.”* Y luego pienso que yo no podría volver hacia atrás sin saber ni comprender las cosas que yo he aprendido en este proceso. Yo nunca podría volver hacia atrás porque esto me ha redefinido, ha bendecido mi vida y también a mi familia. ¿Cómo puedo ser una buena mamá? Yo trabajo mi recuperación.

**Justin B:** Maravilloso. Yo voy a cerrar esto con una frase que utilizamos al final de los 12 pasos todas las veces. Sigue regresando, funciona cuando yo lo trabajo. Así que trabájalo. Tú vales la pena. Rhyll, que magnífica conversación. Muchas gracias.