

PROCESSWORK ANTE LAS ADICCIONES, LOS ESTADOS ALTERADOS

Y EL CAMBIO SOCIAL¹

Por ARNY MINDELL (*escrito en 1990*)

Dreambody o Cuerpo que sueña

Me encontré con la idea del cuerpo que sueña hace 9 ó 10 años (*alrededor de 1980*). En aquel momento yo trabajaba con un hombre que estaba muriendo de una metástasis de cáncer en el estómago. Estaba en las últimas etapas de su vida, y había experimentado apenas otra operación fallida. Lo habían suturado sin quitar nada porque tenía demasiadas metástasis. Él se inclinó hacia mí, sonrió y dijo: "¿Sabe cuál es el verdadero problema, Arny? ¡Todavía está creciendo!" Y dije: "Bien, no se preocupe por eso." Traté de reprimir el problema acerca del que él hablaba. Me pregunté si era la anestesia la que hacía que él sonriera. El sonrió otra vez y dijo: "crece, se hace más y más grande... ¡en mi estómago!" Y pensé: ¡Caramba, que tipo más raro! Quizá él sólo está trastornado por la anestesia.

Debido a mi formación Jungiana supe que lo que viene a nosotros del inconsciente es bueno -no es sólo patológico; no es sólo malo - puede también ser útil. Así que le dije a él: "Bueno, ¿qué sucedería si sólo se hiciera más grande?" Y él dijo: "se haría más, y más y más grande." Y entonces en esta absolutamente eufórica expresión, en este estado alterado de conciencia inducido en parte por la morfina, él sonrió y dijo: "¡Estallaría! Eso es justo lo que soñé antes de venir al hospital. ¡Soñé que habría una explosión inmensa e 1º de agosto [que es el Día de la Independencia en Suiza], y ese día habría cura para todas cosas!"

Comencé a darme cuenta que lo que acontecía en el cuerpo trataba de acontecer en sus sueños. Él estaba tratando de estallar; sus sueños trataban de estallar y eso sería su independencia. Lo que pasaba en su cuerpo pasaba en sus sueños. Es el proceso de individuación. El necesitaba estallar. En su vida diaria, él era muy tímido, muy retraído, y él no podía estallar por ninguna razón ante nadie acerca de nada. Así que en vez de ello, empezó a estallar en su cuerpo. Continué trabajando con él, y tuvo una vida rica y plena durante los siguientes cuatro o cinco años. El postergó su muerte un rato.

¹ **Nota de Amy Mindell:** estaba leyendo algunas de nuestras conferencias pasadas y talleres y encontré este artículo revelador que se grabó en una plática que Arny dio en una conferencia acerca de psicología transpersonal en 1990. Sentí que la información acerca de adicciones era útil. Como él nunca la publicó, decidí sacarla de nuestros archivos con la esperanza de que se le pueda dar buen uso para el público. Las ideas de Arny han cambiado en los 13 años desde que él dio esta conferencia. No obstante, espero que haya todavía mucho que el lector pueda obtener. (¡Gracias a Margaret Ryan por su ayuda para editar! ☺)

Dada en la undécima Conferencia Internacional de Psicología Transpersonal, en septiembre de 1990, LA BÚSQUEDA ESPIRITUAL, EL APEGO Y LA ADICCIÓN. (Gracias a Stan y Christina Grof por crear esta, y otras conferencias, de las que todos nos hemos beneficiado.)

La idea que surgió de esa experiencia fue que lo que pasa en nuestro cuerpo y lo que pasa en nuestros sueños es muy similar. Así fue como la idea de "cuerpo que sueña" llegó a mi conciencia. Comencé a trabajar en otras áreas también, como en psiquiatría, usando este mismo paradigma acerca de que lo que sucede físicamente trata también de suceder en el mundo del ensueño.

Esa experiencia fue mi trampolín al desarrollo de Process Work; hoy este enfoque tiene numerosas aplicaciones. Uno de las aplicaciones es el trabajo del cuerpo que sueña y otra es el trabajo de relaciones. Recientemente Amy y yo junto con otros miembros de nuestro centro en Portland nos hemos involucrado en crear un procedimiento de resolución de conflictos para la gente en Johannesburgo, Sudáfrica, así que hacemos mucho trabajo acerca del conflicto y talleres organizacionales de desarrollo. Process Work es como un pastel en el que todas las aplicaciones vienen de la idea central que dice que cualquier cosa que pasa tiene algún sentido; no es que sea algo totalmente absurdo; no es simplemente algo malo y no deseado.

Las adicciones al alcohol

Hablemos ahora acerca de alcohol. Imagínese a una persona que ha tenido un problema con el alcohol. Hay gran cantidad de sustancias diferentes a las que podemos llegar a ser adictos. La adicción al alcohol acompaña frecuentemente una tendencia consciente para tratar de ser realmente bueno, de trabajar duro, en resumen, para vivir una vida recta. Pero el alcohol saca exactamente el lado opuesto de la personalidad, que se compone de la "materia" que trata de ser integrada.

Anoche John Bradshaw habló acerca de cómo en un punto de su período alcohólico él llegó a delirar, entonces se desmayó y fue llevado a un hospital. Camino al hospital, él comenzó a recitar poesía. Ese lado poético de él trataba de convertirse en parte de su mundo "real"; ahora, es parte de la manera en que él habla y escribe.

La adicción es una experiencia parcialmente experimentada

Desde el punto de vista de Process Work, una adicción es una *experiencia parcialmente experimentada*. Eso significa que hemos experimentado cosas pero no conscientemente, completamente, y no hemos usado la experiencia para lo que se supone que es. Hemos encontrado que la adicción tiene que ser re-sentida². Esa gente para la cual este método ha sido útil, entra en sus sentimientos, en su imaginación, por ejemplo, acerca de alcohol y siente lo que le sucede. Aproximadamente el 85% experimenta algo parecido a una experiencia comatosa.

Recientemente trabajé con una mujer que comenzó a hacer círculos con sus manos, círculos en el aire, mientras tenía este delirio imaginario. Pregunté: "¿Qué es lo que usted hace?" Ella dijo: "Bueno, apreciaríamos vivir todos en un mundo." Dije: "¡Claro, hagamos algo acerca de eso!" Ella respondió: "Bien, yo nunca seré capaz de hacer algo acerca de eso." Este diálogo breve reveló el trabajo psicológico que espera ser alcanzado por su descubrimiento de cómo integrar esa fuerza en su vida

² Agosto 2003. Este estado de re-acceso requiere enfoque meditativo y disciplinado. El principiante sin tal enfoque debe ser cauteloso acerca de re-accesar a estados, especialmente si romper con esta adicción ha ocurrido recientemente. Re-accesar requiere un grado de desprendimiento. Con la distancia suficiente de la adicción y alguna instrucción en enfoque interior, re-accesar puede ayudar a llegar al fondo de las cosas rápidamente.

ordinaria y diaria; cómo traer ese "un mundo" en su vida familiar, que era todo menos un mundo. ¡Eran 20 mundos diferentes, con muchos problemas en casa!

La gente que re-siente, re-procesa, realmente tiene acceso al estado al que el alcohol los lleva, por ejemplo, tienen experiencias muy profundas. Algunas de estas experiencias despliegan roles específicos: un embustero, un niño, un líder que no ha sido un líder. Algunas personas sólo necesitan no hacer nada, necesitan aprender cómo relajarse. Obviamente, surge una gran variedad de experiencias al procesar experiencias semejantes al alcoholizarse.

Necesitamos definiciones

A través de los años, he trabajado con gente en las organizaciones sociales de trabajo en Suiza y en Portland, Oregon. He trabajado con gente de la calle así como también con gente que vive en casas. Las definiciones que quiero darles son transculturales; parecen ser adecuadas en Bombay, Japón, en África, Kenia, dondequiera. Las ideas expresadas por las definiciones están vinculadas, en parte, a la Organización Mundial de la Salud.

Las definiciones son importantes, especialmente en medicina preventiva, porque ellas nos dicen qué es lo que buscamos y dónde buscar. Una definición estrecha de la adicción nos dará un rango estrecho de percepción; una definición más amplia abarcará más paisaje, por así decirlo, de los procesos implicados. Entre más sepamos acerca de las tendencias que preceden la adicción completamente manifiesta, por ejemplo, más rápidamente podremos implementar las intervenciones útiles.

Las adicciones son estados incompletos

Las adicciones son estados incompletos; son intentos de crear un estado alterado de conciencia que transmite un mensaje específico--no sólo un mensaje general--que necesita ser oído.

Las tendencias adictivas son normales

Las tendencias adictivas son normales; todos las tenemos. No he conocido a nadie que no tenga anhelo de algo.

Las adicciones son estados de trance

Las adicciones son estados de trance. Como es el caso con cada estado de trance, el estado del trance de la adicción ocurre porque nosotros no hemos procesado el mensaje dentro de él. Por lo tanto, nosotros permanecemos "en trance" y ensoñantes. Un ejemplo: imagine que usted se sienta con alguien durante el almuerzo, pero usted realmente no quiere hablarle. Hay un mensaje dentro de usted que dice "yo no quiero hablar con esta persona, estoy sumamente aburrido y no tengo realmente interés en ella. Sólo estoy relacionándome y haciendo contactos..." Y usted continúa hablando pero algo en su cuerpo produce un trance que se parece a esto: (Arny demuestra lo Siguiente) Usted está viendo a la persona, los ojos están bien abiertos, sus pupilas dilatadas, y la cabeza sube y baja (cabecea). La otra persona observa la señal de su cabeza que cabecea pero no advierte sus pupilas dilatadas y comienza también a cabecear. Ahora ustedes tienen un trance

colectivo. Es realmente emocionante. Si usted quiere hacer algo, usted podría preguntarse a sí mismo, o la otra persona, algo de esto para relacionar el mensaje que está detrás del estado del trance.

Una adicción es peligrosa para nuestra salud

Una adicción es cierto estado de trance que es peligroso para nuestra salud física o emocional o para los que nos rodean. Como se explicó previamente, todos tenemos tendencias adictivas, pero sólo algunos de nosotros tenemos adicciones verdaderas. Si usted tiene una adicción, es un asunto muy serio, y hay algo de suicida en ello también.

¿Por ejemplo, si usted tiene una tendencia adictiva hacia comer dulces, son peligrosos? ¿Realmente son físicamente malos para su salud? Ellos pueden ser peligrosos sólo en situaciones extremas. Por ejemplo, si usted tiene diabetes y consume alimentos con azúcar, yo llamaría esa conducta una adicción. El fumar es una adicción, y todos saben que es abiertamente peligroso. Si usted está preocupado acerca de tendencias adictivas, entonces es hora de desplegarlas y escuchar su mensaje completo.

Nos hacemos adictos a esas partes de nuestras personalidades que se desconocen

¿Por qué la gente no puede parar de hacer cosas que son peligrosas para ellos? No creo que haya una sola razón, y tampoco creo que haya una terapia particular que funcione para todos. Pero un punto parece cierto, a pesar de la adicción particular: Nos hacemos adictos a esas partes de nuestra personalidad que hemos negado o a las que tenemos miedo de integrar. La adicción trata de darnos acceso a esa parte. Si no exploramos la composición interna de la adicción -las partes desconocidas de nosotros mismos- entonces permaneceremos a merced de la sustancia y nunca obtendremos el mensaje.

Si usted tiene una adicción, usted es adicto a una parte de usted mismo que usted necesita desesperadamente. John Bradshaw ha hablado también acerca de haber sido adicto al sexo mientras estaba en el monasterio. Esa era una parte de él mismo que había ignorado. ¡No podemos huir de nuestra totalidad! Si usted quiere ser unilateral, lo que todos tratamos de hacer, el otro lado tiene que aparecer. Una de las formas principales que el "lado oculto" aparezca es a través de una tendencia adictiva. De hecho, no es la sustancia lo que necesitamos -muy pocas personas están felices con respecto a sus adicciones a sustancias. Casi nunca he conocido a una persona que esté feliz de necesitar una sustancia adictiva. No es la sustancia; es el mensaje que trata de captarnos.

Trabajo con Adicciones: Seguir el proceso del individuo

¿Cómo hacer el trabajo con adicciones en la práctica? ¿Qué predico aquí y qué hago de hecho en mi práctica? Aquí hablo acerca de las generalidades y de las cosas que han funcionado bastante bien o muy bien. Pero en la práctica, trato de seguir el proceso del individuo. Eso es más difícil que seguir un programa particular. Pero es mi momento. Sólo tengo que seguir al individuo de algún modo.

Por ejemplo, puede ser el proceso de alguien para reprimirla a ella o a su adicción, para detenerla. En cierto momento de la vida está bien detenerse, cortar de tajo, sólo detenerlo. Sólo necesita

alguien que diga: "Detente ahora, te estás matando". Al seguir el proceso del individuo, usted tiene que decir "Detenlo, reprímelo" en ciertos puntos. La relación entre el terapeuta y el cliente es realmente importante. Su propia naturaleza co-dependiente como terapeuta o facilitador es realmente importante aquí. Tiene que tener cuidado.

Trabajo con adicciones a través de la experiencia del cuerpo

Personalmente tengo una predilección por las experiencias corporales. No son la única manera de enfocarse en el proceso, pero cuando se trata de adicciones resistentes -de adicciones a la heroína por 20-25 años o adicciones de largo tiempo a la cocaína- es realmente útil para que los individuos a re-sientan y reexperimenten exactamente lo que ellos han estado haciendo, para atravesar la experiencia del cuerpo de lo que las sustancias parecen proporcionar.

Cuando la gente "se siente dentro" del estado de alcohol, como mencioné anteriormente, puede recostarse y dejarse llevar. La adicción a la cafeína es muy diferente, no sorprendentemente. La cafeína puede ser una adicción muy grave, especialmente si el bebedor de café tiene la presión sanguínea muy alta o fibrosidades.

Soy un bebedor convaleciente de café. En los 70's experimenté una fase de la vida en que estaba loco por el café. Sólo veía un café y me volvía loco. Tres tazas en la mañana. No bebía mucho más después de eso, porque era suficiente para mí. Era un tiempo durante el que me sentí atemorizado de hacer algo en el mundo; evitaba publicar mis pensamientos, y yo estaba muy ocupado tratando de ser un personaje razonable en la realidad cotidiana. La cafeína estaba tratando de decir: "Tienes mucha más energía, y no la usas, y estás asustado de ti mismo." Desde que me he contactado más con mi energía, ya no puedo tomar café. No estoy en su contra; sólo no puedo tomar más que una taza en semanas. Entrar en la extraña experiencia de lo que yo experimentaba en un nivel desconocido, fue muy importante para mí.

No sólo tenemos una adicción

Otra idea acerca de las adicciones que pienso que es útil, viene de Process Work y es algo curiosa. ¡Es que no podemos tener sólo una adicción; tenemos que tener dos!

Esto es una pena, de alguna forma, porque significa trabajar con dos adicciones. Es realmente inusual para un adicto empedernido tener sólo una adicción. Es tan inusual, de hecho, que nunca he encontrado a tal persona, aunque estoy abierto a la posibilidad. Si usted está involucrado en un proceso adictivo, significa que usted tiene por lo menos en dos partes a su personalidad, ambos tratando de atraerlo. Hay una adicción a su identidad, a esas experiencias y sustancias que apoyan su identidad, y las adicciones a esas partes no reconocidas de usted mismo que usted no ha permitido llevar a la conciencia.

La semana pasada estuve trabajando con un empresario que tiene una adicción al alcohol y a la cafeína. El tiene que beber café para apurarse, para lograr irse. Él es literalmente adicto al café, aunque él no le llamó al hábito del café una adicción. Llamó al alcohol una adicción. ¿Qué hace el café? Sostiene su identidad como un hombre en el apresuramiento. Así que el café representa su adicción a su proceso o la identidad primarios. Entonces alcohol lo ayuda a relajarse y a no hacer

nada. Esto es lo peligroso, porque es una adicción a la parte no reconocida, el relajador. Usted no tiene que tener dos adicciones completas, pero todos tenemos por lo menos dos tendencias adictivas.

Considere las preguntas siguientes y vea si su mente permite que las conteste:

- ¿De qué sustancia o alimento tiene tendencia a abusar? Puede no seguir la tendencia, no obstante busque la tendencia, el impulso o anhelo. ¿Es la cafeína, los dulces, el alcohol, la nicotina, la cocaína?
- ¿Es esta sustancia o alimento físicamente perjudicial para usted?

Las adicciones y el chamanismo

Muchas adicciones tienen cualidades chamánicas. Esto significa que la gente tiende a entrar en sutiles estados alterados de conciencia cuando ingieren la sustancia adictiva. No hay nada psicológicamente "incorrecto" con esta gente; este estado alterado puede formar parte de su naturaleza, aunque es generalmente muy inconsciente.

Cuándo Amy y yo estuvimos recientemente en África, fuimos sanados por una pareja de chamanes en la maleza keniana. Ellos eran los personajes tremendos. Sentía tanto en casa con esas personas. La mujer y el hombre entraron en estados alterados y empezaron a rodar por el piso. Cuándo los entrevisté después, me recordaron, de alguna manera, lo que la gente adicta podría hacer con sus estados alterados. Estos chamanes tienen esta tendencia de entrar en otro mundo y de usar la información del otro mundo en beneficio de la gente aquí y ahora. Estos chamanes no son adictos a nada, hasta donde sé, porque ellos hicieron esto como un trabajo: entrar a los estados alterados. El hombre es un pintor de día y de noche entra en esos estados alterados. Nos dijo también a Amy y mí todo acerca de la gente que nos tiene antipatía y que nos molestaba más ¡No sé cómo es que lo supo!

Adicciones y las sombras de la ciudad

Alguna vez trabajé con un grupo de adolescentes en Suiza, todos los cuales eran adictos a drogas diferentes. Parecía un proceso de adicción grupal. Muchas pandillas, dentro de mi limitado conocimiento, tienen características semejantes. Ellos son las "sombras de ciudad." Ellos son chamanes, que no siempre usan sus habilidades o regalos de la mejor manera posible.

Si usted es adicto a algo, usted lleva algo para la ciudad. Usted hace algo para el resto del mundo, porque todos los demás tienen miedo de ser adictos y ser totalmente apasionados acerca de algo. Por lo tanto, todos menosprecian a la gente que es adicta, porque la gente adicta se menosprecia a sí misma. Los no adictos están también celosos de algún modo, muy en el fondo. A ellos les encantaría ser apasionados acerca de algo. La mayoría de ellos están aburridos fuera de sus mentes.

Una adicción es una reacción a otro estado

Las adicciones son reacciones a otros estados internos de nosotros mismos. Por ejemplo, si usted come gran cantidad de dulces, ese anhelo podría ser una reacción a una amargura interior hacia usted mismo. Todos a los que he visto que tienen adicción a dulces, no son suficientemente dulces consigo mismos ni con otra gente. Así que cada vez que tome otro pedazo de chocolate, dígame a usted mismo: "¿Cuánto amor necesito? Sé que mi crítico interior piensa que soy un@ buen@ para nada, pero puedo darme algún amor?"

Las adicciones y las tendencias suicidas

Tenga cuidado también; sepa que ese chocolate puede matarlo un día. Las adicciones tienen algo suicida en ellas. Así que, ¿qué está bien acerca de la tendencia suicida? Finalmente, el suicidio, la muerte, es una transición de un estado a otro, una transformación. Las partes adictas de usted mismo tratan desesperadamente de matar la parte que es unilateral para que los aspectos no reconocidos o desconocidos puedan llegar a su conciencia y a su vida diaria. Así que no es realmente un suicidio como tal; es más una reacción en la que una parte de usted trata de matar otra parte. Pienso en una mujer diabética con la que trabajé recientemente, cuya tendencia a comer dulces era una tentativa de experimentar un estado prolongado de ser una niña hermosa. Comúnmente, ella piensa que ella es poco atractiva y que no vale.

Las adicciones son vergonzosas.

Todas las adicciones avergüenzan. Estamos muy lejos de manejarlas en psicología, en la terapia, en sociología y en medicina porque nos incomodan mucho las partes no reconocidas de nosotros mismos que surgen a través de esas adicciones. Nos dan miedo o nos apenan estas partes, y eso es tan vergonzoso como el ser adicto.

Adicciones y posesiones

Todas las adicciones se pueden considerar también, como en África, posesiones. Ellas vienen del mundo del espíritu; ellas no son problemas personales. Sólo puedo decir que he visto que la heroína; es algo como una posesión del espíritu. La gente dirá en un "viaje" de heroína realmente profundo: "Ah, el espíritu de mi abuelo, el espíritu de la tierra, me posee." Hay espíritus buscando integración también.

Adicciones y mitos personales

Las adicciones están conectadas con nuestros mitos personales. Usted casi puede adivinar la adicción que alguien tendrá escuchando uno de sus sueños de niñez. Por ejemplo, si quisiera adivinar que a la edad de 35 años sería un cafeinomano, la manera de hacerlo sería preguntarme lo que soñé de niño. Como niño soñé que un gran oso me cazaba. La primera parte de mi vida que yo me esforcé para ser como mi padre, que era muy, muy gentil y amoroso. Aún aprecio ese lado de mí mismo, pero estaba negando el oso. Necesité algo externo para apoyar la conciencia del oso en mí, y el café pareció estar haciendo algo de eso.

¿Alguna de las características siguientes queda con cualquiera de sus tendencias adictivas?

- ¿Hay algo chamánico acerca de sus tendencias adictivas?
- ¿Hay algo mortal y suicida en su tendencia particular? Si lo hay, usted podría querer ayudar a ese "suicidio" a que suceda interrumpiendo su vida unilateral.
- ¿Hay algo de un espíritu posesivo en sus adicciones? ¿Cómo se ve el espíritu que está tratando de poseerlo?
- ¿Ve sus adicciones en sus sueños tempranos de niñez? ¿Recuerda alguna de las imágenes más atemorizantes allí? Vea si está conectada a una de sus adicciones/ o tendencias.

Modalidades del trabajo con Adicciones

Hablemos acerca de ayudar a la gente a trabajar en sus adicciones de una manera práctica. Una modalidad es hacer uso de los sustitutos, tal como cambiar la metadona por la heroína. Otra es admitir la derrota; una parte de usted tiene que morir para que la otra pueda emerger. No sólo siendo humilde y aventarle el problema a Dios, sino tener humildad el sentido de decir: "Dios no me quiere unilateral. Tengo que desarrollar otro lado de mí mismo". Hay aún otra modalidad que es de la modificación de la conducta, en que alguna clase de la respuesta negativa se junta con la respuesta adictiva, positiva y responde. El método de Mao era supremamente sincero; dijo a la gente, en esencia: "Si usted no limpia su acto, irá a la cárcel!". ¡Mucha gente dejó sus adicciones!

Un perito de la cocaína con quien me reuní en Europa me dijo que hasta donde los investigadores saben, sólo el 3% de adictos de cocaína son ayudados por varios métodos. Esta escalofriante cifra significa que todavía no sabemos lo suficiente.

Entrando en la corriente de la experiencia

Yo recomiendo siguiente el proceso del individuo. Algunas personas tienen una fase en que necesitan realmente postrarse y entregar sus problemas a Dios. Hay tantos métodos como personas para hacer este trabajo.

El curso de acción que siempre puedo recomendar es el de seguir el proceso del individuo. En el trabajo orientado a procesos tratamos de sentir y desplegar las cosas en gran detalle. Este enfoque está estrechamente relacionado con una de mis propias dimensiones espirituales, el Budismo. Podría ser un amoroso cristiano y judío y/o un budista o musulmán ávido. De la misma manera, Process Work intenta ser incluyente de todo, bueno... *proceso*. Ningún eructo o aliento se consideran demasiado pequeños ni poco importantes, porque cada manifestación de inicio fundamental (el eructo o el aliento) es visto como un holograma del ser entero.

Thich Nhat Han habla de un tipo de Budismo que está estrechamente relacionado con la clase del trabajo que hago. El dice que eso de tener conocimiento acerca de algo, en el sentido de adquirir las cosas mentalmente, no es útil. El verdadero conocimiento llega al entrar en la corriente de las cosas. He encontrado que no podemos saber algo sin re-sentirlo y re-pensarlo. Todas las ideas que tenemos acerca de algún asunto pueden ser ideas magníficas y contienen las claves que necesitamos, pero nunca pueden contar la historia completa. Entrar en la corriente de la experiencia es la única manera de aprender la esencia completa--su substancia entera, por así decirlo.

Adicciones, relaciones, y codependencia

Hablemos un poco acerca de adicciones, relaciones, y codependencia. La persona codependiente en usted o en mí es alguien que basa todas sus actividades en un resultado imaginado. Estamos interesados en lo que sucederá si hacemos ciertas cosas.

Piense usted mismo. ¿Es poco realista acerca de las relaciones de alguna manera? ¿Permite a los estados ensoñantes que lo aislen de ciertos aspectos relacionales que usted no quiere encarar, por alguna razón? En una relación me tomó 18 años descubrir algo acerca de mi mismo. ¡Puedo ser un aprendiz lento! Piense acerca de la última vez que pasó años y años en una relación y difícilmente podía despertar al hecho de que la persona no era la persona que usted quería que fuera, o imaginaba que sería. Observe una relación presente o pasada. ¿Qué quería usted que esa persona no podía darle? ¿Por qué le tomó tanto tiempo moverse? ¿En quién pensó que pudiera haberse convertido esa persona si solamente usted hubiese luchado lo suficiente para mostrarle la manera "correcta" de ser?

Sentir que las cosas lo despiertan

En la terapia de codependencia hoy el método más popular del tratamiento es reconocer que usted es codependiente, para ver claramente la irracionalidad de su conducta, y entonces detenerla. Esta es una dirección a tomar, y es una buena dirección. Otra dirección implica amplificar la conducta. Esto es, estar consciente de su conducta codependiente y usarla prácticamente. Estoy pensando en una mujer con quien trabajé. Ella estaba segura de que podría "curar" a su pareja de sus heridas internas. Él era un personaje violento, y ella "sabía" que si ella le daba suficiente amor, ternura, y comprensión, su conducta difícil desaparecería. No funcionó de esa manera, y finalmente ellos se separaron. Le pregunté: "¿Qué estaba realmente tratando de hacer en esa situación codependiente?". Ella dijo: "Usted sabe, odio decirlo, pero pienso que trataba de ser Jesucristo." Dije: "Bueno, magnífico. Necesitamos eso hoy, no hay suficiente de Jesucristo alrededor." Dijo ella: "¿Qué quiere decir?" Dije: "En vez de llamarse a usted misma como un codependiente Jesucristo, ¿qué tal descubrir lo que está bien acerca de tratar de ser Jesucristo? Prosiga y hágalo conscientemente. No sólo le sonría a todos; en lugar de eso diga, "me siento como si pudiera curarlo, dada la oportunidad". Le pedí que fuera profundamente dentro de esta conducta, a re-sentir justo la cuestión que la molestaba.

Así que ella hizo justo eso: sintió, se conectó profundamente con el impulso de ser como Jesucristo, y luego jugó el papel conmigo. Dijo: "Sí, soy Jesús y yo lo curaré." Entonces ella se detuvo y dijo: "Pero Jesús trataría y lo ayudaría para encontrar esta capacidad curativa en usted mismo. ¿Tiene usted esa capacidad dentro de usted mismo para curarse?" Cambió. Y entonces ella despertó y dijo: "Ah! Nunca me di cuenta de que mi pareja no quería curarse." Ese fue el fin de su codependencia en ese momento.

Sentir las cosas exactamente, usarlas conscientemente, nos despierta.

Puede encontrar las actitudes de codependencia apareciendo otra vez, y si sucede, sólo debe estar alerta. "Ah, aquí estoy otra vez siendo realmente agradable. Bueno, ¡Seré más agradable! ¡Sonreiré real y conscientemente!" Use su alertancia; no sólo haga cambios en usted mismo. . . bueno, por qué no, si puede.

Las adicciones vuelven durante los problemas de relación

El último pensamiento que dejaré aquí es que todas estas ideas tienen sus limitaciones, y las limitaciones aparecen cuando se entra en problemas de relación. Uno de los peores problemas para la gente que ha sido adicta a algo es que la adicción vuelve, casi siempre, cuando algo difícil acontece en el trabajo o en las relaciones.

Pienso en una pareja con la que trabajé. Les pregunté: "¿Qué tendencia tienen ahora mismo en la relación presente? ¿Qué harían en términos de adicciones si pudieran?"³ Y él dijo: "Volvería a mi adicción al café," Y ella dijo: "Volvería a mi adicción al alcohol. Si las cosas van realmente mal en esta relación otra vez, yo estaré muy tentada a beber." Dije: "Bien, finjamos que estuviera sintiendo ese estado alcohólico en el momento, sin beber. ¿Qué le daría eso?" Ella lo sintió, y dijo: "Me relajaría; yo no tendría tantas navajas desenvainadas. No trataría de ganar todo el tiempo." Y ella se sentó de espaldas y se relajó. Y él dijo: "No sería una sabandija inerte. Bebería mi café y me montaría en esta escena de la relación y dejaría de ser el típico hombre que siempre evita los problemas de relación." Así que ambos tomaron su sustancia, en un sentido, en sus mentes imaginarias y fueron capaces de integrarla en la relación.

Esta es una idea acerca de cómo trabajar con adicciones a sustancias en el contexto de relaciones entre personas: Ellos necesitan la esencia de esas sustancias en conexión a su situación actual en la relación.

Reflexión interna en su más atemorizante tendencia adictiva

Tomemos un momento para pensar acerca de un par de cosas. Ponte cómodo/a. Pide a tu mente que te permita pensar acerca de tu tendencia adictiva más atemorizante.

- ¿Cuál es tu tendencia, tu adicción más atemorizante? Menciónala.
- Mientras surge y la nombras, si está bien para ti, y si su mente te lo permite, experimenta un poquito con sentirla. ¿Qué tiende a hacerte esa sustancia? ¿Puedes recordar eso? ¿Qué espera que hagas? Siente ese imaginario y deseado estado en tu cuerpo. En vez de tomar la sustancia, toma la sensación de eso. ¿Qué hace por ti?
- Métete más profundamente en esa sensación y ve si se completa por sí misma. ¿Cuál es el mensaje que esa sensación quiere darte?
- Quizá puedas dejar que la sensación influya en tus movimientos corporales mientras estás allí sentado/a. Ve si puedes encontrar su mensaje. Deja que mueva tu cuerpo ligeramente.
- ¿Cuál es su mensaje? ¿Puedes usar ese mensaje en tu vida diaria? Si fueras a usar este mensaje, ¿qué cambios tendrías que hacer en tu vida diaria? Si es un cambio benéfico, quizás pudieras pensar en hacer ese cambio realmente.

Puedes soñar acerca de este cambio esta noche, y puedes querer tomar una decisión consciente para hacer ese cambio.

³ 2 agosto 2003. En este caso particular, la pareja tuvo suficiente distancia de estas adicciones para re-accesar en forma segura a los estados potencialmente adictivos. Estos métodos no son resoluciones generales para relaciones en donde las adicciones puedan estar más cercanas.