

Sin Relaciones Íntimas Durante el Primer Año de Sobriedad Por Daniel Linder

Los adictos en recuperación escuchan esto todo el tiempo en los programas de 12 pasos. Sin embargo, este sabio consejo rara vez se sigue. Muchos tienen dificultades para aceptar que es necesario un paréntesis en las relaciones íntimas. En sus mentes, las citas y las nuevas relaciones parecen inofensivas. "Siempre y cuando yo no esté usando y nosotros no estemos usando y estemos en un programa, estoy a salvo." No tan rápido. Entrar en una relación íntima prematuramente es, como diría mi madre, "mal concebido, mal aconsejado y mal consumado."

Las probabilidades son que más del cincuenta por ciento de los matrimonios terminen en divorcio para la población en general. ¿Quiere adivinar cuáles son las probabilidades para aquellos en recuperación temprana que ponen a prueba esta regla cardinal? A pesar de los mejores planes o intenciones de no volver a representar la misma disfunción y fracasos de relaciones anteriores, las probabilidades están abrumadoramente en contra de la relación, condenada a ser disfuncional o tener una esperanza de vida reducida.

Por supuesto, siempre hay excepciones a la regla, pero asumiendo que no queremos que nuestro bienestar emocional y mental dependa de un milagro, ¿vale la pena el riesgo? Pero esto no es lo que está pensando el adicto en recuperación. Cuando se trata de retrasar la gratificación, cuando se trata de elegir entre "un paso a la vez" versus "todo a la vez," pensar en términos de progreso gradual, tomarse tiempo para desarrollarse y ser objetivo y realista no es como están programados los adictos. No hay punto de referencia. La mayoría de los adictos en recuperación no se dan cuenta de que admitir estar fuera de control y rendirse a su impotencia, como haberlo hecho en los Pasos I y II, también se aplica a sus emociones cuando salen con alguien y en las relaciones en etapas tempranas.

El problema no es la relación ni la intimidad. Es el sexo. El sexo tiende a aumentar el nivel de involucramiento emocional e intensidad de sentimientos de uno, especialmente para las mujeres. Los hombres tienden a hacer frente separándose de sus sentimientos; es decir, es más probable que participen en relaciones sexuales mientras permanecen emocionalmente distantes o superficiales. El sexo es un detonador para el sobreinvolucramiento o el subinvolucramiento emocional en relación con la etapa de la relación. De cualquier manera, la incapacidad de cada persona para manejar sus propias necesidades emocionales y proporcionar autonutrición eventualmente pondrá en peligro la relación en desarrollo.

Lo que a menudo sucede es que el sexo, emocionante por sí solo, a menudo conduce a una infusión de sentimientos románticos, que puede intensificar aún más la emoción, que luego despierta al "gigante dormido": el retraso de necesidades emocionales insatisfechas de relaciones anteriores. El "gigante" despierta (emocionalmente) hambriento y no es consciente del grado en que su hambre impulsa la relación. Nuestras necesidades emocionales insatisfechas residen en nuestro inconsciente y están selladas de nuestra conciencia.

Es durante el primer año de recuperación que el adicto debe aprender a romper el ciclo de la adicción. Un año de sobriedad y "abstinencia de relaciones" está destinado a permitir una cantidad suficiente de tiempo para lidiar con las propias emociones sin tener que recurrir a su adicción, para construir la autoconciencia y hacerse responsable del propio cuidado emocional. En lugar de depender de una fuente externa para obtener alivio o ganancia emocional, que es lo

que está acostumbrado a hacer, comienza a mirar hacia adentro, a depender de uno mismo como fuente de nutrición emocional.

"La relación más importante es con uno mismo" representa un cambio de paradigma completo para el adicto en recuperación. Si no ha transcurrido la cantidad necesaria de tiempo para cultivar la relación con uno mismo, lo más probable es que el adicto en recuperación haga lo que ha estado acostumbrado a hacer toda su vida; es decir, buscar fuera de sí mismo alivio o para compensar lo que le falta emocionalmente. Cuando las necesidades emocionales insatisfechas comienzan a manifestarse en la relación, la relación puede convertirse en una adictiva o disfuncional, lo que perpetúa aún más el ciclo de la adicción. Puede haber emoción y esperanza al principio, pero solo es cuestión de tiempo antes de que el conflicto creciente, el estrés y la disfunción lleven a la desaparición de la relación. Un factor adicional de preocupación es que las relaciones disfuncionales y fallidas aumentan dramáticamente el riesgo de recaída.

En el quinto mes de un período sostenido de "abstinencia de relaciones," Linda, una alcohólica en recuperación, comenzó a salir con un hombre, Jack, a quien conoció en una reunión de 12 Pasos. Jack llevaba 10 años sobrio. Después de aproximadamente 5 citas durante 3 semanas de salir con él, "la escritura estaba en la pared." Linda tuvo sexo con él en la tercera cita, lo que se sintió como un logro bastante grande que pudo esperar "tanto tiempo."

Cuando le pedí que evaluara su nivel de involucramiento emocional, lo pensó un rato antes de decir con un tono de asombro: "No demasiado, espero. Me noté revisando mis mensajes de teléfono con más frecuencia de lo habitual. Eso es todo." Se refería a su anticipado regreso de estar fuera de la ciudad por varios días. No quería preocuparse por si él la llamaría a su regreso, pero lo hizo. No quería terminar llamándolo antes de que él la llamara a ella, pero simplemente no pudo esperar.

Había otras indicaciones de sobreinvolucramiento emocional. Cuando Linda habló sobre cómo reaccionó cuando un par de propuestas que le había hecho, expresando el deseo de celebrar su cumpleaños juntos y extendiendo una invitación a cenar, él sugirió que "lo vieran sobre la marcha," ella notó que se enojaba y le respondía con sarcasmo. Era evidente que Linda buscaba seguridades de que todavía estaba interesado. Cuando sus seguridades no llegaron, reaccionó como si él no estuviera siendo sincero, que realmente no estaba interesado en ella ni en la relación, lo cual no era el caso. Es posible que él se haya sorprendido por el tono de su voz. Linda no podía ver que estaba reaccionando desde las heridas de relaciones pasadas, desde un lugar de inseguridad, y la medida en que su bienestar mental y emocional dependía de cómo él respondía a ella.

El desafío para Linda sigue siendo el mismo que para cualquier otro adicto en recuperación: tomarse el tiempo, cuanto tiempo dure el proceso de autoreclamación, antes de entrar en una relación sexualmente íntima. "Sin relaciones íntimas durante el primer año de sobriedad" es simplemente un recordatorio de que se necesita aproximadamente un año de participación rigurosa en un programa basado en la sobriedad y en uno mismo antes de que uno esté emocionalmente listo para involucrarse sexualmente. Si se entra en tal relación prematuramente, la persona en recuperación, y cualquier otra persona para el caso, corre el riesgo de que los

problemas de dependencia no resueltos contaminen la relación en desarrollo. Este también es el momento de ganar experiencia en una relación íntima (platónica).

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