

Curso Intensivo sobre Adicción a la Pornografía, TRMA™ Aplicado a la Adicción a la Pornografía

Resumen de TRMA

Una visión simplificada de la humanidad es una premisa fundamental en la que se basa TRMA. Los seres humanos tienen dos necesidades básicas: la necesidad de amor o conexión y la necesidad de aliviar el dolor de las necesidades no satisfechas.

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 necesidades emocionales no satisfechas.

Los medios de alivio incluyen sustancias que alteran la mente y el estado de ánimo, adicciones de proceso como el sexo, la pornografía, el juego, así como adicciones a las personas, como en los casos de adicción al amor y codependencia.

Esta relación con un medio de alivio es similar a mantener una aventura amorosa secreta que lo consume todo, que se convierte en una relación primaria, haciendo que todas las demás sean secundarias.

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

I. Ruptura (con el medio de alivio) II. Desarrollar la Relación con Uno Mismo III. Crear Relaciones Emocionalmente Nutritivas (entrenamiento en relaciones)

Romper con la relación "mala" (la adicción) es el primer paso crucial, allanando el camino para desarrollar una relación con uno mismo, lo que luego permite la creación de relaciones externas saludables. Satisfacer las necesidades de amor y conexión en estas relaciones saludables naturalmente disminuye el atractivo del comportamiento adictivo.

Cuando eres capaz de crear relaciones nutritivas, el nivel de dolor de las necesidades no satisfechas disminuye, y por lo tanto la necesidad de alivio, la adicción se calma, junto con los problemas resultantes significativamente y a menudo se extingue con el tiempo. El atractivo de una cita con tu "amante secreto" ya no es tan emocionante como era, cuando estás inconscientemente impulsado a buscar alivio.

I. ¿Qué es la Adicción a la Pornografía?

La adicción a la pornografía es una relación emocionalmente basada con imágenes pornográficas o líneas argumentales.

El "gancho" de la adicción a la pornografía a menudo ocurre en el punto de descubrimiento, cuando la combinación de imágenes emocionalmente cargadas y excitación sexual intensa crea una experiencia poderosa y memorable que inicia el desarrollo de la relación.

La adicción a la pornografía es una relación emocionalmente basada con imágenes pornográficas (el medio de alivio). El individuo se involucra emocionalmente, se vuelve dependiente y se apega a estas imágenes o líneas argumentales.

El efecto poderoso surge de combinar imágenes emocionalmente cargadas con excitación sexual física (a menudo culminando en orgasmo). Esto es seguido a menudo por una "caída" y un regreso a sentimientos de vacío.

La imaginación juega un papel significativo, permitiendo que las necesidades emocionales no satisfechas se sientan temporalmente satisfechas dentro de la fantasía, haciendo que la "aventura amorosa secreta" con la pornografía parezca más atractiva que las relaciones reales.

Basándose en Susan Isaacs, la fantasía puede verse como una representación simbólica de necesidades no satisfechas, con el contenido de la fantasía reflejando lo que falta en la vida real.

La pornografía puede ofrecer una experiencia aparentemente "segura" y controlable, particularmente para individuos con un historial de desconexión e inseguridad, proporcionando un escape dentro de los confines de su imaginación. Sin embargo, la negación a menudo enmascara las consecuencias negativas.

En "La Naturaleza y Función de la Fantasía", Susan Isaacs describe las dinámicas emocionales de la fantasía desde una perspectiva psicoanalítica. "Las fantasías son el contenido primario de los procesos mentales inconscientes. Son representaciones psíquicas de instintos libidinales. Temprano en el desarrollo se elaboran en cumplimientos de deseos." Ella ve la fantasía como una representación simbólica de necesidades subyacentes. En otras palabras, la fantasía es una forma de proyección. Fantasiamos sobre lo que falta en nuestras vidas.

III - Mi Experiencia de Descubrimiento

Tenía 16 años cuando comenzó mi adicción a la pornografía...

En este momento de mi vida, y quizás toda mi vida, estaba lidiando con un complejo de inferioridad, un sentido profundamente arraigado de inadecuación, no ser lo suficientemente bueno, no merecedor, subvalorado, e incluso no digno de amor.

A las chicas no les gustaba. Mientras parecía que siempre estaba buscando chicas, ellas nunca me buscaban. Era bajo, con dientes amarillos y torcidos, mala piel y una nariz grande. Me sentía dolorosamente solo la mayor parte del tiempo y me sentía inherentemente indeseable. Me sentía invisible y destinado a la mediocridad. Era un virgen hambriento de amor viendo a todos los demás aparentemente recibiendo toda la atención que me había eludido durante años, hasta que conocí a la Sra. Taylor.

A pesar de la soledad y alienación que impregnaba mi mundo interior, había algo de respiro cuando pasaba el rato en la tienda de dulces y puesto de periódicos de Sarah y Harry y esperaba con ansias conseguir un refresco de vainilla y un muffin inglés tostado con mantequilla.

Para llegar al mostrador, tenía que pasar por una abundante sección de revistas que incluía Playboy y Penthouse, entre otras, ninguna de las cuales jamás despertó mi curiosidad. Pero un día mientras esperaba mi muffin inglés, comencé a escanear los diversos títulos de revistas, mis ojos se fijaron en una portada simple, de color apagado, "La Mujer de al Lado".

La tomé del estante y comencé a leer. Después de un par de párrafos, estaba cautivado. Mientras echaba miradas furtivas por encima del hombro para asegurarme de que nadie estuviera mirando. Sentí el pulso en mi cuello tan fuerte, que tenía miedo de que pudiera salir de mi piel. Estaba transfijo por los personajes y la historia. Mientras leía y releía la seducción que se desarrollaba descrita en detalle gráfico, casi me vine en los pantalones. Nunca había estado tan excitado, jamás.

Billy, un repartidor de periódicos solitario, aislado, inexperto e inseguro de 16 años, iba de puerta en puerta para sus cobros, cuando la Sra. Taylor abre la puerta y lo invita a entrar por leche y galletas. La Sra. Taylor era una mujer hermosa, bien dotada y solitaria, con un esposo que nunca le prestaba atención, que no quería nada más que hacer una diferencia en la vida de alguien más. Vio lo nervioso y cohibido que estaba Billy y sabía exactamente qué hacer para calmar sus inseguridades.

Este fue un evento que cambió mi vida. Nunca fui el mismo después. La masturbación nunca fue la misma. La Sra. Taylor agregó toda otra dimensión, ya que pude imaginar la misma línea argumental y diálogo desarrollándose cada noche.

Lo que Goldstein y Kant dijeron sobre las imágenes pornográficas ciertamente se aplicó a mí. "Los encuentros únicos con un libro o una película de naturaleza erótica son tan emocionalmente excitantes que los sentimientos e imágenes persisten en la conciencia durante meses y años después."

Mi primera relación íntima real fue el comienzo del fin de mi relación con la Sra. Taylor. Ya no la necesitaba y ya no sufría en aislamiento y soledad, ni me estaba conformando con "lo siguiente mejor;" no pude tener lo que quería, pero terminé obteniendo lo que necesitaba.

John-Paul Day, un arquitecto de Edimburgo de 50 años que fue adicto a la pornografía toda su vida adulta, compartió una experiencia similar en su primera relación sexual "no adictiva". "Lo que pasa es que a diferencia de la vida real, era increíblemente seguro. Tengo miedo del sexo real, que no tiene guión y es impredecible. Y entonces me involucro en pornografía, que está totalmente bajo mi control. Pero, por supuesto, también trae una decepción intensa, precisamente porque no es lo que realmente estoy buscando. En lugar de ser como una persona hambrienta parada afuera de la ventana de un restaurante pensando que va a ser alimentada, como he hecho toda mi vida, ahora estoy dentro del restaurante disfrutando de una gran comida."

En su libro, "Yo y Otros", R.D. Laing describe lo que sucede psicológica y experiencialmente cuando nos masturbamos. "El masturbador tiene un cuerpo que experimenta orgasmos reales en situaciones imaginarias. La imaginación induce efectos físicos reales, pero son sutilmente diferentes de la experiencia del sexo con una persona real. Él esperará que las personas reales actúen como él imagine mientras se masturba."

Mariott hizo eco de lo que dijo Laing, que involucrarse con pornografía lleva a querer que su experiencia imaginaria coincida con su experiencia de vida real. Que ven a otros a través de un "filtro pornográfico" que causa confusión y hace que la fantasía y la realidad sean indistinguibles. "Cuanto más tiempo pasa uno en este mundo de fantasía, más difícil es hacer la transición a la realidad."

Pero fue lo que Laing escribió sobre los peligros de mezclar fantasía con realidad lo que me dejó reverberando con asombro y presentimiento. "La excitación corporal real mezclada con fantasía tiene para muchos una fascinación mezclada con horror."

Tal vez el "horror" es nunca poder reconciliarse con la realidad o las personas y relaciones reales, ya que invariablemente quedarán cortas de su aventura amorosa secreta imaginaria.

IV. Implicaciones del Tratamiento

La recuperación es un viaje de transición de tres etapas que sale de relaciones no saludables y no nutritivas hacia relaciones saludables y nutritivas. El viaje de recuperación no comienza hasta después de que se haya logrado un período sostenido de estabilización o abstinencia (6 meses – 1 año). No es posible hacer el trabajo personal y negociar los desafíos que plantea la recuperación cuando aún no te has liberado, o lo suficientemente libre del enredo emocional con el medio de alivio (estímulos pornográficos).

1. Ruptura (con el medio de alivio)
2. Descubrir y Desarrollar la Relación con Uno Mismo
3. Crear Relaciones Nutritivas (entrenamiento en relaciones)

La calidad de la recuperación surge de la calidad de la relación con uno mismo. Cuando las relaciones reales proporcionan nutrición emocional, los estímulos pornográficos pierden su atractivo. En lugar de defenderse contra el dolor a través de la fantasía, la recuperación permite un crecimiento genuino a través de la conexión auténtica.

REFERENCIAS

Brenner, C. Un Libro de Texto Elemental de Psicoanálisis. Nueva York, Nueva York. Anchor Books, 1973

Goldstein y Kant Pornografía y Desviación Sexual. Berkeley: University of California Press, 1974

Isaacs, S. La Naturaleza y Función de la Fantasía, Desarrollos en Psicoanálisis. Londres, Hogarth Press 1952

Laing, R.D. Yo y Otros. Nueva York, Nueva York. Penguin Books, 1961. p.54

Linder, D. El Modelo de Relación de la Adicción, Un Nuevo Paradigma para Entender la Adicción, Recuperación y Tratamiento, 2015

Mariott, Edward. Hombres y Pornografía, The Guardian Weekend, Reino Unido, 2003