

El Modelo de Relación de la Adicción™

Etapa I de Recuperación:

“Ruptura”

Por Daniel A. Linder, MFT

Derechos de Autor

Los materiales de Daniel Linder & RelationshipVision® son marcas registradas y materiales con derechos de autor. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o utilizada en forma alguna ni por medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias y grabaciones por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del editor.

Para solicitar permiso, por favor envíe un correo electrónico a: Daniel@RelationshipVision.com

Contenidos

Etapa I de Recuperación: “Ruptura”

- Visión general.....5
- Parte I: Los Siete Puntos de Destino de la Etapa I de Recuperación...7
 1. Ver tu adicción tal como es.....7
 2. Reconocer la progresión de la involucración y disfunción.....9
 3. Trabajar a través del estigma de la impotencia.....10
 4. Revisitar tu experiencia de descubrimiento.....13
 5. Experimentar el retiro emocional.....14
 6. Desmantelar la negación.....17
 7. Decir “Adiós”.....19
- Parte II: “No a las relaciones sexuales durante el primer año de recuperación”.....21
 8. Ejemplos de casos #1: Linda.....23
 9. Ejemplos de casos #2: Rosanna.....24

Etapa I de Recuperación: "Romper la Relación"

Parte I: Los Siete Puntos de Destino de la Etapa I de Recuperación

1. Ver Tu Adicción por Lo Que Es

Piensa en la adicción como una relación encerrada en una cáscara impenetrable. Tu misión es primero entrar en ella para ver qué hay ahí—para ver la relación por lo que realmente es. No es el tipo de relación que necesitas o deseas que sea, y estás empezando a ver lo dañina que es para ti. Aunque pudo haber parecido que estabas mejor en la relación, ahora te das cuenta de que en realidad estabas peor, y que cuanto más tiempo estuviste en ella, peor te volviste. Ahora estás rompiendo la cáscara de tu adicción para reconocer la verdadera naturaleza de tu relación con ella: está basada en la dependencia, y te está drenando la vida.

Ver Tu Adicción por Lo Que Es significa experimentar cómo es estar en una relación con un medio de alivio. Reconoces que estás en dolor y que si no fuera por el dolor, no estarías en esta relación. Empiezas a entender que cuando te relacionas con un medio de alivio, te estás relacionando con un objeto de gratificación. La objetivación ocurre cuando tú y tu medio de alivio se relacionan como objetos en lugar de persona a persona. Te relacionas no para conectar, sino para escapar del dolor, y tu comportamiento e involucramiento están impulsados inconscientemente. Cuando dependes de una fuente fuera de ti mismo para el alivio, no buscas en una relación nutrición o amor, especialmente cuando tu necesidad de amor ha sido negada por tanto tiempo.

Para "romper," primero debes reconocer y admitir que:

- La relación está impulsada por la necesidad de aliviar el dolor de necesidades emocionales no satisfechas
- No obtienes nutrición real de esta relación, solo alivio temporal, artificial e ilusorio
- La relación se ha convertido en la principal—tu relación número uno—dejando a todas las demás como secundarias, mucho menos prioritarias
- No te conectas con, de hecho evitas, a aquellos que no apoyan la relación o que pueden representar una amenaza para ella
- Tu vida gira en torno a la relación. Todo en lo que piensas es en tu próximo encuentro
- Conduces la relación en secreto; la encubres con engaños
- La negación y el delirio causan distorsión perceptual, haciendo imposible descifrar la verdadera naturaleza de la relación y el daño que te está causando
- Estás fuera de control. No puedes salir de la relación sin importar lo mucho que lo intentes o lo dañina que sea para ti
- Durante todo el tiempo que estuviste involucrado en la relación, te comportabas de manera no característica; es decir, te habrías comportado de manera muy diferente si no hubieras estado en una relación basada en la dependencia

Escribe y Comparte:

Escribe una carta de “despedida” a tu ‘medio de alivio’ que incluya lo siguiente:

- He tomado la decisión de “romper.” (¡Cuenta hasta cuatro lentamente!)
- Explica en qué se basó tu decisión.

- Comparte lo que más extrañarás.
- Comparte lo que no obtenías, y nunca obtendrás, de esta relación.
- Discute tu plan para seguir adelante por tu cuenta.
- Completa el espacio en blanco: Lo que más deseo de mis relaciones es:
_____.

Escribe una carta de “declaración” a ti mismo y al mundo que incluya lo siguiente:

- Imagina el tipo de relaciones que anhelas.
- Toma la decisión de ir tras lo que realmente quieres.
- Comprométete a adquirir la experiencia y las habilidades necesarias para que tus metas se hagan realidad.

Parte II: “Sin Relaciones Sexuales Durante el Primer Año de Recuperación”

Este es un buen consejo que aquellos en recuperación escuchan todo el tiempo pero rara vez siguen. A muchas personas les cuesta aceptar que, para superar el proceso de “ruptura,” es necesario tomarse un descanso de las relaciones sexualmente íntimas y emocionalmente cargadas.

Muchas personas han debatido este punto conmigo. ¿Por qué no entablar una relación íntima, especialmente si se presenta la oportunidad? Solo puedo sugerir que quizás no sea una oportunidad tan grande como parece. Salir y desarrollar nuevas relaciones puede parecer inofensivo, natural y saludable. “Mientras no me relacione con [medio de alivio], y esté sobrio/abstinente, en un programa, estoy a salvo. ¿Verdad?” No tan rápido.

El punto principal es que primero debes **“romper.”** Si entras en una relación sexual, es probable que se vuelva **emocionalmente cargada, lo que puede activar tu dependencia** antes de que te hayas “separado” con éxito del medio de alivio en el que confiabas para sentirte mejor. Puedes comenzar muy fácilmente a relacionarte con tu nueva pareja como un medio de alivio – un objeto de gratificación de base externa – y no tendrás idea de lo desesperado que estás por el alivio. Antes de que te des cuenta, habrás recaído, solo que con un nuevo medio. Tu energía y atención se consumirán en otra relación adictiva en lugar de dedicarse a conectar contigo mismo y avanzar. Obviamente, ese no es el lugar donde quieres enfocar tu energía y atención en esta etapa del proceso.

Primero, debes “romper,” y luego debes ser capaz de valerte por ti mismo sin depender de un medio externo de alivio para hacer frente a los sentimientos intensos y a menudo dolorosos. La misma idea se aplica a lograr un período de estabilización sostenida antes de que puedas comenzar la Etapa I de Recuperación. No puedes “romper” mientras mantienes un “amorío secreto.”

Estar en la Etapa I es como tambalearse por un camino muy accidentado cuando apenas has aprendido a caminar. Si bien es posible que hayas aprendido algunas herramientas para manejar tus emociones y evitar sentirte abrumado por sentimientos dolorosos, no las has practicado el

tiempo suficiente para tenerlas a tu disposición. Esto te hace particularmente susceptible a los **detonantes**. Siempre que estás estresado, molesto, cansado, vacío, hambriento o de mal humor, eres más vulnerable a actuar por impulso, especialmente cuando se te ha grabado indeleblemente en la cabeza que tu medio de alivio siempre es accesible y “hará el truco.”

En su artículo, "Salir con alguien en las primeras etapas de la recuperación," la especialista en adicciones, McKayla Arnold, aborda los peligros de involucrarse sexualmente prematuramente.

“La ‘euforia’ de una nueva relación puede ser emocionalmente dañina y puede desbaratar incluso el esfuerzo de recuperación más valiente. En la mayoría de los casos, las personas que no pueden abstenerse de tener una relación en el primer año de recuperación están perdiendo la oportunidad de abordar los problemas centrales que subyacen a sus adicciones. También pueden tener otros problemas de salud mental, compulsiones y adicciones cruzadas que deben abordarse antes de que puedan concentrarse realmente en una relación.”

Como diría mi madre: “Eso es imprudente, mal concebido y mal consumado.”

La preocupación no es por la relación en sí, o por la intimidad que conlleva. Es el **sexo**. El sexo tiende a aumentar tu nivel de implicación emocional y la intensidad de tus sentimientos, lo que puede desencadenar una respuesta de huida para buscar el refugio con el que estás más familiarizado. Las relaciones, particularmente las sexualmente íntimas, son conocidas por desatar una marea de emociones y necesidades emocionales insatisfechas. Arnold también alude a la posibilidad de ‘objetivar’ a la otra persona, relacionándose con ella como un medio de alivio si te involucras sexualmente demasiado pronto. “La adicción al amor se convierte en una preocupación cuando el enamoramiento reemplaza el alivio derivado del medio de alivio... Ya sea que el objeto de la adicción sean las drogas o un apego poco saludable a otra persona, el individuo está buscando algo fuera de sí mismo para llenar el vacío emocional interior.”

Un año de abstinencia sexual no es un período de tiempo seleccionado al azar o arbitrario, sino más bien un simple recordatorio de que llevará un tiempo estabilizarse, mantenerse sobrio y pasar por los rigores de la “ruptura.” Quieres permitirte el tiempo suficiente para dismantelar la negación y acostumbrarte a permitirte sentir y lidiar con una amplia gama de emociones difíciles, sin volver a caer en una relación emocionalmente dependiente. Si te involucras sexualmente prematuramente, puedes apostar que estarás soportando el peso de estar en una relación con otra persona tambaleante, dependiente y “centrada en el otro.”

Arnold está de acuerdo: “Si empiezan a salir demasiado pronto, es probable que elijan a alguien emocionalmente menos maduro, como ellos mismos, que si esperaran un año... Las personas en recuperación podrían elegir salir con un tipo de persona muy diferente cuando dejan de consumir por primera vez en comparación con cuando han logrado un año de sobriedad.”

Ejemplos de Casos

Linda

Linda, una alcohólica en recuperación, llevaba cinco meses de abstinencia sexual cuando decidió ponerse a prueba. Comenzó a salir con un hombre, Jack, a quien había conocido en una reunión de 12 Pasos. Jack llevaba diez años sobrio. Terminó teniendo sexo con él en la tercera cita, y estaba orgullosa de haber podido esperar “tanto tiempo.” Cuando le pedí que evaluara el nivel de

su implicación emocional, lo pensó un rato antes de decir: “No demasiado, espero. Me di cuenta de que revisaba mis mensajes del teléfono con más frecuencia de lo habitual. Eso es todo.” Se refería a la anticipación del regreso de Jack después de estar fuera de la ciudad varios días. A pesar de su plan de no preocuparse por si la llamaría al volver, no pudo evitar llamarlo de todos modos.

Hubo otras indicaciones de sobre-implicación emocional. Linda estaba ignorando las señales de advertencia, es decir, estaba en negación. Cuando ella hizo un par de insinuaciones, se acercó, mostró interés – por ejemplo, sugiriendo una invitación a cenar para celebrar su próximo cumpleaños – la respuesta de Jack fue ambigua: “Ya veremos.” Linda ignoró las señales. Incluso cuando se sintió molesta y algo confundida, siguió buscando garantías de que él seguía interesado.

Lo siguiente que Linda supo fue que Jack dejó de devolverle las llamadas y luego abruptamente terminó la relación. La constatación de que todo había terminado fue seguida por un desplome en la desesperación. Linda se sintió indefensa y sola, de vuelta al punto de partida, lo que claramente la puso en un riesgo elevado de recaída. Desesperada por el alivio y sin ver otras opciones, recurrió al sexo para obtener atención y sentirse amada.

La historia de Linda es un ejemplo de lo que puede suceder cuando te involucras en una relación sexual sin haber tenido suficiente tiempo de recuperación. Como la mayoría de los adictos en recuperación, fue extremadamente difícil para Linda darse el tiempo suficiente para sanar y crecer, para estar lo suficientemente sana como para tener una relación saludable. Espero que puedas ver en este ejemplo que, mientras no hayas “roto,” la posibilidad de estar o desarrollar una relación saludable es muy remota.

Rosanna

Rosanna, una adicta/alcohólica en recuperación, es otro ejemplo de lo que puede suceder si te involucras en una relación sexual demasiado pronto. Llevaba seis meses de abstinencia sexual cuando decidió salir con Bradley, quien también se encontraba en las primeras etapas de recuperación de la dependencia a sustancias. Rosanna estaba decidida a no repetir los mismos errores en sus relaciones que había cometido en el pasado. En pocas semanas, terminó recayendo. Se mantuvo sobria y finalmente pudo romper con Bradley, pero no sin antes quedar embarazada y terminar con un hijo que tuvo que criar sola.

Aunque Rosanna veía la sensatez de continuar su abstinencia de relaciones sexuales y no se sentía preparada para involucrarse, aun así no pudo evitar los avances de Bradley.

“Bradley está realmente interesado en mí. Lo noto. Lo vi dirigiendo una congregación y me cautivó su carisma y su excepcional atractivo. Nos tenía a todos en la palma de su mano. Cuando se sienta cerca de mí, hay una energía... Me ha estado buscando desde hace mucho tiempo, pero el momento nunca fue el adecuado. Mi amiga (cuyo esposo es amigo de él) me dijo que me ha tenido en la mira desde siempre. ¿Crees en el amor a primera vista?”

Hablamos de que el “amor a primera vista” era una trampa que debía evitarse. Dado el estado embrionario de la relación que había desarrollado consigo misma, Rosanna aún no había aprendido criterios más fiables para decidir si seguir o no una relación.

“Me dijo que quiere pasar tiempo conociéndome a fondo. Simplemente no sé cuánto quiero compartir.”

El pasado de Rosanna estaba lleno de abuso, adicción, violencia, disfunción y trauma, todo lo cual conlleva un estigma y la vuelve vulnerable a ser juzgada y rechazada. Compartirlo todo en este momento habría sido “demasiado y demasiado pronto.” Ella no tenía la experiencia para saber que antes de que estuviera lista para abrirse y ser vulnerable, necesitaban pasar más tiempo juntos, conocerse mejor, ver cuán segura se sentía al abrirse y construir confianza. Abrirse prematuramente la dejaría sintiéndose desnuda y expuesta. Lo último que quería hacer era repetir su historial de relaciones basadas en la dependencia, o sentirse como una “damisela en apuros” esperando a un “caballero de brillante armadura” que la rescatara.

Rosanna apenas había comenzado a dismantelar la negación y aún no había “roto” ni con su dependencia química ni con su codependencia. No había analizado su negación lo suficientemente a fondo como para tener la objetividad de evaluar el nivel de dolor, su necesidad de aliviar ese dolor y su riesgo de recaída. En su mente, estaba decidida a no ponerse “en peligro.” “Bajo ninguna circunstancia” iba a tener sexo en la primera cita.

Rosanna describió su primera cita con Bradley. “Era como si fuera un rey y estuviera listo para coronarme reina, prodigándome elogios como nadie lo había hecho antes. Me llevó a un restaurante que era ‘para morirse’. Iba vestida de punta en blanco y me dijo lo hermosa y preciosa que era, más de una vez.”

Aunque era su primera cita y realmente creía que tenía su emoción bajo control, no pudo resistir la tentación de invitarlo a entrar. Solo unos días antes, había sentido una gran confianza en su resolución. Pero, en el calor del momento, una cosa llevó a la otra, y su mejor juicio se fue por la borda.

Cuando hablaron por teléfono la noche siguiente, Bradley aludió a algún tipo de crisis financiera con la que estaba lidiando. Aunque Rosanna no dio detalles específicos sobre la crisis, se sintió tranquilizada al ver un lado más real y vulnerable de él. Agradeció cómo se abrió a ella y la hizo sentir mucho más cercana a él.

La siguiente vez que vi a Rosanna, me puso al día sobre lo que había pasado entre ellos. Estaba angustiada, arrepentida, avergonzada y mortificada. La crisis de Bradley era que necesitaba dinero desesperadamente. Rosanna respondió ofreciéndole un préstamo de varios miles de dólares, más de la mitad de los ahorros de su vida. El plan era que él le pagara en cuanto consiguiera el dinero que esperaba recibir “en unas semanas.”

Rosanna informó que en el momento en que le dio el dinero a Bradley, sintió un cambio en la relación. No supo de él durante varios días. Cuando intentó localizarlo, le informaron que su número de teléfono había sido desconectado. La realidad se le vino encima cuando tuvo esta doble realización: no solo no volvería a verlo, sino que tampoco tenía idea de cuándo o cómo recuperaría su dinero.

La indicación más reveladora de que Rosanna estaba inmersa en su adicción y comportándose de manera ‘adictiva’ fue que no había discutido esta situación con nadie antes de prestarle el dinero a Bradley. Estaba operando en secreto. Durante casi dos semanas, no dijo una palabra a nadie,

hasta que no pudo guardar más el secreto. Se tragó la amarga píldura de la humildad, viendo cuán vulnerable y desesperada estaba por sentirse deseada y amada. También reconoció otra adicción que tenía que abordar: su codependencia, que se manifestaba en el cuidado de Bradley, a expensas y en detrimento de sí misma. Fue esta comprensión lo que la hizo aún más comprometida a permanecer sexualmente abstinente, “mientras sea necesario.”

A la luz del hecho de que hay un gran número de personas que se encuentran en las primeras etapas de su recuperación y ya están en relaciones sexualmente íntimas – es decir, casadas o en una relación duradera – la pregunta a menudo surge: ¿Se supone que no debemos tener sexo ni intimidad en absoluto? ¿Qué se supone que debemos hacer juntos?

Si ya estás en una relación, se aplica el mismo principio. Se convierte en una cuestión de poner tus prioridades en orden y alinearte con tu propósito, que es apoyar el proceso de recuperación. Puedes decidir posponer la actividad sexual para que haya espacio disponible para el período de intenso trabajo personal necesario para “romper” con tu medio de alivio. El trabajo personal requiere que estés libre de distracciones competitivas tanto como sea posible. El objetivo es eventualmente regresar a tu pareja con un Yo revitalizado, más emocionalmente presente y sexualmente vivo que nunca.

La mayoría de las parejas en las primeras etapas de recuperación pueden beneficiarse enormemente de la terapia de pareja. Alan Brandis, PhD, ofrece este aliento:

“A medida que ambos miembros de la pareja en recuperación se involucran en el proceso de abrirse, volverse más vulnerables y descubrir cosas sobre sí mismos que habían estado negando, la capa de verdadera intimidad vuelve a estar disponible. Solo después de que la recuperación de ambos miembros de la pareja esté firmemente en marcha es seguro para ellos intentar una verdadera intimidad entre sí. Deben haber eliminado algunos de sus resentimientos, ganado autoaceptación a través de la participación en su grupo de apoyo, y redescubierto aspectos de sí mismos que habían mantenido ocultos.”

Recapitulación

Para salir realmente de relaciones adictivas, poco saludables y no nutritivas emocionalmente y entrar en relaciones saludables y emocionalmente nutritivas, tienes que “romper” tu relación con tu medio de alivio. No hay otra manera.

Aunque no sabes lo que te depara después de “romper,” no pasa mucho tiempo antes de que lo descubras porque entras en la Etapa II, donde te descubres a ti mismo.

La Etapa I no está exenta de obstáculos formidables. Llegas a reconocer que cualquier relación con un medio de alivio es ‘mala’, y ves lo mala que ha sido para ti. Te das cuenta de que, mientras has estado en esta relación, la calidad de tu vida y tu nivel de funcionamiento han empeorado progresivamente.

También tienes que afrontar la creciente desmoralización que casi siempre acompaña a la admisión de la impotencia, y la constatación de que ya no puedes mantener una versión inflada e idealizada de ti mismo. Se produce un colapso al principio de tu admisión porque suele ser muy diferente al final, cuando eres libre de ser y aceptarte tal como eres, con limitaciones y todo, y te aprecias más que nunca por tener la humildad de ser tan sincero.

El descubrimiento es otro punto clave en el camino. Aquí es donde conectas el cúmulo de dolor de necesidades emocionales insatisfechas (experimentadas en el momento en que comenzaste a involucrarte en la relación) con el medio que encontraste para aliviarlo. Aquí es donde comprendes que la fuerza impulsora subyacente de tu relación adictiva es la necesidad de aliviar tu dolor acumulado. Y, si alguna vez llegas a un lugar de mayor nutrición y menos dolor, es probable que no te interese una relación así porque no habrá base para que exista. Tu medio de alivio tendrá poco atractivo para ti cuando recibas el amor que necesitas.

En la Etapa I, también aprendes sobre los dos tipos de abstinencia emocional y te vuelves consciente de tu experiencia con cada uno. Examinas la experiencia que tuviste después de cada cita y ves cada una como un negativo neto, notando cómo tu realidad (estar sobrio) se convirtió en una experiencia “menos que.” En última instancia, te aclimas a una versión más moderada de la realidad que hace que estar sobrio sea mucho menos horrible. Cuando te enfrentas a la soledad ineludible, el miedo, el vacío y la confusión que a menudo se cuelan cuando ya no dependes de un medio de alivio, llegas a una encrucijada donde cambias la dirección de tu vida por elección. Empiezas a ver y abrazar la naturaleza temporal de ese alivio irresistible que antes obtenías, y te inclinas más a simplemente dejar pasar la urgencia, especialmente cuando, en el fondo de tu mente, sabes que estarás mucho mejor.

“Romper” no será posible sin pasar por el proceso transformador de dismantelar la negación. Es necesario obtener una visión ‘detrás del telón’ de la negación para que no solo puedas ver cómo se distorsionaron tus percepciones, sino también la elaborada orquestación de la negación que sirve para mantener viva la adicción. Aquí es donde aprendes a distinguir entre tu imaginación y la realidad, para que tu juicio ya no esté deteriorado y puedas tomar decisiones más saludables para cuidarte mejor.

Decir Adiós es la última etapa de la Etapa I. Al decir activamente “adiós,” honras la relación que tuviste (pero que ya no tienes), la aprecias por lo que fue, el propósito que sirvió (pero que ya no sirve), y reconoces todos los buenos momentos que pasaron juntos. No podrás liberarte sin separarte físicamente, es decir, escribiendo cartas de “despedida” y “declaración” que deben compartirse, para que experimentes conscientemente el profundo impacto del Adiós.

Al final de la Etapa I, después de haber “roto,” estás listo para la Etapa II – Desarrollar la Relación contigo mismo, que es la relación más importante de tu vida. En la Etapa II, comenzarás a conectar con tu propósito superior, con lo que más valoras, y con tu visión más elevada para ti mismo, tu vida y tus relaciones.

Apéndice: Las Tres Etapas de Recuperación

Etapa I – “Ruptura” Parte I: Los Siete Puntos de Destino de la Etapa I de Recuperación

1. Ver tu adicción tal como es
2. Reconocer la progresión del involucramiento y la disfunción
3. Trabajar a través del estigma de la impotencia
4. Revisitar tu experiencia de descubrimiento
5. Experimentar el retiro emocional

6. Desmantelar la negación
7. Decir “Adiós”

Parte II: “No a las relaciones sexualmente íntimas durante el primer año de recuperación”

Etapas II - Desarrollar la relación contigo mismo

1. Restaurar tu sentido de propósito y visión
2. ¿Qué es el Yo? Donde la conciencia se encuentra con la experiencia
3. La relación más importante
4. La revolución del Yo: Cambiando el paradigma
5. ¿En qué consiste una relación sana e íntima?
6. Discernimiento
7. Tu “Cociente de Conectividad”
8. El Yo como creador

Etapas III - Crear relaciones emocionalmente nutritivas

1. El arte de relacionarse y la intimidad: 20 principios básicos
2. Superar desafíos
3. Evitar trampas
4. Disipar creencias y mitos sabotadores
5. Las cuatro habilidades esenciales de comunicación
6. Desmitificar la atracción sexual
7. Navegar tu búsqueda de relaciones: Ocho tipos de atracción sexual e intimidad