

“...interesante, fácil de leer y original...  
de gran valor para empezar a entender viejos comportamientos sexuales

---

The Journal of the American Medical Association

**SALIENDO DE LAS SOMBRAS  
(AL FINAL DE LAS TINIEBLAS)  
Entendiendo la Adicción Sexual**

**Patrick Carnes, Ph.D**

CompCare Publishers  
2415 Annapolis Lane  
Minneapolis, Minnesota 55441

Comentarios sobre el Libro

“Una empresa formidable, que vale la pena y trata un área tan difícil y poco popular del perturbado comportamiento humano...interesante, fácil de leer, original...de gran valor para empezar a entender viejos y complejos comportamientos sexuales”

Domeena C. Renshaw, M.D.

Journal of American Medical Association

“Esta es una aflicción que afecta a un gran número de hombres y mujeres”

Phil Donahue

“Carnes ha sido el pionero del tratamiento para la adicción sexual”

U.S.A. Today

“Lo más significativo del concepto (Adicción Sexual es que da a las personal un nivel de comprensión hacia sus desconcertantes y destructivos patrones de comportamiento sexual”

John Grace, Therapist

St. Paul Pioneer Press Dispatch

“Carnes es el conocedor experto en un campo que hasta hace muy poco no existía”

Piladelphia

“Sólo quiero decir gracias por tu comprensión. Es la primera vez que siento y veo mi problema cristalizado claramente. No hablo solamente como profesional sino como un adicto. Este fue un primer paso para mí”

Anónimo

C1883 por Patrick J. Carnes, Ph.D.  
Todos los derechos reservados.  
Publicado en los Estados Unidos  
por CompCare Publishers.

La reproducción parcial o total de cualquier forma, incluyendo almacenado en sistemas de memoria, está prohibido sin una autorización por escrito...excepto aquellas porciones que se usen en grabaciones o comentarios escritos o revisiones cuando se atribuya totalmente al autor y a la publicación usando sus nombres.

Carnes, Patrick, 1944  
Out of the Shadows.

Originalmente publicado: The Sexual Addiction, C 1983.

Bibliografía: P.

1. Psychosexual disorders.2. Compulsive behavior.

I. Title (DNLM: 1. Compulsive Behavior—popular works  
Sex Behaviour...popular works. HQ 71 C289s)  
RC566.C37 1985 616.85'83 85-4195  
ISBN 0-89638-086-6 (pbk)

Pedidos, órdenes y catálogos deberán solicitarse a:  
CompCare Publishers  
2415 Annapolis, Lane  
Minneapolis, Minnesota 55441  
Llamar por cobrar al 800/328-3330  
(Minnesota residents 612/559-4800)

Diseño de la portada por Susan Rinek.

Este libro pretende ser una guía para entender ambos, la adicción sexual y los Doce Pasos como medio de recuperación. Tanto el libro, como el autor, como el que lo publicó, no recomiendan ningún programa de Doce Paso para compulsividad sexual en especial. Los lectores tendrán que investigar profundamente para encontrar el grupo más adecuado para ellos.

## Contenido

Prefacio	I
Introducción – El momento llega para cada adicto.	V
1.- El Ciclo de la Adicción	1
2.- Los Niveles de la Adicción	23
3.- La Familia y el Mundo del Adicto	63
4.- Co-adicción	87
5.- El Sistema que usa el Adicto para sustentar sus	115
6.- Doce Pasos para la Recuperación	133
7.- El Futuro está Condicionado	161
Referencias	165
Lecturas Sugeridas	169

## **Esquemas y Diagramas**

El Sistema Adictivo	15
Los Niveles de Adicción	54
La Lista de Abusos	74
El Mundo del Adicto Sexual	82
El Sistema Co-Adictivo	93
El Mundo del Co-Adicto	100
Las Creencias del Adicto Sexual Masculino acerca del Sexo, del Hombre y de la Mujer	120
Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos	136
Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos Adaptados al Adicto Sexual	137
Los Doce Pasos y el Cambio de Creencias	146
Lista de Trabajo del Adicto	156

Este libro representa un extraordinario peregrinaje para mí. Empezó como un amplio ensayo que escribí a principios de 1976 titulado “El Infractor Sexual: Su Adicción, su Familia, sus Creencias”. Basándome en dos años de experiencia en la conducción de grupos de pacientes externos con infractores sexuales, el ensayo desarrolla los conceptos esenciales que sustenta este libro y el volumen que le sigue, *Contrary Love, Understanding Sexual Addiction, Part 2: Helping the Sexual Addict* (Lo Opuesto al Amor, Entendiendo la Adicción Sexual, segunda parte: Ayudando al Adicto Sexual”.

El ensayo se puso en circulación pero nunca fue publicado. Sirvió como base para muchos talleres y entrenamientos. Programas completos evolucionaron basados en sus teorías, sin embargo, seguía renuente a formalizar el ensayo a través de la publicación. Una de las razones fue el darme cuenta que la adicción sexual afecta a muchos hombres y mujeres que no han cometido acto alguno penado por la ley. No eran “infractores sexuales” pero sufrían la misma patología. También en aquélla época era insuficiente la documentación para sustentar el concepto de compulsividad sexual como adicción. Tampoco había sistemas de programas accesibles para ayudar a las personas que reconocían su necesidad. Tuve miedo de la reacción del público, la cual es siempre impredecible en materia sexual. Para abreviar, era una idea a la que no le había llegado su tiempo.

En 1976, un hospital suburbano me pidió que empezara un programa experimental para familias químico-dependientes llamado “The Family Renewal Centre”. El programa requería que todos los miembros de la familia mayores de seis años, participaran 330 horas. La composición

teórica del programa originó sistemas teóricos en general, especialmente por lo que se refiere a las familias y al programa de Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos. En un corto tiempo, todo el personal se dio cuenta de que tener a todos los miembros de la familia presentes en el proceso terapéutico alteraba radicalmente el propio entendimiento de alcoholismo y dependencia química.

Uno de los varios factores que sobresalió de la perspectiva familiar, fue que la compulsividad adictiva tenía muchas otras formas aparte del alcohol o el abuso a las drogas. También estas diferentes formas - - abuso al comer, apuestas, sexualidad, compras, robarse objetos de las tiendas - - todas compartían procesos similares. Además, dentro de la familia, las adicciones eran como capas, cuyas sombras reforzadas simplemente hacían más profundos los patrones de la patología familiar.

Para complicar más las cosas, las reacciones de los miembros de la familia hacia los patrones de adicciones múltiples, eran tan poco sanas como los de ajuste del mismo adicto. Al tratar de comprender la enfermedad de la familia, aprendimos que cada miembro debería seguir disciplinas como las de los Doce Pasos como un continuo antídoto para el proceso adictivo. Miembros de grupos como Comedores Compulsivos Anónimos y Apostadores Anónimos han sido pioneros en aplicar los Doce Pasos a otras adicciones. Actualmente, el Family Renewal Center ha extendido su programa basándose en los Doce Pasos, a adicción sexual, abuso físico y desórdenes alimenticios. El Centro ofrece también una serie de programas para familias y parejas.



Además de lo que ofrece en dependencia química, los programas de adicción sexual son los más desarrollados en este Centro. La compulsividad fue la primera de las “otras” adicciones que atacamos por haber continuado mi trabajo con el grupo de pacientes externos y transgresores. El desarrollo del programa se intensificó gracias al apoyo de tres años concedidos por The National Center on Child Abuse and Neglect. Ahora el Centro ofrece programas de orientación familiar en el abuso sexual tanto en las ciudades rurales como urbanas, y otros similares se están estableciendo en diferentes regiones del país. Los esfuerzos de investigación del personal son, en mi opinión, la primera articulación extendida y sistemática de la relación entre compulsividad sexual y dependencia química, que tiene una sana base empírica. Existen datos y experiencias que añaden credibilidad a la conceptualización hecha muchos años atrás.

También el crecimiento de programas de Doce Pasos para Adicción Sexual a través del país, es un desarrollo motivador. El surgimiento de redes de grupos, no sólo dan ayuda a las personas que sufren, también representan una piedra angular en el apoyo público, sin el cual los adictos sexuales nunca serían capaces de escapar de su vergüenza.

A través de los años, todas las discusiones que he tenido con mis colegas y amigos han hecho difícil aislar el génesis de los conceptos. Estoy en deuda con todos ellos por sus contribuciones. Especialmente quisiera agradecer:

A Miriam Ingebritson, cuya creatividad y crítica generalmente han expandido mis propios paradogmas limitados.

A Glenice Anderson, Dave Walsh, Tom Burton, Craig Nakken, Jim Michel, Shirley Carlson, Mary McBride y al personal del Family Renewal Center, cuyos consejos, integridad y apoyo han sido invaluablees.

A Allen Nohre, Director Ejecutivo de Fairview Treatment Center, por su continuo apoyo a mi trabajo .

A Bill Mease, Warren Shaffer, Mark Davison, Richard Seely, Scott Moline y Elaine Pfalzagraf, los cuales, como asesores legales, policías o psicólogos profesionales, me dieron acceso a recursos importantes.

A Ann Golla y Janis Kromminga, que pasaron tantas horas en las tardes y fines de semana mecanografiando los manuscritos.

A los miembros de Adictos Sexuales (ASA) cuyas lecturas y sugerencias fueron la prueba definitiva.

Al Profesor Richard Clenden y a los alumnos de The Juvenile Officers Institute of The University of Minnesota, ya que si no me hubieran confrontado, nunca hubiera terminado este libro.

**IV\*** Diane Du Charme que me dio el apoyo indispensable al comenzar.

A Bone Hesse, que como editora, no pudo ser más positiva.

A Terry mi esposa, que como paciente editora, cuidadosa y comprometida, hizo posible mi escritura.

A mis hijos, David, Stefanie, Jennifer y Erin, que me han hecho saber que este es uno de los libros que no llevarían a la escuela.

A las personas cuyas historias están reflejadas en estas páginas y que son los verdaderos pioneros.

Con todos ellos, mi peregrinar no ha sido solitario y por ello, estoy verdaderamente agradecido. Con su ayuda, lo que empezó en 1976, está terminado.

## **V. Introducción**

### **El Momento Llega para Cada Adicto**

A cada adicto le llega el momento en el que las consecuencias son tan graves, o el dolor es tan grande, que admite que su vida está fuera de control debido a su conducta sexual. Algunos son motivo de noticia, tal como la censura pública cuando un político, un ministro o un profesional, son acusados de comportamientos sexuales inaceptables. Millones de personas leen las noticias escandalosas y a pesar de su propia sensualidad, hacen juicios severos acerca de las personas que realizan actividades sexuales con niños, que visitan prostitutas, que llevan a cabo actos homosexuales en baños públicos o que tienen amoríos. Una pequeña audiencia –pero más grande lo que nos imaginamos- leen cada línea con el temor de que la misma exposición pública les pueda suceder a ellos y se juzgan a sí mismos con la misma severidad imperdonable con la que lo hace el público.

Algunos momentos son dramáticos, como:

- Cuando te sigue una patrulla y te imaginas por qué...
- Cuando terminas con otra relación en la que nunca quisiste entrar.
- Cuando tu pareja te anuncia el final del matrimonio a causa de su último descubrimiento.
- Cuando algún amigo de tus hijos descubre tu fotografía en la lista de sospechosos de la estación de policía y nadie en tu familia lo sabía...
- Cuando tienes que dejar tu trabajo a causa de un enredo sexual con una persona que nunca te gustó...

- Cuando tus hijos adolescentes encuentran tu pornografía...
- Cuando el Consejero de la escuela te llama para informarte que tu hija no quiere regresar a su casa porque, después de ocho años, confiesa que no quiere continuar actuando sexualmente y a ti te reportan a protección infantil...
- Cuando sufres un accidente de automóvil mientras te exponías sexualmente...

Algunos son momentos secretos conocidos sólo por ti, como:

- Cuando tienes que decir otra mentira, que casi tu mismo te crees...
- Cuando el dinero que gastaste en la última prostituta es igual a la cantidad que cuestan los zapatos que necesita tu hijo...
- Cuando ves en la calle a alguna persona con la que has tenido relaciones sexuales en algún baño.
- Cuando tomas la decisión de hacer viajes de negocios no en base a los intereses de la compañía, sino en la última aventura que estás teniendo...
- Cuando le dices a alguien “te amo”, sabiendo muy bien que existen otras dos personas que también creen ser las únicas a las que amas.
- Cuando te sientas en un cuarto lleno de gente y en él se encuentran tres personas con las que has tenido sexo recientemente. Una parte de ti siente miedo de qué harían si se enteraran, y otra se siente halagada por tu hazaña...
- Cuando le dices a alguien “te amo” sólo para lograr una relación sexual, pero en realidad no lo amas, ni quieres ir a la cama con él...
- Cuando te sientes mal porque tus amigos se ríen del chiste del exhibicionista y tu sabes que eres uno de ellos...

- Cuando eres un alcohólico que estás terminando un tratamiento y te das cuenta de que tu estancia en el hospital no sólo fue un período libre de las sustancias químicas, sino también un período durante el cual estuviste tranquilo sexualmente y nunca antes te habías sentido mejor, pero sabes que para ti la sobriedad es fácil comparada con tener que acabar con tu adicción sexual.

Para casi todas las personas, estos momentos están acompañados por una resolución:

“Nunca en mi vida volveré a hacerlo”. Aún cuando estas promesas sean hechas, son simples recuerdos de ecos de promesas y resoluciones previas.

Muchos son los adictos que han deseado profundamente no volver a actuar sexualmente. Han pensado que ésta es la única cura para sus sentimientos compulsivos, pensando que al no volver a actuar sexualmente de ninguna forma, podrán ser capaces de trabajar, amar y gozar la vida como todo el mundo. La adicción sexual ha sido descrita como “el pie de atleta de la mente”, nunca desaparece, siempre te está pidiendo que lo rasques prometiendo así alivio. Sin embargo, al rascarla te causa más dolor y se intensifica la comezón.

La “comezón” es producto, en parte, de las racionalizaciones, mentiras y creencias que los adictos sexuales tienen profundamente respecto a sí mismo. El esposo, por ejemplo, que visita a una prostituta y de camino a casa enternecido hacia su mujer e hijos, se dice a sí mismo que el tiempo que pasó en el sauna realmente le ayudó a ser más sensible y amoroso con su familia. A cierto nivel, él conoce la falsedad de su

pensamiento, pero decide ignorarlo a la luz de los inmediatos sentimientos de ternura. En contraste con los intercambios sin sentimientos de la vida de las salas de masajes, la familia luce mucho mejor. El daño a la familia, sin embargo, permanece inadvertido. Es así como muchas de las creencias, racionalizaciones y mitos, mantienen la adicción.

Soy hipersexual  
Nadie es como yo  
Realmente él o ella me importaban  
Hacerlo sólo una vez más no me va afectar  
Me lo merezco  
Si todos lo hacen, no debe ser tan malo  
El o ella lo querían, lo merecían, lo estaban pidiendo

Uno de los mitos más grandes que permiten al adicto sus conductas sexuales, es el que no afecta adversamente otras relaciones, especialmente el matrimonio. En efecto, una de las racionalizaciones más comunes para un esposo o esposa adictos, es “lo hago para salvar mi matrimonio”, cuando en la realidad su matrimonio se caracteriza por una mínima intimidad, sensibilidad y sexualidad. El mito corolario es que la familia no sabe acerca de su vida secreta y sin embargo, a cierto nivel, todos la conocen, hasta los niños.

Los hechos son –como en todas las adicciones- que la adicción sexual está también enraizada en una compleja telaraña de relaciones familiares y matrimoniales. Esta telaraña interdependiente es en realidad, un sistema en el que un número de cosas actúan juntas para formar una función, como un sistema biológico o inclusive de computación. El sistema está gobernado por reglas definitivas, las

cuales, en el caso del adicto, confirman mucho de lo que él o ella consideran como verdad dentro de los mitos locos y creencias que sostiene la adicción. Además, todas las partes de los miembros tienen una relación funcional; que es, cada personal afecta a la otra, nada sucede en aislamientos en éste o en cualquier otro sistema.

Para el adicto, parte la terapia es descubrir el papel que juega la generación anterior en la adicción. El exhibicionista que descubre que su padre, dos tíos y dos primos, eran también exhibicionistas, se vuelve lamentablemente consciente de cómo los “pecados” de una generación son transmitidos a la siguiente. Sin embargo, por años estuvo convencido de ser el único afligido con esta compulsión –un mito que se añade a la vergüenza y al sufrimiento del corazón de su adicción-. Muchos adictos descubren que los patrones de compulsión fueron aprendidos muy temprano en forma de abuso, seducción o simplemente siendo testigos de la compulsión de otros.

Los miembros de la familia tienen su parte en el sistema. La esposa que se entera que su marido ha tenido relaciones sexuales con cada una de sus amigas más cercanas, cancela planes de viajes para visitar a su familia, porque él puede hacerlo otra vez. El marido que busca al último amante de su mujer en un esfuerzo de terminar con esa relación. La esposa que le compra a su marido marihuana, que odia hacer, pero racionaliza que es mejor tenerlo inmóvil en un sillón que exponiéndose o persiguiendo a otra mujer. Estas personas tienen en común la creencia de que está en su poder el terminar con la adicción de su pareja. Es ahí cuando su autoengaño empieza y como resultado, se obsesionan con el comportamiento compulsivo de sus cónyuges. Irónicamente, sus esfuerzos para controlar el comportamiento de su pareja intensifica inconscientemente el proceso de adicción.



Debido a que nuestra sexualidad es uno de los procesos más fundamentales de la vida, la compulsividad sexual es en extremo amenazante para todos nosotros. La intensidad de nuestros miedos puede medirse fácilmente por el complicado mosaico de principios, leyes y prohibiciones que usamos para guiar nuestra conducta sexual. Este mosaico es la expresión real de nuestros valores y sabiduría cultural. Cuando alguien rompe una prohibición sexual, por ejemplo, algo que va más allá del límite aceptado por la sociedad; la confianza de todos se sacude en lo más fundamental de nuestros lazos sociales –aquéllas “reglas”, escritas o comúnmente entendidas que nos permiten como individuos vivir cómodamente unos con otros en sociedad-.

Mientras que nuestra sociedad está cambiando a una actitud más abierta, hacia la expresión sexual, seguimos visualizando la cantidad y la clase de actividad como una cuestión de elección personal. Para el adicto, sin embargo, no existe la elección. No escoge. La adicción es la que manda. El que los adictos no tengan control sobre su comportamiento sexual, es un concepto muy difícil de aceptar cuando las huellas que han dejado son matrimonios rotos, niños que se han quedado sin padres o peor, han sido víctimas de crímenes sexuales. Por lo tanto, no hay respuestas neutrales para la compulsividad sexual.

**IX.** Los adictos, en un nivel, se juzgan a sí mismos bajo los patrones de la sociedad. Incapaces de vivir con esto, viven en un sufrimiento y enajenación constantes. Cada uno, convencido de que él o ella son los únicos afligidos, viven aislados y en un miedo constante a ser descubiertos. Los adictos se reservan la mayor parte de sí mismo –un dolor profundo que nunca es expresado ni conocido. No confían ni tienen intimidad con otros- especialmente con sus familias. Existe la posibilidad de que los miembros de la familia descubran su comportamiento y la certeza de que abandonen al adicto. Como

podemos ver, el miedo al abandono y la vergüenza son el núcleo de la adicción. La enajenación se vuelve un pantano contra el que los adictos luchan solamente para lograr aislarse más.

Conforme progresa a la adicción, los miembros de la familia también se aíslan más. Sus vidas están llenas de preocupaciones secretas acerca de ellos mismos y de su familia. Su mayor miedo es también el descubrir “¿Qué pasaría si todo lo que sospechan es verdad?” “¿Qué si sucede algo más?. Los cónyuges dudan de su atractivo y sexualidad y temen también el abandono y el ridículo público. Los hijos se preocupan de que los problemas que tiene la familia son por culpa de ellos. La suma total de estas preocupaciones significa que los miembros de la familia terminan sintiéndose solos, y guardando secretos e hiriendo. Lo obvio es ignorado con la esperanza de que desaparezca y la familia naufraga más profundo. Sus esfuerzos por librarse los hunde aún más rápido.

Para los dos, el adicto y los miembros de la familia, existe una salida. El programa de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos y Al-Anon, han sido un éxito en el camino de recuperación para millones cuya adicción era el alcohol. Este mismo proceso funciona para la adicción sexual, proporcionando un programa en el cual uno puede vivir sobre las bases de un día a la vez, acortando el circuito de ese terrible ciclo en el que lo que uno hace para curar su dolor, lo lastima cada vez más. Los adictos sexuales y los miembros de sus familias no necesitan estar solos con su enfermedad. Los Doce Pasos proporcionan un proceso a través del cual pueden a sí mismos, hacer reparaciones y recibir apoyo para lograr un comportamiento no-compulsivo.

Si tú eres un adicto o sospechas que lo eres y tienes el valor de enfrentarte a ti mismo, este libro está hecho para ti. Si eres miembro de una familia o una persona a la que le interesa este tema, este libro requiere de tu valor y honestidad, pues también habla de ti. Para ti lector que, por cualquier razón encuentras importante leer este libro, tu también tendrás que luchar con tus propias creencias y conceptos conforme empieces a apreciar el papel que juega la sociedad en el sufrimiento del adicto.

Finalmente, lo que está aquí escrito, se refiere a la esperanza. A través de que el lector reconozca lo que sucede en la vida del adicto, el aislamiento de hecho queda roto. El secreto del adicto sexual es conocido –las personas no están solas con el problema-. Mas aún, los Doce Pasos son un camino concreto y comprobado para salir del pantano.

**X.** Al leer este libro, hay ciertas cosas que debemos recordar. Primero, la adicción toca el proceso humano fundamental. **XI.** Ya sea la necesidad de drogarse, actuar sexualmente, comer o incluso trabajar –el proceso adictivo puede transformar la energía creadora de dar vida en una compulsividad destructiva y desmoralizante. Las pérdidas centrales son los valores y las relaciones del adicto. El fenómeno de las adicciones múltiples no es sorpresivo, dada la naturaleza penetrante de la adicción. Sobrepeso, sobretrabajo y alcoholismo son frecuentemente partes de la vida el adicto. Por esto, en muchas formas el libro es una declaración de la naturaleza de la adicción. También, las historias usadas en este libro son componentes ficticios basados en cientos de preparaciones de primeros cuartos pasos. Han sido cuidadosamente designados para ser caracterizados y proteger así el anonimato. El grado en el que representan a cualquier individuo, es una observación en las generalidades de las experiencias de los adictos. Puede ser inclusive, un

indicador mayor de cuánto todos nosotros –incluyendo los no-adictos- formamos parte del problema.

Por favor noten, cuando uso el o ella con pronombres, es simplemente para preservar la continuidad de la oración. Por esto pido una disculpa y hago un amplio reconocimiento a aquéllas mujeres que han luchado tan penosamente con su adicción, es de llamar la atención la difícil situación de las mujeres adictas. Su valor, en verdad, necesita ser reconocido.

Para el profesional que busca fundamentos teóricos y empíricos, se han recolectado anotaciones de cada capítulo al final del libro. Para mayor información, busquen el volumen siguiente. En él está la historia de cómo se desarrollaron los conceptos de adicción sexual, incluyendo historias de casos, planes de tratamiento y estrategias de intervención. Los temas en el libro siguiente son de particular interés para consejeros, jueces, oficinas de libertad condicionada y otros profesionales. Este libro en particular es un esfuerzo para proveer de conceptos no-técnicos a cualquiera –adictos, sus familiares y a cualquier otra persona interesada- para apreciar la naturaleza y magnitud del problema del adicto y cómo los Doce Pasos pueden ser una camino hacia la recuperación de la compulsividad sexual.

Finalmente, este libro está escrito para ayudar a los muchos que han tenido miedo de admitir su sufrimiento. Una de las ataduras más fuertes de la adicción es su secreto. Quizá al romper el secreto, los adictos conozcan la paz y la aceptación personal que viene del conocimiento de que es algo de lo que se puede hablar.

I

El Ciclo de la Adicción

A pesar de que Hefner estaba cerca de cumplir cuarenta y cinco años, y se había involucrado con cientos de mujeres fotogénicas desde que empezó su revista, disfrutaba las compañías femeninas entonces más que nunca; y quizá más significativo, considerando todo lo Hefner había visto y hecho en años recientes, era el hecho de que cada ocasión que estaba con una nueva mujer, para él era una experiencia novedosa. Era como si mirara por primera vez a una mujer desnuda, redescubriendo con deleite la belleza del cuerpo femenino, esperaba sin aliento mientras ellas se quitaban las pantimedias y aparecían unas nalgas suaves –y nunca se cansaba del acto consumado-. Él era un parrandero sexual con un hábito insaciable.

Gay Talese  
La Mujer de tu Prójimo, Thy Nieghbors Wife.

Del era un abogado brillante, encantador e ingenioso. Tuvo un progreso especial en su carrera cuando lo nombraron uno de los ayudantes especiales del gobernador. Su esposa y tres niños estaban orgullosos de sus logros. Sin embargo, el tener un puesto público, le creaba un problema, ya que también era un adicto sexual. Su doble vida incluía prostitución, tiendas de revistas pornográficas y aventuras.

Del iniciaba sus relaciones con mujeres, sintiéndose “enamorado”. Después del contacto sexual inicial, luchaba desesperadamente por liberarse. Estas relaciones se caracterizaban por su ambivalencia. Quería sexo pero no relación. Sin embargo, no podía decir claramente que no, sin el temor de herir los sentimientos de las mujeres, por lo tanto, nunca terminaba por completo ninguna relación. En lugar de esto, esperaba que la frustración las forzara a darse por vencidas. El resultado fue que tenía una serie de relaciones al mismo tiempo en varias etapas de iniciación y frustración.

No sólo era el hecho de hacer malabarismos por mantener sus relaciones en orden. Algunas de esas mujeres eran vitales para él profesionalmente. Explotaba estas relaciones para recibir cooperación. Su problema era que las mujeres pensaban que él las tomaba en cuenta. Las complicaciones profesionales eran graves. Una vez se involucró con una colega y su secretaria al mismo tiempo; la secretaria habló con su jefa acerca de este “problema” que ella tenía, Del tuvo que enfrentar entonces a dos mujeres furiosas.

Sus otros comportamientos eran también un problema. En tiendas pornográficas se comportaba sexualmente con numerosos hombres en las cabinas de los cines. Peor aún, las tiendas que frecuentaba se encontraban cerca de los lugares en donde se exponía a ser reconocido.

Prometió no volver a hacerlo, mientras asistía a una junta en la oficina general del Procurados, describieron un plan para hacer una redada a la tienda pornográfica local **2** –en la que había estado dos días antes-. Pero no por eso dejó de hacerlo.

Tampoco pudo dejar de visitar salones de masaje sin peligro. Una noche su masajista era una joven que se había pasado con alguna clase de droga. Del decidió tomar su masaje de todas formas, incluyendo un “trabajo manual”. Cuando ella lo masturbó, le lastimó el pene. Del se sintió demasiado apenado para quejarse e inclusive platicárselo a alguien. Cuando llegó a su casa se sintió tan molesto que se masturbó, sin tomar en cuenta que su pene estaba llagado.

Cierta noche, Del se detuvo en un alto junto a una mujer joven. Siempre había tenido la fantasía de recoger a una mujer en la calle. El la miró y ella le sonrió. Del se puso muy excitado. Manejaron uno junto al otro por varias cuadras. Ella le regresaba sus miradas en cada alto, poco después ella se le adelantó, dio vuelta y se detuvo en otro alto. El la siguió y se paró atrás de ella. Ella se volteó hacia él y arrancó de nuevo. Del pensó que quería que la siguiera. Su mente se adelantó hacia donde él pensó que ella lo guiaba. Ella siguió en dirección a un restaurante local muy conocido con un popular bar nocturno. Convencido que era ahí donde se dirigían, empezó a especular que después de un trago, probablemente terminarían en el departamento de ella. Con la mente llena de fantasías, se estacionó atrás cuando ella se detuvo. Mientras él abría la puerta de su coche, ella corrió fuera del suyo y se apresuró a entrar al edificio. El levantó la vista sorprendido al darse cuenta de que no estaba frente al restaurante. Más bien, ella se había detenido en la estación de policía de tres cuadras más adelante.



Horrorizado, Del regresó a su auto y corrió hacia su casa. Mientras manejaba, estaba sorprendido y en estado de shock por haber estado tan fuera de la realidad. Ella no lo había estado animando para que él la siguiera, más bien estaba aterrada. El, por otra parte, estaba tan absorto en sus fantasías, que no pudo notar que ella se estacionaba en la estación de policía.

Se sintió lleno de remordimientos por haber sometido a aquella mujer a tan espantosa experiencia. También estaba aterrado de que ella lo acusara de violación y lo arrestaran. Cuando Del llegó a casa a las 1:30 a.m., tuvo tanto miedo que se sentó y rezó. A las 2:00 a.m., escuchó en la distancia el sonido de una sirena. Le prometió a Dios que cambiaría. Fantaseó acerca de lo que esto haría con su mujer y sus hijos. Verdaderamente, fue el momento más desesperado de su vida. Finalmente, se fue a la cama.

Por la mañana al despertarse, sintió un tremendo alivio. Supo que no lo atraparía. Se fue a trabajar, poniendo una gran energía en su trabajo ese día. Al terminar el día, sintió la necesidad de una recompensa. Se detuvo en un salón de masaje.

Del era un hombre que valoraba la ley. También se sentía orgulloso de su honestidad, con la gente, factor que frecuentemente lo empujaba a la seducción. Sus hijos y esposa eran esenciales en su vida. Había trabajado duro en su carrera. Su adicción, sin embargo, violaba sus propios valores y la ley, de la misma forma que ponía en peligro su carrera y su familia. Su historia –de la cual sólo hemos relatado algunos pedazos aquí- es de constantes predicamentos. El comportamiento adictivo de Del lo colocaba en situaciones en las que se hacía vulnerable a tremendas consecuencias. Su degradación era sobrepasada

solamente por la violación de sus principios. A causa de la adicción sexual, su fantasía se hizo más real que la pesadilla que había creado.

¿Qué es Adicción Sexual?

Una forma de entender al adicto sexual como Del, es compararlo con otro tipo de adictos. Una definición común de alcoholismo o drogadicción, es que la persona tiene una relación patológica con un químico que altera su conducta. La relación de los alcohólicos con el alcohol, se vuelve más importante que la familia, amigos y trabajo. La relación progresa hasta el punto en que el alcohol es necesario para sentirse normal. Sentirse “normal” para el alcohólico es también sentirse aislado y solo, ya que la relación primaria de la que depende para sentirse adecuado, es un químico y no otra persona.

La adicción sexual es paralela. El adicto sustituye con una relación enferma un evento o un proceso hacia una relación sana con otros. La relación del adicto con una “experiencia” que altera sus sentidos, se convierte en la parte central de su vida. Del, por ejemplo, ponía en peligro rutinariamente todo lo que amaba. Sus promesas de mejorarse se perdían frente al poder de su adicción. Lo único que superaba a su dolor era su soledad.

Los adictos progresivamente pasan por etapas en las que se alejan más de la realidad, de amigos, familiares y trabajo. Sus vidas secretas se vuelven más reales que sus vidas públicas. Lo que las personas conocen es una identidad falsa, sólo los mismos adictos conocen la vergüenza de vivir una vida doble –el mundo real y el mundo del adicto-.

Vivir la fantasía de una vida doble es una distorsión de la realidad. Del estaba tan atrapado en su fantasía que una estación de policía se convirtió en restaurante y un prospecto que cooperaba con él, era en realidad, una mujer desesperada y aterrada. Una parte esencial de la salud, es estar plantado en la realidad, por eso, en el sentido que los adictos distorsionan la realidad, la adicción sexual se convierte en una forma de insanidad.

### **El Sistema de Creencia de los Adictos**

¿Cómo empieza la adicción? ¿Cómo ocurre la insanidad progresiva?. Empieza con un proceso engañoso de pensamiento que está enraizado en el sistema de creencias del adicto. Esto es, que los adictos empiezan con creencias esenciales acerca de sí mismos, las cuales afectan su forma de percibir la realidad. Es tan importante este factor –el sistema de creencias- en la ecuación de la adicción, que es un tema que tocamos a través de todo el libro. Por ahora, sólo queremos hacer notar el papel en el pensamiento deteriorado del adicto.

Cada persona tiene un sistema en el que cree, el cual es la suma de suposiciones, juicios y mitos que uno considera como verdaderos. Contiene poderosos mensajes familiares acerca del valor de las personas, o relaciones que valen la pena, necesidades y sexualidad. Dentro de esto hay un repertorio de qué “opciones” –respuestas, soluciones, métodos, posibilidades, formas de conducta- están abiertas para cada uno de nosotros. En pocas palabras, es un modelo del mundo.

En base a este modelo, nosotros:

Planeamos y tomamos decisiones.

Interpretamos las acciones de otros.

Le damos significado a nuestras experiencias de vida.

Resolvemos problemas.

Metemos nuestras relaciones en un patrón.

Desarrollamos nuestras carreras.

Establecemos prioridades.

Para cada uno de nosotros, el sistema en el que creemos es el filtro a través del cual conducimos nuestra principal misión en la vida: tomar decisiones.

El sistema de creencias del adicto contiene ciertas premisas las cuales, en el fondo, son falsas e inadecuadas y que, en consecuencia, favorecen el momento ideal para la adicción. Generalmente, los adictos no se consideran a sí mismos como personas que valen la pena. Tampoco creen que le pueden interesar a alguien o que alguien pueda llenar sus necesidades si conocieran todo acerca de ellos, incluyendo su adicción. Finalmente, creen que el sexo es su necesidad más importante, siendo que el sexo es lo que favorece al aislamiento. Sus creencias de fondo, son el punto de soporte de la adicción sexual.

## Proceso Mental Deteriorado

Partiendo del sistema de creencias –el conjunto de creencias falsas que interactúan entre sí- vienen las formas de visión distorsionadas de ver la realidad. **6** la negación encabeza la lista de las formas en que el adicto distorsiona la realidad. Los adictos usan una gran cantidad de armas para negarse – a sí mismos y a otros- que existe un problema. Ignorar el problema, culpar a otros y minimizar sus conductas, son parte del repertorio con el que el adicto se defiende. Consecuencias tales como enfermedades venéreas, embarazos no deseados, pérdida del empleo, arrestos y relaciones rotas, son pasados por alto o atribuidas a factores ajenos a la adicción.

Enfermedades Venéreas - “Muchas personas las adquieren hoy en día”.

Embarazos - “Ella me engañó y me metió en este lío”.

Arrestos - “La policía la trae conmigo la verdad, no tienen pruebas”.

Relaciones - “Su familia siempre tuvo problemas. Ella simplemente no pudo manejar esto”.

Cuando los adictos creen en la racionalización defensiva, el resultado es la negación de que ese incidente en especial o conducta, forma una parte del total de un patrón de conducta.

Argumentos, excusas, justificaciones y razonamientos circulares, abundan en el proceso mental deteriorado:

- Si no lo hago casi diario, la presión aumenta.
- Soy hipersexual y tengo que llenar mis necesidades.
- Lo que ella no sepa, no le hará daño.
- Ella realmente lo disfrutó, lo pedía y se lo merece.
- Todos los hombres nos salimos con la nuestra.
- Si sólo mi esposa me respondiera mejor.
- Los hombres son como animales, los machos son más sexuales que las hembras.
- Bajo la presión en que me encuentro, me lo merezco.
- Esto no lastima a nadie, ya que...
- No pude evitarlo, debido a como ella actuó.
- En realidad a nadie le importa.
- Es mi forma de relajarme.
- Las mujeres siempre pretenden que no lo quieren, pero la verdad es que lo desean.

Cualquiera que sea la racionalización, desconecta al adicto a la realidad de sus actos.

Engaño sincero es creer tus propias mentiras. Los adictos que hacen el compromiso de cambiar o terminar con algo, son sinceros en sus intenciones; son tan sinceros como el día que se prometieron a sí mismos no hacerlo más. Inclusive son capaces de experimentar una gran variedad de emociones –lágrimas de dolor, expresiones de ternura o coraje cuando alguien no cree en sus buenas intenciones-. Inclusive, su compromiso con otros no es menos válido que el que han hecho ellos mismos. Parece paradójico el ser sincero, al decir una mentira. Más no lo es. Es más bien la evidencia de un proceso mental seriamente deteriorado.

Un ejemplo del pensamiento deteriorado nos ayudará. El adicto que ha sido confrontado por su esposa porque no se encontraba en su trabajo cuando se suponía que debía estarlo, provoca que él cuente un cuento para justificar su ausencia. Ella duda que él le esté diciendo la verdad. El se enfurece por su desconfianza. El asume que ella reaccionaría así inclusive si él dijera la verdad. Así que da un paso más allá. Le asegura a ella que ya le había advertido desde antes que esto iba a pasar. Esto la hace sentir más loca, ya que ni siquiera puede recordarlo. Sus emociones acerca de la desconfianza de ella son reales. El entonces se enfurece más porque ella no puede recordar. Sus mentiras y su sinceridad se fusionan.

Hacer declaraciones de amor para seducir, volverse insensibles del policía que los está arrestando para obscurecer su propio comportamiento y protestar que “sólo sucedió una vez” para cubrirse, - todas son formas de engaño sincero-.

Irónicamente, el adicto sabe que en verdad no es confiable. En su aislamiento, él está también convencido de que la mayoría de las personas tampoco son confiables. Más aún, está seguro de que si alguien descubre acerca de su vida secreta de experiencias adictivas, no podrán perdonarlo. Solamente lo juzgarán. Para complicar más las cosas, se ha colocado a sí mismo en situaciones tan precarias, que vive en un miedo constante de que descubran lo poco confiable que es. La sospecha y la paranoia hacen mayor la necesidad de enajenación.

El que el adicto culpe a otros de todos sus problemas, es otra forma de proteger su vida secreta. Mentiras con la esposa, los hijos, sus socios o su jefe. El adicto es crítico, rígido y enjuiciador. No acepta la responsabilidad personal por sus errores, fallas o acciones. Esta

aparición de integridad, más que nada, aísla al mundo del adicto de la realidad. La dinámica de culpar, provee la justificación para el comportamiento del adicto. Hijos mal agradecidos, esposas demandantes, jefes cabeza dura, crean un mundo injusto en que el adicto merece una recompensa. El ser honesto acerca de nuestras propias limitaciones, derrumbaría la muralla –y, en su momento, pondrán en peligro la fuente que nutre y cuida la adicción sexual-.

Cada uno de estos procesos engañosos de pensamiento –negación, racionalización, engaño sincero, paranoia y culpa- cierra un importante camino hacia el conocimiento personal y el contacto con la realidad para el adicto. Tampoco existe la retroalimentación, que es una forma vital de corregir el sistema de creencias falsas. De esta manera, el mundo del adicto se cierra al mundo real. Dentro de ese mundo, el ciclo adictivo queda entonces libre para actuar.

### **El Ciclo de Adicción**

Para los adictos sexuales, una experiencia adictiva progresa a través del ciclo de Cuatro Pasos, el cual se intensifica con cada repetición.

1.- Preocupación. El trance o capricho en la mente de los adictos es acaparado completamente por pensamientos sexuales. Este estado mental crea un búsqueda de estimulación sexual.



2.- Ritualización. Son las rutinas del adicto que lo conducen al comportamiento sexual. El ritual intensifica la preocupación y provoca una excitación mayor.

3.- Comportamiento sexual compulsivo. El acto sexual que es la meta final de la preocupación y la ritualización. Los adictos sexuales son incapaces de controlar o detener su comportamiento e impotencia.

4.- Desesperación. Es el sentimiento de total impotencia que tienen los adictos acerca de su comportamiento.

El dolor que sienten los adictos al terminar el ciclo, puede quedar obscurecido o mudo por una preocupación sexual, la cual reengancha el ciclo de adicción.

Los adictos sexuales son prisioneros de su propia preocupación. Cualquier persona que pasa, cada relación, cualquier persona que les presentan, pasan a través de un filtro sexual obsesivo. Más que notar solamente personas atractivas sexualmente, existe una cualidad de desesperación que interfiere con su trabajo, descanso e inclusive el sueño.

Las personas se vuelven objetos de escrutinio. Cualquier paseo por una calle transitada, se transforma en una verdadera lista de “posibilidades”.

Para entender el estado de trance de la preocupación, imaginemos la intensa pasión del cortejo. Dos enamorados, están tan absortos el uno del otro, que olvidan todo lo que existe a su alrededor. La intoxicación del amor joven es lo que pretende capturar el adicto. Es la persecución, la cacería, la búsqueda, el suspenso acrecentado por lo inusual, lo robado, lo prohibido, lo ilícito; son intoxicantes para el adicto sexual. La

conquista nueva de la prostituta, el record del excursionista, el voyeurista, o violador, o la tentación de romper, la prohibición de tener sexo con tu propio hijo –en esencia, son variaciones del mismo tema: Un cortejo que resulta mal-.

Los adictos usan o más bien, abusan de uno de los momentos más excitantes de la experiencia humana: El Sexo. El despertar sexual se intensifica. El humor del adicto se altera conforme él o ella entran en el trance obsesivo. Las respuestas metabólicas son como una urgencia que les recorre el cuerpo mientras la adrenalina acelera sus funciones. El corazón late al mismo tiempo que el adicto enfoca el objeto deseado. Riesgo, peligro e inclusive violencia, son los últimos escalones. Uno puede incrementar siempre la dosis de intoxicación. La preocupación efectivamente entierra el propio dolor, el remordimiento o el arrepentimiento. El adicto no tiene necesariamente que actuar, muchas veces el simple hecho de dejar ir su imaginación, le proporciona alivio.

La búsqueda excitante del adicto sexual tiene paralelo con otro tipo de adictos compulsivo-obsesivos. En ese sentido, es poca la diferencia entre el voyeurista que espera durante horas frente a una ventana para tener sólo 90 segundos de desnudez y el apostador compulsivo que espera un buen tiro. Lo que hace diferente al adicto sexual es que él recurre a las emociones humanas generadas por el cortejo y la pasión.

El trance aumenta debido a la ritualización del adicto sexual. Los profesionales se han preguntado frecuentemente por qué los infractores sexuales usan siempre el mismo “MO” (modus operandi o método), siendo que éste sólo facilita el que los aprehendan. La respuesta es sencilla. El ritual ayuda al trance. Igual que el yogui que medita, el adicto no debe detenerse a pensar, ya que interrumpe su foco atención.

El ritual por sí mismo, como la preocupación, provocan la urgencia por excitarse.

Los adictos frecuentemente hablan de sus rituales. El masturbador compulsivo y lo que le rodea. El padre incestuoso y sus elaboradas preparaciones. El exhibicionista y sus rutas regulares, el acercarse a una prostituta y las áreas donde se encuentran. Todos comprenden rituales complejos. Los rituales contienen un conjunto de guías bien estudiadas que dispersan el despertar de la adicción.

El trance de la preocupación, apoyado por extensos rituales, es tan importante como –o algunas veces más importante que- el contacto sexual o el orgasmo. La intoxicación de toda la experiencia es lo que busca el adicto para poder moverse a través del ciclo de la desesperación a la excitación. Las personas no pueden tener orgasmos todo el tiempo. Por eso la búsqueda y el suspenso absorben la concentración y energía del adicto. Buscar, espiar, esperar, preparar, son partes de la alteración de ánimo.

Las dos primeras fases del ciclo del adicto (preocupación y ritualización) no siempre son visibles. El adicto lucha por presentar una imagen de normalidad al mundo exterior. Su ser público es un ego falso, ya que el adicto conoce la incongruencia al mundo de su doble vida. El comportamiento sexual compulsivo, tercera parte del ciclo, deja de cualquier forma, una huella a pesar de la imagen pública protegida.

En la historia de Del, descrita anteriormente en este capítulo, Del repetidamente se promete a sí mismo y a Dios terminar con su

comportamiento. Estas promesas tuvieron una vida corta. Del no pudo controlar su conducta, a pesar de querer hacerlo. Como Del, los adictos son impotentes ante su conducta. Han perdido control, sobre su expresión sexual. La cual es exactamente el por qué se les define como adictos, no poder controlar su conducta es un signo de adicción. Los adictos sexuales con frecuencia describen el proceso de escoger un día – el cumpleaños de un hijo, el cambio de un trabajo, una festividad- como “el último día”. Generalmente, esto marca un tiempo en el que “eso” no volverá a suceder jamás. Algunas veces los adictos se ponen metas –un año, un mes o una semana-. Ya sea para siempre o por menos tiempo, los adictos se traicionan a sí mismos, al comprar la falsedad de creer que pueden controlar su comportamiento. Cuando fallan, otra acusación de falta de control y moralidad se añade para acrecentar su vergüenza. Para los adictos en recuperación que han aceptado su impotencia, hay esperanza. Ellos saben que pueden posiblemente pasar un día sin la adicción –con muchísima ayuda-.

La desesperación que experimenta el adicto después de haber actuado en su compulsión sexual, es la fase más “baja” del ciclo de los Cuatro Pasos. La decepción se combina con el sentimiento de fracaso por no haber cumplido con sus promesas, con la desesperanza de nunca poder lograrlo. Si el comportamiento fue en particular degradante, humillante o riesgoso, aumentará el sentimiento de lástima de sí mismo del adicto. Si el comportamiento violó o explotó valores personales básicos, el adicto experimenta también el odio a sí mismo. Los adictos con frecuencia reportan sentimientos suicidas, junto con la vergüenza y desesperación.

El estar suspendido en el aire, es la preocupación que siempre está lista para empujar al adicto fuera del decaimiento. Es entonces cuando el ciclo se convierte en perpetuante en sí mismo. Cada repetición se edifica

sobre las experiencias anteriores y solidifica los patrones repetitivos de la adicción. Conforme el ciclo aprieta el puño alrededor del adicto, su vida comienza a desintegrarse y se vuelve ingobernable.

### **Ingobernabilidad**

El adicto está atrapado en la consigna de proteger el que su vida no afecte su “vida pública”. De cualquier forma, las consecuencias aparecen: arrestos, mentiras desenmascaradas, irrupciones, compromisos rotos, intentos de explicar lo inexplicable. La adicción sale a la superficie a causa de la falta de habilidad que tiene el adicto de manejar su vida. Por un momento el adicto reconoce que no puede continuar más. Pero su proceso mental deteriorado borra la realidad con el recuerdo eufórico del éxito sexual. El adicto se enfrenta de nuevo con la última seducción: Una oportunidad única la cual por supuesto será “la última vez”.

Este esfuerzo interminable de manejar dos vidas –la “normal” y adicta-continúa. La ingobernabilidad cobra su cuota; no hay tiempo para familia y los amigos. Las distracciones se rechazan. Las finanzas se ven afectadas. Las necesidades físicas de otro tipo no son atendidas. El estilo de vida del adicto se convierte en una constante violación de sus propios valores, empujándolo a él o a ella a la vergüenza. El deteriorado proceso mental da como resultado un sistema defectuoso de problema –solución en todas las áreas de la vida del adicto. Estas decisiones añaden una ingobernabilidad mayor.

En ninguna parte es tan claro como en el trabajo. La deficiencia en la solución de problemas y la distracción de energía hace que se requiera de esfuerzo y tiempo extra para seguir en el empleo. Se hacen

necesarias también horas extras de trabajo que hacen más ingobernable la vida familiar. Pero aún, si la adicción está conectada al ambiente de trabajo, la posición del adicto se hace todavía más precaria.

Los adictos con frecuencia señalan la conexión entre su adicción y la tensión que exige un alto desempeño en su trabajo, en el que comprometen una parte importante de su persona. La graduación del colegio, por ejemplo, es frecuentemente donde los adictos se topan por primera vez con la compulsividad. La tensión de probarse a sí mismos en un área en donde cualquier error es evaluado, es un potente detonador que dispara la adicción sexual. Lo mismo sucede con empleos nuevos, promociones y negocios aventurados. El no estructurar el tiempo, una fuerte responsabilidad para la auto dirección y grandes expectativas de excelencia parecen ser elementos comunes en aquellas situaciones que disparan fácilmente el comportamiento adictivo. El aplazar se vuelve parte de la vida diaria para estos adictos, pues una vez que empiezan algo, la adicción se encarga de facilitar el trabajo de dejarlo.

Una de las peores consecuencias de la adicción, es el aislamiento del adicto. La intensidad de la vida doble está relacionada directamente con el distanciamiento de los adictos, de su familia y amigos. Es decir, entre más intensamente involucrada esté la vida del adicto en la compulsión sexual, más ajenos se sentirán de sus padres, de su pareja, de sus hijos. Sin estos contactos humanos, los adultos paradójicamente pierden el contacto con ellos mismos. La ingobernabilidad de la adicción ha seguido su propio curso, inclusive cuando deja de existir una vida doble. Cuando ya no quedan amigos o familia que proteger, o trabajo que cuidar, o nada que pretender, inclusive entonces algunas cosas se valoran lo suficiente para desear detenerse –la adicción se encontrará

entonces en su punto más destructivo y violento. El mundo del adicto estará entonces completamente aislado de la vida real.

**14**

### **El Sistema Adictivo**

Mientras los adictos pasan de una relación sana a la compulsión sexual, su proceso interno se combina para formar un sistema adictivo –que, como todos los sistemas- contiene subsistemas que se apoyan unos con otros. Generalmente, este apoyo ocurre en ciclos predecibles y repetitivos.

Para poder tener una imagen del sistema adictivo y sus subsistemas, consideremos el cuerpo humano. Es un sistema complejo con muchos subsistemas –el nervioso, el digestivo, etc...- Claramente, cuando un subsistema, como el nervioso, está molesto, todos los demás sistemas del cuerpo son afectados y deben ajustarse de alguna manera.

El sistema adictivo comienza con un sistema de creencias que contiene conceptos falsos, mitos y valores que sostienen pensamientos deteriorados. El resultado de este proceso engañoso del pensar, aísla el ciclo de adicción de la realidad. Las cuatro fases del ciclo de adicción (preocupación, ritualización, compulsividad sexual y desesperación) pueden repetirse a si mismas interminablemente y apoderarse de la vida del adicto. Todos los otros sistemas de apoyo incluyendo relaciones, trabajo, finanzas y salud, se vuelven ingobernables. Las consecuencias negativas de la ingobernabilidad confirman las falsas creencias que afirman que el adicto es una mala persona, a la cual no se le puede

amar. A su vez, estas creencias revalidadas permiten una distorsión mayor de la realidad.

En un diagrama, el sistema adictivo se vería así:

15

**El Sistema Adictivo**  
**Sistema de Creencia**  
**Ingobernabilidad                  Pensamiento Inadecuado**  
**Ciclo de Adicción**  
**Preocupación**  
**Desesperación                  Ritualización**  
**Compulsividad Sexual**

Dentro del sistema adictivo, la experiencia sexual se convierte en la razón de existir. La relación primaria para el adicto es de gran importancia. La experiencia sexual es la fuente de la cual se nutre, enfoca su energía y se origina la excitación. Es el remedio para el dolor y la ansiedad, la recompensa del éxito y el medio para mantener un balance emocional. Los de afuera, especialmente aquellos que tienen interés en el adicto, son testigos de la ingobernabilidad y quizá inclusive del comportamiento. Ellos ven las pérdidas personales del adicto, la degradación y el abandono de la esperanza y los valores. Sería tan simple parar de hacerlo, aunque fuera por un momento. Para el exhibicionista, por ejemplo, que se puede pasar hasta siete horas al día paseándose y otras cuatro pensando en ello, la empresa no parece tan fácil. La adicción es verdaderamente un estado de conciencia alterado en el que lo que llamamos comportamiento sexual “normal” palidece al



compararlo con la adicción en términos de excitación y alivio de los problemas.

En el mundo del adicto prevalece una tensión constante entre el ser de una persona normal y el ser adicto. La lucha de Jekyll y Hide emerge. El sistema adictivo es tan demandante que detenerlo sería como una muerte. Sin embargo, mientras el sistema continúa, los valores personales, las prioridades y las personas amadas son atacadas. Algunas veces, sólo una crisis mayor puede restaurar la perspectiva. Así fue el caso de Carrie.

Carrie era una profesora de música conocida por su incansable energía y creatividad. Trabajaba para cuatro escuelas elementales; cargaba equipos pesados de una escuela a otra en su vieja camioneta Volkswagen. Los muchachos la amaban y ella también los amaba. Sus colegas la admiraban por su trabajo. Los padres de los muchachos se sentían agradecidos y asistían a los conciertos que ella daba en misas.

Carrie tenía otra vida también. Su canto era verdadero y obligado. Tenía compromisos regulares para cantar en centros nocturnos locales. Soñaba con ser una estrella. Su carrera de cantante, sin embargo, nunca llegó más allá del piano-bar. No importaba que tan duro trabajara, su carrera de cantante profesional se evaporaba. Al aproximarse a la edad de 30 años, su desilusión creció hasta llegar al pánico de no lograr convertir su sueño realidad.

La adicción sexual de Carrie empezó a florecer cuando sintió el pánico acerca de su carrera. Al principio, pensaba ocasionalmente una noche con clientes del hotel del bar en que cantaba. Después se convirtió en

todas las noches en las que trabajaba. El ritual empezaba con una mirada a los clientes, seleccionando al más interesante. Le seguía una conversación animada durante el descanso. Al terminar, ella lo alcanzaba en el cuarto y se acostaba con él. Terminaba a las tres o cuatro de la mañana, regresaba a casa para dormir pocas horas antes de que empezara la escuela.

Ella no disfrutaba lo que hacía. Por la mañana miraba las caras confiadas de los niños y sentía la profunda incongruencia al pensar donde había estado sólo hacía pocas horas. También su talento para enseñar a dormirse mientras progresaba la adicción, aunque nadie lo notaba más que ella. Los muchachos se veían interesados aun y todos los que trabajaban con ella pensaban que era maravillosa. Sin embargo, ella sabía. Inclusive descubrió que el trabajar en cuatro escuelas diferentes le ayudaba a cubrirse cuando dormía de más, simplemente, “se había tenido que detener en una de las escuelas”.

Carrie también dejó de salir con amigos y empezó a cantar los fines de semana. Como vivía sola, los únicos contactos humanos que tenía eran sus alumnos y los clientes del piano-bar. Lo que Carrie realmente deseaba era tener un marido y una familia. Conforme progresaba su adicción, empezó a creer que ningún hombre que conociera su vida se interesaría en ella.

La consecuencia que empujó a Carrie a encontrar ayuda fue un inesperado ataque al corazón a los treinta y tres años. Las cortas noches cobraron su precio. Finalmente, sentada en la cama del hospital, Carrie le contó su historia a una capellana. Entre profundos sollozos, habló de su soledad y de su amor por los niños. A través de sus conversaciones con la capellana, Carrie se dio cuenta que eran cientos los hombres con

los que había dormido en un período de tres años. Era un milagro el que no hubiera contraído alguna enfermedad venérea o que la hubieran herido. El daño a su imagen propia era lo suficientemente penetrante.

Carrie, como todos los adictos sexuales, vivía en dos mundos. Uno era el mundo del piano-bar, de los cuartos sombríos del hotel y de caras que no tenían nombre. El otro tenía música, risas y caras de niños y colegas –cuyos nombres conocía-. La coexistencia de los dos mundos continuó hasta que el cuerpo de Carrie se rehusó a vivir en el agotamiento.

### **Otras Adicciones y Enfermedades Emocionales**

Otro de los aspectos del sistema adictivo es que el sistema de creencias y los patrones engañosos del pensamiento pueden apoyar a más de una adicción. Comer de más, por ejemplo, es una forma de minimizar el dolor. Los adictos sexuales que sufren de sobrepeso, añaden al repertorio de sus sufrimientos una vergüenza más concerniente a su imagen corporal. Estas dos adicciones empiezan a reforzarse entre sí. Cuando los adictos creen que las personas ya no sienten atracción por ellos, su adicción está basada en el miedo al rechazo. Entonces comen compulsivamente para matar el dolor provocado por el rechazo, y como resultado aumentan de peso. El aumento de peso de sus estándares, los hace aún menos deseables. También, otra forma de evitar la depresión después de ser indulgente en el sexo, es ser indulgente otra vez con la comida. Los dos procesos se vuelven interdependientes. Los adictos que tienen ambas adicciones reportan que cuando han estado en los niveles más altos de su adicción sexual, es cuando más problemas de peso han tenido.

Todo tipo de comportamiento compulsivo puede estar entretejido dentro del escenario de la adicción sexual **(2)**. Compras, apuestas, derroche, son frecuentemente complementarios. La violencia física, como una forma de desahogar tensión reprimida, se reporta frecuentemente como un comportamiento recurrente dentro de familias abusadas sexualmente. El adicto al trabajo que se siente elevado con la excitación de un arreglo nuevo o un progreso, encuentra su vida profesional más emocionante aún cuando se empareja con la adicción sexual. En este caso, el adicto al sexo-trabajo, se casa con su trabajo.

Por mucho, la combinación más común de adicción, es cuando el adicto sexual depende también del alcohol u otras drogas. Muchas personas atribuyen el exceso sexual e inclusive el incesto, al poder del alcoholismo. La realidad es que, generalmente, el alcoholismo es una enfermedad complementaria más que la causa de la adicción sexual. Muchos alcohólicos han descubierto y ven que el tratamiento de una adicción no cura la otra. Existe una documentación cada vez mayor acerca de la interacción entre las dos adicciones. **(3)** Es muy posible que una de las mayores contribuciones, sin saberlo, a la reincidencia en el alcoholismo, ha sido el fracaso de los programas de tratamiento que tratan adicciones múltiples.

Las enfermedades emocionales florecen en el mundo del adicto. Depresión, suicidio, obsesivo-compulsividad y paranoia, son compañeros de la adicción. Muchos adictos han recibido tratamiento de estas enfermedades mentales, mientras que la concomitante adicción sexual es ignorada. Así, la adicción sexual está compuesta de problemas de salud mental. Por mucho, el riesgo emocional más devastador es el suicidio. **(4)** Para preservar su integridad, Dr. Jekyll tuvo que matar a Mr. Hide. Algunos adictos sexuales entran en una desesperación tan grande durante la cuarta fase del ciclo de adicción (la desesperación

después del comportamiento compulsivo), que le único remedio que pueden ver para salir de la doble vida, es morir. Como el Dr. Jekyll, los sentimientos suicidas y depresivos del adicto sexual, expresan la falta de control y la impotencia de vivir en el mundo del adicto.

### **Recuperación**

Recuperación de la adicción es el reverso de la enajenación, que es la parte integral de la adicción. Los adictos deben establecer raíces en una comunidad considerada. Con este apoyo, los adictos podrán mantenerse erguidos mientras luchan por una perspectiva en sus vidas. Con ayuda, los adictos pueden integrar nuevas creencias y desechar el pensamiento disfuncional. Sin la locura que altera sus emociones y los aleja del conocimiento de sí mismos, se vuelven participantes en la recuperación de su propia salud.

Todas las formas de adicción son viciosas, ya que nos quitan la habilidad de confiar en los demás. Sin la ayuda de otros, el adicto no puede recuperar el control, ya que la adicción se alimenta a sí misma. La adicción sexual es especialmente virulenta debido a que cualquier fijación o excitación están sobrecargadas de juicios sociales, ridículo o miedo. En consecuencia, buscar ayuda es verdaderamente difícil para el adicto sexual.

Uno de los caminos mejor comprobados para la recuperación, son los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos. **(5)** Muchas personas sufren de desórdenes compulsivos, han traducido los pasos para su propio uso,

tales como Comedores Compulsivos Anónimos, Apostadores Anónimos y Emociones Anónimas. Este libro propone los Doce Pasos como un medio para que los adictos sexuales emerjan de su vida doble. A través del país, varios grupos locales han modificado los Doce Pasos para el compulsivo sexual.

El programa de Doce Pasos ayuda a sus miembros a restablecer la red viva de relaciones humanas –especialmente en la familia-. El programa les pide a los adictos primero, que acepten su adicción a través de observar su ciclo de adicción y sus consecuencias, por ejemplo, admitir la impotencia sobre su comportamiento sexual, y que sus vidas se han vuelto ingobernables. Al reconocer esto, los miembros entonces serán capaces de empezar a restaurar las adicciones, tomando responsabilidad por lo que han hecho y remediando lo que es posible. Los valores y las prioridades son restablecidos. A través del programa, sus miembros exploran temas espirituales básicos como un medio de entender y enfrentar su ansiedad. Como miembros que viven el programa, la vida doble con todas sus falsedades y sufrimientos, se puede quedar atrás. El capítulo sexto de este libro, describe en detalle como los Doce Pasos pueden ayudar a los adictos sexuales a romper con el mundo del adicto.

Este capítulo ha descrito el ciclo de las adicciones sexuales. Antes de seguir adelante, debemos darnos cuenta de todas las formas que la adicción sexual puede tener. **21** Ninguna evaluación de la adicción sexual estará completa sin mostrar sus variaciones potenciales. La pregunta que debemos contestar es ¿quiénes son los habitantes del mundo del adicto? Esa es la tarea del próximo capítulo.

### **Los Niveles de la Adicción**

Herb, 34 años, es un agente viajero que mantiene un apartamento en Minneapolis, debido a sus visitas regulares a la ciudad. Está casado y tiene dos niños. El dice que gana \$35,000 dólares al año. Herb dice que tiene una buena relación con su esposa, tiene siete años de casado, pero que el tener que pasar casi la mitad de su tiempo en la carretera, lo empuja a las prostitutas.

Al mismo tiempo admite que, probablemente, continuará visitando prostitutas –aunque no tan frecuentemente- inclusive si su trabajo no lo mantuviera tan alejado de su hogar.

Herb dice que ha venido patrocinando prostitutas hace nueve años y busca encuentros con ellas en un promedio de dos o tres veces por semana, cuando no se encuentra en su hogar.

“Pienso en ellas como terapia” dice Herb, “y lo digo en serio. Generalmente, las busco a la mitad del día, y casi siempre cuando algo me molesta. Si he tenido una mala mañana o se me cayó una venta”.

“En lugar de ir a comer y beberme dos o tres martinis, me gusta tener una mujer”.

Minneapolis Star  
Octubre 07, 1976.

Vivimos una época en donde el “placer del sexo” está vivo como el pasatiempo correcto de cada uno. Estar soltero, célibe, en efecto es casi como ser un sospechoso. Como parte de la revolución sexual, las inhibiciones y complejos quedan descartados. De muchas formas, este cambio en nuestras costumbres culturales constituye un adelanto en la exploración de la sexualidad humana. Es un importante antídoto contra nuestro pasado escrito y un conocimiento significativo de nuestra naturaleza sexual. Como en todos los grandes cambios culturales, existen excesos. El sexo penetra en casi todas las facetas de nuestros estilos de vida contemporáneos. En una época en la que se valoran altamente la variedad y calidad de la experiencia sexual, hay un grupo que se pasa por alto; aquellos compulsivamente sexuales en formas que no quisieran serlo.

Visualizar a los adictos sexuales como personas que simplemente quieren deshacerse de la culpa, que mienten a causa de su comportamiento sexual, es mal interpretar por completo la naturaleza de la adicción. Este punto de vista asume que los adictos deben ser más libres y disfrutar la sexualidad, y que se sienten mal a causa de falsos escrúpulos e ignorancia y mala motivación. Un ejemplo es la masturbación, la cual es actualmente aceptada en general como una fase del desarrollo mental y una expresión natural de la sexualidad personal. Para el hombre que se masturba tan seguido que algunas veces se ha lastimado el pene severamente, no es solamente una cuestión de aceptar sus deseos de masturbarse. Su masturbación está afectando seriamente su vida y acrecentando serias consecuencias a su cuerpo.



Los adictos sexuales sienten el dolor y las consecuencias. Reconocen el vacío interior. Si tienen suerte, tendrán alguna idea de la explotación y el daño a otros. Se acuestan cada noche con el miedo de que su compulsividad sea descubierta. Esto no sugiere que el adicto sexual sea desinhibido o no sufra resacas morales. Al contrario de lo que se cree, generalmente provienen de familias prominentes y cargan con mitos en su interior que los dañan. Parte de la recuperación siempre es reestructurar el sistema en el que creen, a través de una información adecuada y aceptando la propia sexualidad. El primer objetivo de la recuperación es curarse en el comportamiento incontrolable.

Cuando se discute la adicción sexual, es necesario reconocer que no todas las personas que se arrepienten de alguna experiencia sexual son adictos. Hay personas que se arrepienten de eventos específicos realizando su comportamiento sexual en aquella ocasión en su mejor beneficio. Lo añaden a sus experiencias y simplemente no la repiten. Existen numerosas personas que han abusado de su sexualidad. Asistir a una parranda sexual, por ejemplo, puede ocurrir después de una graduación o como venganza de una decepción amorosa.

Existen también aquellos que han tenido episodios de compulsividad. Los que estudian la transición de la edad adulta, la famosa “crisis de la edad madura”, han notado un aumento del apetito sexual. También es algo que se puede notar como un patrón de conducta de post-divorcio. La persona que se divorcia y que se ve de pronto libre de las obligaciones matrimoniales, puede experimentar hasta excederse. Los adolescentes que luchan con la intensidad de su sexualidad que emerge. La expresión sexual del adolescente, es como un área conflictiva entre lo que todos los amigos apoyan y lo que los padres prohíben. Experimentar y explorar son partes de la formación de la identidad. Aprender del entusiasmo juvenil es parte de internalizar apropiadamente reglas y

límites. En este sentido, la adolescencia se asemeja a la búsqueda de la “edad madura” de encontrarse a sí misma. Por lo tanto, algunos episodios de excesos sexuales pueden indicar solamente cambios de circunstancias en la vida.

También existen aquellos que pueden tener un problema que no necesariamente es adicción. Consideramos la historia de Don. Un profesor reconocido nacionalmente por su tesis. En alguna ocasión sintió la urgencia de ir a un cine pornográfico. Mientras miraba la película se masturbaba, lo que era para él muy excitante. Al salir de ahí, sin embargo, lo invadía siempre una inmensa depresión. Se sentía degradado. Se preocupaba de que alguien lo hubiera reconocido –o peor que lo arrestaran. Siempre se prometía no volverlo a hacer. En un período de ocho años, lo hizo de cuatro a cinco veces.

El problema de Don tiene algunos paralelos importantes con la adicción sexual. El cuadro excitación-depresión es una historia común para el adicto. También lo son romper las reglas y lo excitante de lo ilícito. También la promesa de no volver a hacer o hacer de esta la última vez, es parte de la adicción. Sin embargo, Don no es un adicto. Esto no lo decimos para minimizar su problema, el cual es doloroso y abusivo. El corre el riesgo de tener consecuencias adversas pero, en general, su vida no se ha vuelto ingobernable. En pocas palabras, no ha entrado al mundo del adicto. Si Don experimentara períodos en los que se repitiera el comportamiento frecuentemente con resultados dañinos, tendría claramente un patrón adictivo. Muchos adictos describen sus experiencias como episodios –o períodos de excesos- que tienen varias consecuencias en su trabajo, sus relaciones y su propia estima. Entre una parranda y otra, pueden experimentar períodos sin ningún problema. El ser capaces de parar por un período de tiempo, les proporciona la ilusión de control, lo que hace más difícil para el adicto

reconocer que tiene un problema. Conforme pasan los años, sin embargo, un patrón de exceso revela inequívocamente una adicción. Para algunos adictos, el exceso se vuelve tan frecuente que el comportamiento es casi constante.

Si la situación de Don cambiara otra vez y sus visitas al cine fueran parte de un panorama más amplio, incluyendo masajes, espectáculos nudistas y aventuras múltiples, sus acciones tendrían entonces un significado muy diferente. Un caso claro de adicción, puede surgir cuando otras formas de compulsividad sexual son consideradas también. La evaluación de la extensión o intensidad de la adicción, es completa solamente si se examina primero las variedades de la adicción sexual.

### **Niveles de Adicción**

Los adictos comentan frecuentemente en sus terapias de grupo, que quedan atónitos al darse cuenta de cuán similares son sus experiencias, aunque lo que hubieran hecho sea completamente distinto. Aunque las variedades de la adicción son grandes, el ciclo de adicción sexual descrito en el capítulo primero, es común. Sin embargo, categorizar las formas variadas de compulsividad sexual en diferentes grupos ayuda de varias formas. Primero, la agrupación proporciona una perspectiva de la gama tan amplia de comportamientos sexuales en las que puede progresar la adicción. Desde esta perspectiva, los adictos pueden hacer un mejor inventario de la amplitud de su adicción. Segundo, algunas conductas sexuales involucran un gran peligro, violan la ley o victimizan a otros. Para los adictos, estos comportamientos demuestran mayor

impotencia e ingobernabilidad. El arriesgarse a mayores consecuencias con el interés de lograr una mayor excitación, indica el progreso de la adicción.

Finalmente, cada adicto o adicta debe entender su patrón único de conducta sexual compulsiva. Las sutiles diferencias son en extremo importantes para los adictos, especialmente en la recuperación temprana. Por ejemplo, crear estrategias para evitar señales claras y rituales que inician el ciclo adictivo, pueden desarrollarse una vez que el patrón ha sido identificado. Para interrumpir el ciclo adictivo el o la adicta deben entender sus patrones de conducta. Crear un sistema estructurado de conducta facilita las cosas.

Una estructura con la que se puede trabajar que ayuda a identificar patrones, es visualizar la adicción como si operara en tres niveles. El primer nivel, nivel uno, contiene conductas que son consideradas como normales, aceptables o tolerables. Los ejemplos incluyen masturbación, homosexualidad y prostitución. Nivel dos, por contraste, se extiende hacia aquellos comportamientos que son con mucha claridad considerados como infractores fastidiosos, ofensas tales como exhibicionistas o voyeuristas. Los comportamientos en el nivel tres, tienen graves consecuencias para las víctimas y consecuencias legales para los adictos, son los que comenten incesto, encuentros sexuales con niños o violan. La compulsividad a estos niveles representa una severa progresión de la adicción.

El sugerir tres niveles no significa que los adictos no pueden destruir sus vidas en el nivel uno. Muchos adictos han hecho exactamente eso sin haberse aventurado dentro de los niveles dos o tres. Sería muy poco usual, sin embargo portarse compulsivamente en los niveles dos o tres, sin una significativa compulsividad en el nivel Uno. Más raro aún es el adicto que simplemente se enfoca en una sola forma de compulsividad sexual. Pero esto también llega a suceder. Dentro de un nivel o a través de ellos, el adicto debe entender la amplia gama de posibilidades.

### **Nivel Uno:**

Las conductas en el nivel uno tienen en común la aceptación cultural general. Si acaso alguno es considerado como indecoroso e inclusive ilegal, la realidad es que una práctica sexual extensa está comprendida dentro de la tolerancia pública. La otra característica común es que cada una puede ser devastadora cuando se hace compulsivamente. Inclusive, las formas más sanas de la expresión sexual humana se pueden convertir en comportamientos autodestructivos o pero aún, en la victimización de otros.

### **Masturbación:**

La masturbación es una parte esencial de ser una persona sexual. Nutrirse a sí mismo, explorando necesidades sexuales y fantasías y establecer un autoconocimiento básico, son contribuciones vitales que proporcionan la masturbación a la identidad sexual. Como los terapeutas sexuales están bien enterados, sin estos factores es más difícil tener una relación sexual vital. En efecto, para las personas que padecen de disfunción sexual, la terapia con frecuencia comprende una reestructuración de las actitudes y creencias del paciente alrededor de la masturbación.

Para el adicto, sin embargo, la masturbación se convierte en un evento degradante. Masturbarse cuatro o cinco veces al día por varios años, se convierte en una vida secreta. Es la parte central de cada día. Ante el mínimo sentimiento de frustración o soledad, el adicto luchará para encontrar un lugar privado para poder masturbarse. Quitar la llave de la puerta de su oficina, salir del baño, o al manejar en su coche, el adicto tiene la certeza de que nadie es tan obsesivo como él. Parte de esta certeza viene de la colección de juicios y creencias que él considera ciertos acerca de la masturbación. Los mensajes de sus padres, familia e iglesia no le han dejado la menor duda de que es un defecto de carácter. Como resultado, el adicto o la adicta podrán hacer cuentas en su cabeza: masturbación igual a fracaso. Masturbación igual a pérdida de la hombría. La masturbación no es femenina. Masturbación igual a castigo.

Un adicto cuenta su historia acerca de su crecimiento como católico. Cada sábado su padre le preguntaba si tenía que confesarse. Ya que la masturbación estaba considerada como pecado, ambos, el padre y el hijo sabían de lo que tendría que confesarse. El padre le platicaba al hijo de cómo se convertiría en hombre cuando conquistara sus impulsos. El hijo se estacionaba en su vergüenza. Le aterraban los sábados.

Más tarde, resultó que lo que el padre hacía era contar sus propias creencias –sus propios mitos a su hijo-. El padre era un masturbador compulsivo que creía que su problema era simplemente falta de auto-control. En su desesperación de prevenir el mismo dolor para su hijo, el padre relataba el mito que lo había encerrado dentro de su propia adicción. (La misma imagen de hombría ideal que, añadida a la vergüenza del padre, era pasada al hijo). Paradójicamente, él recreaba el

mismo sistema adictivo para su hijo porque lo amaba. Con respecto a los adictos, esta es una historia común.

El hijo tradujo el mensaje de forma particularmente perjudicial. El pensó que Dios lo castigaría por masturbarse, es más, creía que nada iría bien para él durante las veinticuatro horas que le sucedían cada vez que se masturbaba. Dado el poder de sus expectativas y su masturbación diaria, su vida era un ciclo interminable de fracaso y decepciones. Su masturbación compulsiva era central para cumplir su profecía del castigo de Dios.

### **Relaciones Heterosexuales:**

Las adicciones se pueden manifestar a sí mismas en una relación heterosexual de varias formas. En el nivel más elemental, la adicción se presenta cuando uno de sus compañeros sacrifica una parte importante del total de su relación, al servicio de necesidades sexuales. Un signo de atención es cuando uno de los esposos o la persona significativa, se empieza a sentir victimizada por la sexualidad del otro. (El aviso se intensifica cuando se liberan los sentimientos de explotación). Al descontar los sentimientos de la pareja, se canjean las necesidades de la relación por las necesidades sexuales. Toda relación pasa por épocas en donde las necesidades sexuales no coinciden. El adicto, sin embargo, hace de la otra persona una obsesión. Para la pareja la relación en el acto sexual es contingente. Ambos compañeros pierden la libertad, la diversión y la intimidad de un jugueteo sexual mutuo. La sexualidad

deja de nutrirlos, detiene el crecimiento y el encanto de la vida. La adicción deja la relación vacía, triste y desmoralizante.

Algunos adictos buscan refugio en relaciones múltiples. Consideremos a la mujer cuya soledad se acrecienta por la serie interminable de relaciones de una noche. Por más que trata, no logra identificar las caras y cuerpos borrosos. O bien, el hombre que es rara la vez que tiene una sola relación, sino que está “significativamente” involucrado con varias al mismo tiempo. Si fuera honesto, quizá admitiría que ni siquiera le gustan sus parejas sexuales. El haber percibido las relaciones como significativas, fue sólo una fantasía que usó para irse a la cama con ellas. El dilema humano de si es posible amar a más de una persona al mismo tiempo, no es la cuestión; lo importante, en este caso, es el miedo a tener que vivir sin sexo. O en los términos de la adicción, el adicto debe proteger sus provisiones.

Ligar es una de las actividades fundamentales para el adicto desesperado. Prostituirse en bares, calles y fiestas se caracterizan por un contraste de excitación y soledad. ¿Me escogerán? ¿Encontraré pareja? Inclusive el prospecto es excitante. Recuerdos de incursiones exitosas, los olores, la música, las aventuras encubren la tristeza. El lugar de la excitación sexual se extiende a escenarios profesionales, de trabajo y educacionales. Sin embargo, el hueco que se pretende llenar con sexo permanece vacío.

Chris, por ejemplo, era una adicta para la cual ligar estaba fusionado con su vida profesional como consultora de planos urbanos. Su habilidad para articular claramente los problemas complejos de su área y su carisma y atractivo, la hacía una oradora muy cotizada. Su vida estaba llena de seminarios, conferencias y talleres de trabajo. Todo esto



servía para cubrirla de su otra vida. El tener que viajar acrecentaba sus oportunidades sexuales. Mantenía una relación en cada una de las diferentes ciudades que visitaba regularmente. Las relaciones de una sola noche eran inclusive más comunes. En retrospectiva, reconoció que para ella, viajar significaba sexo. Empezaba tan pronto como se subía al avión. Su carrera era un potente catalizador para su adicción.

Ligar como un medio de encontrar excitación sexual, puede suceder inclusive dentro del contexto matrimonial –algunas veces con resultados trágicos-. Fred y Liza eran considerados como la pareja ideal por sus amigos. Novios a los catorce y casados a los veinte, sus problemas de adicción empezaron cuando ambos estaban terminando la carrera. Liza llegó a casa una noche después de haber estado en un bar y le confesó a Fred que se la habían ligado y después había hecho el amor. La respuesta de Fred fue inesperada. Le pareció tan excitante que le hizo el amor ardientemente. El le pidió a ella que lo hiciera otra vez, logrando así resultados similares. Pronto, su forma de hacer el amor se convirtió en un ritual en el que Liza seducía a otro hombre, le contaba todos los detalles a Fred y terminaban haciendo el amor.

Cuando la excitación dejó de ser novedad, Fred le pidió a Liza que trajera hombres a la casa. Fred se masturbaba mientras veía a otros hombres estar con su mujer. Eventualmente, tomó un papel más activo en las actividades –lo cual se volvió progresivamente más degradante para Liza-. Después de años, su vida matrimonial estaba organizada alrededor de estos eventos. Cuando finalmente acudieron a la terapia, lo más notable de su historia era la de cómo los dos deseaban no hacerlo más. Inclusive habían hecho esfuerzos para detenerse. La parte fundamental de su recuperación era la de recuperar el amor verdadero el uno del otro.

### **Revistas, páginas centrales, pornografía y espectáculos de desnudos**

Playboy, Oui, Penthouse, Hustler y otras revistas se pueden conseguir en farmacias, tiendas de abarrotes y en cualquier puesto de la esquina. Existen películas clasificadas **R** o **XR**. Abundan las tiendas pornográficas. El arte erótico ha sido legitimizado. El cuerpo humano es el foco de su carrera para algunos de los mejores fotógrafos. Muchos establecimientos presentan espectáculos de mujeres sin sostén (topless) o sin la parte de abajo (bottomless) para atraer clientes. Los espectáculos más refinados son de lencería. La aparición de grabaciones (videos tapes) y cablevisión, ha añadido una nueva dimensión a cuartos de hotel, tiendas pornográficas e inclusive, a las propias recámaras. Las playas nudistas no son poco usuales.

Dentro del arte sexual existen el creativo, el erótico, el que refleja cambios en los valores culturales. Otros son estimulantes o sólo negocio. Otros son realistas o simplemente aburridos. Los hay de muy mal gusto.

En conjunto, verdaderamente existe un panorama de obsesión para el adicto. Un elemento en común es la excitación; el otro es el objeto sexual. El adicto es capaz de transformar inclusive las formas más refinadas de desnudez humana, dentro de su fusión particular de soledad y estímulo. La ausencia de una relación humana y el deseo de colmarse de excitación, son los pilares gemelos de la adicción sexual. En ningún lugar es esto más claro que cuando la adicción es visual.

La adicción visual no siempre acarrea consecuencias obvias. Es común ver a un hombre estirar el cuello lo más que puede mientras maneja, para observar a una mujer atractiva atravesar la calle en un día de verano. El adicto, sin embargo, regresará a verla por segunda vez – inclusive es capaz de producir un accidente- por el esfuerzo de volverla a ver. Puede pasar horas interminables curioseando un puesto de revistas pornográficas, sentado en la banca de un estacionamiento, manejar alrededor de una escuela, una cancha de tenis, centros comerciales, el hábito nocturno de detenerse en bares de desnudos (topless). Pronto el tiempo cobra su cuota. El trabajo no queda terminado y empiezan las excusas. Se miente a la familia acerca de largas horas de trabajo.

El dinero empieza a ser un problema. Por ejemplo, el dinero que es necesario para los gastos familiares, se gasta en pornografía, revistas sexualmente explícitas o en un caro aparato para proyectar películas porno. También existe el equipo de cámara para un pasatiempo que no se disfruta, con la excepción de pedir a personas que posen.

Lo peor es que después de algún tiempo, la obsesión se vuelve más importante que el permanecer en una relación importante. El mirar se vuelve más importante que la familia y los amigos. Pero el adicto racionaliza, no existe daño alguno con mirar.

### **Prostitución:**

Alguna que otra vez un escuadrón de policía contra el vicio clausura un servicio de llamadas que proporciona por teléfono prostitutas a los clientes. Se publica la información. Un escalofrío recorre la ciudad, de ocho a diez mil hombres se preguntan si su nombre aparecerá en los

expedientes. El desplegado acentúa el miedo cuando aparecen comentarios de la policía que asegura que las listas de clientes incluyen prominentes oficiales del gobierno, líderes religiosos y hombres de negocios. Cada cliente en su vergüenza, teme que su nombre aparezca. Todos ensayan confesiones para sus jefes y esposas. El público siente la sensación y el miedo y vislumbra, por un momento, la red tan grande de personas que hacen de la prostitución una parte de sus vidas.

La prostitución aparece de muchas formas. Hay servicios de llamadas tan grandes que tienen representaciones en las áreas metropolitanas del país. Simplemente llamar por cobrar. \* Masajes, (rap?) y recepcionistas del sauna, cobran sus servicios a través de tarjetas de crédito. Muchos hoteles metropolitanos son rutinariamente trabajados por hermosas jovencitas. Negocios que contratan “consultoras” en relaciones públicas. Escuchando en el radio de C.B. se da uno cuenta rápidamente de camionetas y pickups manejados por mujeres que manipulan hombres como “conejita” (bunnys) o “juntitos” (snuggles), trabajan en las paradas de camiones y áreas de descanso. Estas formas de “la profesión más antigua” no generan reacciones públicas.

De alguna forma la preocupación se genera solamente por la callejera que trabaja en los bares y en las calles bajo la tiranía de un rufián. O la adolescente que huye de su casa y termina como prostituta para sobrevivir. O el muchacho que trabaja como polluelo en áreas homosexuales de ligar. La discusión de si la prostitución es un crimen que no victimiza, va más allá del alcance de este libro. El enfoque que nos concierne está en el adicto que al involucrarse con la prostitución está mutilando su vida.

Los adictos que usan los Doce Pasos, con frecuencia bromean acerca de asistir a “Fulanos Anónimos” por la frecuencia de la prostitución en la adicción sexual y la costumbre que tienen las prostitutas de usar la palabra Fulano para describir a sus clientes, es algo que componen para no enredarse y generalmente, es anónimo. Sin embargo, las consecuencias de la prostitución son graves. Las mentiras son generalmente elaboradas. El riesgo de la enfermedad. Está la posibilidad de que se vuelva del conocimiento público. Con todo, el riesgo mayor para muchos adictos, son los gastos. Un hábito de tres o cuatro visitas a la semana, es caro de mantener. Un adicto, médico, usó todo el dinero que obtuvo de la venta de una casa muy cara en la prostitución.

Para el padre de familia, se requieren aún más mentiras para explicar donde se ha ido el dinero. Cuando los adictos platican de ellos mismos, sus historias se puntualizan frecuentemente con profundos sollozos mientras cuentan las veces que regresaban a casa después de haber gastado cien dólares en una prostituta, sólo para darse cuenta de que sus hijos o su esposa carecía de cosas necesarias. Sin embargo, como en todas las adicciones, el dolor de caer en la cuenta, no detiene el comportamiento compulsivo.

Debemos ampliar nuestro entendimiento acerca de las prostituta. Sabemos que son mujeres que venden sus servicios a causa de una desesperación económica o de un hábito a las drogas. También sabemos el impacto del abuso físico y sexual desde donde las prostitutas reciben los dramas de sus experiencias tempranas dentro de sus familias. Sabemos acerca de las que huyen de sus hogares y de padrotes. Inclusive, hemos oído de prostitutas felices. De lo que no estamos tan conscientes es de las mujeres adictas que entierran su sufrimiento bajo

la obsesión sexual. La prostitución, inclusive la que no se practica todo el tiempo, puede ser una forma de cobrarse por una necesidad compulsivo sexual. Para algunas prostitutas que callan al comprender esta parte de sus vidas, es muy difícil detenerse.

### **Homosexualidad:**

Las décadas recientes, han sido testigos de la lucha de los homosexuales para ser reconocidos ante los ojos de la comunidad. A pesar de que la aceptación se acrecienta, queda en nuestra cultura la vergüenza y el juicio de lo que consideramos como “perverso”. Nuestra falta de conocimientos resalta por los enormes esfuerzos de entender los orígenes de la homosexualidad.

Para un homosexual o una lesbiana que sea demás adicto sexual, la compulsividad simplemente comprenderá problemas de aceptación y vergüenza. Para el adicto sexual cuya imagen personal está de por sí marginada, añadir los problemas de identidad sexual intensificará sus problemas sexuales. El homosexual que tiene de ocho a diez encuentros sexuales con diferentes compañeros en el transcurso de una semana, tiene muy pocas oportunidades de desarrollar un sentido real de sí mismo, debido a su soledad y aislamiento. Si estos encuentros son hechos bajo circunstancias degradantes o inclusive peligrosas, la imagen propia sufrirá aún más.

Jim era un seminarista luterano. Asistió a la escuela tiempo completo y trabajó parte del tiempo como dirigente de la juventud de su parroquia. Era sensible, inteligente y estaba comprometido con su carrera. También estaba manejado por su compulsividad sexual. Sus patrones de conducta eran frecuentar por la noche un área conocida del parque cerca de un río local, que era conocido como un área de ligar de homosexuales. Se paraba bajo el mismo árbol cada vez y se dejaba ligar. Sus contactos sexuales eran en la obscuridad con extraños. Siempre se sintió humillado y en una ocasión, fue severamente golpeado.

Lo que empujó a Jim a buscar ayuda no fue el incidente del “río”, más bien fue el hecho de tener relaciones sexuales con uno de los jóvenes adultos en la parroquia que servía, el cual lo visitaba en su departamento. Se dio cuenta de lo vulnerable que era y este miedo lo empujó a la terapia. Estuvo en la terapia, descubrió que en realidad tenía dos problemas; primero, su orientación homosexual (homosexualidad) sería un problema en su ministerio, y segundo, su compulsividad sexual era un obstáculo para desarrollar relaciones significativas. Sus problemas respecto a la homosexualidad se complicaban más por su adicción sexual.

La adicción es inclusive más complicada para los hombres que se consideran a sí mismos como heterosexuales, pero que son compulsivos sólo en formas homosexuales (sólo de forma homosexual). Steve, por ejemplo, se veía a sí mismo como felizmente casado. Durante un período particularmente tenso, se involucró con un hombre en un baño del edificio de su oficina. Repitió la experiencia dos días después. En pocos meses, se convirtió en un paciente regular de los “fulanos calientes” de su área. Poco después, se amplió a tiendas pornográficas, encuentros

con hombres en las cabinas de los cines. Esto le duró un período de cuatro años.

Dos eventos empujaron a Steve a terapia. El primero fue que encontró a su hermano caminando por los puestos de una tienda pornográfica. Inmediatamente se dio cuenta de que su hermano estaba tan perturbado como él. Segundo, mientras viajaba, tuvo relaciones sexuales con un hombre en el baño de una gasolinera, mientras su mujer y sus hijos lo esperaban en el coche. Durante la terapia, Steve se dio cuenta que al ver a su hermano, recordó todos esos mensajes familiares tan pesados que cargaba acerca de sexualidad y homosexualidad. Finalmente, tuvo que reconocer que su vida familiar no era feliz, era cómoda pero no íntima. El episodio de la gasolinera simplemente subrayaba que se encontraba solo en medio de los que amaba.

### **El adicto del Nivel Uno:**

Los adictos del nivel uno, raramente permanecen en una categoría de comportamiento. Más común será el adicto para el que la prostitución, amoríos, visitas a tiendas pornográficas y visitas ocasionales a fulanos calientes, formen un retrato general de la obsesión. El efecto acumulado es que la adicción se puede convertir en el centro de la vida del adicto enraizado en una complicada maleza de decepción, aislamiento y vergüenza.

Muchos adictos del nivel uno creen que pueden controlar su conducta, ya que ésta no es constante. Experimentan episodios en los que simplemente se toman una parranda sexual, para después no volverlo a hacer por semanas e inclusive meses. Un vendedor, por ejemplo, puede hacer uso de la prostitución solamente cuando tiene que viajar, en la



ciudad él considera su vida como “normal”; las promesas de no volverlo a hacer cuando regresa de su último viaje, se olvidan con el siguiente. Debido a la apariencia de “normalidad”, él racionaliza que puede manejar su comportamiento y que no tiene impacto en su vida. Sin embargo, la verdad es que tiene un mundo secreto donde las consecuencias dañinas sutilmente lo atrapan. Las personas normales no cargan los secretos y la vergüenza que él tiene. El no se detiene porque no puede hacerlo.

El problema para los adictos del nivel uno, es que pueden racionalizarse que no son tan diferentes de la mayoría de la gente. A pesar de sentirse únicos en la desesperación y obsesión, su comportamiento sexual crea pocas consecuencias sociales reales. De cualquier forma, los adictos pagan un precio personal al aumentar su pena y soledad. El nivel de adicción siguiente, sin embargo, involucra violaciones muy claras de normas culturales y por lo tanto, un mayor riesgo. También una mayor excitación.

### **Nivel Dos:**

El comportamiento de los adictos en el nivel dos, es lo suficientemente intensivo para garantizar serias sanciones legales. Exhibicionismo, voyeurismo, llamadas telefónicas indecentes y tomarse libertades indecentes son acciones que se castigan cuando se enjuician activamente. Tanto los jueces como el público en general, consideran estos actos como ofensas fastidiosas. Los ofensores son considerados patéticos y generalmente, incapaces de efectuar relaciones efectivas. **(2)** De cualquier manera, hay víctimas y hay sanciones. Las consecuencias y el peligro son claramente una parte del proceso adictivo. Común a todas las obsesiones del nivel dos, es el que alguien es victimizado.

### **Exhibicionismo:**

Gene Abel del Instituto de Psiquiatría del Estado de Nueva York, reporta clientes exhibicionistas que se han expuesto de doscientas a trescientas veces con pocos o ningún arresto. **(3)** Existe un consenso acerca de las acciones por las que esto sucede: miedo a reportarlos, indiferencia y cinismo acerca del impacto, son algunas. Una de las razones más grandes es que las víctimas rara vez dan una descripción adecuada. El resultado es que las acciones del adicto pueden continuar sin ser checadas por algún tiempo. Por lo tanto, lo que empezó como alguna experimentación, puede muy pronto ser una adicción que florece con poca interferencia.

El estereotipo del exhibicionista es la persona que usa impermeable en días soleados. Sin embargo, la verdad es que los exhibicionistas son notablemente diversos en sus métodos, tales como:

- Manejar o estacionarse en el coche con los pantalones bajados.
- Dejarse el cierre del pantalón abierto y pararse en un elevador, en la calle, o en una cabina telefónica.
- Tener un agujero estratégico en un par de jeans o shorts.
- Usar trajes de baño sin forro.

- Dejar las cortinas descuidadamente abiertas en la recámara o el baño.
- Tocar el timbre de una casa y exponerse cuando abren.
- Caminar exponiéndose en centros comerciales, escuelas y áreas abiertas.
- Aproximarse a edificios con grandes ventanas, tales como bibliotecas o edificios de apartamentos y exponerse a través de las ventanas.

Actualmente, existen muchas personas que son testigos de un acto de exhibicionismo sin darse cuenta de las intenciones del exhibicionista o considerando su propio juicio como “paranoia”. Exponerse sin provocar alarma, se vuelve parte del reto del exhibicionista. Esto limita también las consecuencias de la adicción.

El método que envuelve un mayor riesgo para el exhibicionista, es el uso del automóvil. Las víctimas generalmente no están lo suficientemente alertas como para apuntar las placas. A pesar de esto, hacerlo manejando es una práctica muy común. El adicto puede escapar, si es necesario, rápidamente en el coche y cubrir más terreno en busca de mujeres. Los exhibicionistas que manejan mientras se exponen, casi todos, invariablemente, reportan accidentes de coches como una de las consecuencias de su adicción. Se encuentran totalmente extasiados por la proximidad de su víctima y simplemente, no ven por donde van.

Para el exhibicionista cuyos patrones involucran conducir, el simple hecho de subirse a un coche se vuelve sugerente para empezar el ritual.

Explorar los cables por “Marcadores” potenciales, se vuelve casi parte de conducir. Ciertas calles y áreas se vuelven rutas que son checadas regularmente. El adicto no puede confiarse de que llegará a su destino, porque conducir, en sí mismo, se ha convertido en una parte real del ritual. Algunos adictos cuentan el llegar a su trabajo a tiempo como una gran victoria, ya que una vez que el adicto inicia la acción de cruzar pueden pasar de tres a seis horas antes que se detenga.

El costo humano es increíble. Los exhibicionistas llevan una vida doble. Viven con el miedo constante de que alguien que los haya visto actuando en la calle, pueda reconocerlos en su “otra “ vida. Peor aún, se juzgan a sí mismos, bajo los mismos estándares que usa la sociedad – como raros, pervertidos, molestos-. Este juicio no es adecuado, ya que hay un trauma por cada víctima. Ser acosado por un exhibicionista puede ser muy dañino y aterrador. Inclusive muchos exhibicionistas cargan con la imagen de la cara de una persona que ellos saben que han lastimado. Ambos, la sociedad y el adicto, subestiman el daño y el costo de la adicción.

### **Voyeurismo:**

“Mirones” (Peeping Toms) como los Destelladores “Fisgones”.

(Flashers), tiene un estereotipo. El ineficaz bachiller fisgoneando en uno de los departamentos de los vecinos con un telescopio, pueda parecer inofensivo. Para los voyeurs adictos, sin embargo, fisgonear no es el único comportamiento compulsivo. Frecuentemente, se involucran en otros comportamientos adictivos, tales como: la pornografía, cines y

espectáculos de desnudos. Más aún, ser realmente inventivo es una característica del voyeurismo. Los adictos tienen muchas historias acerca de calefacciones, espejos y cámaras. Algunos de sus esfuerzos involucran grandes riesgos, incluyendo fisgonear por las ventanas de casa y apartamentos –o inclusive- escondidos en los closets.

Sobre todo el costo es obvio –incluyendo- el riesgo de ser arrestado. Muchos voyeurs están de acuerdo en que una de las mayores pérdidas es el tiempo –mirar una víctima por tres o cuatro horas- generalmente bajo circunstancia embarazosas con la esperanza de atisbar noventa segundos de desnudez, lo considera insano inclusive el adicto. Voyeurs reportan que mientras esperan, muy seguido luchan con ellos mismos preguntándose “¿Por qué estoy haciendo esto?”. Hacen el compromiso de no esperar más si en cierto tiempo no pasa nada. Sin embargo, el tiempo viene y se va. Ellos se sientan y continúan esperando –hasta que o sucede algo u obviamente nunca sucederá-. Cada episodio es seguido por depresión y dolor. La pérdida de tiempo y energía, la profunda vergüenza de ser un voyeur, el odio a sí mismo, por no ser capaz de controlarse a sí mismo, se combinan para mantener al adicto absolutamente aislado. Sólo existe un simple camino para aliviar temporalmente el dolor, haciéndolo de nuevo.

Como muchos adictos, el voyeur se sostiene por la excitación. Espera en un estado de trance, con las energías enfocadas en la espera. Totalmente absorto, el adicto pierde el contacto con la realidad, salvo el enfoque de la adicción. Inquietudes, preocupaciones, límites de plazo y responsabilidades, se suspenden por un bendito momento. La cualidad de la experiencia de alterar los sentidos, se hace mayor con la intrusión, lo robado, las partes ilícitas del comportamiento. Objetivamente, el voyeur podría ir a los espectáculos de desnudos y ver más con menor

riesgo e incomodidad. Podría tener sexo con alguien que quisiera tenerlo con él. O podría pagar por sexo; pero no sería lo mismo.

La excitación de la victimización ilícita, está enraizada en el coraje del adicto. Romper las reglas es una forma de vengarse por sus heridas reales o imaginarias. El coraje surge de un conjunto de creencias, mensajes de familia y juicios personales que el adicto usa para interpretar al mundo. Muchos adictos no conectan su comportamiento con el coraje. La excitación y el alboroto lo bloquean. Esta dinámica es la clave para entender cómo ocurre la escalada dentro del proceso adictivo. Si el comportamiento presente dentro del ciclo adictivo, no proporciona la excitación necesaria para bloquear el dolor, algo de mayor riesgo se intenta. Un buen ejemplo de esto es la combinación voyeur-exhibicionista.

### **El Voyeur-Exhibicionista:**

Voyeurismo y exhibicionismo, generalmente van juntos. El lazo que los une es la masturbación. Para el voyeur, masturbarse mientras mira es otra forma de aumentar la excitación.

El adicto que encuentra un lugar desde donde puede ver pasar mujeres atractivas, pero desde el cual no pueden verlo. Este generalmente es un coche, un baño en un primer piso, una oficina, una recámara o hasta una tienda de campaña portátil, como los que se encuentran en las playas, parques o áreas de descanso. La emoción está en eyacular a poca distancia de la mujer, sin que ella lo note. Masturbarse enfrente de ella, es sólo un paso más allá.

Pete es un adicto que dio ese paso. Su historia sexual, desde primero de secundaria, se caracterizaba por masturbarse compulsivamente e involucrarse con muchas chicas o mujeres al mismo tiempo. Conoció a una mujer, Angie, de la que se enamoró en primer año de carrera. Se casaron poco después que él se graduó.

Pete consiguió un empleo como vendedor en una compañía muy grande de grano. Como tenía un gran potencial como hombre de negocios, le dieron un territorio enorme con muy poca guía de cómo manejarlo. La contabilidad era elevada pero sólo sobre bases semianuales. El resultado fue que Pete contaba con una gran cantidad de tiempo no estructurado y muy poco apoyo. Estaba totalmente sobrecargado.

Aunque se había casado hacía poco tiempo, ya se sentía inquieto. Su relación sexual con Angie era excelente, pero de todas formas extrañaba su “persecución de mujeres”. Una noche, ya tarde, salió a dar un paseo. Notó una ventana abierta, y se encontró a sí mismo observando a una vecina adolescente desvestiéndose. Fue el despertar la emoción sexual más grande que podía haber recordado. Este evento, inició un año de voyeurismo intenso por toda la ciudad.

Pete tenía un don extraordinario para hablar y la gente confiaba en él, sin embargo, su encanto no podía cubrir el que no estaba cumpliendo con su trabajo. Su jefe lo transfirió a un territorio con menos demanda, pero igualmente desestructurado. Pete se sintió desmoralizado. Se vio a sí mismo como un incumplido. También le echaba la culpa a fisgonear, lo cual le estaba quitando gran cantidad de energía. Estaba comprometido a probarse a sí mismo en su trabajo, pero sus frecuentes intentos de parar el voyeurismo habían fallado.

Las demandas sexuales de Pete hacia su esposa se hacían mayores y más insensibles. Angie estaba empezando a quejarse por sentirse incómoda. Angie y Pete tenían también un bebé, así que la energía de Angie la absorbía el cuidado del niño. Pete se sintió abandonado, al mismo tiempo que era el único soporte financiero de la familia.

Cierta noche de verano, Pete estacionó su coche cerca del patio de una universidad. Observaba las ventanas del dormitorio de mujeres. También disfrutaba mirando y escuchando a las chicas pasar junto a su coche, era excitante. Pronto empezó a manejar alrededor por las noches masturbándose y exhibiéndose. En poco tiempo, también a la luz del día. Para su sorpresa, alguna se quedaba mirándolo, otras apartaban la mirada. Nada más sucedía.

En pocas semanas la vida de Pete estaba totalmente involucrada en exhibirse. Empezaba al ir al trabajo si no tenía juntas que atender, terminaba cruzando en su coche. Empezó a conocer la ciudad de una forma diferente, el ritmo de la ciudad en términos de cuando y donde podía encontrar mujeres: en las universidades por la mañana, en los centros comerciales al mediodía, parque y escuelas en las tardes. Algunas noches, las pasaba de voyeur.

Generalmente, cuando regresaba a casa, se encontraba exhausto. Algunas veces se iba a la cama sin cenar. Angie pensaba que estaba trabajando demasiado. La realidad era que su trance de buscar, aunado a la masturbación durante horas, lo dejaba agotado.



Como todos los adictos, Pete se enredó en una compleja telaraña, mentiras y falsedades con su jefe, igual que con su esposa. Tenía que explicar sus ausencias y fallas en el trabajo. Lo peor de todo, es que había roto su propia regla y se estaba empezando a involucrar con una secretaria en el trabajo. También visitó a su primera prostituta. Se encontró persiguiendo mujeres otra vez.

Había ocasiones en que se pasaba todo el día de parranda, cuando sentía que su vida estaba fuera de control. Rompía en sollozos sobre el manubrio de su coche. Prometía cada vez no volverlo a hacer, pero lo hacía de nuevo, inclusive esa misma noche. Muchas veces pensaba que era como un adicto a la heroína.

Un día de primavera, llegó a la explosión de su experiencia exhibicionista. Una joven puso la cabeza en la ventana de su auto, habló con él y lo observó mientras se masturbaba hasta eyacular. Se encontraba aún en ese estado transitorio entre la alegría y la paz mientras se dirigía a la carretera. Una patrulla lo estaba esperando, Angie se encontraba adentro en la parte de atrás, cargando al bebé miraba completamente aterrada. Esta imagen le ardió en el alma, ya que en un momento, las consecuencias de su adicción se alocaron en una aguda descarga contra todo lo que le importaba y amaba.

Pete resolvió pedir ayuda, gracias a que intervino la policía y no antes de que perdiera su trabajo, cosa que sucedió pocos días después. Su fin no estaba relacionado con su arresto, obviamente estaba conectado con su adicción. Generalmente, una adicción en completo desarrollo ocurre alrededor de un largo período de tiempo, pero la historia de Pete muestra como la adicción sexual puede destruir a una persona en menos de dos años.

El escalamiento de la adicción hace juego con el dolor creciente, el aislamiento y la vergüenza. La combinación voyeur-exhibicionista, la cual comparte el mismo proceso, es generalmente catalogada por la sociedad como “indecente”.

### **Llamadas y Libertades Indecentes**

Las llamadas telefónicas indecentes ocurren cuando el adicto telefonea a una mujer para decirle frases sugestivas, para preguntas impertinentes o embarazosas, preguntas sexuales o para agredirla verbalmente. Comparado con el voyeur-exhibicionista, la diferencia está en que la victimización ocurre visualmente con uno y oralmente con el otro. La masturbación sirve como un importante lazo de unión aquí también. Los adictos empezarán masturbándose mientras hablan por teléfono con una mujer que no se está dando cuenta de esto. Muy pronto, sin embargo, siguen esfuerzos para ser más explícitos acerca de la intrusión sexual.

Libertades indecentes son el tocar inapropiadamente, algunas veces referidas como mini-violaciones. Aquí también los adictos siguen una ruta de adicción ascendente. Dentro de una multitud en el metro o en un centro comercial, el roce de una mano es un muslo o el busto, puede pasar como accidental. Con la prisa, es difícil no tropezar con alguien. Los adictos cuentan historias acerca de lo que hacen para “tener accidentes” en compañía de sus esposas o hijos, los amados se vuelven una pantalla. Todos los ingredientes están presentes: lo robado, lo ilícito, lo excitante.

Escalar con libertades indecentes, requiere de una significativa salida. Tocar a otros con conocimiento pero sin su permiso, es el paso siguiente. Para una mujer, saber diariamente que la han acariciado contra su voluntad, crea un nivel de intrusión que es verdaderamente aterrador. La respuesta social al abuso sexual, es la de que un fastidio se ha transformado en una violación personal que merece un castigo. El adicto conoce este hecho. Actuar compulsivamente hasta ese grado, sin importarle las consecuencias obvias, es lo que empuja al adicto al nivel tres.

### **Nivel Tres:**

El elemento en común del nivel tres, es el de que nuestros límites más significantes son violados. Violación, incesto y agredir sexualmente a niños, son transgresiones básicas. Existe muy poca compasión o comprensión para alguien compulsivo en este nivel. Sin embargo, la adicción existe aquí también. El que deba o no existir compasión o comprensión, es otro tema. Que la adicción existe aquí, es un hecho.

### **Niños Sometidos a Abuso Sexual o Incesto:**

El adicto que se enfoca hacia los niños, generalmente ha sufrido una interrupción en su propio desarrollo mientras crecía. Existe una parte en el adicto que no es de más edad que su víctima. Este comportamiento puede albergar todos los tres niveles de la adicción, incluyendo masturbación compulsiva con pornografía infantil, prostitución infantil,

comportamiento voyeurista y exhibicionista con niños, tanto como usarlos sexualmente también. Hay molestandores de niños que son compulsivos con adultos también. En estas situaciones, el adicto tiene una preferencia, ya sea niño antes que adulto o adulto antes que niño. Factores que complican más las cosas si se encuentran en la identidad sexual del adicto, y hombre o mujer, homosexual o heterosexual.

El abuso sexual de niños tiene una larga historia que va más allá de este libro. Entre más alerta estamos del crecimiento de su extensión, más conocimiento tenemos de los niños. El abuso es un factor determinante en la transmisión de la compulsividad de una generación a otra. Por lo tanto, en ningún lugar es más evidente que en la familia donde el incesto tuvo lugar.

Lo que el niño aprende de sus padres es cómo tener una relación. Cuando uno de los padres es sexual con el niño, el niño concluye que para relacionarse con alguien, tiene que ser sexual. Por lo tanto, todas las relaciones serán sexualizadas. Los padres y las madres se sienten atraídos naturalmente hacia sus hijos. Uno de los regalos de la paternidad y de la maternidad, es no actuar conforme a estos sentimientos. Aquellos que alegan el derecho del niño para comportarse sexualmente con sus padres equivocan las bases del desarrollo.

Vern tuvo una intensa actividad sexual con sus dos hijas durante un período de ocho años. Los hechos no salieron a la luz hasta que su familia fue llevada durante su tratamiento para el alcoholismo. El sabía que su comportamiento estaba mal y había luchado repetidamente para no hacerlo más. Como parte de su terapia, Vern tuvo que enfrentar el hecho de haber sido abusado sexualmente por su padre y madre. Al hablar con su padre, que aún vivía, descubrió que el abuso había

trascendido por generaciones. Su padre también había sido abusado. Vern también tuvo que reconocer que su adicción sexual se extendía a la pornografía, amoríos múltiples y a una extensa involucración con prostitutas.

Una situación similar al incesto es la de los profesionistas, como doctores o terapistas cuyos pacientes son como niños en su vulnerabilidad. Para un profesionista el comportarse sexualmente con ellos es también traicionar la confianza. El adicto sexual que explota las relaciones profesionales de sus clientes, está en realidad cometiendo un tipo de incesto.

Recordemos, de cualquier forma, que el comportamiento por sí mismo no hace al adicto. Más aún, el hecho de sentirse atraído por un niño (o un cliente) no constituye una adicción. Inclusive el actuar bajo esos sentimientos, por dañinos que sean, no hacen al adicto. Los adictos son personas que no pueden parar sus comportamiento que está lastimándolos a ellos y a los que le rodean.

### **Violación y Violencia:**

Las fantasía violentas son comunes en los seres humanos. Estas fantasías reflejan actividades culturales que ven a la fuerza y la violencia como parte inevitable de la sexualidad humana. Las feministas hace mucho han sido francas críticas de las normas abusivas que existen en nuestra “sociedad enferma”. Sus críticas tienen una base empírica sólida. Neil Malamuth, psicóloga de la Universidad de Manitoba, escribe:

“La investigación que nosotros y otros psicólogos hemos conducido, apoyan con fuerza el punto de vista feminista. Se ha encontrado que dentro de la población normal, muchos hombres tienen las tendencias psicológicas, actitudinales y de comportamiento parecidas a los violadores. Más aún, el sistema en que ambos, mujeres y hombres creen, muestra claramente un patrón que permite el uso de la fuerza en las relaciones sexuales.” **(4)**

Claramente, la violación y la violencia son formas de gran bloque de hielo cultural.

Si muchas personas tienen el potencial para la violencia ¿Qué es aquello que las conduce a la violación? Algunos argumentan que la violación parte de una fundamental falta de leyes. Una de las mejores encuestas de la literatura al respecto, es Sex Crime and the Law (Sexo, Crimen y la Ley) por MacNamara and Sajakin, que dice:

“Muchos arrestos son a hombres de un bajo nivel socio-económico, y el hecho de que este alto porcentaje de violadores hayan sido arrestados también por crímenes a la propiedad, nos sugiere fuertemente un antecedente marginado o de pobreza y en general, una orientación de falta de respeto por la ley. Más importante aún, no son en el fondo personas que están psicopáticamente involucradas como seres sobresexados o personas con impulsos sexuales incontrolables. Salvo pocas excepciones, no parecen ser “violadores profesionales”, ni siquiera “criminales sexuales profesionales”. Aunque también los hay que pueden verse como “criminales profesionales”, **(5)**

Mientras MacNamara y Sajakin describen una perspectiva importante sobre el tema general, otra forma de considerar la violación es verla como una parte del patrón general de la compulsividad.

La violación puede ser la más extrema expresión de ascenso en la adicción sexual. Sin embargo, no todos los violadores son adictos, pero algunos adictos son violadores. Un buen ejemplo, es el caso de George. George era un reparador de aparatos. Era extremadamente hábil para hacer que las cosas trabajaran de nuevo. Se sentía orgulloso de ello. Estaba también orgulloso de su esposa, hijo y tres hijas. El secreto en la familia era el alcoholismo de George, que todos cubrían del mundo exterior. La familia atribuía sus problemas a su forma de beber. Para el mundo exterior, su artesanía y su confiabilidad eran bien reconocidos. Era católico y había servido muchas veces como tesorero en su parroquia.

George vivía otra vida también, la vida de un adicto sexual en sus etapas avanzadas. Dos años antes de casarse, lo habían arrestado por exhibicionismo. Ahora, a la edad de cuarenta y tres años, lo había arrestado otra vez. Su terapeuta recomendó que George completara primero su tratamiento de alcoholismo. Después, George empezó un tratamiento para su adicción sexual.

La lista de compulsividad sexual de George era amplia. Masturbación compulsiva, generalmente por pornografía, voyeurismo y exhibicionismo eran eventos semanales y a veces diarios. Tuvo muchos amoríos, incluyendo el de una clienta que duró cuatro años. Uno de sus "secretos" era el de ser tan confiable que sus clientes lo dejaban solo en la casa para hacer las reparaciones. Le gustaba explorar cajones y manosear ropa interior, calzones y brasieres. La prostitución era una gran parte de su estilo de vida.

Hubo un punto en el que tuvo que conseguir un préstamo secreto de \$2,700.00 dólares para cubrir adeudos que tenía para pagar a prostitutas. En el año anterior al que lo arrestaron, George había violado también seis mujeres a punta de cuchillo. Había molestado físicamente a otras siete.

La historia de George no es atípica. Los violadores compulsivos reportan la presencia de muchos comportamientos de nivel uno y dos como parte de sus caminos. Esto no quiere decir que la adicción sexual conduce inexorablemente a un violador. Significa que ver la prostitución, el exhibicionismo y el voyeurismo como meros fastidios, es equivocar la naturaleza de la adicción sexual. Algunos adictos violan como parte general de su compulsividad.

Otro ejemplo es la historia de Bill, que fue referido por un proyecto diverso de justicia criminal por su exhibicionismo. Poco después de empezar la terapia, fue referido a un hospital de pacientes internos por su alcoholismo. Después del tratamiento, se reintegró a su terapia de grupo para tratar con su adicción sexual. Inicialmente, sostenía que su exhibicionismo se limitaba solamente a manejar masturbándose en su automóvil. Eventualmente, admitió doce años de historia de exhibicionismo. Además, relató numerosos amoríos, en uno de los cuales tuvo un hijo. La prostitución era también una parte significativa de su historia. Con la ayuda del grupo, fue capaz de calcular que había gastado un exceso de \$10,000.00 dólares en prostitución en un período de tres años. Dado que recibía un salario limitado, solamente su hábito de prostitución era un trastorno severo para su familia.

Empezando con el tratamiento de Bill de alcoholismo, su esposa y cuatro hijos se involucraron en terapia. Bill empezó a reintegrarse con sus hijos. Su esposa continuó con una fría y distante hostilidad. Rara



vez hacía algún comentario o se involucraba. Ella veía las cosas como problema de él y que “las cosas cambiarían si él cambiaba”. No fue sino hasta que Bill reveló que también era un violador, que las cosas en la familia cambiaron. El dolor fue tan grande para Ginger, su esposa, que ella también asistió a terapia.

Durante un mes, hubo la duda de que la familia permanecería unida. Con serios esfuerzos de todos los involucrados, su relación mejoró. Después de diecisiete meses en el programa, el matrimonio fue recompensante para ambos, Bill permanecía limpio de todas sus adicciones y había sido nombrado recientemente supervisor en su compañía. Las claves de la recuperación fueron honestidad, reconocimiento de todos los niveles de adicción y una total involucración familiar. Como indicador de que estos elementos son claves, a continuación se encuentra un extracto editado de la autobiografía de Bill que él hizo.

“Pienso en todos los sábados y domingos en que me escabullía, algunas veces al medio día o en las tardes, pero lo más frecuente era antes de que alguien se levantara. De esta forma, no tenía que dar explicaciones de adonde iba, sólo la mentira de donde había estado, al regresar a casa, “¿Dónde has estado toda la mañana o todo el día?” Algunas de las mentiras eran, “Oh, estaba en casa de un amigo”. Algunas veces, inclusive inventaba al amigo. O las veces interminables en que tenía problemas con el coche y el tiempo tan largo que tomaba componerlo. Si me preguntaban acerca del amigo, era alguien del trabajo. “No lo conocerías de todas formas, nunca lo has visto”. (El ejemplo de un resbalón en el lodo después de una fuerte lluvia; ayudar a un amigo imaginario a arreglar una pared que tenía un agujero). Algunas veces me enojaba porque ella me preguntaba dónde había estado. Yo contestaba “Nada que te importe”.

Fueron innumerables las veces que llegué tarde a trabajar, salía temprano o no me aparecía para nada. Le decía a mi jefe que estaba enfermo o que algo había ocurrido en casa. Pasaba horas interminables manejando por los alrededores. Dejaba la casa en cualquier momento, con una mentira para subirme al coche e irme.

Podía estar manejando por la calle con buenas intenciones. Sólo un pensamiento al mirar a una chica bonita me hacía ponerme en marcha. Me decía a mí mismo que no iba a suceder, pero no tenía ningún control para detenerme. Completamente impotente, un sentimiento de estar dominado por un fuerte poder emocionalmente incontrolable que yo no comprendía. Después me sentía tan avergonzado de lo que había hecho, para luego empezar todo otra vez, quizá inclusive pasaba toda la noche fuera o buscaba una prostituta.

Algunas veces, después de la prostituta y manejando hacia la casa, pensaba en la prostituta y todo empezaba de nuevo otra vez; sólo con pensarlo. Regresaba a casa y me preguntaba porqué lo había hecho. También pasaba que no sabía dónde había estado ni qué había hecho. O ser atrapado por alguien que yo no conocía o que alguien se enterara, como la vez que una amiga de mi hija vio mi foto en la estación de policía. Además, explicar a dónde se había ido mi dinero, cuando lo había usado todo en el tanque de gasolina y en las rayadas del coche.

Algunas veces, imaginaba lo que la chica o la mujer pensarían de mí o el comentario que haría si me vieran, “Maldito degenerado”, **51** maniático sexual, etc.” Podrán imaginarse bien lo separado que me encontraba de

mi familia debido a los sentimientos de culpa; avergonzado por el tiempo que pasaba lejos de casa; triste por todo aquello. Enojado conmigo mismo por no hacer nada al respecto o ser capaz de controlarlo. ¿Por qué soy de esta forma? ¿Por qué yo?, ¿Cómo puede una persona vivir de esa forma por diez o doce años y enfrentarse con sí misma? Sabiendo lo que eres, muy en el fondo la verdad se arrastra alrededor de tu mente y en la boca del estómago. Todos te miran y tu no eres capaz de mirarlos. Dios mío ayúdame.”

Violar por coraje, pasión o desgobierno –tan terrible como se ve- no constituye una adicción. Existen algunos adictos sexuales, sin embargo, para los que la violación es parte de un gran patrón. Una vez que ha terminado nuestro coraje por lo que nos han hecho, podemos ver la violación como la extensión más trágica del mundo del adicto.

### **Corolarios de los Niveles de Adicción:**

Los niveles de adicción son conceptos arbitrarios. Sirven, sin embargo, para mostrar el amplio alcance del comportamiento incluido dentro de la adicción sexual. A pesar de que nuestra discusión no se ha extendido a todas las formas posibles de adicción (Ej. Bestialidad, sadomasoquismo y fetichismo, han sido omitidos), los niveles nos proveen de una estrategia básica para comprender cualquier comportamiento sexual compulsivo. Más importante aún, los niveles hacen explícito el patrón creado por la relación entre los comportamientos. Ver la gráfica “Niveles de Adicción” que sigue en las páginas 53, 54 y 55.

Muchos conceptos quedan limitados cuando se aplican a la vida real, con los niveles no sucede lo mismo. El padre incestuoso que combina la bestialidad con su perro, con el abuso sexual a sus hijas, el exhibicionista que pasa momentos con su familia en el campo nudista, el doctor voyeur que convierte sus rutinas físicas en parte de su práctica, todas son situaciones difíciles de evaluar dentro de los tres niveles. El valor de los niveles de adicción radica en la habilidad de subrayar patrones de sexualidad compulsiva.

Así como los niveles sirven como premisa básica acerca de lo extenso de la adicción, hay cinco corolarios que le siguen, que son críticos para entender la adicción. Cada uno de los cinco deben reconocerse, si los niveles de adicción son usados como instrumentos en la evaluación de cualquier adicción individual.

### **Corolario Uno: La Adicción Sexual de Cada Nivel es Dolorosa**

El dolor en cada nivel es muy real. El problema es que el público, el adicto y otros, subestiman el dolor, pero por razones diferentes a niveles diferentes. Una sociedad machista percibirá una cuerda interminable de amantes y prostituta, simplemente como el pasar un buen rato. Inclusive puede ser envidiado o por lo menos, considerado como normal, pero no como doloroso. Igualmente, los transgresores fastidiosos del nivel dos, se consideran como patéticos e inofensivos, o como objetos de risa (Ej. Chistes del “Flasher”), pero no como perseguidos, heridos o personas rotas. El comportamiento del nivel tres, engendra un coraje tan inmediato, que a violadores, molestadores y padres incestuosos, justamente no se les tiene consideración. Existe una gran compasión por la víctima, pero no ven la desesperación del adicto.

Hace muchos años, había un episodio del programa de televisión llamado “Polis Wormiano” (“Mujer Policía”), el cual ilustraba las formas estereoscópicas en las que el dolor del adicto es liberado. La trama de la historia, era acerca de la persecución y captura de dos violadores. Los violadores eran unos hermanos, considerados como crueles, viciosos, tipos del bajo mundo, los cuales, bajo el punto de vista de cualquiera, merecían lo peor.

A mitad de la persecución, apareció un sub-tema cómico, designado para aliviar la tensión. En la estación de policía, entra un hombre que ha estado pellizcando mujeres en los elevadores y que al no poder parar de hacerlo, en la desesperación, se entrega él mismo a la policía. El contraste tenía la intención de ser cómico. Sin embargo, los adictos que han pensado en entregarse como un medio de salir delante de su padecimiento, deben haber encontrado el episodio desconcertante. Los adictos sólo pueden adivinar cómo serán aceptados por las autoridades.

Patetismo, coraje e idealización de la actuación sexual masculina, todo esto oscurece el dolor del adicto. Sin un sentido de la soledad, la vergüenza y la desesperación, ninguno de los niveles de la compulsividad se podrían considerar como una adicción.

**Corolario Dos: El Comportamiento Desviado, no Indica  
Necesariamente la Presencia de Adicción.**

A través de este capítulo, un tema constante ha sido el que se necesita un patrón para que exista la adicción. Violación e incesto, por ejemplo,

son trágicos, pero no son necesariamente el resultado de la adicción. La desviación, sin embargo, representa riesgo. El riesgo parece ser uno de los principales ingredientes para alertar el humor del proceso adictivo. El violar normas culturales y legales, puede provocar la excitación sexual. El riesgo que está involucrado en la violación, es:

<b><u>Nivel de Adicción</u></b>	<b><u>Comportamiento</u></b>	<b><u>Patrones Culturales</u></b>
Nivel Uno	Masturbación, relaciones heterosexuales, pornografía, prostitución y homosexualidad.	Dependiendo del comportamiento, hay actividades que se ven como tolerables o como aceptables. Algunos comportamientos específicos como prostitución y homosexualidad son fuente de controversia.
Nivel Dos	Exhibicionismo, voyeurismo, telefonemas indecentes y libertades indecentes.	Ninguno de estos comportamientos es aceptable.
Nivel Tres	Molestadores de niños incesto y violación.	Cada comportamiento representa una profunda violación de límites culturales.

Consecuencias Legales-Riesgos.

Víctima

Opinión Pública de Adicción.

Nivel Uno

Sanciones contra estos comportamientos, cuando son ilegales, son inefectivos y rara vez se cumplen. La parcialidad de la Ley para que los oficiales las cumplan generan un mínimo riesgo para el adicto.

Estos comportamientos son percibidos como crímenes ausentes de víctimas. Sin embargo, victimización y explotación son componentes

Las actividades públicas se caracterizan por ambivalencia o disgusto. Para algunos comportamientos tales como prostitución, hay un imagen competitiva de héroe negativo de decadencia glamorosa.

Nivel Dos

Los comportamientos son considerados como molestas ofensas. Implica riesgo ya que los transgresores, cuando son descubiertos, son procesados activamente.

Siempre hay una víctima.

El adicto es percibido como patético y enfermo, pero inofensivo. Con frecuencia, estos comportamientos son objeto de chistes lo que descarta el dolor del adicto.

Nivel Tres

Extremas consecuencias legales crean una situación de alto riesgo para el adicto.

Siempre hay una víctima.

El público se enfurece. Los perpetradores son considerados por muchos como Sub-humanos e imposibles de ayudar.

Central en el proceso de ascenso descrito tan frecuentemente por los adictos. Por lo tanto, la presencia de comportamiento desviado, autoriza explorar la posibilidad de adicción sexual.

**Corolario Tres: Todos los Tres Niveles de Adicción Trascienden Personalidad, Género y Estatus Socio-Económico.**

Por el momento, es difícil hacer juicios descriptivos acerca de los adictos sexuales con empírica certeza. No sabemos, por ejemplo, cuantos adictos hay en general, solamente cuantos adictos dentro de niveles específicos. No existen estudios técnicos que puedan garantizar con total franqueza acerca del comportamiento sexual, a través de los niveles. Tampoco ha habido, por lo tanto, un concepto integrado, -como el de adicción- que haga conexiones dentro de los patrones de conducta para ser usados por investigadores. Finalmente, los estudios sobre compulsividad sexual, muy frecuentemente se hacen dentro del sistema criminal de justicia. Obviamente, la honestidad total toma riesgo en esa situación. Las historias de los miembros de Doce Pasos y las historias de casos de aquellos que han sido forzados a tratamiento o que han buscado ayuda voluntariamente, son nuestra principal fuente de datos. Sus experiencias sugieren que la adicción tiene pocos límites, trascendiendo personalidad, sexo y estatus socio-económico.

Los estudios de personalidad de personas con comportamiento sexualmente compulsivo, han tenido un éxito limitado en especificar características de personalidad. Datos de pruebas psicológicas, observaciones clínicas y estudios de casos, generalmente indican que no hay una gran similitud en factores de personalidad. Son difíciles de encontrar los argumentos convincentes para cualquier clase de tipo de



personalidad general, inclusive dentro de una categoría específica de compulsividad. Además, los investigadores generalmente tienen sólo pequeños grupos para estudiar, no ven hacia los patrones sexuales en general e ignoran la presencia de adicciones múltiples. La investigación se complica más por el falso proceso de pensamiento de los adictos que, en efecto, no están conscientes del alcance de sus problemas. Transcurre un largo tiempo antes que el adicto en recuperación tenga claridad, abandonados antes de que sean capaces y estén dispuestos a describir sus situaciones pasadas a otros.

Como el alcoholismo, la adicción sexual puede incluir muchas variaciones e inclusive, desordenes de personalidad. Como se sugiere en el capítulo uno, las enfermedades emocionales concurrentes son, con frecuencia, parte del mundo del adicto. Los niveles de adicción destacan el hecho de que no podemos generalizar por más tiempo acerca del tímido Flasher, del violador empedernido, el fulano hambriento de sexo o del padre incestuoso socialmente inepto. La adicción sexual puede brotar en las personas más competentes, atractivas y encantadoras, tanto como en el más retraído, repulsivo y enfermo.

Tampoco podemos asumir que la adicción sexual es un fenómeno de las clases bajas. Los ejemplos de casos usados al escribir este libro, representan un amplio espectro de clases, profesión y experiencia educacional. Dentro del medio público, hay un desfile constante de figuras en puestos públicos claves que han sido expuestos por su compulsividad sexual. Dentro de los pocos meses que tardó este libro en escribirse:

- Un oficial federal de alto rango fue arrestado por actividades sexuales en una librería de Washington, D.C.

- Un juez de la suprema corte, reconocido nacionalmente por su tesis legal, fue expuesto por un equipo de noticieros de televisión por sus actividades con prostitutas quinceañeros homosexuales.
- Uno de los ingenieros aeroespaciales que ayudó a diseñar un cohete espacial, fue citado por incesto con sus hijos.
- El presidente y director ejecutivo de una de las empresas familiares manufactureras más grandes, fue expuesto como la figura central de una gran red de pornografía infantil.
- Un ministro de alto rango oficial de una denominación protestante, fue arrestado por exhibicionismo.

El sensacionalismo que rodea estos casos, oscurece el hecho de que las consecuencias de la adicción sexual, pueden ser más duras para los adictos con menos dinero y acceso a una asistencia legal. Contrastemos las actividades sexuales de J.R. Ewing de la serie de televisión "Dallas" con un empleado que sólo tiene el dinero suficiente para recoger prostitutas callejeras. El segundo está claramente menos protegido. Los profesionales están empezando a preguntarse si la extensión de compulsividad sexual entre aquellos con más recursos, ha sido subestimada. Por ejemplo, los profesionales están reportando ahora al National Center on Child Abuse and Neglect (NCCAN) (Centro Nacional de Abuso y Negligencia al Menor) un creciente número de casos de abuso sexual entre familias de mediano y alto nivel económico.

Los niveles de adicción proporcionan también una perspectiva más completa de la adicción sexual para la mujer. Los hombres son claramente percibidos como capaces de ser obsesivos con respecto al sexo. A causa de la explotación sexual de la mujer, la imagen de la mujer que alivia su dolor a través de la obsesión sexual, es más rara. Sin embargo, nuestros medios de comunicación están llenos de ejemplos como el de Mrs. Robinson en *The Graduate* (El Graduado), Theresa en *Looking for Mr. Goodbar* (Buscando al Sr. Goodbar), o la mujer desesperada en *American Gigoló* (Seductor Americano). La compulsividad sexual existe para las mujeres en cada nivel de adicción. La mujer que usa repetidamente objetos para masturbarse hasta el punto de lastimarse, la mujer “Flasher” que se sube el vestido y abre la puerta del automóvil para exponerse a los hombres que pasan y la mujer que ha actuado sexualmente con cuatro de sus seis hijos, todas pueden compartir un proceso adictivo común.

Hay problemas especiales para mujeres adictas. Los riesgos de violencia y embarazo. Hay un criterio doble para el comportamiento sexual de la mujer. Están los mensajes conflictivos de las normas culturales. Una mujer en bikini o en pequeño camisón, es idealizada y la que se desnuda es espectáculo nudistas, es degradada. Los hombres adictos preguntan “¿Por qué, cuando un hombre ve a una mujer desnuda en la ventana, es un voyeur y cuando una mujer ve a un hombre desnudo en la ventana es él un exhibicionista?” Poniendo aparte el coraje hacia la mujer implícita en la pregunta, muestra el problema de actitudes públicas hacia la mujer.

Consideremos a la mujer que se expone en público. La reacción, probablemente será menos punitiva que para el hombre. Sin embargo, dado que el papel de la mujer es ser guardiana de la moralidad sexual, la vergüenza es mayor. Una dinámica similar existe para la mujer que tiene amoríos múltiples o es sexual con niños. Su recuperación se hace más difícil debido a los mensajes incorporados en su sistema de creencias acerca de cómo “debe” ser la mujer. Inclusive, admitir que existe un problema sexual es más difícil. Rechazar la realidad de la adicción sexual en la mujer, es perpetuar el sexismo que ha evitado que la mujer con otras adicciones, haya recibido ayuda en el pasado.

**Corolario Cuatro: Conductas Sexuales Dentro y Entre los Niveles los Refuerza entre Sí.**

Dentro de los niveles de conducta, el adicto cambiará de un comportamiento a otro, dependiendo de las facilidades, el riesgo y la situación. El vendedor que se siente más seguro al entrar en un lugar de masaje o a una librería que al entrar a su casa. Masturbarse mientras ve pornografía puede bastar cuando el adicto ha fallado en hacer sus levantadas de la tarde en los bares locales. El adicto que hace llamadas telefónicas indecentes y se preocupa por el arresto, puede hacer ya estas llamadas a servicios que se dedican a esto. Una media hora de conversación sexual con una jovencita mientras se masturba, puede cargarse a su tarjeta de crédito.

Un ejemplo de cómo las conductas pueden cambiar del ciclo adictivo fue compartido por una mujer que trabaja en un salón de masaje. Reportó que recientemente había ocurrido una violación de una de las

masajistas en el lugar que trabajaba. Cuando acudió a la policía para examinar fotografías de transgresores sexuales, quedó azorada al descubrir que podía reconocer a un gran número de fotografías –eran de sus clientes-. Fue poco antes de que entrara a terapia.

**Corolario Cinco: El Comportamiento Sexual en cada Nivel está Conectado con Comportamientos que tienen que ver con otras Clases de Adicción.**

El patrón de comportamiento sexual no estará completo hasta que cuente con el refuerzo de otros comportamientos compulsivos. Comer en exceso, trabajar y beber o abusar de las drogas, son integrales en el patrón del adicto. Esto es verdad, por ejemplo, cuando:

- El trabajar hasta quedar exhausto, justifica la compulsividad sexual como “merecimiento”.
- Beber y ligar (cruising) son mutuamente intoxicantes.
- Ser indulgente en la comida, lleva rutinariamente a una visita a la tienda pornográfica.
- La apuesta y la prostitución, son una combinación irresistible.

Así como el comportamiento sexual en cada nivel los refuerza entre sí, otras adicciones juegan un papel importante cuando se juntan unas con otras. La interacción entre las adicciones puede ocurrir sólo en un nivel.

Consideremos al padre incestuoso que también es alcohólico. Su masturbación compulsiva, el uso de pornografía o prostitución, no tendrá necesariamente que involucrar el alcohol. Sin embargo, cada vez que se comportaba sexualmente con su hija, tenía que beber también. Las dos adicciones llegaron a juntarse en el nivel tres, más no en el nivel uno. Los adictos deben discernir la totalidad de su patrón para poder entender su importancia y desgobierno.

### **La Adicción como Sistema:**

Tradicionalmente, la compulsividad sexual ha sido descrita de manera muy lineal. El comportamiento era dividido en tipos y categorías y cada uno teniendo su propio origen. Exhibicionismo era una forma, padres incestuosos otra y la esposa infiel otra. Sin duda, cada comportamiento tiene características únicas. La dificultad en reunir datos junto con la vergüenza y el sistema de negación del adicto, perpetuaron la idea de que cada categoría individual es única. Sin embargo, para los adictos verdaderos, existe un lazo común en la obsesión sexual.

La adicción es verdaderamente un sistema donde el comportamiento es interdependiente. Existen patrones que cambian constantemente y se entrelazan en varios niveles de la conducta sexual compulsiva y que pueden incluir otras adicciones y desórdenes emocionales. El sistema opera con un ritmo repetitivo. La fuerza que impulsa a cada ciclo, proviene de un sistema de creencias erróneo que se traduce a través de patrones erráticos de pensamiento. En general, los sistemas de auto perpetuación y la adicción sexual como sistema, hacen exactamente eso. Cada vez que un ciclo se completa se confirma el sistema de pensamiento erróneo. Como consecuencia de esta confirmación, nace

un nuevo ciclo aún más fuerte. La conducta entonces, se intensifica en el nivel 1, y algunas veces se extiende a los niveles 2 y 3. Un componente clave del sistema del adicto es su familia y sus seres queridos, que forman parte del ciclo adictivo. Su conducta también emerge en patrones que interactúan y que son cíclicos. La participación de la familia en el mundo del adicto es el punto a tratar en el siguiente capítulo.

3

**LA FAMILIA Y EL MUNDO DEL ADICTO**

Fred Bruno, el abogado de James Cermak, argumentó que sentenciar a Cermak por cada una de las ofensas sexuales, sería como sentenciar a un alcohólico por cada trago que se tomó.

Minneapolis Tribune  
20 de Enero de 1982

Las noticias acerca de los hermanos Cermak atraparon la atención del público durante casi un año. Pocas noticias eran tan horrendas como la del abuso sexual de un gran número de niños de su poblado rural de Minnesota. Los niños sometidos a abuso incluían a sus propios hijos y a otros niños de la comunidad. Casi todos eran alumnos de primaria o de secundaria, el más pequeño tenía tres años y era hijo de James Cermak. Los dos hermanos, James y John, fueron sentenciados a cuarenta años de prisión, ninguno de los dos tenía derecho a libertad bajo fianza en, por lo menos, 26 años.

Dentro de la actividades de los Cermak era primordial su participación en algo que ellos llamaban “el juego”. “El juego” empezaba con los niños desnudos sentados en la cama de un hotel, o de la casa. Se les pedía que llevaran a cabo actos sexuales los unos con los otros. El juego terminaba cuando los Cermak tenían sexo con los niños, incluyendo sexo oral. Ellos les decían a los niños que eran “desobedientes” si no jugaban, y los amenazaban con violencia física si se resistían a “jugar”.

El número de niños involucrados, la violación sexual, la vulnerabilidad emocional de los niños y la crueldad de los hermanos Cermak,



despertaron la indignación del público. Los padres de los hermanos Cermak, Stanley y Alice, argumentaron que los niños habían sido “programados” por el abogado acusante y negaron los cargos. Sin embargo, se presentaron más de 130 piezas de evidencias, incluyendo 70 fotografías instantáneas de los niños en poses obscenas y en actos sexuales. Aún los hermanos Cermak admitieron la profundidad de la tragedia y John Cermak tenía tantos remordimientos que tenía delirio suicida. James Cermak le dijo al juez, “Lamento mucho todo lo que hice, sólo tengo 26 años, y definitivamente necesito ayuda”.

Con trabajo la indignación pública empezaba a calmarse, cuando surgieron nuevas declaraciones terribles en los medios de comunicación. Beverly y Jillayne Cermak, las esposas de James y John, también habían sido acusadas de violación de niños. Las dos habían participado en “el juego”. Beverly fue acusada de tener sexo con siete niños y de haberlos forzado a tener actos sexuales con otros niños durante un período mayor a los dos años y medio. Jillayne fue acusada de dieciocho episodios de abuso sexual infantil, nueve de los cuales fueron calificados de conducta sexual criminal de primer grado. Tanto Jillayne como Beverly fueron acusadas de ayudar a propiciar la conducta de sus esposos.

La historia de los Cermak es clásica aunque extremosa: la negación de los abuelos en un esfuerzo para proteger los secretos de la familia, las revelaciones aparentemente sin fin que daban testimonio de la obsesión sexual que prevalecía en el estilo de vida de la familia, los profundos sentimientos de vergüenza, remordimiento y desamparo de los ofensores, la lealtad de los niños que no querían declarar en contra de sus padres, las esposas que colaboraron y el público, que prefería ver esta trágica serie de eventos como algo aislado, extraño y único.

La compulsión sexual, como todas las adicciones, descansa en una compleja red de relaciones familiares. Los Cermak son especiales sólo en el grado al que su adicción llegó, y por la cantidad de publicidad que consiguieron. Entre las tragedias de los Cermak está el hecho de que cada uno de los niños involucrados, tenía ya un alto potencial para participar en una relación adictiva cuando llegaron a adultos. Este capítulo y el siguiente fueron diseñados para demostrar que la adicción sexual es una enfermedad de la familia, y para delinear la relación entre abuso en la infancia y la vulnerabilidad a las relaciones adictivas. Más importante aún, mostrará la relación de la familia con el mundo del adicto, ya descrito en los capítulos uno y dos.

## **EL ROL DE LA FAMILIA**

La adicción al sexo, como una enfermedad familiar, es paralela a casi cualquier otro trastorno emocional o adictivo. Durante los últimos veinte años los profesionales en muchas disciplinas han reportado a la familia como un “sistema”, regulado por reglas y roles, entendimientos y malentendidos. El sistema de la familia tiene la capacidad de mantener la unidad y de establecer distancia entre los miembros de la familia, permitir la individualidad y producir esfuerzo conjunto. La familia, por encima de todo, tiene un rango de opciones disponibles para mantener equilibrio. El balance que la familia provee, los hace sentirse normales. No siempre, pero algunas veces, esto significa mantener las cosas como están, aun cuando sean dolorosas.

El suicidio, la esquizofrenia, el alcoholismo, las huidas, todo eso forma parte de la épica familiar. Por ejemplo, en el alcoholismo, el tratamiento

para la esposa promueve la recuperación del alcohólico. Ahora bien, a través de la experiencia de muchos especialistas en adicción, se considera que tratar a toda la familia es fundamental. Mientras más miembros de la familia estén involucrados en el tratamiento, más alta es la tasa de recuperación. Más aún, las parejas, los padres y los niños, por el hecho de haber participado en la enfermedad familiar, tienen el derecho de iniciar su propia recuperación. Sea cual sea el trastorno, los miembros de la familia con frecuencia son inconscientes de su propio dolor. No pueden ver muy claramente su contribución al drama familiar. Un signo de la negación de los miembros de la familia es su profunda convicción de que ellos tienen muy poco que ver con la adicción. Si tan sólo la otra persona:

- Dejara de beber.
- Controlara su manera de comer.
- Pusiera los pies en el suelo.
- No se hubiera ido.
- No estuviera siempre deprimido.
- No estuviera tan obsesionado con el sexo.
- Manejara mejor su vida.
- Fuera más responsable.
- Pudiera mantener un trabajo.
- Madurara y dejara de comportarse como un niño.

Una negación más severa, es en la que la familia ni siquiera acepta que haya algún problema. Esta fue la más grande tragedia de los abuelos Cermak, quienes alegaron que los niños fueron aleccionados por el abogado acusante. Al mantener la imagen pública de la familia, el miembro puede mantener el dolor a raya hasta que las consecuencias lo

destruyen. En la última revelación en el caso de los Cermak, el público se enteró de que tanto James como John Cermak, los acusados, fueron víctimas de abuso sexual a manos de su padre. Los dos abuelos fueron acusados de ser sexuales con sus nietos. La negación de toda la familia parece que se acelera en el caso de la adicción sexual debido a la vergüenza y connotación moral de la conducta sexual. En este sentido, la adicción sexual como disfunción familiar es diferente de otras enfermedades familiares. Sin embargo, la tarea de recuperación para cada miembro de la familia, es buscar su propia parte individual en el problema del conjunto. Para llegar a entender la parte individual en la familia, es necesario entender el propio rol en la familia de origen. Parte de la admisión de una verdadera impotencia tanto para el adicto como para todas las personas involucradas, empieza con la aceptación de que las raíces de la adicción pueden de hecho, remontarse generaciones atrás.

Muchas de las historias de este libro indican la transmisión de la adicción sexual de una generación a otra. El problema es ahora descubrir cómo se da esta transmisión.

He aquí cuatro factores en el desarrollo de un niño, que a la larga, forman parte de la adicción sexual. Son:

- Auto-imagen-como se percibe el niño a sí mismo.
- Relaciones-como percibe el niño sus relaciones con otros.
- Necesidades-como los niños perciben sus propias necesidades.
- Sexualidad-como perciben los niños sus propias sensaciones sexuales y sus necesidades.

Estas percepciones finalmente llegan a ser los pensamientos base, que son el centro del sistema adictivo. Son las conclusiones que pueden dirigir las opciones y la conducta del niño durante su vida adulta.

En el siguiente capítulo, será examinada la evolución de los pensamientos base de los otros miembros de la familia.

### **Autoimagen y Relaciones:**

Morris era un exhibicionista. Inicialmente, había empezado a exponerse cuando era un adolescente, pero su exhibicionismo fue un problema discontinuo hasta que cumplió cuarenta años. Hasta entonces, estaba involucrado en clubes nudistas, en romances nuevos y numerosas prostitutas. La crisis familiar ocurrió cuando Morris empezó a exhibirse ante su vecina de al lado. Después empezó a exhibirse a los transeúntes. La experiencia fue horrible en extremo para la familia, quien había sufrido la indignación del vecindario, las amenazas de la policía y la venta y pérdida de su casa de más de diez años. Mientras Linda, su esposa, trataba de controlar su conducta, peor se volvía. Con los dos en terapia y un grupo de doce pasos para la compulsión sexual

Morris pudo redirigir su vida.

De niño, Morris fue criado por su padre alcohólico. Su madre lo abandonó a la edad de seis años. Mientras su padre trabajaba, a Morris lo dejaron en una pensión dirigida por las hermanas solteras. El era el único niño en la casa, el resto de los residentes eran hombres mayores. Las dos hermanas encontraban numerosas ocasiones para castigarlo brutalmente. Castigo quiere decir quitarle la ropa y pegarle, especialmente alrededor del área genital. Después del castigo, los ancianos consolaban al niño masturbándolo.

Las dos hermanas le ponían trampas para garantizar las sesiones de castigo. Por ejemplo, la matinee del sábado terminaba a las tres y ellas, sabiéndolo, le pedían que regresara a las dos y media. Obviamente, Morris no podría renunciar a ver el final de la película y llegaba media hora más tarde. El castigo se racionalizaba. El padre no creía las historias que Morris le contaba, así que él vivió así desde los siete hasta los diez años, hasta que su papá se volvió a casar. Una parte significativa de la terapia de Morris consistió en regresar al pequeño pueblo de Illinois en donde tuvieron lugar estos eventos para vivir el duelo por su infancia perdida.

La historia de los Morris ilustra los antecedentes comunes a la adicción. Primero, hay alcoholismo en la familia. Segundo, el abuso físico y emocional acompañan el abuso sexual. Tercero, la experiencia sexual es al mismo tiempo, humillante y consoladora. Y cuarto, la realidad del niño se niega cuando las denuncias de abuso no son tomadas con seriedad. Todos estos son potentes contribuyentes a la adicción, como veremos más adelante.

Con mucho, el factor más importante es la sensación de abandono. Desde el punto de vista del niño “puedes abusar de mi, puedes humillarme, explotarme y no creerme, pero con mucho, lo peor es que no quieras estar conmigo”. El miedo al abandono es el constante tema de todas las adicciones, incluyendo el alcoholismo. Dentro de la adicción al sexo, es especialmente poderoso.

El abandono tiene mil formas. Algunas formas son explícitas como el hecho de que la madre de Morris se fue cuando él tenía seis años y su padre viajaba. En algunos casos, ciertos eventos son interpretados como abandono. Corky, por ejemplo, era un exhibicionista de veinte años de edad, que también era químicamente dependiente. Su madre murió cuando él tenía trece años. El empezó a exponerse casi inmediatamente, el primer arresto sucedió unos meses después de la muerte de su madre. Una parte importante de la terapia fue capacitarlo para conectar su exhibicionismo a lo solo que se sintió cuando su madre murió.

Aún la amenaza de abandono puede ser muy poderosa. Los investigadores Eist y Mandel describen como, en las familias en las que ha ocurrido incesto, “la técnica más frecuentemente usada por los padres para inmovilizar y controlar a los niños fue amenazarlos con el abandono”. Al describir acerca de compulsión sexual, Julie Sherman ha llamado a este fenómeno el “Complejo de la Coatlicue” por la madre Azteca de los dioses, quien simbolizaba “el poder de la vida y muerte que cada madre tiene sobre su infante”. El poder de la adicción sexual reside en la preocupación fundamental por la supervivencia.

El primer pensamiento base del adicto, es “Básicamente soy una persona mala, sin ningún valor” El abandono significa ser no deseado.

El niño puede concluir que no ser deseado, significa no tener valor, y ser malo.

Un buen ejemplo es Art, un hombre de 27 años, químicamente dependiente, cuya adicción sexual incluía relaciones múltiples, exhibicionismo, voyeurismo, llamadas telefónicas obscenas y, eventualmente, violación. Cuando tenía cuatro años de edad, se madre lo dejó y su padre alcohólico volvió a casarse. Su padre era adicto al sexo, y también algunos de sus tíos. Art escribe en su autobiografía acerca de su vida con su madrastra:

Mi hermano y yo éramos unos niños bastante normales, y recibíamos un trato sádico y humillante por parte de nuestra madrastra. Uno de sus castigos favoritos era amarrarnos a la silla. Algunas veces nos obligaba a usar pañales. Ya éramos suficientemente grandes como para sentirnos muy mal por eso. Una vez hizo que mi hermano fuera a jugar en la calle así.

Otro chiste que hacía mi madre era vestirme como niña. Me maquillaba y rizaba mi cabello y se ponía a ver lo bonita que hubiera sido de niña.

Obviamente, con tres niños, ella hubiera querido tener una niña, pero que locura, toda mi vida me sentí avergonzado, aunque lo soporté.

Tenía mucho odio hacia las mujeres y mucho hacia mi madre. Salió mucho resentimiento, sólo que ella no era mi verdadera madre. Creo que tengo algo de rabia hacia mi verdadera madre por haberme abandonado, a pesar de que según entiendo, ella trató de ganar la custodia.



Cuando se le acabaron las ideas para castigarnos, nos hacía que nos sentáramos a pensar en nuestros propios castigos. Pasé mucho tiempo pensando en diferentes maneras de ser castigado. Aquí es donde viene gran parte de mi culpa y de mi vergüenza y en donde aprendí a castigarme a mí mismo.

Hay que notar otra vez los temas de abuso, castigo, humillación, así como abandono. Mientras más predominantes sean estos elementos, más apremiante es la adicción.

El segundo pensamiento base se deriva del primero, que dice que el niño es básicamente una persona mala. Debido a su baja autoestima, el niño piensa que nadie lo amará así como es. Las relaciones con los demás se vuelven más superficiales, más frágiles mientras más profunda es esta creencia. Los niños crecen creyendo que nadie los aceptará incondicionalmente. La gente no estará allí, nadie puede ser confiable, no se puede depender de nadie. Si alguien quiere tener una relación, es porque quieren algo a cambio, no porque les importe. Siempre habrá un precio que pagar. Por lo menos habrá algo que tendrá que ser ignorado, pasado por alto. Estar cerca significa perder la realidad, o de alguna manera, la integridad. Así que la intimidad se evita. Conforme va creciendo el niño, se diseña un frente personal, o un imagen pública para verse bien, que escuda al adulto que va emergiendo de la mirada inquisidora de los demás, y que genera rechazo.

### **NECESIDADES Y SEXUALIDAD:**

Los adictos reportan que de niños se sentían desesperadamente solos, desprotegidos y perdidos. No sólo había falta de cariño y de cuidado, sino que nadie les enseñó como cuidarse a sí mismos y protegerse del daño. El no poder contar ni depender de los adultos para satisfacer las necesidades del niño, se convierten un factor clave en la adicción. Conforme el niño madura, empieza una búsqueda de algo de lo que pueda depender, algo en lo que pueda confiar y que lo haga sentirse mejor. La confianza y la dependencia son los asuntos que determinan la fuerza personal y la confianza o la vulnerabilidad de esclavizarse a la adicción. En la búsqueda solitaria por alguien o algo de lo que se pueda depender (ya que se excluyeron a los padres), un niño puede empezar a encontrar esas cosas que siempre confortan, que siempre se siente que está allí y que siempre harán lo que prometen. Para algunos, el alcohol y las drogas son la respuesta. Para otros, la comida. Y por supuesto, siempre estará allí el sexo, que normalmente es gratis, y nadie más puede controlar.

Esta alternativa se deriva del tercer pensamiento base, que es acerca de las necesidades: “Mis necesidades nunca serán satisfechas si dependo de otros”. En familias saludables, los niños tienen la profunda seguridad de que sus padres los cuidarán, lo que es opuesto al abandono.

Ser padres saludables incluye tocar, amar, afirmar y guiar. El niño siente que lo cuidan, aún cuando batalle con las reglas y los límites. La confianza en uno mismo, así como en los otros, emerge en este tipo de relación.

Cuando la exploración infantil de la sexualidad va más allá del descubrimiento a la rutina para buscar autoconsuelo debido a la falta de cuidado humano, entonces hay un potencial para la adicción. El sexo se confunde con el consuelo y el cuidado. Más aun, se da por hecho que todo el mundo siente y actúa de la misma manera. Por lo tanto, sentirse seguro, significa ser sexual.

Como consecuencia, las relaciones del niño con los demás tienen el potencial de una relación adictiva con la sexualidad. La adicción es una relación, una relación patológica en la que la obsesión sexual sustituye a la gente. Y puede empezar muy temprano. El último pensamiento base emerge claramente: El sexo es mi necesidad más importante.

El tipo de situaciones en la infancia descritas aquí son mucho más complicadas cuando los niños están rodeados de reglas negativas, mensajes y juicios acerca del sexo. Cuando los adictos y sus esposas estudian sus familias de origen, se ven inundados con recuerdos de eventos en los que les decían que el sexo era malo, o peor aún, que ellos eran malos por el hecho de ser sexuales.

Cuando la fuente principal de consuelo del niño es el sexo, y al mismo tiempo se le dice que ser sexual es perverso, las conclusiones acerca de sí mismo son muy claras.

El niño es indeseable. Es necesario esconder una parte de sí mismo, que si quedara al descubierto, los demás lo despreciarían. La necesidad de mantener el secreto, añade dolor y soledad, lo que a su vez, crea más necesidad de consuelo, y así la necesidad de alivio sexual se hace mucho más apremiante.

La fusión entre sexo y cuidado se establece si el niño fue sometido a abuso sexual. Los adictos del nivel dos y tres casi siempre fueron sometidos a abuso sexual de niños. Padres, clérigos, hermanos mayores, parientes, médicos, amigos, maestros y niñeras, hay un gran rango de gente que tiene el potencial de abusar de un niño. Los niños aprenden de los adultos importantes en su vida cómo desarrollar una relación humana significativa. Una vez que la persona ha aprendido como tener una relación con otras personas, entonces el componente sexual puede ser añadido como una expresión especial de una relación especial. Si los padres u otro adulto significativo son sexuales con el niño, el niño siempre tendrá dificultades al discernir la sexualidad en una relación.

La lista para reconocer el abuso, pretende ser una guía para ayudar a los adictos a identificar el abuso emocional, físico y sexual, que ocurrió en la infancia. Un adicto al sexo que empieza a explorar su infancia, puede descubrir los ejemplos de victimización más evidente. Sin embargo, hay varios factores que pueden oscurecer la victimización.

Por ejemplo, los profesionistas, como clérigos, médicos, maestros y terapeutas que son sexuales en el contexto de su profesión, son muy difíciles de detectar si sus intenciones no son explícitas. Por lo tanto, un niño que siente que el examen físico que le dio un médico es “chistoso”, decide que fue sólo su imaginación. La sensación o la intuición, sin embargo, suelen ser muy exactos.

La compulsividad sexual oscurece también la victimización. Los adictos consideran cualquier contacto sexual como una victoria. Comúnmente los adictos descubren mientras comparten su historia sexual con otros adictos que muchas de sus primeras experiencias sexuales fueron

abusivas. Se dan cuenta, por ejemplo, que un niño de catorce años que fue sexual con una mujer de treinta, fue un abuso para él. Pero el niño no identifica el abuso como tal. Cuando se siente bien, es difícil notarlo. Desde el punto de vista del adicto adolescente, esta experiencia fue un trofeo.

Una de las barreras más difíciles de superar para los adictos al entender su propia victimización, es la lealtad de la familia. Los niños son increíblemente leales, aún en las peores condiciones. No sólo hacia los padres, tíos, primos, sino también a los padrastros y a los amigos de la familia.

Estos lazos familiares se refuerzan con la regla que dice que “la familia se encarga de sus propios problemas”. Como todas las víctimas, a los adictos les cuesta mucho trabajo romper el “secreto” de la familia ante otros.

Para aquellos adictos que han experimentado abuso sexual en la infancia, el secreto es la manera más explícita de indicar la transmisión de la adicción sexual de una generación a otra.

Un adicto que, además del uso compulsivo de prostitutas y amoríos fuera del matrimonio, había sido incestuoso con dos de sus tres hijos, hizo un avance gigantesco al recordar su propia infancia. Su padre le dijo cuando era niño que el doctor le había dicho que tenía que manipular el prepucio de su hijo, para asegurar su flexibilidad cuando llegará a ser adulto. Esta manipulación terminaba en frecuente contacto sexual entre el padre y el hijo. Cuando el abuelo de los niños fue llevado a la terapia, él admitió que de hecho, no había hablado con el doctor,

sino que lo había aprendido de su padre. ¿Y cómo lo supo el bisabuelo? Lo aprendió de su propio padre. La ironía de este caso, es que el adicto estaba circuncidado.

No es necesario que el niño sea sometido a la victimización para que sea afectado. Un niño que vive en la casa en la que sus hermanas son sometidas, está en un riesgo muy grande.

De la misma manera, estar en la presencia de la compulsividad sexual de cualquier forma, tiene un impacto y crea vulnerabilidad hacia la adicción. Los adictos con frecuencia descubren que su conducta es paralela a la de sus padres o a la de sus parientes. El adicto, así como su cónyuge, tienen una necesidad absoluta de saber que hubo amoríos, prostitutas y compulsión sexual en las generaciones precedentes.

La compulsión sexual en las generaciones previas, normalmente es un secreto muy bien guardado. Los adictos creen que son los únicos que son sexualmente compulsivos, lo que aumenta su vergüenza. Lo que no saben, es que el juicio y las reglas negativas acerca del sexo originan una obsesión del padre o madre que teme que la compulsividad que él o ella han experimentado pueda sucederle también a su hijo o hija. Inadvertidamente los esfuerzos del padre o de la madre para controlar la actividad sexual, añaden un elemento negativo clave a la adicción, tal como lo hizo la generación anterior.

El observador cósmico tendría una visión épica de las generaciones de los adictos sexuales, perdidos en su soledad y en su compulsividad. Solos de niños, después estuvieron solos como padres. Incapaces de

admitir que necesitaban ayuda para hacer las cosas diferentes, crearon el mismo ambiente vacío para su propios hijos.

### **Las Creencias Esenciales y el Mundo del Adicto:**

Todos los adictos pueden encontrar elementos en su compulsividad sexual en sus primeros años. Aún cuando no haya habido experiencias abiertas de abuso, la duda de uno mismo y la desconfianza en otros, permanecen como factores potenciales en la adicción. Existen ejemplos en los cuatro pensamientos base que pueden ser identificados en la infancia del adicto. Sin embargo, cuando la adicción toma el control, la vida del adicto varía de acuerdo a la experiencia individual. Por ejemplo, la compulsividad empieza muy temprano, como en el caso de un joven exhibicionista que empezó a exhibirse inmediatamente después de la muerte de su madre. Para otros, la compulsividad emerge con toda su fuerza en los años adultos, como una respuesta al stress y a la ansiedad. Para cada adicto, el común denominador es el sistema adictivo descrito en el capítulo uno. El sistema de pensamiento del adicto tiene su fundamento para estos pensamientos erróneos que sostiene el ciclo adictivo (preocupación, ritualización, el patrón adictivo sexual, depresión). La ingobernabilidad resultante y la impotencia confirman y profundizan los pensamientos base. En este punto cuando este sistema de pensamientos se intensifican, el sistema adictivo queda totalmente en marcha.

Los pensamientos base son parte y constituyen el mensaje durante el crecimiento del adicto, llegan a ser parte central del mundo del adicto cuando éste es adulto. Cada uno de los pensamientos base contribuyen a la desconexión entre el mundo interior de las experiencias del adicto,

con todo su dolor y vergüenza, y la imagen exterior que el adicto proyecta para mantener su mundo secreto a salvo. El adicto vive en una continua “amenaza” personal, temiendo el momento en que el mundo secreto sea desenmascarado. El adicto llega a estar más aislado mientras más crece su vida secreta. La familia y los amigos llegan a ser cada vez más periféricos. Los seres queridos batallan con la creciente enajenación, así como en las discrepancias acumuladas entre lo que el adicto dice y lo que hace. No pueden penetrar en el mundo secreto de los adictos. Cada uno de los pensamientos bases se añaden a las barreras que protegen el mundo interno.

La creencia de que “Básicamente soy una persona mala, sin valor”, estructura el fundamento emocional del mundo del adicto. Los adictos concluyen basados en sus experiencias familiares, que no son personas valiosas. Los sentimientos de inadecuación y de fracaso predominan. Los adictos aún pueden ver la humillación y la degradación como justificada, o merecida. La lucha desesperada alrededor de la compulsividad sexual confirma absolutamente este pensamiento y exalta los sentimientos de baja autoestima. Los adictos se ven comprometidos a esconder la secreta realidad de su adicción a toda costa, debido a su poco valor personal. Sin embargo, la adicción guía casi todas sus conductas y sus decisiones.

Los adictos crean un frente de “normalidad” para esconder su sentido de inadecuación. Pueden aparecer grandiosos o llenos de una exagerada importancia personal. El frente contrasta con los hechos que pueden aparecer degradantes o humillantes o las dos cosas al mismo tiempo. Los demás ven las decisiones y los comportamientos como irracionales, incomprensibles o autodestructivos y anormales.



Los amigos y los parientes cercanos se enojan y se sienten frustrados ante la actitud egocéntrica del adicto, especialmente cuando existe insensibilidad hacia otros. Se sienten conflictuados por lo que parece una conducta destructiva o diferente, que no embona con la imagen que el adicto proyecta.

La creencia de que “Nadie me amará tal como soy”, también sostiene el mundo secreto. Los adictos siguen pensando que todos los abandonarán si se descubre la verdad. Como consecuencia, tienen un miedo constante de ser vulnerables o de depender de otros. Los adictos perciben su conducta como tan terrible, que cualquier cosa que salga mal, es su culpa. Los adictos asumen la responsabilidad por todo el dolor en sus seres queridos. La culpa honesta y el remordimiento no pueden ser expresados porque requerirían de honestidad acerca de su conducta. Progresivamente, los adictos se aíslan más y más del contacto normal con la familia y los amigos.

Sin embargo, los adictos crean la imagen de estar en perfecto control de sus vidas, y de que no necesitan ayuda de nadie. Parece como que sus problemas no les afectan, pero con frecuencia tendrán conductas extremas o complacientes, como si estuvieran reparando algún error. Sin embargo, no se ofrece ninguna explicación. Algunos adictos podrán seguir siendo encantadores y sociables, pero todos los adictos llegarán a ser inaccesibles personalmente, ya que cierran todas las puertas de vulnerabilidad.

Las personas significativas en la vida del adicto se empiezan a sentir dejadas de lado, inútiles, abandonadas e innecesarias. Se confunden, los adictos hacen gastos aparentemente muy generosos, pero carentes de calor o presencia personal. La familia y los amigos se sienten furiosos, heridos y rechazados en respuesta a la conducta contradictoria del adicto.

“Mis necesidades jamás serán satisfechas si tengo que depender de otros”, es el pensamiento base que le da a la adicción su intenso poder. Las necesidades de supervivencia del niño se transforman en la desesperación del mundo interior del adicto. Básicamente, los adictos se sienten no amados, y no ser amados significa que sus necesidades no serán satisfechas. La rabia resultante se internaliza como depresión, resentimiento, autocompasión y aún sensaciones suicidas. Ya que no hay confianza en que los demás lo amarán, los adictos se vuelven calculadores, se llenan de estrategias, son manipuladores y rudos. Las reglas y las leyes se diseñan para la gente que es amada. Aquellos que no son amados, tienen que sobrevivir de otra manera.

La rabia del adicto acerca de sus necesidades no satisfechas en el pasado, lo previene de expresar sus necesidades ahora, porque los adictos anticipan que serán rechazados. Como consecuencia, aparentan no querer o necesitar nada a nivel humano. Son poco definidos a propósito acerca de sus intenciones en una relación, por ejemplo, a través de una conducta seductora tratan de ser afirmados o tomados en cuenta sin la necesidad de expresar lo que necesitan, para no tomar el riesgo de ser rechazados. Los adictos se esfuerzan al mismo tiempo para demostrar lo respetables y confiables que son.

Cuando las consecuencias de la adicción empiezan a emerger, aquellos que están cerca empiezan a ver su doble vida, al Jekyll y Hyde del mundo del adicto. Las altas y bajas del adicto siguen siendo difíciles de comprender. Lo que es peor, la familia y los amigos empiezan a desconfiar y a no creerle al adicto. Las cosas pueden parecer muy armoniosas, sin embargo, la intuición les dice que no lo son. Las inconsistencias entre la vida pública del adicto y su vida privada, confirman estas intuiciones.

La creencia que hace que la obsesión sexual sea el centro de la adicción es “el sexo es mi necesidad más importante”. El adicto sigue confundiendo el cuidado con el sexo. El apoyo, el cuidado, la afirmación y el amor son erotizados. Un terror absoluto de una vida sin sexo se combina con los sentimientos de poca valía por tener deseos sexuales intensos. La actividad nunca satisface la necesidad de amor y de cuidado, pero se sigue viendo como el único camino. El adicto tiene una necesidad de controlar todas las situaciones, en un esfuerzo de garantizar el sexo. Sin embargo, existe el miedo secreto de estar sexualmente fuera de control. Los adictos se prometen a sí mismos detenerse o limitar su conducta sexual debido a este miedo.

La obsesión sexual influye en el estilo de vida y la conducta del adicto. El adicto hace los máximos esfuerzos para asegurar todas las oportunidades sexuales posibles. Todos los niveles de la conducta adictiva reflejan directamente la necesidad de controlar el acceso sexual. En otras palabras, los amoríos múltiples, la prostitución, el exhibicionismo, el voyeurismo, el incesto, la violación, etcétera, tienen en común la meta de proteger “la fuente de provisión”. El buscar experiencias sexuales humillantes o degradantes simplemente extiende los sentimientos internos de poca valía. Sin embargo, los adictos

profesan un extremo decoro que raya en el fariseísmo acerca de asuntos sexuales.

Las protestas del adicto acerca de una alta moralidad sexual son como una pantalla de humo, que oscurecen el impacto de la obsesión sexual. Los amigos y la familia tienden a rechazar sospechas acerca de la compulsividad sexual debido a los “valores” del adicto, sin embargo, ante la evidencia de un comportamiento fuera de control, ellos se sienten confundidos porque no saben qué creer. Además, no quieren intervenir en algo tan personal. Finalmente, la distancia y la falta de conexión personal cobran su cuota.

Como muy pocos se sienten lo suficientemente cercanos como para decir nada, entonces optan por retirarse.

El siguiente esquema, “El mundo del Adicto sexual” resume la manera como los pensamientos base aprendidos en la infancia continúan influyendo el mundo interior y exterior del adicto, así como a la familia y a los amigos del adicto.

La adicción sexual claramente tiene sus raíces en la vida familiar del adicto. El rol de la familia, no termina aquí, sin embargo. La familia juega un papel integral en el sistema adictivo. Esta parte se llama coadición. Cuando los miembros de la familia se involucran tanto en la adicción que participan de la enfermedad, se les llama coadictos. Este es el tema del siguiente capítulo.

**OJO:** Jorge, fijate en el engargolado manuscrito y verás que falta la Página **117**. Más adelante encontrarás que la Pág. **122** está ilegible, así como también falta la Pág. **123**.

padre, era el altamente respetado director de edición del Spokane Daily Chronicle, uno de los dos periódicos metropolitanos. Entre los problemas que surgieron, estaba el de que la prensa, particularmente el rival de Spokane Review, manejó el caso tan sensacionalísticamente que perjudicó al juicio de Fred Coe. Estrechamente relacionado estaba el hecho de si Ruth Coe fue víctima de una trampa policíaca. El exceso de publicidad obscureció la verdadera pena e impotencia de la familia Coe.

Ruth Coe, a la edad de sesenta y un años, era aún activa, agresiva y atractiva. Se había distinguido tanto en sus enseñanzas en las escuelas como en sus actividades dentro de la comunidad. Había violado claramente su propio sistema de valores al haber ofrecido dinero al agente clandestino. El psicólogo que la examinó la reportó como una mujer en “profundo duelo”. Mientras que Ruth Coe puede o no ser co-adicta, la aflicción de una persona en duelo es la negación de la pérdida del ser querido. La pérdida de la relación a causa de involucración adictiva genera todos estos procesos humanos básicos, involucrados en la separación: esperanza, negación, coraje, desesperación y soledad. La persona en duelo, resuelve la pena al reconocer la pérdida y reconectarse con otros. Perder a un ser querido en la adicción, sin embargo, tiene la potencialidad de mantener a la persona atorada en las etapas tempranas del luto, sin llegar nunca a resolverse. El adicto sigue presente en la vida de uno, a pesar de que la pérdida de la relación sea real.

He aquí donde se encuentra la atadura del “co-adicto”, o la persona querida, o el amigo que se involucra tanto en la vida del adicto, que él o ella verdaderamente empiezan a participar en el mismo proceso mental deteriorado del adicto. Mientras. Que el “galanteo está torcido” en el

adicto, el ciclo de duelo del ser querido también se distorsiona. Por definición, el adicto repone las relaciones humanas normales con compulsividad sexual. Los seres amados sienten la pérdida, tratan de negarlo, se enojan, sintiendo desesperación y algunas veces esperanza. Los esfuerzos de los “co-adictos” para reestablecer la relación no son sólo ineficaces, sino que pueden intensificar el sistema adictivo en el adicto. Para completar la tragedia, los co-adictos harán acciones que son degradantes, auto destructivas o inclusive profundas violaciones de sus propio valores. Los miembros de la familia, como co-adictos, se vuelven parte del problema. Es por eso que se antepone el “co”.

Ruth Coe afirmaba que su hijo era inocente. Públicamente fue señalada como una madre que trataba de proteger a su hijo. Su intento de contratar a alguien para matar al juez y al acusador que mandó a prisión a su hijo, clarificó a todos la falta de realidad que ella tenía acerca de las acciones de su hijo. Los co-adictos llegan a puntos extremos para preservar el mundo exterior del adicto. Por sus acciones entran en la insanidad de su propio mundo interior co-adictivo.

La historia de Beth ilustra bien como el co-adicto distorsiona la realidad en respuesta a la adicción. Los padres de Beth eran alcohólicos. Cuando niña, hizo todo lo posible por verse bien o ser buena. La violencia y el castigo eran tan grandes en su familia, que ella llegaba a cualquier extremo para evitar el conflicto. Sus esfuerzos extras en la escuela, sus actividades extraordinarias y sus empleos de medio tiempo servían para muchos propósitos. Se alejaba de su casa lo más posible, no se metía en problemas y recibía atención por hacer las cosas bien. Aunque era competente, Beth se sentía inadecuada casi todo el tiempo. Ella creía que tenía que probarse a sí misma una y otra vez.

Los hombres eran un problema especial. Beth era atractiva, pero ella se consideraba vulgar. No confiaba en los avances de los hombres. Sus experiencias sexuales fueron una decepción, ya que Beth siempre se sentía explotada, hasta que conoció a Gene. Beth vio a Gene como el hombre ideal para ella. Además de ser atractivo, Gene provenía también de un hogar alcohólico. Inclusive, parte de su atracción inicial fue el estar de acuerdo en que ellos nunca harían lo mismo que sus padres. Beth sentía la seguridad de que aunque Gene bebiera, estaba tan herido como ella y nunca se convertiría en un alcohólico. Beth se sentía también halagada por la atención de Gene, dado que él estaba involucrado con una gran cantidad de diferentes mujeres. Cuando él rompió su compromiso con otra, ella sinceramente se sintió elegida. En poco tiempo, Beth lo vio como el hombre perfecto.

La primera pregunta que se hizo Beth acerca de la fidelidad de Gene, vino tres meses después de su matrimonio. Gene había perdido su argolla de matrimonio. Como estaban cortos de dinero, no la repusieron. La historia de Gene acerca de la pérdida del anillo era plausible, sin embargo, ella se sentía molesta por esto. Su miedo secreto era el no ser suficientemente atractiva, competente o interesante, para conservar a un hombre.

Dos eventos acentuaron aquel miedo. Como al año de casados, Beth vio a Gene en un parque con otra mujer. Después de enfrentar a Gene con el hecho de tener una aventura, se separó de él por tres meses. Al final, Gene se convenció a sí mismo que fue un error sin ningún significado y que deberían de empezar de nuevo. El segundo evento ocurrió poco después del nacimiento de su segundo hijo. Beth descubrió otra aventura de la cual estaba intensamente celosa. La combinación de remordimiento de Gene y el peso de dos pequeños, convencieron a Beth de hacer lo mejor posible de todo esto.

Finalmente, Gene fue arrestado por exhibicionista. No fue procesado, pero esto creó una gran agitación en el vecindario. Beth quedó sacudida y abrumada, pero este evento era sólo el principio. Una vecina amiga que se había enterado de lo de Gene la visitó. Le preguntó a Beth si tenía problemas en conseguir niñeras. En efecto, Beth estaba empezando a preguntarse si sus dos hijos se habían convertido en monstruos, ya que todas las niñeras que ella acostumbraba a traer parecían estar “muy ocupadas”. La vecina le sugirió que hablara con ellas otra vez para averiguar porqué no querían ir. Beth forzó a las niñeras a admitir que Gene, en efecto, había molestado a dos de ellas en el camino al regresarlas a su casa. Se había exhibido también con otra mientras estaba cuidando a los niños. Beth les pidió que no se lo dijeran a nadie, que ella se haría cargo del problema.

Cuando lo confrontó, Gene tenía una historia para cada hecho, inclusive en el caso de haberse exhibido; él dijo haber ido a la regadera “sin haberse percatado que la niñera y los niños estaban por ahí”. Ella no le creyó, pero actuó como si lo hubiera creído. De alguna forma, sintió que era su culpa por no llenar sus necesidades sexuales.

Beth se empezó a preocupar por las obsesiones sexuales de Gene. Sólo contrataba niñeros hombres. Tiró todas sus revistas Playboy y Penthouse. Le observaba constantemente para ver si estaba de “mirón” cuando pasaba cerca de una mujer.



Sin embargo, era sólo cuestión de tiempo antes de que se volviera a involucrar. Mientras que sus esfuerzos repetidos para no seguir fallaban y su conducta sexual se extendía al exhibicionismo, la profunda decepción que Gene sentía hacia sí mismo crecía. La presencia de los niños simplemente aumentaba su dolor. Gene experimentaba lo que cualquier adicto que es padre también experimenta, el mirar a sus hijos y preguntarse qué pensarían si supieran.

En el tratamiento, Beth descubrió que su historia con Gene revelaba un proceso constante en el que ella sacrificaba su propia identidad, renunciando a una parte de sí misma, para permanecer en la relación. Este proceso incluía:

- Hacer a un lado sus propias intenciones.
- Pasar por alto conductas que la herían profundamente.
- Cubrir conductas que ella despreciaba.
- Parecer contenta cuando esta herida.
- Evitar conflicto para mantener las apariencias.
- Perderse el respeto repetidamente.
- Permitirse comprometer sus propias normas.
- Culparse a sí misma de los problemas familiares.
- Creer que no tenía opciones.

Todo lo que Beth hacía era absolutamente similar a lo que ella hacía para sobrevivir de niña dentro de una familia alcohólica.

La pérdida de Beth de sí misma era paralela también a la pérdida sufrida por Gene.

La vida de Gene se la había arrebatado la adicción. Beth, también, estaba atrapada en un proceso más allá de su control, un proceso en el que sus reacciones empeoraban la situación. Beth, verdaderamente era una co-adicta.

### **El Sistema Co-Adictivo:**

El sistema co-adictivo es análogo al proceso del sistema adictivo. La co-adicción comienza con fundamentos o “creencias” esenciales acerca de uno mismo de relaciones, necesidades y sexualidad. Estas creencias generan pensamientos inadecuados que distorsionan la realidad y comentan el comportamiento co-adictivo. Este comportamiento, por medio del cual el co-adicto pretende cambiar al adicto, en realidad contribuye a la adicción. El comportamiento co-adictivo se suma al desgobierno de la vida de los miembros de la familia. Cuando las consecuencias ingobernables confirman el núcleo de creencias, el sistema co-adictivo crece perpetuándose a sí mismo.

## **EL SISTEMA CO-ADICTIVO**

Sistema de Creencias

Desgobierno

Pensamiento Inadecuado

Comportamiento Co-Adictivo

Cada una de las partes del sistema refuerza a las otras.

El sistema de creencias, otra vez, es la clave. Los mensajes culturales y familiares afectan lo que el niño tiene como verdadero. En gran parte, el núcleo de creencias del co-adicto es el mismo que el del adicto. Lo que Beth creía de su falta básica de atractivo, limitó sus posibilidades dentro de la relación. Para lograr sobrevivir y satisfacer sus necesidades, tenía que pretender que todo en su relación era aceptable cuando en realidad, no lo era. El mismo sentimiento de abandono que experimentan los adictos en sus vidas, existe para los co-adictos. Una discusión completa del núcleo de pensamiento de los co-adictos aparece más adelante en este capítulo. Hasta este punto, el lector sólo debe ver el papel central que juega el sistema de creencias.

Como resultado del filtro del sistema de creencia aparece el sistema inadecuado de pensamiento del co-adicto.

Primero, la negación. En su parte más sutil, la negación es la disculpa de la propia intuición. En su parte más evidente, es el no querer ver lo que está frente a ti. Ambas, Ruth Coe y Beth, tenían indicaciones claras de que existía un problema serio, pero decidieron no verlo. Un padre incestuoso acostumbra a seguir un ritual elaborado de hacer una cama especial para sus hijas por las noches, las llevaba a la cama extra, actuaba sexualmente con ellas y echaba las sábanas a la lavadora. Durante los ocho años en que esto sucedía cada semana, la madre nunca tuvo ninguna curiosidad de saber de donde habían salido las sábanas extras.

La negación se soporta generalmente por una extensa racionalización. Beth siempre tuvo sonoras razones para hacer a un lado sus sentimientos y su realidad. Inclusive se aseguró de que si los dos hacían el amor regularmente, todo estaba bien. Algunas veces, la lógica de los

miembros de la familia no hace sentido en las personas de afuera. Ruth Coe se enfrentó con esto con el jurado que condenó a su hijo. El fue acusado de usar transparencias de colores para hacer que sus placas parecieran ser de fuera del estado. La explicación que ella dio fue que él lo había hecho para proteger sus placas personales, las cuales él ya ni siquiera tenía. Más aún, ella pensó que era algo tan de nueva moda, que quería que él lo hiciera con las placas de ella.

Grandiosidad e inadecuación son caras diferentes de la misma moneda para los miembros de la familia. Por sentirse que han “fallado” profundamente (inadecuados), se sienten responsables por las acciones de las otras personas (grandiosidad). Por ejemplo, “Si sólo hubiera sido más sexual, él no hubiera tenido que hacer eso”. Es grandioso de parte de la esposa, asumir la responsabilidad por la sexualidad de su esposo. Ella lo hace por sentirse tan inadecuada. Por lo tanto, así funciona con todos los miembros de la familia...”Si sólo hubiera sido un hijo, padres, hermano o hermana, mejor...”

Quizá la dinámica más dañina del pensamiento inadecuado son la culpa y el juicio. El co-adicto juzga al adicto como la fuente de todos los problemas familiares. El culpar al adicto protege al co-adicto a la vulnerabilidad de confesar al adicto sus medios y heridas personales. Hay una absoluta protección al culpar.

En relaciones sanas, la intimidad se vuelve posible cuando las personas aceptan el riesgo de ser rechazadas y revelan sus luchas interiores. Este descubrirse ante la pareja:

- Indica confianza.
- Afirma a la otra persona.
- Toma la responsabilidad de sus propias acciones y sentimientos.
- Comparte problemas comunes.
- Interrumpe el sistema adictivo.

Culpa, negación, secreto, grandiosidad y racionalización juntos, escudan los sentimientos de miedo, impotencia e inadecuación del co-adicto. La persona que está en duelo por la pérdida de la relación original con el adicto, puede rehusarse a aceptar la realidad, se enoja y culpa inclusive empieza a negociar con el adicto. El co-adicto desea evitar la pena que el admitir la pérdida le acarrearía. De la misma forma, el co-adicto distorsiona la realidad para poder preservar la relación. Inclusive la culpa personal más justa, previene la conexión del co-adicto, ya que por la preocupación con los problemas del adicto, el co-adicto puede seguir involucrado.

La preocupación por las actitudes sexuales del adicto, tiende un puente entre la brecha del pensamiento inadecuado y el comportamiento co-adictivo. Las obsesiones de los co-adictos de si el adicto está en la actividad o no, oscurecen el estado de alerta del co-adicto. La concentración desesperada lo empuja a la soledad, al dolor y a un lado a la vulnerabilidad.

La preocupación por los problemas del adicto, lleva a actitudes de control por parte de la pareja, el padre o la persona involucrada. Cuando Beth tiró las revistas de su marido, estaba actuando como la esposa del alcohólico al que le vacían el alcohol por el drenaje. Nada de

esto es efectivo para controlar la adicción. Los esfuerzos de los miembros de la familia para controlar están enraizados en la grandiosidad de pensar que ellos pueden hacer algo para componer al adicto. Dentro de estos esfuerzos de control, se incluyen observar al adicto, pedirle cuentas de cómo ha empleado su tiempo, no confiar en que el adicto pueda actuar responsablemente, e inclusive tendiéndole trampas. Estos intentos se intensifican por la crítica del deber ser, la culpa y el enjuiciamiento. La familia trata de probar que el adicto es el malo y necesita cambiar. El adicto recibe el mensaje. (No existe otra conclusión, dado el núcleo de creencias del adicto).

El co-adicto usa la relación sexual entre ellos como un método clave para controlar al adicto. Controlar el sexo viene de la preocupación del co-adicto a las conductas sexuales del adicto. La manipulación sexual incluye:

- Evitando el sexo para castigar.
- Usar el sexo como recompensa.
- Amenazar con tener sexo con otros para provocar celos en el adicto.
- Teniendo relaciones sexuales con otros para vengarse.
- Actuando o vistiéndose sexy para captar la atención.
- Tener relaciones sexuales con el adicto para prevenir que tenga sexo con otros.

A corto plazo, el co-adicto puede manipular la obsesión sexual del adicto. A largo plazo, el co-adicto simplemente le proporciona pruebas a las creencias del adicto a que la necesidad más importante no puede ser predeciblemente saciada.

Facilitar, en contraste con controlar, surge de la negación y la racionalización. Cubriendo al adicto, protegiéndolo a él o ella de las consecuencias y guardando silencio acerca de preocupaciones personales, son los ingredientes en las conductas de silencio acerca de preocupaciones personales, son los ingredientes en las conductas de facilitar. Involucra fundamentalmente deshonestidad, la cual conduce a la negación insana de lo que uno sabe que es verdad. Beth con frecuencia asumía las consecuencias por Gene. La paradoja es que ella podía hacer eso solamente a través de asumir que podía cambiar a Gene.

Participar en el secreto claramente facilita la enfermedad del adicto. Cuando Beth les pidió a las niñeras que no le dijeran a nadie, ella también entró en una doble vida. Beth estaba actuando en dos mitos. El primero era que todos los problemas deben tratarse dentro de la familia. El segundo era la convicción de que ella podía controlar o detener la adicción. Los esfuerzos de los miembros de la familia terminaron por acrecentar o facilitar la adicción, no deteniéndola. El velo de secreto alrededor del comportamiento adictivo, evita que la retroalimentación de los de afuera les restauren al adicto y a su familia una cercanía verdadera a la realidad. Cuando la vecina de Beth la confrontó, le estaba pidiendo a Beth que encarara su problema real y no lo enterrara.

De hecho, ambas conductas co-adictivas, controlar y facilitar, descansan en el asumir que el co-adicto tiene poder sobre el adicto. Paradójicamente, los co-adictos también temen que sus esfuerzos no sean suficientes para eliminar la adicción. Cuando los adictos fallan en cambiar, los co-adictos interpretan esto como que tienen que tratar con más fuerza. Sin embargo, como los adictos en realidad no tienen el poder para cambiar, los esfuerzos del co-adicto están destinados al fracaso. No obstante, los co-adictos se permiten creer que han

encontrado la solución correcta. La esperanza se alterna con la desesperación en la vida de los co-adictos.

Con el adicto como centro del mundo del co-adicto, la vida del co-adicto se vuelve ingobernable. Los co-adictos reportan todo tipo de consecuencias:

- Negligencia en la vida espiritual.
- Pérdida de amistades.
- Sueños extraños.
- Cambios en los patrones de comida y sueño.
- Accidentes, enfermedades o heridas debido a la tensión de la adicción.
- Pérdida de tiempo en el trabajo.
- Disminución de la habilidad de trabajar o funcionar.
- Conflictos en el sistema de valores o ética personal.
- Intentos o pensamientos suicidas.
- Problemas financieros.
- Posesionarse de los deberes y responsabilidades del adicto.
- Sobreextenderse o sobreinvolucrarse en el trabajo y en otras actividades.
- Auto-derrota o conducta degradante.

La “Lista de Prueba del Co-adicto “ en las páginas 100 y 101 está diseñada para ayudar a la pareja, miembros de la familia y otros, a identificar sus conductas co-adictivas.

Una vez que la familia ha entrado en la doble vida ingobernable del adicto, el total de la unidad familiar se aísla progresivamente cada vez más. Participar en el secreto, facilitar, controlar, grandiosidad, todas



generan una complicidad colectiva en la adicción. En un nivel fundamental, los miembros de la familia comprenden que tienen que erigir una barrera externa hacia el escrutinio público. Estas barreras, a su vez, reducen la posibilidad de ayuda efectiva.

El aislamiento general de la familia amplifica la soledad de cada uno de sus miembros. Acrecentar la distancia entre los miembros de la familia se convierte en una norma familiar. En lugar de admitir una necesidad personal, es más fácil para cada miembro criticar a los demás. Cuando hay alguna oportunidad de intimidad real, es evadida a través del silencio o del pleito. Algunas familias permanecen en contacto a través del pleito, pero en lo individual, los miembros están solos. Porque la familia carece de lazos efectivos entre sí o con personas del exterior, responden ineficazmente a las crisis. La ayuda del exterior puede ser necesaria también. Los problemas que no se resuelven –financieros, de trabajo, de familia- simplemente se añaden al desgobierno y al caos personal.

El desgobierno provoca vergüenza en los miembros de la familia hacia su propia familia, aunque son rápidos para defenderla. En efecto, tienen un bajo concepto de sí mismos, tanto como familia que como individuos. Al deteriorarse el orgullo personal y familiar, se valida el núcleo de creencias de cada miembro de la familia que sostiene la adicción. Para comprender esta conexión más a fondo, debemos ver el papel que el núcleo de creencias juega con el mundo del co-adicto.

### **El Núcleo de Creencias del Co-adicto:**

Cuando la hija de Joanne le platicó acerca del incesto, ella no lo creyó. Más aún, la reprendió por inclusive atreverse a hablar de su padre. Dos años después, cuando su hija se fugó de la casa. Joanne conoció la verdad. Se dio cuenta de que ella misma había facilitado que la adicción de su marido durara dos años más. Durante el tratamiento, ella se dio cuenta que su negación y facilidad originaron a la familia una baja autoestima. Ella escribió en su biografía de tratamiento:

“Y llegué a darme cuenta de que toda la familia estaba enferma y necesitaba ayuda. La terapia para mi esposo e hija terminó siendo también para mí. He aprendido mucho, y andado un largo camino. La auto-estima parece estar muy baja en todas estas familias, incluyendo la mía. Me imagino que de niña no recibí el amor que necesitaba. No sé si eso se reflejó alguna vez en mis padres. Quizá ellos no sabían tampoco como darlo. Yo pienso que por eso el incesto permanece en una familia de generación tras generación, y se le llama comúnmente “el secreto familiar”. Nadie habla de él, nadie lo permite. Los padres no quieren admitir que pueden ser malos padres o que algo malo hay en ellos.”

Las siguientes son típicas trampas del co-adicto. Simplemente tacha las que se apliquen a ti. Entre más taches, más conocerás el patrón co-adictivo en tu vida. Un paso más.

- Conciliar el comportamiento del adicto.
- Proteger al adicto a consecuencias de su comportamiento
- Negar lo obvio.
- Coartadas, excusas y justificaciones a los demás.
- Sentimientos de responsabilidad por las conductas del adicto.
- Esfuerzos para confrontar al adicto con su problema.
- Sentimientos de superioridad hacia el adicto.
- Pasa por alto el comportamiento del adicto.
- Desconfianza hacia personas fuera de la familia por causa del adicto.
- Racionalizar el comportamiento del adicto.
- Fantasear y obsesionarse con el problema del adicto.
- Creer que si el adicto cambia, todos los problemas desaparecerán.
- Esfuerzos que amenacen o saquen promesas exactas del adicto.
- Estrategias para controlar la actividad sexual del adicto.
- Intentos para cachar o atrapar al adicto.
- Actuar sexualmente con el adicto para prevenir que el adicto actué sexualmente con otros.
- Cambios intensos de humor de un extremo a otro.
- Una lista interminable de resentimientos y decepciones.
- Sentimientos de depresión y remordimiento.
- Pérdida de amistades.

## **DE CO-ADICCION.**

Es útil llevar un diario privado o un cuaderno con todos los ejemplos que puedas recordar de cada punto que tachaste. El resultado será una fotografía descriptiva de tu sistema co-adictivo total.

- Deterioro de la dignidad familiar.
- Pactos secretos con otros miembros de la familia.
- Sentirse distante de otros miembros de la familia.
- Desconfianza entre unos y otros dentro de la familia.
- Pérdida de auto-estima y auto-respeto.
- Incremento de auto-duda y miedo.
- Sentirse único.
- Ignorar caminos espirituales incluyendo la oración y la meditación.
- Sueños raros.
- Cambios en los patrones de comer y dormir.
- Accidentes, enfermedades o heridas, debidos a la tensión de la adicción.
- Perder el tiempo en el trabajo.
- Habilidad disminuida de funcionar y trabajar.
- Pensamientos o intentos suicidas.
- Esfuerzos por controlar gastos familiares con un aumento de fracaso para lograrlo.
- Aumento de problemas financieros.
- Apropiarse de los deberes y responsabilidades del adicto como un esfuerzo para mantener la vida familiar “normal”.
- Sobre-extenderse o sobre-comprometerse en el trabajo o actividades externas.
- Involucrarse en conductas auto-destructivas o degradantes.

Los co-adictos operan en la creencia: “Soy básicamente una persona mala que no merece nada”. Al compartir esta creencia con el adicto, participan fácilmente en el sistema adictivo. Los co-adictos crecen dentro de familias en las que el auto-valor está constantemente en peligro. Los sentimientos de inadecuación y fracaso son paralelos a los sentimientos de poco valor del adicto. Creyendo que no hay opciones, los co-adictos toleran actitudes humillantes, abusivas y degradantes. El estar con un adicto acrecenta el mito de “no merecer ser amados”.

El desdén provocado por el fariseísmo, enmascara frecuentemente el miedo interior del co-adicto. También el comportamiento agresivo y crítico controlador, cambia por roles condescendientes y facilitadores. Los co-adictos reportan que estos cambios pueden ocurrir en momentos entre uno y otro. Las dos posturas comparten el rol de martirio en el que el co-adicto es “victimado”.

Joanne describe cómo estos roles trabajaban en su familia:

“He llegado a comprender que algunas veces tomo el lugar de mi hija y ella se convierte en la esposa y la madre. Empiezo a actuar justo como una niña pequeña. Ahora me explico cómo el incesto ocurrió tan fácilmente. También he llegado a ver que mi esposo algunas veces espera que yo actúe como su madre, asintiendo a las cosas que él hace e inclusive diciéndole que hacer, y con todo y eso él me dice que si alguna vez me pareciera a su madre, me abandonaría. ¿Enfermizo?. Apuesto que sí.”

Las creencias y el pensamiento inadecuado del adicto “encaja” bien con el comportamiento controlador o facilitador del co-adicto. Reaccionando al enjuiciamiento y a la crítica como si lo merecieran, los adictos también lo usan para justificar conductas abusivas y compulsivas. Cuando los co-adictos se someten y condescienden, los adictos se sienten afligidos, criticados y explotados. Sentirse responsable de tomar todas las decisiones de la familia, por ejemplo, puede convertir al adicto en un “padre” para el co-adicto en oposición a ser pareja. Estos sentimientos también sirven como una racionalidad para el comportamiento adictivo.

Los co-adictos añaden a su primera creencia una segunda: Nadie me querrá como soy. Los co-adictos en sus relaciones reflejan su desconfianza básica hacia otras personas. Estar en una relación compromete los tres miedos del co-adicto: Que el co-adicto perderá su identidad en la relación, que negarán lo que saben que es verdad y que el llenar sus necesidades tendrá un precio. Contar a otros sus penosos “secretos” les garantizará el abandono. El ser honesto o vulnerable con el adicto sacrificará la seguridad de ser farisaico o condescendiente. Los

co-adictos, como los adictos, asumen el ser responsables de todo el dolor de sus seres queridos.

Joanne escribe cómo mantenía su distancia:

“Había construido en realidad una actitud indiferente hacia mi marido y al hacer esto, había logrado de alguna manera poner una pared de desconfianza a mi alrededor. Esto me había evitado experimentar el calor de otros. Si alguien me lastimaba me reía en lugar de llorar. Yo no quería que ellos supieran que estaba sufriendo. No puedo recordar que me hayan abrazado nunca de niña aunque yo lo hubiera deseado. Y aún lo deseo. Evitaba cualquier brazo que quisiera rodearme y no dejaba que nadie me tomara la mano, por miedo a estar demasiado cerca de alguien. Recuerdo la primera vez que mi terapeuta puso su brazo a mi alrededor. Me deshice en lágrimas como nunca lo había hecho y me derrumbé en sus brazos. Necesitaba que alguien me abrazara y comprendiera mi dolor. No tuve que ser nadie especial ni hacer nada por ella para que yo le importara, y por esta razón, estoy aprendiendo a interesarme en los demás y a compartir mi amor. Puedo ponerme en contacto afuera con alguien y decirle que comprendo más fácilmente cada día. No hubiera hecho esto hace seis meses, inclusive aunque tuviera ganas de hacerlo. El amor no tiene una etiqueta con el precio, y al experimentar la esperanza que me da este programa y a aceptarme a mí misma, estoy empezando a ser capaz de amar a otros y estoy descubriendo que tengo mucho que dar a cambio y la confianza parece también estar ahí. He alcanzado a salir y darme cuenta de que no todos se van. Algunos me alcanzan de regreso y obtenemos un gran apoyo unos de otros.”

Los co-adictos pueden llegar a límites extremos para parecer autosuficientes. Parecen no afectarse por ningún problema y gastarán una intensa energía para resolver problemas. En efecto, los co-adictos aceptarán muchas responsabilidades extra, siendo todo para todos. Con frecuencia buscan relaciones en donde dominan o nutren, ya que pueden tener intimidad a un mínimo riesgo. Justamente como co-adictos, algunas veces convierten al adicto en “padre”, los co-adictos tratarán al adicto como “otro niño en la familia”. Esta auto-suficiencia exterior protege los secretos de la familia y previene que el co-adicto tenga conocimiento de sus necesidades personales. También, la creencia interna de que el co-adicto es responsable de todo lo que pasa.

La conducta sobre-responsable de Joanne era típica:

“Mi esposo solía traerme a casa su chequera cada semana. Era muy buen marido. Yo me hacía cargo de pagar todas sus cuentas. Pero él quería un poco de dinero para gastar. Yo nunca pude decirle que no había suficiente dinero para ir por ahí y que no había para darle para gastar, entonces, le daba lo que él quería y le robaba a Peter para pagar a Paul y eventualmente, Peter y Paul querían que les pagara. Entonces tenía que esconder las cuentas. Inclusive escondía las cosas que compraba para mí. Después de todo ¿No era su chequera totalmente para mí? El podía haber salido y gastado en algo más, pero no, él siempre me la traía a casa. De alguna manera, yo debería tener el poder de que rindiera. Finalmente, tuve que admitir que yo tenía limitaciones. Y las llamadas telefónicas de los cobradores, probaron con seguridad el desgobierno. Aprendí esto en parte del primer paso también. Llegué a entender que no soy responsable por mi esposo y sus acciones. Muchas veces inventé excusas por las cosas que él decía o hacía con las que yo,



de alguna forma, no estaba de acuerdo tampoco. Trataba de explicarme de alguna forma su razonamiento. He aprendido que mi primera obligación es la de manejar mi propia vida. Dejar ir lo que no puedo controlar y confiar en que Dios me ayudará. Es una cosa de todos los días y sólo puede hacerse día por día.”

Los adictos con frecuencia confían en que los co-adictos recogerán los pedazos, especialmente cuando la impotencia y la ingobernabilidad se acrecientan. Sin embargo, los adictos pueden empezar a hacer críticas de los esfuerzos del co-adicto, criticando errores que han cometido mientras ejecutaban tareas extras. Por ejemplo, si la esposa se estaba encargando de la chequera familiar, el marido la criticaba si el balance no concordaba. El criticismo brota de los sentimientos progresivos del adicto a inutilidad y de sentir que no tiene un lugar en la vida del co-adicto. Los adictos se sienten no necesitados, especialmente cuando los co-adictos están ocupados alimentando a otros, como pueden ser los niños. La involucración del co-adicto sirve más adelante como justificación hacia la compulsividad.

El siguiente núcleo de creencias también es paralelo a las creencias del adicto. “Mis necesidades nunca estarán satisfechas si tengo que depender de otros”. La desesperante necesidad de amar y de nutrirse del co-adicto, exceden a la habilidad de responder de cualquier persona. Las altas expectativas del co-adicto encajan con otros esfuerzos de controlar al adicto. Cuando él o ella se decepcionan porque el adicto falla en llenar sus altas expectativas, el coraje del co-adicto se internaliza, provocando desesperación, auto-compasión y resentimiento. Todo esto alternado con excitación periódica y esperanza de que las

cosas cambien. Manipulación tolerante y criticismo están basados en la presunción de que si el adicto llenara las altas expectativas, las necesidades del co-adicto quedarían satisfechas. El adicto se convierte en la fuente del reconocimiento personal del co-adicto y de sus buenos sentimientos. La convicción de que el co-adicto tendrá que pagar por el amor y el cariño prevalecen en todas las relaciones. Ser amado y consentido sin pedir nada a cambio, va más allá de la experiencia del co-adicto.

Joanne describe simplemente este proceso:

“Mi habilidad para responder a mis necesidades y las de otro es verdaderamente difícil. Muchas veces simplemente reacciono. Seguido trato de ser responsable de todos y de todo. Cuando esto sucede, el resultado es una gran frustración o un gran coraje, inclusive auto-compasión. He tenido que darme cuenta de que sólo soy responsable de mí misma y mis reacciones y trato muy duro de dejar de controlar. Al principio trataba de culpar a mi esposo o cualquier persona que estuviera a la mano por lo que sucedía y por lo que ya estaba pasando. Tuve que dejar de regañar, quejarme y criticar. Tuve que dejar de ser el jefe, el acusador y el juez, y tuve que dejar de forzar situaciones. Forzar situaciones viene fácilmente todavía. Es difícil dejarse ir.”

El martirio es una parte de los esfuerzos sistemáticos del co-adicto para volverse indispensable al adicto. A cambio, los co-adictos esperan pruebas tangibles de importancia y amor de parte del adicto. Fracasar al hacerlo acarrea más esfuerzos para reformar y meter en orden al adicto, o en auto-rigidez, castigo y rechazo. Los co-adictos no comunican sus necesidades personales, sino sus decepciones por sus expectativas no satisfechas. La preocupación por el adicto, generalmente da como resultado la negación o tolerancia del comportamiento del adicto. Los co-adictos “llevan la cuenta” de lo que se les debe en la relación. Entre más hacen los co-adictos por los adictos, más esperan de ellos.

Los adictos fallan en percibir las necesidades de los co-adictos. Particularmente, su fracaso parte de la preocupación y sexualización adictiva de todas las necesidades. El comportamiento del co-adicto, sin embargo, también obscurece los problemas en la relación. El adicto va guardando resentimiento de las expectativas, aunque también tiene un sentimiento de fracaso por no haberlas llenado, lo que ninguna persona podrá hacer. El juicio co-adictivo, simplemente documenta lo que los adictos temen que sea verdad. A pesar de todo, los adictos permanecen confiados en que los co-adictos no abandonarán la relación debido a la preocupación co-adictiva. Mientras sigan haciendo juicios, ellos permanecerán ahí.

El núcleo final de creencias es el único en el que los co-adictos difieren totalmente de los adictos. En lugar de ver al sexo como la necesidad más importante, los co-adictos frecuentemente creen: Sexo es el signo más importante de amor. Cuando niños, los co-adictos confundieron el interés sexual con cariño. Ellos se encontraban igual de solos, pero aprendieron rápido que podían captar la atención, el calor y el cariño a

través de actuar lindos y sexuales. También entre más feo se siente alguien, ya sea verdad o no, más sexualmente él o ella actuará para lograr la atención deseada.

El sexo se vuelve también un vehículo a través del cual el nutrimento fundamental de las necesidades se satisfacen. Si un niño fue sexualmente abusado por alguien importante para él, esto, más adelante confirmará su creencia. El ser sexualmente abusado le enseña al niño que si quiere tener una relación, él tiene que ser sexual. Las víctimas que han sido abusadas, crecen como adultos que creen que el sexo es el precio que tienen que pagar para ser nutridos. Si alguno de estos niños eventualmente se casa con una persona a la que su fuente de comodidad es el sexo, sus relaciones descansan en una intensidad sexual que las mantiene.

Es por esto que los co-adictos tienen la convicción de que la atención sexual reafirma la totalidad de la persona. El sexo se convierte en uno de los más tangibles trueques para lograr amor. Por eso, los co-adictos tienen un gran miedo de no ser atractivos o de ser inadecuados en el sexo. Cuando los adictos son sexuales con otros, los co-adictos sienten un total rechazo personal. Dado el caso, los co-adictos tienen decepciones en el sexo como una manera de lograr llenar sus necesidades en una relación, continúan desconfiando. Experiencias en las que el co-adicto es explotado, provocan un gran resentimiento y coraje que más adelante validarán todos los núcleos de creencia de los co-adictos.

Al ser sexuales en intercambio de amor, los co-adictos pueden encontrarse a sí mismos actuando sexualmente cuando no lo desean, o peor, participando en conductas sexuales degradantes y humillantes.

Los co-adictos pueden también vestirse o actuar seductoramente para conseguir atención. Los esfuerzos para controlar la obsesión sexual del adicto incluyen el uso del sexo para prevenir que el adicto actúe sexualmente con otros. Las actitudes sexuales de los co-adictos pueden reflejar sus actitudes exteriores de auto-suficiencia, indiferencia, auto-rigidez y martirio.

Los adictos se sienten confundidos por las señales conflictivas de los co-adictos acerca del sexo. Con frecuencia los adictos mal-interpretan las necesidades del co-adicto por relaciones sexuales o acercamientos. Como resultado, los adictos fallan totalmente en comprender los sentimientos explotados del co-adicto. Los adictos se avergüenzan cuando sus sentimientos sexuales no son correspondidos, ya que esto hace válido el que su intensidad sexual está mal. También los adictos resienten los esfuerzos del co-adicto a controlar y juzgar su comportamiento sexual, el cual perpetúa su sistema adictivo.

### **La Enfermedad Familiar:**

El delicado balance de la ecología humana recae en la familia y la interdependencia de sus miembros. Cuando los problemas alrededor de la autoestima, relaciones y necesidades, no son resueltos, el impacto se siente a través de la red total de relaciones. Cuando estos problemas evolucionan en adicción y co-adicción, los lazos de amor se convierten en una prisión. La familia por entero -quizá por generaciones- participa en pensamiento y acción.

Es comprensible que la adicción de cualquier tipo actúe en tales ambientes.

Alcoholismo y compulsividad en comer de más son patrones frecuentes en la danza de la adicción sexual. El marido justifica su adicción sexual porque “ella siempre está borracha”. La esposa que aumenta setenta kilos como una manifestación de su coraje o como advertencia acerca de sexualidad, es el estar haciendo algo que su esposo no puede controlar. En una familia con adicciones múltiples, las variedades de la adicción y co-adicción, simplemente se refuerzan una a la otra. Cada adicción puede involucrar diferentes comportamientos, pero comparten un sistema común de adicción.

Cuando el balance familiar está alterado por la adicción de uno o más de sus miembros, la tarea de renovarse requiere que cada miembro – adicto o co-adicto, niño o abuelo- tome la responsabilidad de la parte que le corresponde. El giro de energía de culpar a otros a hacerse dueño de sus propios actos, crea un nuevo ambiente de confianza. Tomar la responsabilidad comienza con un verdadero conocimiento del sistema propio de creencias. Esa es la meta del siguiente capítulo.

## **EL MUNDO DEL CO-ADICTO**

### **1º. NÚCLEO DE CREENCIAS**

**AUTO-IMAGEN:** Yo soy básicamente una mala persona que no merece nada.

Mundo Interior: Los co-adictos crecieron en familias en las cuales la auto-valía está en constante peligro. Sentimientos de inadecuación y fracaso son semejantes al sentimiento de minusvalía del adicto. Al no creer que existen opciones, los co-adictos toleran conductas abusivas, humillantes y degradantes. Los co-adictos están obsesionados con el sexo, ya que el sexo es la prueba de amor.

Mundo Exterior: El fariseísmo, generalmente enmascara los miedos internos del co-adicto. Conductas agresivas, críticas y controladoras cambian por complacientes y facilitadoras. Ambas posiciones comparten un papel de mártires en el que el co-adicto es “victimizado”.

La Respuesta del Adicto al Co-Adicto: Los co-adictos usan el doble mensaje en la relación. Cuando los co-adictos critican y juzgan, los adictos lo usan para justificar sus conductas abusivas y compulsivas. Cuando los co-adictos se someten y son complacientes, los adictos se sienten afiliados, explotados y criticados. Estos sentimientos sirven también para racionalizar en el comportamiento adictivo.

## **2º. NÚCLEO DE CREENCIAS**

**RELACIONES:** Nadie me amará como soy.

Mundo Interior: Los co-adictos en sus relaciones reflejan su desconfianza básica por el amor y cariño de otros hacia ellos. El estar en una relación compromete los tres miedos co-adictivos: Que los co-adictos perderán su identidad en la relación, que los obligarán a negar lo que consideran verdadero y que satisfacer sus necesidades tiene un precio. Contar a otros los penosos “secretos” les garantizará el abandono. El ser honestos con el adicto sacrificará la seguridad de ser fariseos o de quejarse. Los co-adictos, al igual que los adictos, asumen que son responsables de todo el dolor de los seres amados.

Mundo Exterior: Los co-adictos llegan al extremo de parecer auto-suficientes. Parecen desafectados de los problemas y gastarían una intensa energía para conciliar los problemas. De hecho, se echarán encima responsabilidades extra, siendo todas las cosas para todas las personas. En general, casi siempre buscan relaciones en las que pueden dominar o nutrirse, para poder lograr intimidar a un riesgo mínimo. Este exterior de auto-suficiencia protege los secretos familiares. También la creencia interior de que el co-adicto es responsable de todo lo que sucede.

La Respuesta del Adicto al Co-Adicto: Los adictos confían en que los co-adictos recogerán los pedazos, especialmente al aumentar la impotencia y el desgobierno. Sin embargo, los adictos pueden empezar a criticar los esfuerzos del co-adicto cuando ellos asumen responsabilidades extras. Internamente, los adictos se comienzan a sentir más y más inútiles y sin un lugar en la vida del co-adicto. Los adictos se sienten no necesitados, especialmente cuando los co-adictos están ocupados nutriendo a otros como a sus hijos. Las involucraciones de los co-adictos sirven tan lejos como la justificación de la compulsividad.



### **3º. NÚCLEO DE CREENCIAS**

**IMAGEN PROPIA:** Nunca llenaré mis necesidades si tengo que depender de otros.

Mundo Interior: La desesperada necesidad de amor y nutrirse del co-adicto excede la capacidad que tiene cualquier persona para responder. Ellos hacen demandas perfeccionistas en todos los aspectos del comportamiento del adicto, en un intento equivocado de garantizar la satisfacción de sus necesidades. Cuando están decepcionados por el fracaso del adicto de satisfacer sus demandas imposibles, el coraje se internaliza dando como resultado la desesperación, auto-compasión y resentimiento. Estos momentos de depresión se alternan con esperanzas periódicas y excitación de que las cosas cambiarán. La conveniente manipulación y criticismo del co-adicto se basan en la presunción de si el adicto alcanza las expectativas más altas, las necesidades quedarían satisfechas. Los adictos, se convierten en la fuente de auto-valía y buenos sentimientos del co-adicto. La convicción de que el co-adicto tendrá que pagar por el amor y cariño prevalece en todas las relaciones. Ser aceptado sin ningún requerimiento va más allá de la experiencia del co-adicto.

Mundo Exterior: El martirio acompaña los esfuerzos sistemáticos del co-adicto a hacerse indispensable. A cambio, los co-adictos esperan que el adicto dé pruebas tangibles de cariño y amor. El esfuerzo de esto da como resultado el hacer mayores esfuerzos para reformar al adicto o en fariseísmo, castigo y rechazo. Los co-adictos no comunican sus necesidades personales sino sólo la decepción de no llenar sus necesidades. La preocupación por el adicto con frecuencia da como resultado la negación o tolerancia del comportamiento del adicto. Los co-adictos llevan la cuenta de lo que se les debe en la relación, entre más hace el co-adicto por el adicto, más esperan de regreso.

La Respuesta del Adicto al Co-Adicto: Los adictos fallan en percibir las necesidades del co-adicto. Parcialmente, su fracaso surge de la preocupación y sexualización adictiva de las necesidades. El comportamiento del co-adicto, sin embargo, también obscurece los problemas en la relación. Los adictos aumentan el resentimiento por las expectativas del co-adicto, y al mismo tiempo, sienten el fracaso de no poder llenarlas, lo que ninguna persona podría lograr. Los juicios del co-adicto simplemente documentan lo que los adictos siempre han temido que sea verdad. No obstante, los adictos permanecen seguros de que el co-adicto no los abandonará mientras exista la preocupación co-adictiva. Mientras sigan juzgando, estarán ahí.

#### **4º. NÚCLEO DE CREENCIAS**

**SEXUALIDAD:** El sexo es la señal más importante de amor.

Mundo Interior: Los co-adictos creen que la atención sexual prueba que pueden ser amados. El sexo se convierte en un trueque por amor. Es por eso que los co-adictos sienten un gran miedo de no ser atractivos y de ser sexualmente inadecuados. Cuando los adictos actúan sexualmente con otros, los co-adictos actúan sexualmente con otros, los co-adictos sienten un total rechazo personal que se añade a su sentimiento de falta de amor. Dado el caso, los co-adictos tienen dificultad en explorar o disfrutar su propia sexualidad. Experiencias de explotación crearon un profundo resentimiento y coraje, el cual más adelante darán valor al núcleo de todas las creencias del co-adicto.

Mundo Exterior: Por ser el sexo un elemento de trueque por amor, los co-adictos se pueden encontrar a sí mismos actuando sexualmente sin desearlo, o peor aún, participar en conductas sexuales humillantes y degradantes. Los co-adictos pueden también vestirse o actuar seductoramente para captar atención. Los esfuerzos para controlar las obsesiones sexuales del adicto incluyen el usar el sexo para manipularlos y prevenir que actúen sexualmente con otros. Las actitudes sexuales del co-adicto pueden continuar externalizándose a través de la auto-suficiencia, fariseísmo y martirio.

Las Respuestas del Adicto al Co-Adicto: Los adictos se sienten confundidos por las señales contradictorias del co-adicto respecto al sexo. Con frecuencia los adictos mal interpretan la necesidad del co-adicto por una relación por avances sexuales y fallan totalmente en comprender los sentimientos del co-adicto de sentirse explotado. Los adictos se avergüenzan cuando sus sentimientos sexuales no son correspondidos, ya que esto confirma que su intensidad sexual está mal. También están los sentimientos de resentimiento por los esfuerzos del co-adicto a controlar y juzgar el comportamiento sexual del adicto, todo lo cual perpetúa el ciclo de adicción del adicto.

## **EL SISTEMA DE CREENCIAS.**

Las contradicciones que se desarrollan entre las experiencias afectivas de la niñez y las relaciones deshumanizadas de la vida adulta, crean insolubles conflictos para ambos sexos. Estos conflictos toman diferentes formas para mujeres y hombres...

Nuestra sociedad crea una guerra psíquica entre los dos sexos y así se perpetúa la guerra entre ellos.

Helen Block Lewis  
Psychic War in Men and Women  
Guerra Psíquica en Hombre y Mujeres

La imagen de la sirena seductora, tan poderosa que aún los hombres más valientes podían sucumbir a sus encantos, es tan vieja como la aventura del griego Ulises por el Mar Egeo. La impotencia ante las mujeres es un tema permanente en los clásicos del Oeste y el de la literatura actual. Parte de cada hombre se puede identificar con algunos de los estereotipos de las caricaturas: Dgwood a quien manipula Blodie, Lucy y sus amigas que se ríen despectivamente de Charlie Brown, y Hagar el Horrible que se convierte en Hagar el Indefenso enfrente de su esposa. Como tema, la impotencia masculina es tan sintomática de las enfermedades sexuales de nuestra cultura, como lo es la explotación de la mujer.

El adicto sexual manifiesta más visiblemente la enfermedad porque él cree que es impotente frente a las mujeres. Este capítulo se centra en cómo las creencias culturales apoyan las creencias esenciales disfuncionales del adicto. Las creencias sexuales centrales de nuestra cultura son los ingredientes primarios del sistema adictivo que destruye a hombres y mujeres y a sus co-adictos. En las perceptivas palabras de

Helen Block Lewis, vivimos en una sociedad explotadora que “hiere a los dos sexos de diferente manera”. Lewis caracteriza a los hombres como “guerreros desechables”, quienes en sus roles dominantes de proveedores, deben renunciar a los lazos humanos que nutren toda alma. Las mujeres, “hacedoras de niños” de acuerdo a Lewis, mantienen la capacidad de nutrir, renunciando a gran parte de su auto-determinación. Los hombres se convierten en símbolos económicos, las mujeres en símbolos sexuales. La depurada expresión de la transacción, es la prostitución, como sexo a cambio de dinero. Su forma más injuriosa, es la violación. Desde el punto de vista de la adicción, las expectativas culturales contribuyeron a la adicción, tanto para hombres, como para mujeres.

Lewis se refiere a sociedades en las que las responsabilidades de proveer a la familia y las de relación se compartan. La responsabilidad para iniciar el sexo también es mutuo. Tanto hombres como mujeres pueden buscarse el uno al otro sin miedo. La sexualidad se convierte en una expresión abierta y amante de un lazo afectivo. Cuando los hombres y las mujeres se sienten impotentes ante la presencia del otro, la sexualidad se convierte en una experiencia degradante. Al combinar estas percepciones culturales con las creencias esenciales del adicto, se genera la compulsividad de enorme poder.

### Las Creencias Culturales.

Warren Farrel, autor del “The Liberted Man” (“El Hombre Liberado”), sugiere que estamos socializando o entrenando a los hombres para ser mini violadores y a las mujeres para ser mini masoquistas. Desarrollamos en los hombres las características psicológicas de un violador, pero dentro de una estructura aceptable. El factor clave en

esta socialización, es que a los hombres se les da la responsabilidad de iniciar las relaciones y las mujeres están entrenadas para ser subyugadas.

Farrel escribe:

¿Cuál es el efecto sobre las mujeres del rol masculino de subyugar? Los hombres aprenden a protegerse del dolor del rechazo al convertir a las mujeres en objetos sexuales. Es más fácil aceptar el rechazo de un objeto, que el de un ser humano. Si podemos convertir a las mujeres en objetos y al sexo en un juego, siempre hablando de los lejos que hemos llegado y las anotaciones a favor que hemos obtenido, nos ayudará a evitar ver la razón por la hemos sido rechazados. Nos mantiene el coraje para esforzarnos un poco más la siguiente vez (como si estuviéramos en una competencia atlética). Cada vez que una mujer no comparte la iniciativa para obtener la clase de involucración sexual que desea, está contribuyendo a ser usada como un objeto sexual. Cada vez que un hombre le da una retroalimentación negativa a la mujer por haber tomado ella la iniciativa, contribuye a su propia frustración, a su propia rabia y desprecio hacia las mujeres (como objetos que necesitan ser perseguidos para gozarse en sí mismas) y a su propia necesidad de usar a una mujer como objeto sexual para protegerse a sí mismo de la misma vulnerabilidad que está reforzando. Muchas mujeres se quejan de que los hombres no están en contacto con sus sentimientos. Pero para un hombre es disfuncional estar en contacto con sus sentimientos, si eso significa que se va a abrir a la dolorosa experiencia del rechazo. Es aún más disfuncional si él se tiene que recuperar del rechazo para intentarlo una vez más.

Vamos a usar a los hombres como ejemplo. Nos concentramos en las mujeres adictas más en este capítulo. Si un hombre viene de una familia en la que él se siente mal acerca de sí mismo, tiene poca confianza en que las mujeres querrán estar con él, y cree que el sexo es el consuelo sin el que no podrá vivir, la adicción puede ocurrir. Coloquemos a ese mismo hombre en una cultura que considera a las mujeres objetos sexuales y la adicción aflorará. El sistema de creencias, el proceso mental deteriorado, la preocupación y la obsesión y la ritualización, están todas acrecentadas por percepciones culturales. La gente pasa por alto el desgobierno porque se supone que la naturaleza de los hombres es “dejarse ir”. Mientras despersonalicemos el sexo, los hombres no tienen por qué ser responsables.

Los adictos a menudo hablan acerca de la dificultad de la recuperación. Viven en una cultura en la que la mayor parte de los esfuerzos publicitarios retratan al sexo como básico para una buena vida. Los adictos que ya están luchando con la obsesión personal, tienen que luchar también con la obsesión cultural sexual. Si el adicto hombre fuera con sus amigos para decirles que quiere dejar de tener aventuras o de buscar prostitutas, sus amigos tal vez responderían: “¿Y por qué querrías dejar de hacerlo?” Parte de la imagen del hombre es conquistar a las mujeres. Otra parte de la imagen, bien conocida para los publicistas, es que los hombres son susceptibles a los avances sexuales. Los hombres se perciben como cegados cuando se trata de sus necesidades sexuales. Harán lo que sea para conseguirlo y el mejor hombre es precisamente el que lo logra. Dadas las cualidades persuasivas de estas actitudes, tienen un severo impacto en las creencias esenciales de los adictos sexuales. El siguiente esquema (Las creencias del adicto sexual acerca del sexo, hombres y mujeres) resume las percepciones comunes de los adictos sexuales. Estas percepciones

son el resultado de la fusión de las creencias esenciales erróneas con las actitudes culturales disfuncionales. Las percepciones reflejan la baja autoestima y la enajenación del adicto y su confusión básica de que la expresión sexual los libera de su dolor personal. También se refleja el conflicto de los roles culturales de hombres y mujeres. Presentado en su forma extrema de disfunción:

- Las mujeres deciden si los hombres tendrán sexo o no.
- Los hombres controlan la seguridad económica.

Para el adicto, dos temas emergen. El primero es una abrumadora necesidad de contacto sexual. El experimenta esa necesidad en un ambiente que lo bombardea con destellos sexuales desde los puestos de periódicos, la televisión y las campañas publicitarias que usan al sexo para vender sus productos. El segundo es la profunda desesperanza de que sus necesidades sexuales no serán satisfechas por los demás. O que si alguien los satisface parcialmente, nunca será suficiente. La seducción, la conducta ilícita y la manipulación, todas pasan a ser opciones y también le añaden excitación al ciclo adictivo. Para algunos adictos, el vínculo fundamental emerge cuando piensa que debe tener la experiencia sexual, pero nadie te la dará, esta profunda sensación de impotencia puede escalar el uso de la fuerza y la victimización de otros.

Existe una importante conexión entre la impotencia y la victimización. La descripción ya clásica de Rollo May de esta relación en “Power and Innocence” (“Poder e Inocencia”), demuestra como en un sentido muy real, genera “locura”. Una persona que se siente impotente para influenciar en la situación de él o ella, se enojará exageradamente. Mientras más impotente se sienta la persona, más inclinada estará a la violencia.

May sugiere que esta es una manera muy útil de entender la característica de la ira en la insanidad o “locura”.

Los niveles de adicción descritos en el capítulo dos, proveen un marco de referencia para entender como la victimización de otros por el adicto está conectada a su propia impotencia. Mientras más cree que no se puede influir en sus relaciones con las mujeres, más es probable que lleve a cabo conductas del nivel dos y tres. Basado en la premisa de su impotencia, el sistema de creencias del adicto se convierte en una elaborada estructura de mitos y autoengaños que ve como la realidad, pero que de hecho:

- Disminuyen su autoestima.
- Limitan sus posibilidades en sus relaciones.
- Justifican la victimización en términos de sus propia necesidades.
- Conectan sexualidad con supervivencia.

Mientras más disfuncional sea el sistema de pensamientos, más alta es la posibilidad de que el patrón de compulsividad sexual incluirá los tipos de victimización del nivel dos y tres.

Todos los adictos deben alterar sus creencias esenciales fundamentales para poder recuperarse. En ese sentido no son diferentes de ninguna persona que confronta con problemas personales. Un buen ejemplo es la publicación pionera “La Estructura de lo Mágico”, de Blander y Grinder. Al examinar el trabajo de varios terapeutas exitosos de diferentes escuelas de pensamiento, destacó un común denominador: los más



eficaces terapeutas, fueron aquellos que podían ayudar a sus clientes a expandir su percepción de alternativas posibles. En otras palabras la mayoría de la gente tiene problemas personales porque cree que solamente hay ciertas opciones, solamente tiene ciertas opciones, normalmente autodestructivas. Los terapeutas deben ayudar a descubrir nuevas alternativas para ellos y para otros. Blander y Grinder describen esta tarea básicamente como un problema de lenguaje y concepción, por ejemplo, que siempre hay más opciones de las que el paciente creía que había. La recuperación significa buscar nuevas opciones, no sólo para los adictos, sino para toda la familia. Los miembros de la familia tienen pensamientos erráticos, tanto culturales como creencias esenciales, como parte de su co-adicción. Toda la familia unida puede emprender la búsqueda de alternativas para seguir juntos.

### **LAS CREENCIAS DE LA FAMILIA.**

Las familias entraron a la habitación con una comodidad que confrontaba el hecho de que hasta hace unas pocas semanas no se conocían. Los niños corrieron por todos lados, los adultos conversaban. Por sus intenciones y propósitos, muy bien pudieron haber sido la reunión de una iglesia. Sin embargo, lo que comparten estas familias, es la adicción sexual. Por lo menos un miembro de cada familia era compulsivo hasta el extremo que generó consecuencias dolorosas y la familia fue referida a tratamiento.

En este programa, el 70% de las familias tenían un miembro químicamente dependiente. El peso también era problema para algunos de ellos. Un número extraordinario de esposas, por ejemplo, habían sido sometidas a cirugía de intestino. La desesperación y el ansia de las familias para aprender se reflejaba en el silencio y la rápida atención

que consiguió la instructora cuando los empezó a reunir. La sesión empezó la explicación de la instructora que, para entender la adicción, uno necesita explorar el sistema de pensamientos que le da la vida. Este sistema de pensamientos, explicó, contiene un elaborado conjunto de reglas, valores y mitos, creados por la familia y la cultura y que han sido integrados a la familia. Toda la conducta y las opciones son juzgadas por estos pensamientos. Un conjunto de juicios acerca de uno mismo (las creencias esenciales), existen dentro del sistema de pensamientos, como por ejemplo, la propia sexualidad. Estos juicios son la clave para el proceso adictivo para todos los miembros de la familia.

La instructora les pide a las familias que se dividan en grupos separados, hombres adultos, mujeres adultas, muchachos adolescentes, muchachas adolescentes y niños. Cada grupo recibe papel y plumas. Cada grupo nombra su secretario. La instructora entonces deja la tarea: ¿Qué crees tu que sea verdad acerca de sexo, poder en la familia, ser atractivo y el dinero? La instructora le pide al secretario que reporte estos pensamientos. Los niños reciben instrucciones especiales: ¿Qué es lo que has oído en tu casa acerca de sexo, y qué acerca de dinero?.

Dentro del grupo de los hombres, la discusión empezó con una broma seguida de risa nerviosa, señal de su ansiedad. Lentamente y con creciente entusiasmo, las ideas empezaron a fluir:

- Los hombres tienen que empezar el sexo.
- Los hombres necesitan más sexo que las mujeres.
- Los hombres tienen que pagar por sexo.

- Todos los hombres tratarán de pagar por sexo.
- Todos los hombres tratarán de obtener sexo si pueden.
- Los hombres se sienten atraídos hacia las mujeres, las mujeres no se sienten atraídas hacia los hombres.
- Las mujeres no necesitan el sexo y pueden pasársela sin él.
- Las mujeres necesitan el juego previo al coito.
- El interés sexual de las mujeres disminuye después del matrimonio.
- Las mujeres deciden si habrá sexo o no.
- Las mujeres se burlan, mantienen a los hombres en suspenso.
- Los hombres persiguen el sexo, están dispuestos a ceder a más con tal de conseguirlo.
- Las mujeres usan el sexo como castigo o como recompensa.
- Los hombres son responsables de ganar dinero, las mujeres de gastarlo.

Mientras los hombres hablaban, los hombres se dieron cuenta de que tenían algunas creencias en común. Las mujeres son vistas como las que determinan si los hombres van a tener lo que tan “desesperadamente” quieren, sexo. Sienten rabia hacia las mujeres que “juegan”, por las ocasiones en que las mujeres abandonan a los hombres, y acerca del poder que las mujeres tienen sobre los hombres. Todos ellos temen haberse perdido las experiencias sexuales. Comparten asimismo, el resentimiento por ser valorados de acuerdo a su ingreso o a su empleo. Como grupo, creían que podían ser sustituidos fácilmente, mientras hubiera dinero.

Mientras tanto, las mujeres completaron su lista, tan rabiosa y desconfiada como la lista de los hombres.

- Los hombres tratan a las mujeres como objetos.
- Los hombres tienen el cerebro en los pantalones.
- Los hombres no pueden ser íntimos ni cercanos, son muy machos.
- No se puede confiar en los hombres.
- Los hombres usan su poder económico, no lo comparten.
- Las mujeres son menos valiosas si expresan honestamente lo que sienten en el área del sexo.
- Las mujeres padecen una moral doble.
- Las mujeres controlan con sexo.
- Las mujeres tienen que criar a sus familias “solas”.
- Las mujeres tienen que ser “delgadas”.

El tono de la conversación entre las mujeres también era de rabia, y también estuvo salpicada de bromas para aliviar la tensión. Una mujer habló de cómo odiaba ser algo que drenaba el cuerpo de su marido para que él pudiera dormir. Otras asintieron en silencio.

Otra comentó como usaba el sexo como recompensa o como afirmación, pero no para disfrutarlo. Después habló de sus dudas acerca de su adecuación sexual. Otra más habló de cómo se sentía “atrapada” incapaz de terminar el matrimonio. Continuamente aumentaba su tolerancia hacia cosas, que odiaba porque tenía miedo de estar sola y sin sostenimiento.

La instructora le pidió al representante de cada grupo que leyera su lista y la explicara. Los hombres empezaron. Cuando terminaron, la instructora les preguntó a las mujeres cómo se sentirían si creyeran que las afirmaciones de los hombres fueran ciertas, no que necesariamente

fueran ciertas, sino que así lo creyeran. Las mujeres aceptaron que se sentirían llenas de rabia.

Se sorprendieron particularmente con la manera como los hombres percibían a las mujeres como a cargo de las relaciones sexuales.

Surgió una acalorada discusión acerca de lo que los hombres querían decir con que las mujeres juegan con ellos. La instructora intervino señalándoles que debían continuar. Cuando las mujeres presentaron su lista, la instructora les preguntó a los hombres su reacción. Al principio, los hombres quedaron en silencio. Después un hombre mencionó dos asuntos: Primero, que ahora entendía el por qué las parejas peleaban tanto. Segundo, que para él era muy útil darse cuenta de que todo el mundo estaba experimentando lo mismo.

Después la instructora les pidió a los adolescentes que presentaran sus listas. Eran absolutamente paralelas a las de los adultos. Los muchachos hablaban del miedo paralizante al rechazo y de la presión por impresionar. Las muchachas hablaron del desamparo de esperar a que alguien las escoja y de sus esfuerzos por llamar la atención sin ser obvias.

Después la instructora les pidió a los niños que compartieran lo que habían escuchado acerca de estos temas en sus casas. La presentación de los niños menores fue una dolorosa perspectiva para todos. Las frases como “tú eres una prostituta” (el papá a la mamá) o “tú no eres lo suficientemente grande como para saber de esto” (el papá al hijo),

hicieron que a algunos padres se les nublara la vista con lágrimas. La expresión abrumadora de tristeza y soledad fue increíblemente esquematizada cuando los adultos reconocieron que lo que sus propios hijos estaban experimentando ahora, no era sino el eco de sus propias infancias.

La instructora les pidió a los padres que compartieran con el grupo los recuerdos que tenían sobre su niñez. Una madre habló acerca de lo asustada que se sentía cuando su padre era sexual con ella cuando tenía doce años y cómo pensaba que la atracción de su padre hacia ella era culpa suya. Otro padre de familia compartió lo duramente que lo castigaban por masturbarse. Otro platicó como de niño creía que sus padres no eran sexuales y que él era el único que tenía esas sensaciones, muy malas por cierto. El tenía que fingir que no era sexual para poder pertenecer a su familia. Una mujer dijo cómo descubrió en su infancia que ser sexual era una manera de conseguir que sus necesidades fueran satisfechas. Para ponerlo sencillamente, el sexo era el precio que había que pagar.

La instructora entonces elaboró el concepto de que las creencias acerca de la sexualidad con frecuencia se recrean en cada generación. Cuando los mensajes negativos acerca de la sexualidad se unen a las expectativas culturales distorsionadas de hombres y mujeres, la intimidad se distorsiona y la comunicación se limita. De hecho, el secreto y la vergüenza conectadas con el comportamiento sexual hacen más difícil conseguir la información exacta para dispersar los mitos dañinos. He aquí una vez más un ambiente en el que la adicción sexual se puede disparar. La instructora usó el ejemplo de la creencia de que los hombres no son confiables en lo que se refiere al sexo. Para el adicto, la creencia de que los hombres en general no son confiables, dispara el pensamiento errático de “Yo sólo hago lo que están haciendo todos los

demás”, esencialmente, esta creencia justifica la obsesión. Para el co-adicto, que ve a su esposo como otro hombre “no confiable”, ella concluye que debe hacer un esfuerzo extraordinario para controlar su comportamiento. Su pensamiento errático le dice que ella es responsable por todo lo que él hace. Se preocupa por la conducta del adicto.

La instructora sugiere que existe una alternativa para ellos. Si entendemos que tanto hombres como mujeres son en esencia sexuales, eso altera la visión del mundo tanto del adicto como del co-adicto. Cada uno debe tomar responsabilidad por sus propios sentimientos sexuales. Los adictos ya no tienen que sentirse impulsados hacia conductas enfermizas para satisfacer sus necesidades. Los co-adictos pueden concentrar su energía a desarrollar su propia sexualidad en vez de estar obsesionados con la de los adictos.

Compartir la iniciativa sexual, así como las oportunidades económicas, desplazan los sentimientos de amenaza y explotación. Cuando tanto los adictos como los co-adictos pueden aceptar su sexualidad como parte excitante y rica de la relación, los viejos mitos que igualaban los sentimientos sexuales como maldad, quedan desplazados. Al retar las expectativas culturales, los miembros de la familia pueden encontrar un camino fuera de la adicción.

Con este tema como punto final, la instructora cerró la junta. Todos hicieron un gran círculo en el que compartieron sus reflexiones acerca de lo que habían aprendido ese día. Mientras el grupo se separaba,

hubo muchas bromas y juegos en lo que todas las familias se despedían. Los programas para los adictos y sus familias, como el que acabamos de describir, para ayudar a las familias a entender las numerosas facetas de pensamiento y de la vida familiar que forman parte de la adicción.

De hecho, muchos programas usan una combinación de educación y terapia para dismantelar esas creencias operacionales que sustentan la adicción, así como para proveerlos de nuevas herramientas y opciones. Con mucho, la tarea más difícil que los terapeutas encaran cuando trabajan con las familias, es ayudar a sus miembros a que descubran sus propios pensamientos erráticos. Cada miembro convierte a los pensamientos familiares y culturales en los estatutos acerca de quien es. “Un hombre hipersexual es malo” se convierte en “Yo no soy malo debido a mis sentimientos sexuales”. Estos juicios personales forman los elementos básicos de concepto acerca de uno mismo. Forman las creencias esenciales.

### **LAS CREENCIAS ESENCIALES:**

En el filme, *Looking for Mr. Goodbar* (Buscando al Señor Goodbar), Diane Keaton desempeña hábilmente el papel de Teresa, una mujer joven que penetra en la vida doble del adicto sexual. En su mundo externo, es conocida como una maestra de niños sordos, compasiva y generosa. También tiene una vida doble dominada por el sexo compulsivo. Empezando con una affaire con su maestro de la universidad, se inició en una serie de relaciones explotadoras y abusivas. Progresaron a sexo ocasional y a sexo anónimo, incluyendo el ligue en bares para el que usaba un ritual. La película termina cuando



un compañero sexual a quien sólo ha conocido unas horas antes, la asesina.

La brutalidad del final subraya el poderoso mensaje del filme, acerca de la desesperación del adicto. Las escenas de ella trabajando como maestra, sirven como el contrapunto perfecto para el drama subyacente de su vida, de hecho, captura la dualidad de vida de la que los adictos hablan frecuentemente. La historia de Teresa ayuda a ilustrar la conexión entre las creencias esenciales, las familiares y las culturales. Como Teresa es una mujer adicta, las expectativas culturales son revertidas, revelando las dinámicas del pensamiento de manera más clara. De hecho, la experiencia de Teresa señala el papel que estos pensamientos juegan en el sistema adictivo total.

Teresa proviene de una familia católica muy rígida, con actitudes prohibitivas acerca de la sexualidad. Por ejemplo, en un punto de la película, el encuentro de Teresa con una monja en la calle, le recuerda todos los mensajes negativos de su crianza. Teresa no está sola en su familia en la lucha con la conducta sexual compulsiva y con las reglas prohibitivas de su familia. Su hermana siempre está en contra de sus padres. La hermana queda embarazada y no puede determinar quien es el padre. Acepta casarse con un hombre al que conoce hace cuatro horas. Su matrimonio tiene como norma sexo en grupo y películas pornográficas. A Teresa le repele y le atrae al mismo tiempo.

La intimidad y la espontaneidad eran extremadamente limitadas en la familia de Teresa, debido a su padre que era alcohólico y dominante. Peor aún, Teresa sufrió un dramático ataque de polio a la edad de once años. Hubo algo de deformidad física, pero las heridas emocionales eran más profundas. Su espalda desfigurada es un símbolo en la película de

sentirse una persona inaceptable y poco valiosa, o sea, sus creencias esenciales. Su poca valía como persona es el punto de partida del sistema de pensamientos de Teresa. Rechazaba a los hombres que iniciaban relaciones sinceras debido a su miedo y desconfianza. En vez de eso, optaba por la sexualidad desenfadada que la prevenían de relaciones estables. La obsesión sexual tomó el control de su vida. El título “Buscando al Señor Goodbar”, en realidad se refiere a la búsqueda de intimidad y cariño. Las creencias esenciales como el único intercambio humano y confiable con una sola excepción: Teresa confiaba en los niños sordos porque ellos la necesitaban. En ese sentido, su historia es paralela a la de muchos adictos que están en profesiones asistenciales, como médicos, ministros, maestros, terapeutas, enfermeras y trabajadores sociales. Una manera como estas personas pueden tener confianza en las relaciones en su mundo exterior, es cuando son claramente necesitados.

El pensamiento errático de Teresa se derivaba de sus creencias esenciales. Por ejemplo, se quejaba con algunos de sus compañeros sexuales acerca de su resentimiento hacia los hombres que habían tratado de pagarle por el sexo. Su rabia delataba lo lejos que estaba de la realidad, de lo degradantes que eran sus experiencias sexuales. Sus pensamientos acerca de que no era valiosa y que el sexo podía satisfacer sus necesidades oscurecía la realidad, incluyendo su sentido de respeto por sí misma, tan destruido. Teresa, como todos los adictos, hacía esfuerzos por detener su ciclo compulsivo adictivo. Habló de su “última noche” de ligar en bares, en un esfuerzo por detenerse, pero falló. La inutilidad de sus esfuerzos fueron la clave en una conversación que Teresa tiene con el cantinero. Ella lo invita a tomarse una copa con ella.

El rechaza la oferta, diciendo que para él, aún un solo trago eran demasiados. Su respuesta mordaz fue: “Ah si, yo tengo el mismo problema con los hombres”.

Mientras su adicción progresaba, Teresa se volvió más y más aislada. Como muchos adictos, ni siquiera quería dormir con sus compañeros sexuales después de haber sido sexual. Su sistema de pensamientos, siempre presente, no le permitía ninguna conexión humana más allá del sexo. En la mente de Teresa, si ella permitía que alguien durmiera con ella, él descubriría que ella no valía nada, y la rechazaría.

La ingobernabilidad de su vida aumentó. Sus atracones sexuales y el uso de drogas le ocasionan que duerma más y llegue tarde a la escuela, deteriorando gravemente la confianza que sus alumnos tenían en ella, el único grupo de gente con el que todavía estaba cerca. La ingobernabilidad de su vida y su desesperación confirmaban lo que ella creía que eran “verdades” acerca de su poca valía y de su falta de dependencia hacia otros.

La paradoja fundamental de la película, es que la adicción hubiera sido menos obvia si la figura central hubiera sido hombre. Para los estándares culturales, la conducta sexual de Teresa hubiera sido menos reprochable en un hombre. Parte del éxito de la película en transmitir su mensaje, es haberle dado el papel del adicto a una mujer.

Teresa, como protagonista, crea un destello especial en el impacto que las expectativas culturales les causan a las mujeres adictas. La imagen de la buena mujer como guardiana de la moralidad que necesita ser subyugada mediante palabras correctas, el momento correcto, o el estado de ánimo adecuado para poder responder sexualmente, presentan un inmenso contraste a la sexualidad de la mujer compulsiva. Mientras que las creencias culturales tienden a apoyar la obsesión de un adicto hombre, contribuyen a la vergüenza de las mujeres adictas que se miden a sí mismas por los mismos estándares sociales. Se añaden a su vergüenza cuando sienten que deben ser la “única mujer que actúa de esa manera”, y es esa sensación de ser única lo que es central en el mundo secreto de cualquier adicto. Su soledad representa la carga especial que nuestra cultura pone a las mujeres. El hecho de que Teresa se molestara con las expectativas culturales cuando alguno de sus compañeros sexuales le querían pagar, de hecho era parte del problema. Todos los adictos y los co-adictos, tanto hombre como mujeres, encaran la misma tarea durante la recuperación: entender su sistema de pensamientos y encontrar alternativas. Cada persona debe desenredar las contribuciones que la cultura y la familia han hecho a sus creencias esenciales. Para detener el sistema adictivo, cada persona debe entrar en un proceso que reemplace los pensamientos enfermos con pensamientos saludables. Ese proceso necesita ser paralelo a las dinámicas vivificantes de una familia y culturales saludables. Por lo tanto, en el proceso de recuperación, es necesario:

- Construir relaciones.
- Separar la conducta de la persona.
- Establecer guías claras para el comportamiento.
- Promover, aprender de los errores.
- Aliviar la vergüenza de la conducta del pasado.

- Permitir hacer reparaciones.
- Proveer apoyo y afirmación.
- Crear un sentido positivo de uno mismo.
- Reconocer la necesidad humana de ayuda y de apoyo emocional para hombres y mujeres.
- Debe ser un método para permanecer en la realidad.
- Debe ser un ejercicio en el desarrollo de la confianza.
- Debe proveer nuevas opciones para la conducta en las relaciones.
- Debe aceptar a todos los miembros de la familia con sus habilidades y debilidades.

Durante casi cincuenta años, los miembros de Alcohólicos Anónimos han vivido este proceso usando los doce pasos. Empezando con el Primer Paso, el programa les pide a sus miembros que hagan una evaluación realista de su situación, para admitir o reconocer que son parte de algo que no es solamente destructivo, sino también más fuerte de lo que ellos son. Les pide que tengan fe y confianza en otros miembros del programa y en un Poder Superior a ellos mismos. En una comunidad comprometida, los adictos pueden empezar otra vez en el conocimiento pleno de que sí existe ayuda. Parte de su exploración para nuevas opciones, requiere un reconocimiento honesto de lo que se ha hecho a otros. Con la aceptación humana de esta admisión, se pueden hacer reparaciones. Para recuperarse, los adictos aceptan la invitación de vivir una disciplina, una sabiduría colectiva, una manera de vivir los doce pasos. Solamente hay un requisito, que quieran transmitir los principios del Programa a otras personas. Pues al ayudar a otros, se reciclan sus nuevas enseñanzas, las afirmaciones y el contacto humano. Lo que ha sido un ciclo destructivo de una enfermedad, se convierte en

una fuente de vida que genera salud. Los doce pasos como un proceso para desarrollar nuevos pensamientos, es el punto a tratar en el siguiente capítulo.

**Los Doce Pasos para la Recuperación:**

Harold C. Lyon Jr., ex-funcionario del Departamento de Educación, Director de Programas para Niños Superdotados, fue sentenciado ayer a nueve meses de prisión, a pesar de que ante el juez de Virginia declaró que había cometido tres transgresiones sexuales debido a una enfermedad mental que le ocasionaba “adicción a la gratificación sexual”.

Washington Post  
28 de Abril de 1982

---

Admitimos que éramos impotentes ante la adicción al sexo, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

**Primer Paso**

---

Harold C. Lyon tenía mucho perder. Tenía esposa, siete hijos en edades entre los dieciocho a los veintisiete años, y un empleo en el gobierno por el que percibía \$50,000.00 anuales. Graduado en West Point y habiendo sido funcionario del ejército, su carrera como educador nacionalmente reconocido, aumentó con la publicidad de tres libros acerca de liberación sexual y la conciencia de uno mismo, pero todo terminó abruptamente cuando fue arrestado por detectives en Arlington bajo los cargos de tratas de blancas y prostitución. Específicamente, había tratado de conseguir clientes a nombre de la esposa de un ex funcionario del Departamento de Estado.

Una nota periodística menciona sus propias palabras que expresan su dolor:

“Mi carrera está totalmente destrozada, mi reputación como psicólogo y educador, arruinados” Lyon se retorció las manos mientras estaba de pie ante el juez, y pidió perdón por “haberse promovido un estilo de vida, que ahora sé que es una enfermedad. El dinero nunca fue mi motivación. Hubiera pagado por hacer lo que hice, y de hecho, pagué mucho dinero”, dijo agradeciendo a los detectives que lo detuvieron por “haberme detenido antes de que mi vida degenerara todavía más, si eso fuera posible”.

Un testimonio más del impacto de la adicción sexual se dio a conocer a través de su esposa, Edith Lyon, cuando manifestó su dolor al saber que “no veía la manera en la que la conducta de Hal pudiera cambiar”.

La familia de Lyon reconoció el paralelismo obvio entre la compulsividad sexual y la adicción al alcohol. Algunas familias adictivas, sin embargo, dieron un paso más. Empezaron a usar los principios ya probados de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos para cambiar sus vidas.

A pesar de que los Doce Pasos fueron desarrollados originalmente por y para alcohólicos, fue sólo cuestión de tiempo el que fueran usados como un camino de recuperación para otros desórdenes compulsivos, así nacieron otros grupos de Doce Pasos como Jugadores Anónimos, Comedores Compulsivos Anónimos y Neuróticos Anónimos. No es sorprendente que haya tomado tanto tiempo usar los Doce Pasos para la recuperación de la adicción sexual, debido a la complejidad e intensidad



de los asuntos involucrados, por no mencionar la vergüenza. Es sólo hasta ahora que están surgiendo a lo largo de Estados Unidos y otros países una red de grupos que usan los Doce Pasos como la base para la recuperación de la adicción sexual.

Fue en 1975, un número de grupos empezaron independientemente en lugares como California, Massachussets y Minnesota. La gente que ya estaba familiarizada con los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos empezaron varios grupos. Sin embargo, algunos miembros de otros programas de Doce Pasos, como Comedores Compulsivos Anónimos, también iniciaron grupos para la adicción sexual. Mientras que la conducta compulsiva puede diferir, todos comparten la realidad del sistema sexual adictivo y su ciclo destructivo. Los nombres varían considerablemente, Adictos al Sexo Anónimos, Loveaholics Anónimos, Sexhólicos Anónimos. Varía también su manera de trabajar y el formato de sus juntas. Todos tienen en común un programa, los Doce Pasos.

Usando este programa, muchas familias que habían sentido el mismo nivel de desesperación que la familia Lyon, pudieron recuperar la armonía de sus vidas. La pregunta reside ahora en como funcionan estos Doce Pasos. El objetivo de este capítulo es precisamente ese, mostrar como funcionan los Doce Pasos para los adictos sexuales y para sus co-adictos.

Si definimos la adicción sexual como “una relación patológica con una experiencia que altera el ánimo” podremos llegar a entender el impacto de los Doce Pasos. El capítulo uno describía cómo la obsesión del adicto sexual sustituye todas las relaciones significativas en la vida del adicto. Igual que un alcohólico, la vida secreta del adicto sexual llega a ser más

importante que todo lo que el adicto pudiera valorar, incluyendo su familia, amigos y trabajo.

El sistema adictivo, esto es, las creencias, el deterioro en la capacidad de pensar, la conducta compulsiva y la ingobernabilidad, crean su propio impulso que aísla al adicto cada vez más y más. El capítulo dos especifica el amplio rango de conductas compulsivas experimentadas por los adictos y que contribuyen a su enajenación. Los capítulos tres y cuatro muestran como la familia del adicto contribuye y refuerza la adicción. Los miembros de la familia participan en la enfermedad, intensificando los problemas de la relación. Profundamente enraizados en la experiencia familiar, cuatro creencias centrales contribuyen al deterioro de las relaciones tanto de los adictos, como de los co-adictos. Para resumir, estas creencias son:

- 1.- Básicamente soy una persona mala, sin ningún valor.
- 2.- Nadie me amaría así como soy.
- 3.- Mis necesidades jamás serán satisfechas si dependo de otros.
- 4.- El sexo es mi necesidad más importante (adictos), o el sexo es la más grande muestra de amor (co-adictos).

Página 136, los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos.

Página 137, los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos adaptados para adictos sexuales.

Las creencias culturales apoyan estas afirmaciones, creando un sistema de pensamiento integral que sostiene la adicción. Los Doce Pasos pueden interrumpir el fundamento y alterar el sistema adictivo. Los Pasos pueden restaurar la capacidad de establecer relaciones significativas mediante el desarrollo de nuevas creencias que reemplacen los pensamientos falsos y disfuncionales.

Las personas en recuperación que usan los Doce Pasos pueden decirse a sí mismas:

- 1.- Soy una persona valiosa que merece dignidad.
- 2.- Soy amado y aceptado por gente que me conoce tal como soy.
- 3.- Mis necesidades serán satisfechas por otros si expreso lo que necesito.
- 4.- El sexo es solamente una expresión de mi necesidad y cuidado por los demás.

Cada uno de los Doce Pasos contribuye a la formación de nuevos pensamientos, sin embargo, algunos hacen más énfasis en algunas creencias que otros. Sin perder la interdependencia de cada uno de los Pasos en el Programa de los Doce Pasos, se puede identificar una clave en los Pasos para descubrir como contribuye a reconstruir los pensamientos. Examinando cada creencia por separado, el proceso de los Doce Pasos emerge como un claro camino para los adictos y los co-adictos para establecer relaciones sanas. Será de utilidad referirse a los pasos listados en la página 137 mientras se continúa la lectura.

Creencia número uno: Básicamente soy una persona mala, sin valor alguno.

Esta creencia expresa el concepto que de sí mismo tienen adictos y co-adictos. Es necesario un concepto positivo de uno mismo antes de que exista la posibilidad de cercanía o de intimidad. Sin una aceptación fundamental de uno mismo, la capacidad de cuidado y de intimidad pueden quedar canceladas. Los adictos que se etiquetan a sí mismos como “sin valor” sobreviven en un mundo secreto en el que la obsesión bloquea el dolor y la soledad y en el que no son significativos para persona alguna. Solamente los adictos conocen la verdad completa.

Cada esfuerzo infructuoso para detenerse añade al adicto un poco más de desesperanza. Mientras mantiene su obsesión como secreto, los adictos, así como los miembros de sus familias, mantienen un sentido ilusorio de control y de responsabilidad.

Con el primer paso, los adictos y los co-adictos admiten su ingobernabilidad y su impotencia. Esta admisión retira el velo del secreto, pues descubren que tienen un problema en común con otras personas. Se dan cuenta de que su adicción, una potente combinación de sistemas de creencias culturales, familiares y personales, han sido mucho más poderosos que ellos. Su aislamiento garantizaba el fracaso de sus esfuerzos de control. En vez del secreto y del auto control, el adicto y el co-adicto deben admitir a otros su necesidad de ayuda y empezar a aceptarla.

Es una gran ayuda cuando la admisión de impotencia se da en la presencia de otros que han compartido el mismo problema. La admisión así, es mucho menos atemorizante. El hecho de estar rodeados de gente

en recuperación, refuerza la honestidad. Asimismo, esta nueva conciencia de sí mismos, lleva al adicto a la reconstrucción de la primera creencia, y esto es, que no es una mala persona, más bien su comportamiento es parte de una enfermedad que estaba destruyendo su vida.

Declarando la ingobernabilidad de su vida, los adictos y los co-adictos se ven forzados a reconocer de qué manera se estaban destruyendo a sí mismos y a su familia. El primer paso pone a los adictos y a los co-adictos en el camino de recuperar la realidad. Admitiendo completamente las consecuencias de la adicción, inmediatamente se promueve el compromiso hacia un programa que puede detener la enfermedad.

Los Pasos dos y tres piden del adicto del co-adicto que haga un acto de fe, de confianza en que sí es posible recuperarse con la ayuda de un Poder Superior. Esencialmente, estos pasos son espirituales, aunque no se refieren a ninguna religión. Más bien, invita a los adictos a detenerse y a reflexionar acerca de lo que les da a sus vidas sentido y dirección. Este proceso reflexivo sirve como antídoto para los sentimientos de poca valía. Establecer una relación con Dios es el primer puente para establecer relaciones de confianza con otros. Ernest Becker lo expresa de una manera precisa en su libro Premio Pulitzer “The Denial of Death” (“La Negación de la Muerte”).

“La perversión ha sido llamada una “religión privada” y realmente lo es, pero lo que la testifica es el miedo y la desazón, y no la fe. Es una protesta simbólica e ideosincrática de control y seguridad, de aquellos que no pueden confiar en nada, ni en sus propios poderes, ni en el mapa cultural compartido para establecer decisiones interpersonales”.

La “religión privada” de este mundo secreto, tiene que entregarse y rendirse en los pasos dos y tres. Los adictos y los co-adictos descubren que no están solos, que no están abandonados y que por lo tanto, no son malos y poco valiosos, al mismo tiempo que crece su confianza en el Poder Superior y en la comunidad de su grupo de apoyo.

Los pasos, uno, dos y tres se combinan dentro del adicto o el co-adicto para internalizar una nueva creencia: Yo soy una persona valiosa que merece dignidad. Nace un nuevo sentido de orgullo. El poder del mundo secreto queda destruido. La identidad y la integridad regresan. Como ya no hay necesidad de esconderse, los adictos pueden abrirse los unos a los otros dentro de la comunidad y ser accesibles a otros fuera de la comunidad de los Doce Pasos.

**Creencia Número Dos: Nadie me amaría así como soy.**

Cuando los adictos y los co-adictos concluyen que básicamente son malas personas y que, por lo tanto, no se pueden amar a sí mismas, se añade el pensamiento paralelo de que nadie más puede amarlos. Dado este pensamiento, el único camino para ellos es proyectar una imagen irreal que protege los secretos de la adicción. Los adictos y los co-adictos viven en constante tensión, temiendo que la verdad sea descubierta y se haga pública. Si esto fuera así, lo que seguiría sería el rechazo y el abandono.

El cuarto paso requiere un inventario moral en el que los adictos y sus familias deben ser brutalmente honestos con ellos mismos. Este inventario incluye:

Destrezas, así como debilidades. Una evaluación honesta de las destrezas ayuda a dismantelar la convicción básica acerca de ser poco valioso e indigno del amor. Evaluar honestamente las debilidades ayuda a los adictos y a los co-adictos a concentrarse en los cambios que pueden hacer, de los que se deriva la esperanza. Analizando las destrezas y las debilidades al mismo tiempo, se continua el tema de los Doce Pasos para recuperar la realidad de la conducta, creencias y capacidad de pensar correctamente.

El quinto paso requiere compartir el cuarto paso con otra persona. Este paso, más que cualquier otro, reta la creencia básica de los adictos y los co-adictos de que si alguien realmente supiera lo que son, serían rechazados. Mediante la aceptación incondicional de otro ser humano, generalmente se da un gran alivio al dolor. Al sentirse arrepentidos por lo que han hecho, los adictos experimentan la reconciliación y el perdón. Dadas las cualidades espirituales de esta experiencia, con frecuencia se busca a un ministro para que escuche el quinto paso.

Más adelante en el programa, los pasos ocho y nueve demandan que el adicto haga una lista de las personas a las que ha dañado y trata de reparar el daño hecho, cuando es posible.

Más allá del perdón del quinto paso, el programa de los Doce Pasos enseñan al adicto y al co-adicto lo que pueden reparar por lo que han hecho. No necesitan sentir culpa y vergüenza para siempre. Hacer reparaciones les brinda la oportunidad de la dignidad. Aprenden que cuando cometen un error no es necesario retirarse a un mundo secreto.

En muchos casos, la gente acepta sus esfuerzos para reparar los daños que han hecho.

El paso cuarto, quinto, octavo y noveno, ayuda a los adictos y co-adictos a conectarse con sus propias fuentes de renovación. Descubren que no serán abandonados, como lo fueron cuando eran niños. En vez de eso, llegan a una nueva conclusión acerca de ellos mismos: Soy amado y aceptado por gente que me conoce tal como soy. Este pensamiento les permite tomar responsabilidades por sus propios comportamientos y su conducta. Se vuelven más congruentes con sus valores. Pueden aceptar sus errores, hacer reparaciones y recibir perdón. Los adictos y los co-adictos se convierten en miembros responsables y presentes en la comunidad humana.

**Creencia Número Tres: Mis necesidades jamás serán satisfechas si tengo que depender de otros.**

Mientras que las dos primeras creencias tienen que ver con la aceptación de uno mismo y con la intimidad, la tercera creencia tiene que ver con la dependencia. Los adictos y los co-adictos desconfían de los demás, pues creen que no valiosos y no son dignos de amor. Por lo tanto, concluyen que no pueden depender de los demás. El adicto se pregunta ¿Quién se hará cargo de las necesidades de una persona tan poco valiosa y tan poco digna del amor? ¿A quién le importará, quién escuchará, quién sentirá simpatía, quién me alimentará emocionalmente? ¿Quién se hará responsable, quién se preocupará, quién hablará en mi nombre, quién será mi guía, quién compartirá su vida? ¿Quién me ayudará cuando me sienta solo, herido o desesperado?. Todo el mundo ha tenido esas necesidades y esos sentimientos. Pero, la privación de las vidas de los adictos y de los co-adictos los ha



convencido de que esos regalos humanos básicos derivados de las relaciones saludables nunca serán suyos. Esta convicción deja a los adictos y a los co-adictos llenos de rabia, manipuladores y llenos de secretos. Cuando admiten su necesidad de unirse a un grupo de Doce Pasos, los adictos y sus familias tienen la primera experiencia de cuidado dentro de la comunidad. El Programa no tiene condiciones ni restricciones. Los adictos y sus familias les brindan la vivencia básica que les permite a los adictos y a los co-adictos confiar en un Poder Superior y en una comunidad humana que sea fuente del cuidado que necesitan y descarte las conductas destructivas antiguas que antes usaban para sentirse mejor. Cuando los adictos y los co-adictos dependían de sus “conexiones” sexuales, se sentían vacíos e insatisfechos. Depender de otros les da la confirmación fundamental de ellos mismos como personas. Casi como si fueran niños, tanto los adictos como los co-adictos tienen que aprender como decirles a los demás acerca de sus necesidades. Mientras aprenden a pedir, descubren una nueva creencia: Mis necesidades serán satisfechas por otros, si expreso lo que necesito.

Los pasos seis y siete requieren de los adictos y de los co-adictos una derrota total sobre sus necesidades de dependencia. Continuando con el tema espiritual del Programa de los Doce Pasos, estos pasos le piden al adicto que confíe plenamente en un Poder Superior para su recuperación. ¡Qué reto para alguien que ha vivido tantos años convencido de que dependía totalmente de sí mismo para satisfacer sus necesidades! Los adictos y los co-adictos empiezan a pedirle a Dios y a otros que satisfagan sus necesidades, por lo tanto renuncian al control. Ya no necesitan la adicción para lidiar con la ansiedad y el dolor. Depender de Dios y de los otros es una manera de vivir, preferible y aceptable. Los adictos y los co-adictos temen que serán abandonados si confían en otros. Con el programa aprenden que pueden sentir coraje cuando se sienten frustrados, lo que propicia la conexión humana. En el

pasado, ellos hubieran respondido con rabia internalizada, que mantiene a los otros afuera, y que no admite necesidad de los demás. Aún cuando ocasionalmente se sintieran defraudados de los demás, los adictos y los co-adictos deben continuar en contacto con sus necesidades esenciales, especialmente con su Poder Superior.

**Creencia Número Cuatro: El sexo es mi necesidad más importante.**

A través de los Doce Pasos, los adictos y los co-adictos entran en contacto con el poder que la adicción ha tenido en sus vidas. Descubren que no necesitan la adicción para sobrevivir porque lo que realmente necesitan y desean, se encuentra en el apoyo de los demás. Empiezan a vivir nuevas vidas que se concentran en relaciones humanas saludables, que contrastan con el sexo. Siempre necesitan el programa de los Doce Pasos consistentemente debido al poder de la adicción. La convicción de que las viejas obsesiones, rituales y comportamientos brindarán paz, es difícil de matar, especialmente bajo stress. Solamente viviendo el programa y experimentando el cuidado y cariño de otras personas continuamente hace que el sistema adictivo pierda fuerza.

Los doce pasos son una disciplina progresiva. Simplemente los pasos diez y once hay que tomarlos todos los días. El paso diez exhorta a continuar haciendo un inventario moral y cuando se equivoque, admitirlo de inmediato. Esta honestidad básica mantiene al adicto o al co-adicto enraizado en la realidad y conectado a las relaciones. El paso once le pide al adicto o al co-adicto que mejore su contacto consciente con Dios a través de la oración y de la meditación. Esta apertura a admitir las fallas humanas, en contraste con ocultarlas, va de la mano con un continuo esfuerzo por mantener una apertura espiritual.

En los primeros días de Alcohólicos Anónimos, el paso doce era el que finalmente hacía que el programa funcionara. El paso doce requiere que los adictos lleven el mensaje a otros adictos como parte de su despertar espiritual. Simplemente regresan lo que ellos mismos han recibido en términos de cuidado y apoyo. Los adictos y los co-adictos descubren que cuando ayudan a otro, todo lo que han aprendido se recicla. El paso doce es la medida que cuan lejos han llegado, así como también lo potente que es la adicción.

Los adictos y co-adictos descubren lo que su obsesión jamás pudo darles: una sensación profunda de auto estima y valor.

Pueden ser confirmados y amados y amar y confirmar. Una experiencia sexual gratificante y variada dentro del contexto de una relación significativa añade alimento emocional a la vida. Vivir el programa asegura que la obsesión no volverá a dirigir sus vidas. Así, los adictos y co-adictos llegan a una nueva creencia: El sexo es sólo una expresión de mi necesidad y cuidado por otros. Alterar estas creencias no es fácil. Los Doce Pasos requieren una rigurosa honestidad y un sincero compromiso de cambiar. En seguida hay un resumen de los pasos y principios del programa y como afectan las creencias adictivas.

Tomando el Libro Grande de Alcohólicos Anónimos “Algunos de nosotros hemos intentado aferrarnos a nuestras viejas ideas y el resultado fue nulo, hasta que hemos renunciado a ellas absolutamente”. Y la renuncia empieza al principio del programa.

### **Para Empezar el Programa:**

Cuando el terapeuta de Dan le dijo que tal vez él era adicto al sexo, Dan se enojó muchísimo. Pensó que su terapeuta estaba exagerando. Dan estaba seguro de que su problema era la depresión. Simplemente estaba deprimido todo el tiempo y quería estar más feliz. Ciertamente, su vida había dejado una serie de relaciones fallidas, y sí, también tenía algunos problemas sexuales, pero solamente era porque estaba deprimido todo el tiempo. Sin embargo, su terapeuta había sido de mucha utilidad en más de una ocasión, así que para mantenerlo contento, Dan aceptó ir a un par de juntas en las que se usaban los Doce Pasos para la recuperación de la compulsión sexual.

En la primera junta, el grupo le pidió a Dan que asistiera por lo menos a unas seis juntas. Dan aceptó sólo para no romper el orden. Él estaba convencido de que no necesitaba estar allí. Mientras escuchaba, se convenció todavía más de que ese no era su lugar, ya que los miembros del grupo batallaban con problemas sexuales que eran completamente ajenos a cualquier cosa que Dan hubiera siquiera pensado hacer. Él se puso como meta tres juntas, suficientes para complacer al terapeuta sin prolongar la agonía. Durante la tercera junta, uno de los miembros mencionó que “la lujuria es equivalente a la soledad”. Dan escuchó con más cuidado mientras este hombre compartía las veces en las que buscó a una mujer para que se hiciera cargo de su rabia y de su dolor.

Dan sabía exactamente la clase de pánico y desesperación que él estaba describiendo. Para Dan, esta fue la primera vez que pensó que el grupo tal vez serviría para él.

Dan fue a más juntas. Escuchó a uno de los miembros compartir su primer paso. Lentamente empezó a darse cuenta de que su propia conducta no era muy diferente. La explotación, los esfuerzos por detenerse, los dolorosos sentimientos después, las consecuencias de practicar la adicción, todo esto era muy real para él. Pronto Dan le pidió a otro miembro del grupo que fuera su padrino. Su padrino era un hombre de edad que había estado en el programa durante cuatro años. Pacientemente, su padrino lo guió para empezar a trabajar los pasos. Dan se sorprendió mucho al darse cuenta de la complejidad y profundidad de los Doce Pasos. Eran engañosamente simples. Dan reconoció que tenía mucho que aprender.

También se sorprendió mucho de lo rápidamente que los miembros del grupo empezaron a ser parte de su vida. Ellos lo escuchaban durante horas en el teléfono, tomando café y comiendo a medio día. Pertenecer al grupo significaba unirse también a esa fraternidad de gente compasiva que iba más allá de las reuniones semanales. Por primera vez en su vida, Dan tenía amigos en los que podía confiar que no lo abandonarían.

Dan empezó a compartir partes de su vida que nunca le había contado a su terapeuta, aunque el grupo le sugería asuntos específicos que podría tratar en terapia.

El grupo hizo énfasis en que ellos no eran un grupo de terapia sino un programa de Doce Pasos. La mayoría de los miembros reconocían, sin

embargo, que la terapia y el tratamiento eran partes importantes de la recuperación.

## **PARA EMPEZAR EL PRIMER PASO**

El Padrino de Dan empezó a preparar su primer paso. La preparación del primer paso incluía compartir su historia sexual, enfatizando su impotencia y lo ingobernable que se había vuelto su vida. El padrino de Dan también le sugirió que le pidiera ayuda a su terapeuta. El primer paso es demasiado doloroso como para prepararlo solo. Con la ayuda de su padrino, de otros miembros en el grupo y de su terapeuta, Dan empezó a trabajar. De muchas maneras, era como prepararse para un largo camino. Fue necesaria mucha preparación y muchos planes antes de que él pudiera empezar.

El peregrinaje de Dan le tomó como tres semanas. La costumbre en el grupo de Dan era compartir un poco del paso cada semana, hasta terminar. Parte de su comportamiento fue ligero y lleno de humor. En cierto momento, Dan observó que pedir ayuda era extremadamente difícil. Él era el tipo de persona que cuando iba a la tienda de abarrotes, prefería buscar lo que quería hasta encontrarlo, en vez de preguntar donde estaba. Todo el mundo rió con Dan cuando él compartió acerca de cómo los adictos se hacen la vida imposible hasta con las más pequeñas cosas. Muchas partes de la historia de Dan eran difíciles de compartir. Por ejemplo, uno de los ejemplos más vergonzosos de su compulsión sucedió durante un empleo de verano en una granja cuando estaba en la universidad. Él había sido sexual con los animales de la granja. Mientras describía lo que había hecho, su voz se hizo tan débil que el resto del grupo redobló su atención para escucharlo. Dan se

detuvo y hubo un momento de silencio. Una voz gentil, y al mismo tiempo fuerte, rompió el silencio: “Dan”, le dijo, “yo también he hecho eso”. Cuando levantó la vista, con los ojos llenos de lágrimas, vio directamente a su compañero, también había lágrimas en sus ojos. Dan no estaba solo.

La parte más dolorosa de compartir para Dan fue acerca de un incidente que ocurrió dos años antes de que Dan entrara al grupo. Dan encontraba muy excitante meterse a las casas de la gente para espiar a las mujeres mientras se desvestían. Se escondía en los closets, o debajo de las camas y se salía cuando ya todo el mundo estaba dormido. Una de sus casas favoritas para este tipo de aventuras era una de amigos de la familia que tenía dos hijas en edad universitaria. El se sintió profundamente avergonzado porque toda su familia y sus amigos se enteraron. Como consecuencia de este incidente, Dan se convirtió en un paria dentro de su familia. El grupo se detuvo cuando Dan describió todos los eventos que siguieron en ese momento. El dijo que simplemente quería morir. Actuaba como si no le hubiera importado, pero estaba profundamente humillado. Cuando el grupo le preguntó que cómo se sentía ahora, Dan hizo una pausa. Les dijo que estaba enojado, enojado de ser un adicto, enojado de que tenía que venir al grupo, enojado de que no podía ser como la gente normal, enojado de haber estado en esa situación tan terrible. Las emociones siguieron y él habló de la tristeza por toda la gente a la que había dañado, como él nunca había querido estar en esa situación, y lo desesperadamente que había deseado poder detenerse. Reconoció que era impotente, y que se sentía solo. Una vez más se quedó callado. Todo lo que se podía oír eran sollozos, lágrimas que habían esperado muchos años.

Esa noche Dan se dio cuenta de la verdadera profundidad de su impotencia, aunque también se dio cuenta de que no estaba solo. La vida ya no era tienda de abarrotes en la que él tenía que buscar las cosas por sí mismo. Con la ayuda del grupo, se podía dar un cambio. Y sin la ayuda del grupo, y el prerrequisito de admitir que se estaba enfrentando a una fuerza superior a sí mismo, no haría ningún progreso.

Durante los siguientes meses después de este primer paso, Dan se sintió inundado de conciencia. Le vinieron a la mente otros ejemplos y otros eventos, más piezas del mismo rompecabezas. Su grupo le ayudó especialmente a darse cuenta de las muchas maneras en las que había sido sometido a abuso cuando era niño. Su terapeuta le enseñó como podía traducir este nuevo aprendizaje en un nuevo comportamiento. A través de la terapia y del programa, Dan estaba logrando una reestructuración fundamental de sus creencias al mismo tiempo que se abría a una intimidad que nunca antes había experimentado.

Aún su grupo notó estos cambios. Un miembro le comentó a Dan que ahora él podía ver sus dientes. Después le explicó que cuando llegó al grupo, sus sonrisas eran muy rígidas. Ahora sonreía amplia y relajadamente.

Muy pronto, Dan participo en su primer servicio de Paso 12. El servicio de Paso Doce es cuando un adicto necesita ayuda y algunos miembros del grupo va a ver a esa persona para ayudarla a entrar al programa. En este caso, esta persona fue referida al grupo por el mismo terapeuta que veía a Dan. Cuando se encontraron para desayunar, Dan le preguntó al nuevo por qué quería entrar al grupo. El contestó que no estaba muy seguro, de si el grupo sería para él, ya que no tenía mucha información,



pero que su terapeuta insistía mucho en que él fuera. Dan recordó los primeros días de su participación en el grupo, y se dio cuenta de cuán lejos había llegado en su recuperación.

### **EL IMPACTO DEL PRIMER PASO**

La experiencia del Dan es típica. La gente que entra al programa atraviesa por etapas claras. La primera es la negación. Dan no creía que necesitaba el grupo. El todavía pensaba que podía manejar sus problemas, a pesar de que seguía teniéndolos. La segunda etapa es el consentimiento.

Asistir a las juntas, no significa necesariamente que exista aceptación de los principios del programa. Más bien, los nuevos van a las juntas porque se sienten obligados o porque tienen la esperanza de que el programa sea útil.

Después de un tiempo, el miembro nuevo llega a una tercera etapa, que es la aceptación intelectual. El miembro reconoce la importancia del programa, simpatiza con los otros miembros, y hace conexión de sus propios comportamientos. En este punto, el miembro nuevo empieza a desarrollar amistades dentro del grupo. Una vez que esta red de soporte se ha establecido, el miembro nuevo se mueve hacia la siguiente etapa que es la de aceptación emocional. Como Dan, esto sólo ocurre después que el nuevo ha examinado realmente el impacto de la adicción en su vida.

Con la aceptación emocional, el miembro del grupo experimenta una derrota interna a la paradoja básica del Primer paso. Todos esos años tratando de controlar la conducta adictiva simplemente han intensificado el problema. Renunciar al control, admitir que no puede detener su adicción, aceptar que él sólo no va a modificar su conducta, aceptar que la adicción está destruyendo su vida, pedir ayuda, parecen ser las acciones completamente opuestas a lo que debería ser, y sin embargo, el paso funciona.

## **PREPARACIÓN DEL PRIMER PASO**

Para aquellos que están empezando el programa, aún cuando se hayan derrotado todavía queda mucho trabajo por hacer. Una vez aceptados los principios del programa, la expansión continua de conciencia es una guía hacia un período altamente creativo de descubrimiento en la vida. Para admitir los extremos de tu vida, se requiere una sensación verdadera de apoyo y cuidado del grupo. Ser aceptado por otros es la ruptura final del sistema adictivo. Finalmente, el primer paso será repetido uno y otra vez en tu vida, algunas veces formalmente, algunas veces discretamente. Cada repetición pueden ser hechas con mayor conciencia, pero nunca con menos necesidad. El primer paso deber ser escrito. Se deben registrar tantos ejemplos de impotencia e ingobernabilidad como sean posibles.

Se deben hacer notas acerca de cómo fue cada vez, incluyendo los sentimientos, las fantasías, las preocupaciones y los miedos. No es bueno proceder solo. Hay que compartir los ejemplos con el padrino, con el terapeuta, o con los miembros del grupo. Al consultar a los otros es posible tener una contabilidad que nos ancle a la realidad. También

estas personas pueden servir como un puente importante mientras se estrechan los lazos de una vida doble. Con la ayuda de otros, no es necesario quedarse estancado en la vergüenza mientras se redacta este paso. Puede ser útil escribir algo más. Escribir un diario, por ejemplo, puede añadir profundidad autobiográfica a los adictos y a los co-adictos. El primer paso no fue diseñado para manejar toda la historia de la vida, pero hay un número de experiencias clave y de personas que fueron importantes para la práctica de la adicción. ¿Existen algunos patrones que pueden detectarse? ¿Cuáles son los secretos que guardas? ¿Quiénes fueron las personas significativas que te abandonaron? La recuperación empieza con la identificación. Especificando los incidentes, tu puedes empezar a poseer (aceptando y tomando responsabilidad) a la adicción. Puede ser de mucha utilidad releer los primeros capítulos de este libro y revisar las respuestas a las listas disponibles. Para los adictos, se debe prestar especial atención al último episodio adictivo. Piensa exactamente, qué ocurrió, qué pasó antes, qué fue lo que pasó después.

¿Cuáles fueron tus sentimientos y pensamientos? Si puede establecer una fecha para ese incidente, esa fecha será el inicio de la sobriedad. En los años venideros, será una fecha importante que determinará el aniversario para marcar el progreso dentro del programa.

También es necesario que explores las maneras en las que fuiste victimizado de niño o de adolescente. Piensa en la gente que fue sexualmente inapropiada contigo. ¿Quién abusó físicamente de ti? ¿Quién abusó emocionalmente de ti? ¿Quién fue negligente contigo? ¿Cómo te sentías y qué pensabas en ese momento? ¿De qué manera eras impotente antes esos eventos?.

Finalmente, un primer paso exhaustivo, también lleva cuenta del impacto de otros comportamientos compulsivos como el alcoholismo, comer compulsivamente y la adicción por el trabajo. Hay que evitar explicaciones simplistas como “mi comportamiento sexual era el resultado de mi alcoholismo”. Más bien, hay que notar, que las dos adicciones estuvieron presentes al mismo tiempo. Culpar a una adicción por otra, sólo minimiza el poder de la adicción. Ignorar la presencia de las otras adicciones solamente hace que se pierda de vista la totalidad del proceso adictivo y de tu propio dolor.

Los co-adictos siguen el mismo proceso que los adictos, pero hay diferencias importantes. Obviamente, los co-adictos están obsesionados con el comportamiento del adicto. Los co-adictos tienen que admitir su impotencia sobre los adictos.

Ellos se sentirán enojados por el hecho de haber estado conectados al adicto. El abuso y otras adicciones son también factores importantes para los co-adictos.

## **HOJA DE TRABAJO PARA EL ADICTO**

El siguiente ejercicio le ayudará a pensar en su adicción. Puede usar otra página o un diario para completar esta tarea. La primera tarea consiste en hacer dos listas. Una lista es para registrar las experiencias sexuales de tu vida que han sido degradantes o abusivas. La otra lista es para registrar experiencias enriquecedoras y vivificantes. Trata de ser absolutamente honesto contigo mismo. También has tu descripción lo más específica que sea posible.

### **EXPERIENCIAS DEGRADANTES O ABUSIVAS:**

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-
- 6.-
- 7.-
- 8.-
- 9.-
- 10.-

Ahora anota los sentimientos, actitudes y situaciones que les son comunes a todos estos eventos. Por ejemplo ¿Había secretos o deshonestidad en las actividades de la primera lista? ¿De qué manera eran diferentes? ¿Qué pautas a seguir se pueden obtener en términos de

conductas adictivas que hay que detener? Comparte todo esto con alguien que entienda el programa, por ejemplo tu padrino, terapeuta o miembro del Grupo.

Comportamientos enriquecedores o vivificantes:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-
- 6.-
- 7.-
- 8.-
- 9.-
- 10.-

Muchos adictos y co-adictos han encontrado que la ayuda profesional acelera el proceso de recuperación. Los programas de tratamiento y los terapeutas ofrecen un número de ventajas. Primero, son especializados y conocen el programa de los Doce Pasos, pueden ayudar a que te concentres en los cambios fundamentales necesarios para detener tu enfermedad. En segunda, los profesionales pueden ayudar a las familias a reestructurar sus relaciones con diferentes recursos **ADEMÁS DEL PROGRAMA DE LOS DOCE PASOS**. Finalmente, pueden atender los asuntos de salud mental que con frecuencia concurren con la adicción.

## **LA FORMULA SAFE (Seguro)**

Al revés de un alcohólico que puede abstenerse y mantener la sobriedad, el adicto sexual tiene que enfrentar el hecho de su propia sobriedad. Como el comedor compulsivo, la recuperación no significa la eliminación de un proceso fundamentalmente humano. El celibato no resuelve el problema. El problema para los adictos es cómo determinar cuando su conducta sexual es adictiva.

La siguiente fórmula se ofrece como una guía. Los signos de la sexualidad compulsiva se dan cuando la conducta se puede describir como sigue:

- 1.- **ES UN SECRETO.** Cualquier relación que no pueda pasar el escrutinio público creará la vergüenza de una doble vida.
- 2.- **ES ABUSIVA.** Para uno mismo o para otros. Nada que sea abusivo o dañino para otros o que sea degradante para uno mismo activará el sistema adictivo.
- 3.- Se usa para evitar o es fuente de sentimientos dolorosos. Si la sexualidad se usa para alterar los estados de ánimo, o termina en dolorosos giros del estado de ánimo, claramente es parte del proceso adictivo.
- 4.- Está vacío de una relación comprometida y de cuidado mutuo. Es fundamental a todo el concepto de adicción y recuperación en la dimensión sana de las relaciones humanas. El adicto corre un gran riesgo si tiene relaciones sexuales fuera de una relación comprometida.

La ventaja de la fórmula **SAFE** (por las iniciales de secret, abusive, feelings, empty) es que está basada en el concepto de la adicción y en el espíritu de los Doce Pasos. Requiere una rigurosas honestidad para conservar la salud del adicto. Hay que usar al padrino o al grupo con un enfrentamiento con la realidad para mantener al adicto a salvo. Tal vez quieras usar la hoja de trabajo del adicto en las páginas 156 y 157 como guía para repasar tu conducta.

### **PARA UNIRSE AL GRUPO.**

Buscar un grupo de Doce Pasos puede parecer difícil, porque buscarlo quiere decir que estás admitiendo un problema. Hay que empezar por revisar en la comunidad local en los servicios telefónicos. Los terapeutas privados, los pastores, las agencias de servicios sociales, Alcohólicos Anónimos y los programas de Al-Anón (para las familias de alcohólicos) también pueden ser buena fuente de ayuda. Será muy afortunado si en su área existe una terapia para la compulsión sexual. Así podrá unirse a un grupo de Doce Pasos cuando la terapia haya terminado.

Algunos ciudades y otras áreas rurales tienen muchos grupos, incluyendo grupos para los miembros de la familia y para mujeres adictas. Si fuera cierto esto en su área, recuerde que cada grupo tiene su propio matiz. Algunos podrán no ser buenos para usted, así que siga buscando. Sin embargo, tome en cuenta la regla de las seis reuniones, porque el problema tal vez no sea el grupo, sino la negación.



Si después de esto, todavía se siente desalentado, compre un tomo del Libro Grande de Alcohólicos Anónimos, lea los primeros once capítulos acerca de los primeros días de A.A., en 1930, cuando A.A., sólo tenía menos de cien miembros. Busque específicamente el capítulo cinco, de “como funciona” que dice en parte:

(Primera parte del capítulo quinto. Hay que copiarlo del libro azul).

## **EL FUTURO ES CONDICIONAL**

Soy más grande, mejor de lo que pensé. Yo no sabía que había tanta bondad dentro de mí.

Walt Whitman

John era el regidor de su población. También había sido un eficiente y bien querido líder. John también es adicto sexual, que ha recibido tratamiento y ha estado en un programa de Doce Pasos durante dos años. Un reportero hurgó un viejo reporte de la policía, en el que John había sido acusado de exponerse sexualmente. El reportero describió la acusación en un artículo y rápidamente se recibieron demandas para que John renunciara a su puesto. Cuando John renunció, un miembro sobresaliente de su comunidad fue designado por el consejo para reemplazarlo. La ironía es que esta persona era del grupo de Doce Pasos de John.

La segunda historia relata la experiencia de un maestro de escuela que había sido sexual con sus alumnos. Cuando los hechos se hicieron conocidos, la comunidad estuvo a favor del maestro. El había hecho una contribución enorme al bienestar de su población. La gente del lugar estuvo a su favor, lo ayudó a conseguir tratamiento y mantuvieron su trabajo abierto para él.

El contraste en las actitudes del público son obvias. Desafortunadamente, la mayor parte de la gente reacciona como en el caso de John.

Parte de la problema es que para que el público entendiera la adicción sexual, la mayoría tendría que hacerse dolorosas evaluaciones acerca de

sus propio valores y reglas familiares. Debido a los muchos factores sociales, los profesionales sólo pueden hacer suposiciones acerca de la extensión de la compulsividad sexual. Los adictos simplemente no dan información voluntaria. Tampoco hay orgullo público en la recuperación de esta adicción. Un adicto sexual no puede, en nuestros días, anunciar orgullosamente su recuperación de esta adicción. Un adicto sexual no puede, en nuestro días, anunciar orgullosamente su recuperación, como los alcohólicos pueden hacerlo ya. Los adictos sexuales necesitan recordar las décadas de lucha que los alcohólicos tuvieron que atravesar para poder ganar la aceptación pública de su enfermedad. Aún ahora parte de la población sigue viendo al alcoholismo como un asunto de degeneración moral. Tal vez estemos algunas décadas lejos del entendimiento público del problema de la adicción sexual. La manera más segura de ganar el apoyo del público será documentar el costo, el costo a los adictos, a sus familias, a la comunidad, a su negocio y a la industria.

Un capellán militar describe una situación que ilustra este costo. En una base de ultramar, los atracones sexuales de un hombre tuvieron un serio impacto en su trabajo. Particularmente, había contraído una forma de enfermedad venérea durante diecisiete veces en un viaje de dos años. Cuando la situación fue dada a la atención del comandante de base, su respuesta fue que él no podía actuar en algo que claramente era un asunto personal. El capellán apuntó que la enfermedad venérea fue tan severa cada vez, que este hombre había perdido un promedio de cuatro días de trabajo por tratamiento. El comandante de base entendió el punto que le señalaba el capellán. Juntos trabajaron con este hombre para conseguirle la ayuda que necesitaba.

La adicción sexual afecta la productividad del trabajo, así como su desempeño. La distracción, la pérdida de tiempo, la ingobernabilidad, las malas decisiones, todo esto lo reportan comúnmente los adictos. La historia de cada adicto, sin embargo, hace una declaración única del costo de la adicción.

- El gerente de un mercado de menudeo a quien despidieron después de cumplir una sentencia de dos meses en la cárcel por incesto.
- El ejecutivo del banco que descubrió que durante el tratamiento su promoción había sido pospuesta años debido a su adicción sexual.
- El trailerero que vendía vales de comida en el mercado negro para poder comprar gasolina y viajar de ocho a dieciséis horas diariamente para buscar mujeres.
- El taxista con seis hijos que no pudo renovar su licencia de manejo debido a un arresto por faltas sexuales.
- El defensor de niños que tiene que confesar que ha abusado sexualmente de niños.
- El dueño de un salón de belleza, que perdió su negocio por su involucración con sus clientes.
- El dueño de un negocio de utilería doméstica, quien perdió su negocio y su esposa debido al incesto.
- El pintor de 45 años que pasó un total de 25 años en prisión por varios cargos sexuales.
- El asistente de enfermería a domicilio, quien pidió no trabajar con pacientes mujeres debido a su obsesión.

Los empleadores tienen una perspectiva especial de los costos de la adicción sexual. Pueden ver los patrones. El obispo que ha tenido que cambiar otra vez a un joven clérigo debido a su comportamiento sexual con los parroquianos. El superintendente que escucha otra historia acerca del maestro de séptimo grado que se masturba en el salón de clases, y el ejecutivo cuya firma enfrenta una demanda por hostigamiento sexual debido a uno de sus empleados, todos ellos tienen la perspectiva en común de un patrón emergente de adicción sexual. Pueden hacer presión sobre el adicto para que busque ayuda.

Los procedimientos que ahora son rutina para intervenir a alcohólicos en casi todas las áreas profesionales, de negocios e industriales, pueden ser utilizadas para los adictos sexuales también. Muchos programas de asistencia para empleados reconocen que los alcohólicos son personas valiosas y llenas de talento que no pueden ayudarse a sí mismos debido a su enfermedad. De hecho, muchos de los programas para alcoholismo están desarrollando ayuda especial para la compulsividad sexual para responder a la necesidad de la industria. Esto es especialmente apropiado para muchos que sufren de la adicción sexual, así como de la adicción al alcohol y/o a otras drogas.

El adicto puede ser ayudado de varias maneras, incluyendo:

- El reconocimiento público de la adicción sexual como una enfermedad trágica que puede ser detenida en muchos de los casos.
- La eliminación de bromas que degradan la lucha de las personas con su compulsividad sexual, el lenguaje doble y los chistes sexuales.

- El apoyo de la comunidad local, como las iglesias, las escuelas, los hospitales para permitir que se celebren las juntas en sus instalaciones.
- La honesta evaluación del problema por parte de los jueces, de manera que el tratamiento sea una de las consecuencias.
- Programas de prevención que puedan promover la salud de la familia y la comunicación, especialmente acerca de asuntos sexuales.
- Que el tratamiento se extienda, no sólo a los adictos, sino también a sus familiares.
- Que en las clínicas en las que se trata la compulsión, no se pierda de vista el panorama total, que incluyan la interconexión de las conductas compulsivas.
- Que los abogados, ministros, médicos que pueden ver los síntomas de la adicción, puedan también intervenir en el ciclo destructivo que la policía no subestime ni sobrevalúe el problema del adicto.
- Los consejeros del alcoholismo pueden aplicar sus habilidades para los problemas de adicción múltiple.
- Que los trabajadores en el área de protección a niños, puedan reconocer que todos los miembros de la familia están desesperados.
- Que los investigadores, usando estándares científicos críticos, puedan llevar a cabo la difícil tarea de ampliar sus conocimientos.

Haciendo estos esfuerzos para ayudar a los adictos sexuales y a sus familias, podemos apoyar el espíritu de los Programas de Doce Pasos. Si este libro contribuye a ese fin, habrá cumplido su propósito, crear legitimidad para esa gente valiente que enfrenta su compulsividad sexual por lo que verdaderamente es: una adicción. Con nuestra ayuda,

los adictos pueden decir verdaderamente, con las palabra de Walt Whitman:

Yo soy más grande, mejor de lo que pensé. Yo no sabía que hubiera tanta bondad en mí.