

Romper Conscientemente Por Daniel Linder Basado en el Modelo Relacional de la Adicción (TRMA)

Descripción General del TRMA

Una visión simplificada de la humanidad es una premisa fundacional en la que se basa el TRMA. Los seres humanos tienen dos necesidades básicas: la necesidad de amor o conexión y la necesidad de aliviar el dolor de las necesidades insatisfechas. La fuerza impulsora subyacente de la adicción es la necesidad de aliviar el dolor. Cuanto mayor es el dolor, mayor es la necesidad de aliviarlo. La causa es la cura.

Las relaciones no nutritivas son el caldo de cultivo de la adicción, y crear relaciones nutritivas es la cura, al reducir el nivel de dolor que impulsa la adicción.

La adicción es una relación (no una enfermedad) con un medio de alivio del dolor de las necesidades emocionales insatisfechas. Los medios de alivio incluyen sustancias que alteran la mente y el estado de ánimo, adicciones a procesos como el sexo, el porno y el juego, así como adicciones a personas, como en los casos de adicción al amor y codependencia. Esta relación con un medio de alivio es similar a llevar a cabo una aventura amorosa secreta y absorbente, que se convierte en una relación primaria, haciendo que todas las demás sean secundarias.

La recuperación es un viaje de transición en tres etapas que va de relaciones poco saludables y no nutritivas hacia relaciones saludables y nutritivas.

La Etapa I es Romper la Relación

La primera etapa de la recuperación es romper la relación con el medio de alivio para crear un espacio donde una nueva relación primaria (con tu Yo) pueda comenzar a desarrollarse.

La Etapa II es Desarrollar la Relación con el Yo

Trabajo intensivo de autoexploración para descubrir y cultivar esa relación con tu Yo.

La Etapa III es Crear Relaciones Emocionalmente Nutritivas (entrenamiento relacional).

Tener una relación con tu Yo es un requisito previo para entrar en la Etapa III. Aprender las artes de relacionarse y conectarse con los demás, aplicar los principios básicos, practicar y perfeccionar las habilidades esenciales. La relación con tu Yo es la madre de todas tus otras relaciones; cuya calidad siempre es relativa a la calidad de la relación con tu Yo.

Cuando estás haciendo conexiones más profundas o creando relaciones nutritivas para ti mismo, la necesidad de aliviar el dolor de las necesidades insatisfechas disminuye y la adicción se extingue naturalmente.

Los Cinco Pasos para Romper Conscientemente

Reconocimiento de una Relación Poco Saludable: Reconocer el impacto perjudicial de la relación (mental, emocional, físico, relacional, espiritual), reconociendo tu profundo involucramiento y el aislamiento que ha causado. Esto fomenta la motivación para el cambio.

El Descubrimiento — Volviendo al Principio: Revisitar el contexto emocional y las relaciones primarias al comienzo de la relación. Darse cuenta de que el alivio del dolor, no el amor o la

conexión, fue el motor principal. Reconocer conscientemente este dolor fomenta la autocompasión y la comprensión. Hacer consciente el dolor inconsciente disminuye su poder.

La Negación — Cómo Funciona e Identificando sus Manifestaciones: Reconocer la negación como un mecanismo de supervivencia que protege la dependencia; comprender la interacción entre la negación y la dependencia y cómo oscurece la realidad y te desconecta de ti mismo; e identificar sus diversas formas (ilusión de elección y control, represión, proyección).

La Abstinencia Consciente (Emocional): Esperar consecuencias emocionales al desvincularse.

"Adiós" (al medio de alivio) y "Hola" (a tu Yo): Afirmar proactivamente tu intención de romper a través de la acción o la comunicación ("Hemos terminado"). Esto crea espacio para una nueva relación primaria — con tu Yo. El compromiso consciente durante este "adiós" es transformador. Escribir una "Carta de Despedida" puede acelerar este proceso.

Una vez que rompes una relación primaria, se abre espacio para que una nueva relación tome fuerza (con tu Yo o con otros). El "Adiós" es el "Hola" a tu nuevo mejor amigo. Escribe una Carta de Despedida a la sustancia, actividad o persona con la que estabas involucrado, e incluye tu razonamiento, los desafíos que enfrentas y cómo te estás adaptando a tu nueva libertad, manteniéndote en pie sin ese apoyo. Que estás diciendo "adiós" a lo que ya no quieres y "hola" a lo que sí quieres.

Avanzando

Cómo terminas una relación da forma a cómo comienzas la siguiente. Romper conscientemente cierra la puerta a la relación con el medio de alivio y abre la puerta para que una nueva relación con tu Yo comience, lo que te permite hacer conexiones auténticas con los demás.

Daniel A. Linder, MFT, es un Terapeuta Matrimonial y Familiar licenciado en práctica privada en el área de la Bahía de San Francisco.