

Yo, Amy, estaba leyendo algunas de las clases y seminarios que habíamos impartido y me crucé con este esclarecedor artículo que es una grabación de una clase que Arny dio en una conferencia transpersonal en 1990. Sentí que la información sobre adicciones era de ayuda. Teniendo en cuenta que nunca lo ha publicado, decidí sacarlo a la luz con la esperanza que pueda ser usado para bien. Las ideas de Arny han cambiado en la últimos 13 años desde que dio esta clase. Sin embargo, espero que el lector todavía encuentre mucho de lo que aprender (Gracias Margaret Ryan por la ayuda en la edición)

Esta presentación tuvo lugar en la 11 Conferencia Internacional Transpersonal, Septiembre de 1990, BÚSQUEDA ESPIRITUAL, APEGO Y ADICCIONES (Gracias a Stan y Christina Grof por crear esta y otras conferencias de las que todas nos hemos beneficiado)

EL TRABAJO DE PROCESOS Y LAS ADICCIONES, ESTADOS ALTERADOS Y CAMBIO SOCIAL

Con ARNY MINDELL

El cuerpo que sueña

Me *encontré* con la idea del *Cuerpo que sueña* hace 9 o 10. En ese tiempo estaba trabajando con un hombre que se estaba muriendo de un cáncer de estómago ya con metástasis. Estaba en la última etapa de su vida y justo acababa de pasar por otra operación sin éxito. Le habían cosido sin quitar nada porque tenía demasiada metástasis. Se inclinó hacia mi sonriendo y dijo: “Sabes cuál es el verdadero problema, Arny? Todavía está creciendo!” I yo le dije, “Bueno, no te preocupes de esto ahora.” intenté reprimir el problema del que él estaba hablando. Me pregunté si era la anestesia lo que le permitía reír. Se rió otra vez y dijo: “Está creciendo, volviéndose más y más grande. . . en mi estómago!” I yo pensé: “Este hombre es raro! Tal vez está loco por la anestesia...”

Por mi influencia Jungiana yo sabía que lo que nos llega del inconsciente es bueno – no es sólo patológico, no es sólo malo – también puede ser útil. Así que le dije: “Bueno, que pasaría si fuera incluso más grande?” I él me dijo “Es más y más y más grande” Entonces, con una expresión absolutamente eufórica, en ese estado alterado de conciencia – inducido parcialmente por la morfina – sonrió y dijo: "Explotar! Esto es justamente lo que soñé antes de venir al hospital. Soñé que habría una gran explosión el día 1 de Agosto (que es el día de la Independencia en Suiza) y que ese día se sanarían todas las cosas!”

Me empecé a dar cuenta que lo que estaba pasando en el cuerpo estaba también intentado suceder en los sueños. Él estaba tratando de explotar, sus sueños estaban tratando de explotar – y eso sería su independencia. Lo que estaba sucediendo en su cuerpo estaba también sucediendo en sus sueños. Es su proceso de individuación. El necesitaba explotar. En su vida cotidiana, era un hombre muy tímido, y no podía explotar por ningún motivo ni con nadie. Así que empezó a explotar dentro de su cuerpo. Continué trabajando con él, y tuvo una vida llena y rica durante 4 o 5 años más. Pospuso su muerte por un tiempo.

La idea que surgió de esta experiencia es que aquello que está sucediendo en nuestro cuerpo y aquello que sucede en nuestros sueños es muy similar. Así es como la idea del *“cuerpo que sueña”* se apareció en mi consciencia. Empecé también a trabajar también en otras áreas como la psiquiatría, usando el mismo paradigma: aquello que está pasando físicamente está también tratando de suceder en el mundo de los sueños.

Esta experiencia fue mi trampolín hacia el desarrollo del Trabajo de Procesos; en la actualidad este planteamiento tiene diversas aplicaciones. Una de las aplicaciones es el trabajo con el *“cuerpo que sueña”*, otra aplicación es el trabajo con relaciones. Recientemente Amy y yo y otros colegas del centro de Portland hemos creado un procedimiento de resolución de conflictos en Johannesburg, Sud África, así que estamos haciendo mucho trabajo relacionado con el conflicto y talleres de desarrollo organizacional. El Trabajo de Procesos es como un pastel en el cual todas las aplicaciones provienen de una idea central, sea lo que sea que pase tiene algún sentido; no es un sinsentido; no es simplemente malo y no deseado.

Adicción al alcohol

Vamos a hablar del alcohol ahora. Imagina una persona que tiene un problema con el alcohol. Hay un muchas sustancias distintas a las que podemos ser adictos. La adicción al alcohol frecuentemente acompaña una tendencia consciente de tratar de ser realmente buena persona, trabajador – o sea, vivir una vida *“recta”*. El alcohol pone de manifiesto exactamente el lado opuesto de la personalidad, que es material comprimido que está tratando de ser integrado.

La otra noche John Bradshaw hablaba de cómo en un determinado momento de su período alcohólico empezaba a delirar, se quedaba en blanco y se lo llevaban al hospital. En el camino hacia el hospital empezaba a recitar poesía. Ese lado poético estaba intentado formar parte de su mundo real, de su vida; en estos momentos es parte de la manera en que habla y escribe.

Una adicción es una experiencia parcialmente experimentada

Desde la perspectiva del TP, una adicción es una experiencia parcialmente vivida. Esto significa que las hemos vivido pero no de forma consciente, plenamente, y que no hemos usado la experiencia para lo que estaba destinada. Hemos encontrado que se debe re-sentir la adicción. Aquella gente para la que este método ha sido útil va a los sentimientos, a su imaginación, por ejemplo, sobre el alcohol y siente qué le está pasando. Alrededor de un 85% tienen una experiencia similar al estado de coma.

Recientemente, he trabajado con una mujer que empezaba a hacer círculos con sus manos, círculos en el aire, al tiempo en que se estaba imaginando un delirio. Yo le pregunté, *“Qué estás haciendo?”* Ella dijo, *“Bueno, me gustaría que pudiéramos vivir en un solo mundo”*. Yo le dije *“Bien! Hagamos pues algo para conseguirlo!”*, ella dijo *“Bueno, yo nunca será capaz de hacer nada por ello”*. Este breve diálogo reveló el trabajo psicológico que era necesario hacer: descubrir cómo integrar este anhelo en su vida ordinaria; como traer este *“un solo mundo”* en su familia, que es también el mundo y que en este momento parecía estar dividida en 20 mundos con muchos problemas.

La gente que re-siente, re-procesa, realmente accede al estado que el alcohol les provee, por ejemplo, tienen experiencias muy profundas. Algunas de estas experiencias conllevan la aparición de roles como: el *trickster*, el niño, el líder que no ha sido líder. Alguna gente necesita sencillamente no hacer nada, necesita aprender cómo relajarse. Evidentemente, al procesar las vivencias parecidas a los estados producidos por el alcohol aparecen una gran de experiencias.

Necesitamos definiciones

A lo largo de los años, he trabajado con gente en las agencias de trabajo social de Suiza y de Portland, Oregon. He trabajado con gente de la calle así como con gente que vive en casas. Las definiciones que quiero dar quiero que sean trans-culturales, parece que funcionan en Bombay, Japón, África... Las ideas que expreso en mis definiciones están también conectadas con la OMS.

Las definiciones son importantes, especialmente en la medicina preventiva porque nos dicen qué y dónde debemos de buscar. Una definición estrecha de adicción nos dará un abanico estrecho de percepción; una definición más amplia abarcará más paisaje, por así decirlo, de los procesos involucrados. Cuanto más sabemos sobre las tendencias que preceden la manifestación completa de la adicción, por ejemplo, más rápidamente podemos implementar 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 quiere ser escuchado.

Las tendencias adictivas son normales

Las tendencias adictivas son normales, todos las tenemos, nunca he conocido a alguien que no tenga ninguna.

Las adicciones son estados de trance

Las adicciones son estados de trance. Como es el caso de cada estado de trance, la adicción a los estados de trance sucede porque no hemos procesado el mensaje del estado. En consecuencia, nos quedamos tranceados. Un ejemplo: imagina que tu estás sentado comiendo con alguien para comer, pero realmente no quieres estar hablando con esta persona. Hay un mensaje dentro de ti que dice “no quiero estar hablando con esta persona , estoy extremadamente aburrido y la verdad es que esta persona no me importa. Sencillamente estoy haciendo contactos...” Y tu continuas hablando pero algo en tu cuerpo produce un trance que parece esto (Arny muestra lo siguiente): Estas mirando a la persona, sus ojos están muy abiertos, tus pupilas dilatan, tu cabeza va arriba y abajo así (diciendo que sí). La otra persona ve como estás diciendo que sí pero no se da cuenta que tus pupilas dilatadas y empieza también a decir que sí con la cabeza. Ahora estáis en un estado de trance colectivo. Es realmente emocionante. Si quieres hacer algo te podrías pedir a ti o a la otra persona, relacionarse con el mensaje que está detrás del estado de trance.

La adicción es peligrosa para tu salud

La adicción es un estado de trance particular que es peligroso para nuestra salud física y emocional o de aquellos a nuestro alrededor. Como ya he mencionado, todos tenemos tendencias adictivas, pero solo algunos de nosotros tenemos propiamente adicciones. Si tienes una adicción es un asunto muy serio, y hay algo suicida en ellas.

Por ejemplo, si tienes una tendencia hacia comer dulces, es peligroso? Son en realidad malos para tu salud? Son solo peligrosos en algunas situaciones extremas, por ejemplo, si tienes diabetes. Fumar es una adicción y todo el mundo sabe que es muy peligroso. Si estás preocupada en relación a las tendencias adictivas, este es el momento de descubrirlas y escuchar a su mensaje completo.

Nos volvemos adictos a aquellas partes de nuestra personalidad que rechazamos

¿Por qué la gente no puede dejar de hacer cosas que son peligrosas para ellos mismo? No creo que haya una sola razón, de la misma manera que no creo que haya un terapia particular que funcione con todo el mundo. Pero hay una cuestión que parece cierta, con independencia de qué adicción tengamos: Nos volvemos adictos a aquellas partes de nuestra personalidad que rechazamos o que nos cuesta integrar. La adicción intenta darnos acceso a esa parte. Si no exploramos la composición interna de la adicción – las partes de nosotros no reconocidas – entonces permaneceremos dependientes de la sustancia y nunca escucharemos el mensaje.

Si eres adicto, tienes una adicción a una parte de tu mismo que necesitas desesperadamente. John Bradshaw también ha hablado de ser adicto al seco mientras estaba en el monasterio. Esta era la parte de él que había ignorado. No nos podemos escapar de ser completos. Si quieres estar sólo de un lado, lo que todo el mundo intenta, el otro lado saltará. Una de las principales formas en las que el “lado inferior” sale es a través de las tendencias adictivas. No es la sustancia lo que necesitamos – muy poca gente es feliz con las sustancias adictivas, No creo haber conocido a alguien que es feliz de necesitar sustancias adictivas. No es la sustancia, es el mensaje que nos está intentado llegar.

Trabajando con las adicciones: siguiendo el proceso del individuo

Cómo trabajo con las adicciones a la práctica? Qué predico aquí y que es lo que realmente hago en mi práctica? Estoy hablando de generalidades y de cosas que han funcionado bastante o muy bien. Pero a la práctica, yo intento seguir el proceso individual. Esto es más difícil que seguir un programa en particular. Pero es mi “marca”. Sencillamente, de alguna manera, tengo que seguir al individuo..

Por ejemplo, puede que sea el proceso de alguien reprimir su adicción, pararla. En algún momento de tu vida es bueno parar, cortar, sencillamente parar. Solo necesitas a alguien que diga “Para ya!! Te estás matando!” Siguiendo el proceso del individuo tu tienes que decir “Para ya! Reprímelo” en algunos momentos. La relación entre el terapeuta y el cliente es muy importante. Tu propia naturaleza codependiente como terapeuta es muy importante. Tienes que ir con cuidado.

Trabajando con adicciones a través del cuerpo

Personalmente tengo predilección hacia las experiencias corporales. No son lo único en lo que ¡focalizarse durante el proceso, pero cuando se trata de adicciones duras -20-25 años de adicción a la heroína o adicción de largo plazo a la cocaína- es muy útil para las personas re-sentir y re-experienciar exactamente lo que han estado haciendo – ir a la experiencia corporal o a lo que sea que la sustancia parece aportar.

Cuando la gente entra en el estado del alcohol, tal y como he comentado, normalmente se tumban. El caso de la cafeína es muy diferente. La cafeína puede ser una adicción muy seria especialmente si la consumidora tiene la presión alta o los pechos fibrosos.

Soy un bebedor de café recuperado. Durante los 70, experimenté una fase de la vida en la que estaba hecho de café. Sencillamente miraba el café y estaba hecho para mí. 3 tazas por la mañana. Ya no bebía más porque era mucho para mí. Era el tiempo en el que me asustaba hacer cualquier cosa en el mundo; estaba evitando publicar mis pensamientos, y estaba muy ocupado tratando de ser un personaje razonable en la realidad ordinaria. La cafeína me estaba tratando de decir “Tienes mucha más energía, y no la estás usando, y tienes miedo de ti mismo” Desde que he entrado en mayor contacto con mi energía no puedo beber más café. No estoy en contra de el café, pero sencillamente no puedo beber más que una taza de vez en cuando. Entrar en la experiencia del “bailador de jazz” que estaba experimentando inconscientemente, fue muy importante para mí.

No existe una sola adicción

Otra idea sobre las adicciones que pienso que es útil procede del TP y es algo divertida. Se trata de que no podemos tener una sola adicción, siempre las tenemos de dos en dos!

Según como es una lástima porque significa que tenemos que trabajar en dos adicciones. Es muy inusual para un consumidor duro tener una sola adicción. Es tan inusual que yo nunca lo he visto aunque estoy abierto a la posibilidad que exista. Si están en un proceso adictivo, significa que tienes al menos dos partes de tu personalidad que están tratando de atraerte. Hay una adicción a tu identidad, a esas experiencias y sustancias que apoyan tu identidad, y otra adicción a esas partes rechazadas de ti misma que no te has permitido vivir conscientemente.

La semana pasada estaba trabajando con un hombre de negocios que tiene adicción al alcohol así como a la cafeína. Tiene que beber para acelerarse. Es literalmente adicto a la cafeína, aunque él no lo llamaría así. Si se referiría al alcohol como una adicción. ¿Qué le está haciendo el café? El café apoya su identidad como hombre ocupado y rápido. Así que el café representa su adicción a su proceso primario o identidad. Por otro lado, el alcohol le ayuda a relajarse y no hacer nada. Este es el que es peligroso, porque es la adicción a su parte rechazada, el “relajado”. No tienes que tener dos adicciones muy fuertes pero todos tenemos al menos dos tendencias adictivas.

Considera las siguientes preguntas y mira si tu mente te permite contestarlas:

- De qué sustancia o comida tienes tendencia a abusar? Busca la tendencia, el deseo, el anhelo. Cafeína, dulces, alcohol, nicotina, cocaína?
- Es la sustancia o la comida dañina para tu cuerpo?

Adicciones y chamanismo

Muchas adicciones tienen cualidades chamánicas. Esto significa que las personas tienden a entrar en estados alterados de conciencia sutiles cuando ingestan una sustancia adictiva. No hay nada psicológicamente malo con esta gente; este estado alterado puede ser parte de su naturaleza, aunque es, a menudo, muy inconsciente.

Cuando Amy y yo estuvimos en África recientemente nos sanaron una pareja de chamanes en el monte de Kenya. Eran unos personajes increíbles. Me sentí tan en casa con esta gente. La mujer y el hombre entraron en un estado alterado y empezaron a rodar en el suelo. Cuando les entrevisté más tarde, me recordaron, de alguna manera, lo que las personas adictas podrían hacer con sus estados alterados. Estos chamanes, tienen la tendencia de ir a otro mundo y usar la información del otro mundo en beneficio de la gente. Estos chamanes no son adictos a nada, hasta donde sé, porque para ellos entrar en estados alterados es su trabajo. El hombre es un pintor durante el día y por la noche entra en estados alterados de conciencia. También nos contó todo sobre la gente que nos gusta y que nos están creando problemas! No tengo ni idea de cómo lo supo!

Adicciones y Sombras de la ciudad

Una vez trabajé con un grupo de adolescentes en Suiza. Todos ellos eran adictos a diferentes drogas. Era como un proceso de grupo de adicciones. Muchas bandas, desde lo poco que conozco, tienen características similares. Son las sobras de la ciudad. Son chamanes, que no usan siempre sus habilidades o dones de la mejor forma.

Si eres adicto a algo, estas sosteniendo algo por la ciudad. Estás haciendo algo por el resto del mundo, porque el resto del mundo le asusta ser adicto y estar totalmente apasionado por algo. Entonces, todo el mundo menosprecia a la gente adicta, porque la gente que es adicta se menosprecia a sí misma. Los no adictos están también celosos de alguna manera, tal vez, muy escondida. Les encantaría ser apasionados. La mayoría están aburridos de sus mentes.

Una adicción es una reacción a otro estado

Las adicciones son reacciones a otros estados interiores. Por ejemplo, si comes muchos dulces, ese deseo podría ser una reacción a la acidez interna que tienes hacia ti mismo. Todo el mundo que he visto que tiene adicción al dulce no es lo suficientemente dulce con sí mismo o con los demás. Así que cada vez que te tomes otro trozo de chocolate, dite a ti misma: “Cuánto amor necesito? Se que mis críticos interiores piensan que no soy buena para nada, pero podría darme un poco de amor a mi misma?”

Adicciones y tendencias suicidas

Ten cuidado también; debes saber que el chocolate puede matarte un día. Hay algo de suicida en las adicciones. Entonces, qué es *bueno* de las tendencias suicidas? En último término, suicidio, muerte, es una transición de un estado a otro, una transformación. Las partes adictas están intentado desesperadamente matar la parte que está *solo de un lado* de tal manera que aquellos aspectos rechazados o marginados pueden aparecer en tu conciencia y a tu vida cotidiana. O sea que no se trata de un suicidio externo, es más una reacción en la que una parte tuya está tratando de matar a la otra. Estoy pensando en una mujer diabética

con la que he trabajado recientemente, comía dulces para experimentar durante un tiempo ser una niña bonita. Normalmente, piensa que no es una mujer atractiva y que no tiene valor.

Las adicciones son vergonzosas

Todas las adicciones son vergonzosas. Estamos llegando tan tarde a lidiar con ellas en psicología, terapia, sociología, y medicina porque nos resulta difícil lidiar con las partes marginadas de nosotros mismos que emergen a través de las adicciones. Nos asustan esas partes, o nos producen timidez, y eso es terriblemente embarazoso, igual que lo es ser adicto.

Adicciones y posesiones

Las adicciones pueden también considerarse, tal y como lo son en África, posesiones. Proceden del espíritu del mundo; no son problemas personales. Sólo puedo decir que he comprobado esto con la heroína; es como un espíritu poseído. Alguien que se encuentra en un momento de subidón profundo bajo el efecto de la heroína, podría decir: “Oh! El espíritu de mi abuelo, el espíritu de la tierra, me está poseyendo” También hay espíritus que buscan la integración.

Adicciones y mitos personales

Alas adicciones están conectadas con nuestros mitos personales. Puedes suponer la adicción de alguien va a tener si escuchas uno de sus sueños de infancia. Por ejemplo, para poder suponer que a los 35 yo iba a ser *cafein-holico*, la manera de hacerlo habría sido preguntarme que había soñado de niño. De niño soñé que un gran osos me perseguía. La primera parte de mi vida, me esforcé para ser como mi padre, que era muy muy gentil y amoroso. Todavía me gusta ese lado de mi mismo, pero estaba negando el oso. Necesité algo externo para apoyar la conciencia del oso en mi, el café parecía darme algo de eso.

Alguna de las siguientes características coinciden con tus tendencias adictivas?

- Hay algo chamánico en tus tendencias adictivas?
- Hay algo suicida en tu tendencia adictiva? Si lo hay, tal vez quieres ayuda para que el *suicidio* tenga lugar interrumpiendo tu vida demasiado parcial.
- Hay algo de espíritu poseído en tus adicciones? Cómo es este espíritu que quiere poseerte?
- Ves tus adicciones en tus sueños de infancia? Te acuerdas de imágenes que te causaran terror? Mira si está conectado con alguna de tus adicciones o tendencias. .

Modalidades de trabajo con adicciones

Hablemos de ayudar a la gente a trabajar en sus adicciones de un modo práctico. Una modalidad es usar sustitutos, como cambiar la metadona por la heroína. Otra es admitir la derrota; una parte de tu tiene que calmarse así otra podrá emerger. No solamente siendo humilde y mandándole el problema a Dios, sino teniendo humildad en el sentido de decir “Dios no quiere que sera parcial. Tengo que desarrollar otro lado de mi misma” Todavía hay otra modalidad, la modificación de la conducta, en el cual alguna clase de respuesta negativa se relaciona con la respuesta adictiva percibida como positiva. El método de Mao's fue sumamente sencilla: dijo a la gente, esencialmente, “ Si no puedes limpiar tus actos, irás a la cárcel” Mucha gente dejó sus adicciones!!

Un cocainómano experto que conocí en Europa me dijo que hasta dónde saben los investigadores, sólo el 3% de los adictos a la cocaína reciben apoyo de los diferentes métodos. Esta cifra chocante significa que no sabemos suficiente todavía.

Entrando en la corriente de la experiencia

Yo recomiendo seguir el proceso del individuo. Alguna gente pasa por una fase en la que realmente necesitan arrodillarse y dejar sus problemas a las manos de Dios. Hay tantos métodos como personas que hagan este trabajo.

Un curso de acción que siempre puedo recomendar es el de seguir el proceso del individuo. En TP tratamos de sentir y descubrir lo que ocurrió en gran detalle. Este planteamiento está estrechamente conectado con una de mis propias dimensiones espirituales, el Budismo. Podría ser un cristiano amoroso o un judío y/o un Budista ávido o Musulmano. Del mismo modo, TP busca ser inclusivo de todo, bueno... de los procesos. Ningún eructo o respiración es considerada demasiado pequeña o poco importante, puesto que cada manifestación de lo que subyace (el eructo o la respiración) es visto como un holograma del ser entero

Thich Nhat Han habla sobre un tipo de Budismo que está muy relacionado con el tipo de trabajo que hago. Dice que tener conocimiento de algo, en el sentido de conocerlas mentalmente, no es útil. El verdadero conocimiento ocurre cuando entramos en la corriente de las cosas. Me he dado cuenta que no podemos saber algo si no lo re-sentimos y re-pensamos. Todas las ideas que tenemos sobre algo pueden ser grandes ideas y contienen las llaves que necesitamos, pero nunca podrán contar toda la historia. Entrar en la corriente de la experiencia es la única manera de aprender la esencia completa – la sustancia completa, por así decirlo.

Adicciones, relaciones y codependencia

Hablemos un poco de adicciones, relaciones y codependencia. La persona codependiente en ti o en mí es alguien que basa todas sus actividades en un resultado imaginario. Estamos interesados en saber qué va a pasar si hacemos una determinada cosa.

Piensa en tu misma. Eres de alguna manera poco realista en cuanto a las relaciones? Permites que algunos estados de ensoñación te aíslen de algunos aspectos racionales que no quieres afrontar por la razón que sea? En una relación me llevó 18 años descubrir algo sobre mí mismo. Tal vez sea un aprendiz lento!! Piensa en la última vez que te pasaste años y años en una relación y no podías darte cuenta del hecho que la persona no era la persona que querías que fuera, o que te imaginabas que era. Compruébalo en tu presente relación o en una relación pasada. Qué querías que esta persona te diera? Por qué te llevó tanto tiempo superarlo? Con qué pensabas que la persona se transformaría si lucharas lo suficiente para mostrarle lo que debía hacer?

Feeling Things Wakes You Up

En la terapia codependiente, actualmente el método más popular de tratamiento, se trata de reconocer que eres codependiente, ver claramente lo no razonable de tu comportamiento, y después pararlo. Esta es una posible dirección, y es buena. Otra dirección implica amplificar el comportamiento. O sea, ser consciente de tu comportamiento codependiente y usarlo de

forma práctica. Estoy pensando en la mujer que he trabajado. Estaba convencida que podía sanar a su pareja de sus heridas interiores. Él era una persona violenta, y ella *sabía* que si le daba suficientemente amor, ternura, y comprensión su difícil comportamiento desaparecería. No resultó de esa manera, y finalmente rompieron. Yo le pregunté, “¿Qué estabas realmente intentado hacer en esa situación de codependencia?” Ella dijo, “Tu sabes, odio decirlo, pero estaba intentado ser Jesucristo”, yo dije, “Bien, genial. Necesitamos un poco eso hoy, no hay suficientemente *Jesucristo* por aquí!!” Ella dijo, “¿A qué te refieres?” yo dije, “En lugar de llamarte a ti misma una Jesucristo codependiente, ¿qué te parece lo que es *bueno* de intentar ser Jesucristo? Venga, adelante, hazlo conscientemente. No te limites a sonreírle a todo el mundo, dile sienta que te podría sanar si tuviera la oportunidad” Le pedí que fuera a lo más profundo de su comportamiento, para re-sentir aquello que la estaba molestando.

Ella no se limitó a hacer eso: sintió profundamente el impulso de ser como Jesucristo, y después lo actuó. Dijo: “Sí, soy Jesús y te voy a sanar” Entonces paró y dijo “Pero Jesús intentaría y te ayudaría a encontrar esta capacidad sanadora en ti mismo. Tienes esa capacidad dentro de ti? Algo cambió. Se despertó y dijo “Oh! Nunca me había dado cuenta que mi pareja no se quería sanar?” Esto fue el final de su codependencia en ese momento.

Sentir las cosas con precisión, usarlas conscientemente, te hace despertar.

Tal vez encuentras actitudes codependientes apareciendo de nuevo, si es así, sencillamente se consciente de ellas. “Oh, aquí estoy de nuevo siendo muy simpática. Vale pues, voy a ser todavía más simpática! Voy a sonreír conscientemente!” Utiliza tu conciencia, no te limites a hacer cambios en ti misma, bueno, porque no, si puedes!

Las adicciones vuelven durante los problemas relacionales

La última idea que voy a presentar es que todas estas ideas tienen sus limitaciones, y las limitaciones aparecen cuando entramos en problemas relacionales. Uno de los peores problemas de las personas que han sido adictas a algo es que la adicción, caso siempre, vuelve cuando algo difícil ocurre en el trabajo en las relaciones.

Estoy pensando en una pareja con la que trabajé. Les pregunté, “¿Qué tendencia tienes ahora mismo en esta relación? ¿Qué harías en términos de adicciones si pudieras?” y él dijo “yo volvería a mi adicción al café” y ella dijo “yo volvería a mi adicción al alcohol, si las cosas van muy mal en esta relación otra vez, podría volver a beber” Yo dije, “Vamos a simular que te sientes con el estado del alcohol ahora, sin beber. ¿Qué te aportaría?” Ella sintió y dijo, “Estaría relajada, no tendría tantos cantos afilados. No intentaría ganar todo el rato” Y se sentó y se relajó. Y él dijo “yo no sería un petán inerte. Yo bebería mi café seguiría adelante con esta escena y pararía de ser el típico hombre que siempre está evitando los problemas de relaciones” Así que los dos se tomaron su sustancia, de algún modo, en su imaginación, y fueron capaces de integrarlo en la relación.

Esto es una idea de como trabajar con adicciones en el contexto de las relaciones: ellos necesitan la esencia de las sustancias en relación a situaciones que se dan en sus relaciones.

Reflexión interior sobre tu adicción más temida

Tomémonos un momento para pensar sobre algunas cosas. Pónte comodo/a. Mira haber si tu mente te permite pensar sobre tu tendencia adictiva más temida.

- Cuál es tu tendencia adictiva o adicción más temida? Nombratela.
- Tal y como aparece y la nombres, si es correcto para ti, y si tu mente te lo permite, experimenta un poco con sentirla. Qué tiende a causarte la sustancia?Puedes recordarlo? Qué es lo que esperas que te haga?Siente ese estado imaginado y esperado en tu cuerpo. En lugar de tomar la sustancia, toma su sentimiento. Qué te aportado?
- Profundiza más en ese sentimiento y observa si se completa. Cuál es el mensaje que el sentimiento quiere darte?
- Tal vez puedes permitir que el sentimiento influya tus movimientos corporales. Observa si puedes entender su mensaje. Permita que mueva tu cuerpo aunque sólo sea un poquito.
- Cuál es su mensaje? Puedes usar ese mensaje en tu vida cotidiana? Si fueras a usar ese mensaje, qué cambios deberías hacer en tu vida cotidiana? Si es un buen cambio, tal vez podrías pensar en realmente hacerlo.

Tal vez soñarás sobre este cambio esta noche, a lo mejor quieres tomar una decisión consciente de hacer ese cambio.