

Coloco abajo el índice y el [encuentro del 2014 de reconocer las adicciones emocionales en las relaciones...](#)

[Está traducido mediante «deepl» y con retoques contrastando con el vídeo/transcripción en inglés bastantes veces. Para **más** información y todos los enlaces a los vídeos “subtitulados”, etc., ver, en unplandivino, la página guía dedicada al alma y al “yo” (en ella está también enlazada la página dedicada a estos encuentros del 2014): <https://unplandivino.net/yo>]

14 Jul 2014. Grupo de asistencia con Cornelio

Una introducción al amor

Reconocer las adicciones en las relaciones

[14 Jul 2014. Assistance Group With Cornelius

An Introduction To Love

Recognizing Addictions In Relationships]

[Transcripción \(inglés\) – divinetruht](#)

Índice

1. Introducción

2. Cómo proceden normalmente las relaciones

2.1. Sentimientos iniciales en una relación

2.2. Sentimientos en una relación a lo largo del tiempo

2.3. Cómo suelen terminar las relaciones

2.4. Sentimientos comunes cuando las relaciones continúan

2.5. Sentimientos comunes tras el fin de la relación

3. Por qué las relaciones proceden de esta manera

3.1. Todas las adicciones provocan dolor y sufrimiento

4. Por qué queremos nuestras adicciones

4.1. Lo que queremos sentir de nosotros mismos

4.2. Con quién queremos una relación

5. El ciclo de la adicción en las relaciones

6. Cómo reconocer nuestras adicciones

6.1. Cómo se sienten las adicciones antes de satisfacerlas

6.1.1. Cómo se sienten las adicciones antes de comenzar una relación

6.2. Cómo se sienten las adicciones cuando las satisfacemos

6.2.1. Cómo se sienten las adicciones cuando se satisfacen en una relación

6.3. Cómo se sienten las adicciones cuando no se cumplen

6.3.1. Cómo se sienten las adicciones cuando no se satisfacen en una relación

6.4. Cómo se sienten las adicciones cuando somos conscientes de que hemos estado viviendo en ellas

6.4.1. Cómo se sienten las adicciones cuando tomamos consciencia de ellas en una relación

6.5. Cómo se sienten las adicciones cuando estamos en codependencia

6.5.1. Cómo se siente la codependencia en una relación

6.6. Cómo se sienten las adicciones cuando abusamos de los demás

6.6.1. Cómo se sienten las adicciones cuando abusamos de los niños

6.7. Por qué no tenemos interés en una relación con Dios, sino sólo con otras personas

7. Ventajas de ver nuestras adicciones

8. Conclusión

9. Tareas

1. Introducción [00:00:32.08]

Cornelio¹: Hola chicos; Mary os ha dicho que vamos a hablar de reconocer las adicciones en las relaciones. Para empezar, ¿todos habéis tenido una relación? ¿Una relación de algún tipo? ¿Estáis en una ahora, como una relación romántica? ¿Una de algún tipo? ¿Nadie? ¿Sin manos? (*Se levantan algunas manos*) Oh, bien, entonces calificas para esta charla, eso es bueno.

2. Cómo proceden normalmente las relaciones

Cornelius: Lo primero de lo que quiero hablar es de cómo fluyen normalmente vuestras relaciones.

2.1. Sentimientos iniciales en una relación

Cornelius: Es cuando tienes el primer sentimiento, al entrar en la relación..., ¿y cuál es ese primer tipo de sentimiento que surge en una relación? [00:01:13.10]

Participante femenina: Bueno, crees que es amor y sientes que todo parece de color de rosa y realmente increíble, y como esto va a ser ¡lo mejor que te ha pasado nunca! [00:01:31.01]

Cornelius: Bonito y de color de rosa; todo es brillante y lustroso. [00:01:38.01]

Participante Mujer: Y lo quieres; ¡es como una adicción! (Risas) [00:01:41.04]

Cornelius: ¡Lo es! ¡Estás a tope en esto! (Risas) Estás preparada para esta charla... [00:01:44.24]

Participante Mujer: Era para mí, de todos modos. Quería todas estas cosas..., supongo que tenía todas estas ideas.

Cornelius: Sí, ¿alguien más? [00:02:04.01]

Participante Mujer: Sí, puedo sentirme como viva. ¡Aquí es donde mi vida finalmente me ha llevado!

Participante Otra mujer: Las mariposas están sucediendo.

Cornelius: Sí, todas las mariposas están revoloteando. [00:02:20.17]

Participante Mujer: El estómago se revuelve, en la expectación. [00:02:21.21]

Cornelius: Sí, así que mariposas, ¿cómo es esa sensación? [00:02:26.24]

Participante femenina: Felicidad. [00:02:29.16]

Cornelius: Simplemente la felicidad, sí, es algo que buscamos, ¿no? [00:02:47.07]

Participante Mujer: Todos mis demás problemas se desvanecen y se quedan en el trasfondo.

Cornelio: ¿Así que quitarme todos mis problemas? ¿Cómo llamar a esto? ¿Una sensación de alivio?

1 Cornelio es un personaje bíblico del siglo I [la primera vida física de este señor]. Es también conocido como David Matthew Walsh.

Participante femenina: Sí, alivio de falsa euforia, supongo, sólo alivio de no estar pensando en todos mis otros problemas, que antes estaban en el primer plano. [00:03:12.06]

Cornelius: Es algo así como, supongamos que te imaginas que conoces a alguien, y comienzas una relación; dices: "¡Oh, ella ¡me hace sentir tan bien! ¡Es tan increíble! ¡Me hace sentir tan vivo! [ver la demostración en 4:30 del [vídeo del segundo grupo](#)] ¡Esto es irreal! Estoy enamorado. ¡Estoy enamorado! ¡Vamos a casarnos! ¡Nos vamos a casar! Ponerle el anillo, ¡sí!". (Risas)
¿No es esto lo más parecido? (Risas) ¡De eso estoy hablando! (Risas) ¡Vamos chicos! Es el período de luna de miel... siente muy bien. ¡Todo es increíble! (Risas)

2.2 Sentimientos en una relación a lo largo del tiempo [00:04:14.13]

Cornelius: Entonces, ¿cómo es con el tiempo, cuando esos sentimientos comienzan a desviarse? ¿Cuando el baile ya no es como antes? [00:04:27.24]

Participante femenina: Empiezas a preguntarte si realmente era lo que pensabas que era. Y empiezas a cuestionar las cosas y a ser honesta... básicamente, empecé a decir la verdad sobre las cosas, y estaba aterrorizada de que me rechazaran... y sólo porque tenía un hombre muy agradable que se mostró completamente complaciente con mis cosas. [00:04:47.25]

Cornelius: ¿Así que desilusionada?

Participante Mujer: Pero no estaba desilusionada con él, era como que simplemente no era lo que yo quería que fuera, así que la ilusión estaba rota. Y tenías las cosas cotidianas: Todavía estaba allí, todavía tenía toda mi basura, simplemente vino conmigo. [00:05:09.14]

Cornelius: ¿Simplemente se aplanó un poco, se desvaneció? [00:05:15.19]

Participante femenina: No se trataba de Pete, era más bien que podía sentir todas las cosas horribles en mí de nuevo, así que, entonces, estaba esa ilusión de que todo aquello que él amaba él ya no lo iba a poder amar más.

Cornelius: Porque sólo pusiste las cosas bonitas en primer lugar, no querías que él viera todas las cosas no tan bonitas? [00:05:29.10]

Participante Mujer: Corny, creía que no, creía que era muy honesta, (risas) pero era sólo hasta cierto punto.

Cornelio: ¿Cuáles son algunos otros que tenéis, algunos otros sentimientos conforme la relación comienza a transcurrir? Empezamos a acostumbrarnos el uno al otro, y a nuestras costumbres y cosas así.

Participante masculino: Creo que se instala la autocomplacencia², y eso es adictivo. [00:05:53.09]

Cornelius: Sí. Así que tenemos nuestros pequeños roles, y simplemente hacemos nuestro trabajo. Es como si dijeran: "¡Estoy casado! Estoy casado!" ... "Oh, sí, querida, simplemente hazlo ahora". (Risas). Ya no tienen esa sensación de emoción más..., sino solo de ir haciendo las cosas... simplemente como fabricando la paz, ese tipo de cosas.

Como que antes estábamos bebiendo una agradable bebida azucarada, ¿no? Era todo bonito y dulce, como un cóctel. Así es como era la relación antes. Ahora es como algo cordial, bastante

2 Autocomplacencia - de la definición en inglés de "complacency": una sensación de seguridad mientras se desconocen las posibilidades desagradables; la autosatisfacción.

aburrido, o algo ya no tan llamativo -no necesito hacer destellar nada, porque no necesito vender nada-.

2.3. Cómo suelen terminar las relaciones

Cornelius: ¿Cómo suele terminar esto? ¿Qué aspecto tiene cuando se acaba? [00:06:57.21]

Participante masculino: Creo que normalmente se llega al chantaje y a la bajeza, y entonces todo el resentimiento acumulado se desvela, y se descarga en la otra persona. [00:07:15.27]

Cornelius: Sí, mucha ira. [00:07:17.16]

Participante masculino: Mucha culpa, creo que quieres irte con la sensación de: "Todo fue por tu culpa; no fue mi culpa". [00:07:25.03]

Cornelius: Hay ira, hay culpa, todas las molestias... y las cosas surgen..., ¿no? [00:07:32.19]

Participante Mujer: Busco la forma de salir y las amenazas de irme y ese tipo de cosas.

Cornelio: Sí, así que amenazas. Sigues intentando que la persona haga lo que tú quieres que haga, pero nunca sucede.

2.4. Sentimientos comunes cuando las relaciones continúan

Cornelius: Y qué pasa si no acaba. Decidimos: "Oh, tampoco está tan mal; simplemente me quedaré, por algunas de las partes buenas... porque no todo es malo, hay algo bueno". ¿Cómo se llama eso? ¿Cómo se llama ese tipo de sensación cuando se da? [00:08:15.21]

Participante femenina: Me retiro para encerrarme en mí misma, y me vuelvo muy reservada, y no me comunico en un nivel real sobre nada. [00:08:27.18]

Cornelius: Así que sigues, pero estás apagando todas las cosas en ti, como suprimiendo todos tus deseos, suprimiendo cualquier amor que pudieras haber tenido. [00:08:46.21]

Participante masculino: Sentimientos de depresión y desilusión.

Cornelius: Sí, pasa mucho en una relación después de ese punto. Empiezan a tener como una depresión -a mucha gente le pasa, porque suprimen mucho de sí mismos-. [00:09:00.23]

Participante femenina: Transigiendo, haciendo componendas.

Cornelio: Sí, mucho, en las relaciones codependientes acabamos transigiendo en cuanto a las cosas que queremos hacer, y en cuanto a lo que nos gusta en la relación para nosotros mismos..., y no solemos expresarlo; simplemente hacemos lo que hace la otra persona.

2.5. Sentimientos comunes tras el fin de la relación

Cornelio: ¿Qué haces después de que la relación termine? Si dices: "Vale, ya he tenido suficiente, no sigo más". Sales de la relación, ¿cómo es entonces? [00:09:29.23]

Participante femenina: Alivio. [00:09:29.23]

Cornelius: (Risas) A veces es un alivio, ¿verdad? Pero, ¿qué acabamos haciendo? ¿Nos plantamos... o buscamos otra más? [00:09:40.20]

Participante femenina: Simplemente te subes al vagón de nuevo, porque no fue por tu culpa sino por la de ellos. Así que si encuentras a la persona... todo funcionará. [00:09:52.11]

Cornelius: Y esperas que vuelva a funcionar el mismo método ¿no? (Canta) "¡Estoy enamorado! Estoy enamorado!". Y sigue y sigue... Luego el ciclo acaba... Y dices: "El amor apesta, el amor apesta, apesta"... Pero de alguna manera vuelves a subir, pues confiamos y creemos que eso nos va a dar las buenas sensaciones... así que sigues queriendo tener otra oportunidad. [00:10:16.14]

Participante masculino: También te vuelves cauteloso y te resistes a la siguiente, todo es menos digno de confianza.

Cornelio: Sí, empiezas a encerrarte en ti mismo y te vuelves un poco más rígido y controlador, y no quieres tocar esas áreas que dolieron la última vez. Empezamos a apagar toda nuestra alma, en realidad... cerrándonos al amor completamente -si continuamos ese ciclo-, y no queremos seguir haciendo eso.

Diapositiva 1:

¿Cómo fluyen o proceden normalmente las relaciones?

- ¿Cuáles son los sentimientos iniciales? (chispa de deseo, periodo de luna de miel, conexión, comprensión)
- ¿Cuáles son los sentimientos a lo largo del tiempo? (desvanecimiento de los sentimientos originales que se convierten en molestias, etc.)
- ¿Cómo termina? (normalmente con rabia, enfado, frustración, tristeza, no ser feliz, odio)
- Si no termina, ¿cómo se siente? (codependiente, adicciones satisfechas, sacrificio, hacerlo por los hijos)
- ¿Qué hace después de que termine? (repetir el ciclo, volverse rígido y resistirse a otra relación)
- ¿Por qué ocurre esto?

3. Por qué las relaciones proceden de esta manera

Cornelio: ¿Por qué ocurre esto? [00:11:04.07]

Participante Mujer: Creo que con lo que he escuchado ahora, de la Verdad Divina, es porque nunca has abordado nada de lo que lo está causando. Tu alma está atrayendo esta cosa perfecta para que lo afrontes, y tú no afrontas nada, porque sólo piensas que todo el asunto de casarse va a ser muy genial, y no quieres mirarte a ti misma, no quieres mirar al otro... y no quieres mirar los problemas que hay en la relación. [00:11:27.12]

Cornelius: Pensamos que las relaciones arreglarán todas mis heridas, me harán sentir bien.

Participante femenina: Totalmente, es como mamá y papá en un mismo paquete; puedes tener todo lo que ellos no hacían... pero si no lo hacen, los dejas y te vas a buscar al siguiente papá y mamá.

Cornelius: Pero al final acabas haciendo exactamente lo que hicieron tus padres, ¿no? Empiezas a convertirte en ellos. [00:11:46.25]

Participante Mujer: Lo haces.

Cornelius: Por mucho que quieras intentar alejarte de ello, del daño, acabas siendo igual que aquellas personas dañadas.

Participante Mujer: Pues lo creas completamente, y a veces creo que de peor manera. No sé por qué pero lo haces. [00:11:58.03]

Cornelio: Se agrava, como lo hace el ciclo de la adicción.



Cornelio: La razón principal es que tratamos de ignorar la relación con Dios. Tratamos de buscar el amor, pero no estamos buscando en los lugares correctos. Sólo queremos ignorar la relación con Dios, así que empezamos a buscar para intentar obtener esos sentimientos a través de otras personas, pero es una solución rápida a nuestros problemas, ¿no? Las adicciones son siempre una solución rápida al problema -basicamente buscando los buenos sentimientos y tratando de evitar los malos-. [00:12:33.09]

Seguimos haciendo este ciclo todo el tiempo, simplemente seguimos en él. Como dijimos, los buenos sentimientos nos hacen sentir felices, vivos y deseados. Esto es lo que busco cuando entro en las relaciones: trato de satisfacer esos sentimientos... pero no quiero sentir los malos. Siento que estoy triste, que estoy muerto por dentro, que soy infeliz, rechazado e indigno. Intento evitarlos a toda costa. Las relaciones que están en adicciones siempre me hacen sentir pleno, me me hacen sentir vivo, y que valgo la pena. Esa no va a ser la respuesta.

Diapositiva 2:

¿Por qué las relaciones parecen ir por este camino?

- Todas las relaciones suelen comenzar ignorando la relación con Dios
- Como ignoramos a Dios, queremos que los demás satisfagan los sentimientos que deseamos pero que no obtenemos
- Así que buscamos sentimientos 'buenos' y tratamos de evitar los 'malos'

- Lo "bueno" me hace sentir feliz, vivo, querido, necesitado, aprobado, aceptado, digno
- Lo "malo" me hace sentir infeliz, triste, muerto, rechazado, no aceptado, indigno

Cornelio: Como podéis ver en el diagrama del ciclo de la adicción que Mary dibujó antes, estamos manteniendo este ciclo de compulsión. Tenemos este impulso de tratar de ir a buscar algo dentro de nosotros, porque hay un sentimiento que no queremos sentir, un sentimiento malo, de indignidad, de sentirse solo. Así que vamos y buscamos a alguien que llene eso en nosotros, y entonces se satisface y se siente muy bien. Ese es el camino a seguir, esa es una nueva creencia -una nueva verdad- así es como obtengo mis buenos sentimientos. Si vamos por el otro camino, si no se satisface, terminamos malhumorados, cabreados y hastiados del amor. Es la única forma en que se satisface, y no conocemos otra. Así que seguimos con este sistema y nos sentimos cada vez peor y peor.

Participante Mujer: Tenía la creencia de que la persona adecuada acabaría llegando, que sólo tenía que seguir con este ciclo. Ni siquiera consideraba que hubiera otro ciclo. Y tenía una falsa fe en que el amor finalmente siempre vencerá. Pero ponía mi amor y mi fe en otra persona, y ni siquiera consideraba ponerlo en Dios. [00:14:26.05]

Cornelio: ¿Así que estabas poniendo la fe en las adicciones? [00:14:27.24]

Participante femenina: Sí, y en las relaciones para satisfacerlas. Por lo tanto, lo que sabemos ahora, en realidad es una enorme proyección en esa otra persona: proporcionarnos todas estas cosas que no queríamos sentir ni ver. [00:14:46.16]

Cornelius: ¿Así que quieres que una persona dañada intente arreglarte? [00:14:49.01]

Participante Mujer: Sí, pero yo no quería una persona dañada, ¡quería la persona perfecta! (Risas)

Cornelio: Pero tendrás que convertirte en la persona perfecta que atraiga a la otra mitad de ti.

Participante Mujer: Bueno, ahora lo sé. [00:14:57.28]

Cornelio: Porque la primera afirmación que hiciste era correcta, hay alguien, un amor ahí fuera, pero simplemente no conocemos algún sistema para conseguirlo.

3.1. Todas las adicciones provocan dolor y sufrimiento

Cornelius: Como habéis aprendido ayer y hoy -y espero que lo hayáis aprendido antes también-, todas las adicciones siempre van a resultar en dolor y sufrimiento, todo el tiempo. Estamos empezando a entender esto ya un poco. Empezamos a mirar hacia atrás en nuestras antiguas relaciones y decimos: "Oh, por eso se sentía tan mal. Por eso el amor duele", ese tipo de sentimientos.. [00:15:39.27]

Siempre serán insatisfactorios, porque son una fachada de lo real y no la cosa real. Y cuando decimos "lo real", estamos hablando del amor. La adicción es sólo una fachada de lo real, una fachada de amor. Estamos constantemente tratando de conseguirlo, es casi insaciable. Constantemente vamos a querer más y más, constantemente... y nunca se sentirá tan bien como la primera vez.

El primer amor: aparentemente siempre es el mejor para todos. Todo el mundo recuerda ese, pero luego se siente un poco peor que eso, un poco más hastiado, un poco más cerrado, sin abrirse tanto. No estoy recibiendo, en los altibajos... las cosas tan buenas como solía... y tampoco estoy teniendo mis "bajos" como solía, en los altibajos. No obstante, todavía creemos en el sistema, de

alguna manera, pues si lo hemos encontrado una vez, podemos encontrarlo de nuevo. Seguimos yendo y yendo, pero al final es el sistema equivocado, y estamos empezando a descubrirlo porque sigue doliendo, y el dolor es nuestro indicador de que algo va mal.

Diapositiva 3:

Referencia al diagrama de las adicciones

(Vamos a cubrir la parte superior del diagrama)

- Todas las adicciones de cualquier tipo provocan dolor y sufrimiento.
- Siempre serán insatisfactorias porque son una fachada de lo real y no lo real
- Siempre exigirán más para mantener viva la falsa sensación de bienestar y felicidad (adictiva)

4. Por qué queremos nuestras adicciones

Cornelio: Entonces, ¿por qué quiero las adicciones? Va a ser una respuesta muy sencilla.

Participante Mujer: No tengo fe en que haya otra forma de recibir amor. [00:17:03.25]

Cornelio: Eso es muy cierto, pero ¿cuál es una respuesta sencilla?

Participante Mujer: Porque se siente bien. [00:17:14.06]

Cornelio: ¡Exactamente! No queremos tener los malos sentimientos, ¿verdad? Es bastante simple; sólo queremos tener los buenos. Lo cual es justo, pero ¿cómo los conseguimos? No a través de las adicciones.

Diapositiva 4:

Por qué quiero las adicciones

¿Cómo nos queremos sentir **en general**?

- No quiero sentirme “mal”
- Sí quiero sentirme “bien”

4.1. Lo que queremos sentir de nosotros mismos

Cornelio: ¿Qué quiero sentir de mí mismo? ¿Alguien? ¿Qué me gustaría sentir sobre mí mismo?

Participante femenina: Quiero sentir que estoy viva, que soy poderosa, que soy digna, que tengo un lugar en el mundo y que merezco todas estas cosas. [00:18:00.05]

Participante Otra mujer: Quiero sentir todas las cosas que no siento en mi interior.

Cornelio: Así que todos los vacíos, ¿queremos sentirnos realizados? Queremos sentir todos los sentimientos agradables todo el tiempo, ¿no? Queremos sentir que somos buenos, deseados y amados. Muchas veces esas no son ninguna de las cosas que queremos sentir. Sólo queremos tratar de evitar la verdad dentro de nosotros mismos. No quiero sentir que soy malo, indigno, roto, que estoy equivocado... incluso cuando contengo todas esas cosas. Simplemente no quiero verlas, así que, en ese estado, ignoro la verdad sobre la condición del alma, y así nunca voy a crecer.

Diapositiva 5:

Por qué quiero las adicciones

¿Qué quiero sentir **sobre mí** mismo?

- Quiero sentir que soy bueno, querido, amoroso, veraz, aunque no sea ninguna de esas cosas
- No quiero sentir que soy malo, indigno, roto, equivocado, etc., incluso cuando soy TODAS esas cosas
- No quiero enfrentarme a la verdad de la condición de mi alma, la verdad sobre mí mismo

Cornelio: Lo que realmente quiero es el amor. No podemos crecer hacia él mientras no reconozcamos la verdad sobre la condición de nuestra alma.

4.2. Con quién queremos una relación

Cornelio: Entonces, ¿con quién quiero una relación? "Sólo quiero a alguien que me dé todas mis adicciones".

Participante masculino: Me ha costado cinco años pero quiero una relación con Dios.

Cornelio: ¿La quieres?

Participante masculino: Ya veré cómo se desarrolla el resto del seminario. (Risas) Bueno, supongo que mis acciones han cambiado respecto a lo que eran hace seis años atrás, así que desde fuera... eso es lo que probablemente parezca pero... [00:19:36.09]

Cornelius: ¿Cómo es por dentro? Porque lo que importa es el interior.

Participante masculino: Lucho con ello. [00:19:41.02]

Cornelius: Entonces, ¿con quién quieres una relación realmente?

Participante masculino: Conmigo mismo. [00:19:46.06]

Cornelio: ¿Te das adicciones a ti mismo? [00:19:47.14]

Participante masculino: Sí

Cornelio: (Risas) Eso es cierto, así que tratando de evitar la relación con Dios para conseguir todas las adicciones?

Participante masculino: Sí, cierto. [00:20:05.12]

Cornelio: Dios no es alguien que vea. Dios es invisible y debe ser sentido, así que si estoy apagando todos mis sentimientos nunca voy a acercarme a Dios; nunca vamos a encontrar a Dios de esa manera. Dios no es alguien que vaya a alimentar ninguna de mis adicciones; Dios va a desafiarlas. ¿Quiero esto? No; "no" es la respuesta honesta; no queremos.

Solo queremos algo que nos haga sentir bien. Es como cuando hicimos esa pregunta, solo queremos sentirnos bien. El mundo nos ha dicho que este sistema es la manera de sentirse bien, pero estamos empezando a aprender que no es así.

Diapositiva 6:

Por qué quiero las adicciones

¿Con quién quiero una relación?
- No con alguien que no pueda ver. Dios es invisible, y debe ser sentido.
- ¡No con alguien que no alimenta ninguna adicción! Dios desafía todas mis adicciones.
- ¡Así que realmente NO quiero una relación con Dios!
(Pausa)

Participante femenina: Me acabo de dar cuenta -por lo que Alan estaba diciendo- que como he pasado la mayor parte de mi vida en una relación conmigo misma... obviamente he elegido eso porque estaba satisfaciendo todas mis adicciones. Eso era mucho más cómodo que tener una relación con cualquier otra persona e incluso con Dios. [00:21:02.14]

Cornelio: Y era seguro. [00:21:03.22]

Participante Mujer: Sí. [00:21:06.14]

Cornelius: Hay seguridad en las adicciones y muchas veces es eso lo que hacemos también.

Participante Mujer: Pensaba que estaba evitando todas mis adicciones teniendo una relación conmigo misma (Risas). ¡De eso me acabo de dar cuenta! ¡Gracias Alan!

Cornelio: Básicamente no quiero tener una relación con Dios, a fin de cuentas... ¿o sí? Todo se reduce a eso. Quiero tener una relación con los que satisfagan mis adicciones, con cualquiera que me alimente de buenas sensaciones, buenos sentimientos... pero Dios no va a hacer ninguna de esas cosas, ninguna.

5. El ciclo de la adicción en las relaciones

Cornelius: Mary ha dibujado el diagrama aquí antes, ¿entendemos el diagrama? Tenemos una cierta compulsión en nuestro interior; es insaciable, ¡tenemos que tenerla! Es un sentimiento que surge dentro de nosotros y simplemente: "¡tenemos que!". Así que buscamos algo que lo alimente, y al final lo encontramos: "¡Cariño, me siento bien contigo!".

Así que ahora tengo mi adicción satisfecha con esta mujer. Se siente bien y seguro, se siente genial: "¡Oh, es increíble!". Pero... luego ya no le gusto, piensa que estoy necesitado. "¡Oh, qué, no estoy necesitado! Te quiero mucho, pero no estoy necesitado". (Risas) Mi adicción ya no es satisfecha por ella y empiezo a decir: "¡Pero tú también me necesitas! ¡Tienes que necesitarme!". Y ella: "¡No te necesito, eres como un niño pequeño! Creo que quieres a tu mamá". Luego rompe conmigo y vuelvo a estar triste.

Entonces voy y busco otra, ¿conocéis el ciclo? Empieza a ser bastante complicado, ¿no? He estado en este ciclo toda mi vida y es bastante desagradable, ya he tenido suficiente. Hay algo mejor ahí fuera; y voy a por eso.

6. Cómo reconocer nuestras adicciones [00:23:05.29]

Cornelius: ¿Cuáles son algunas de las cosas que puedo hacer para reconocer mis propias adicciones? Os lo dejo a vosotros. [00:23:18.12]

Participante femenina: La verdad es que ese proceso me ha costado mucho... verlo. Y lo único que he hecho es empezar a observar, bueno... y escuchar cosas y que me digan la verdad sobre el tema...

Cornelius: ¿Es eso algo así como tener primero una consciencia intelectual? ¿Querer averiguar?

Participante femenina: Sí, luego un querer averiguar y luego... voy a concretar con un ejemplo: como que algunas cosas que están sucediendo con mi padre son lo mismo que quiero de Pete [*se sobreentiende: Pete, Peter, la pareja actual de esta mujer*].

Cornelius: Entonces, ¿empezar a conectar los dos sentimientos? ¿Primero tienes que tener la voluntad de descubrir, segundo, tienes que haber querido empezar a verlo...?

Participante femenina: Ese proceso del que hablasteis ayer es -supongo- lo que ha ocurrido. No puedo decir que haya soltado nada de eso todavía, pero ahora puedo ver que se siente un poco asqueroso en algunos temas; en algunos de ellos todavía no lo puedo ver.

Cornelius: ¿Empiezas a ver las cosas más claramente? Primero va a hacer falta nuestra voluntad, ¿no? Querer verlo... Una adicción es impulsada desde los sentimientos que tenemos y que no queremos sentir; necesitamos empezar a querer sentir; esto va a ser una parte muy importante de la identificación de tus adicciones. [00:24:35.14]

Participante femenina: Tengo algo corporal, físico, realmente distinto, y que reconozco.

Cornelio: Entonces, ¿observas lo que ocurre en tu cuerpo físico? ¿Reacciones? [00:24:52.15]

Participante femenina: Sí y es tener el pulso realmente rápido, y viene una imagen como la de *Tiburón* (la película), ya sabes..., eso es lo que pasa dentro de mí -me di cuenta- casi todo el tiempo.

Cornelius: ¿Y cómo te ayuda eso a encontrar tu adicción? [00:25:12.20]

Participante femenina: Bueno, es una señal para mí. [00:25:15.26]

Cornelio: ¿De que estás en una adicción? ¿O de que estás empezando a entrar en una?

Participante Mujer: Sí, el hecho de estar en ese estado es una adicción, me he dado cuenta, porque me adormece y estoy en ese estado sin poder sentir nada, ninguna suavidad; es como estar corriendo veloz.

Cornelius: Queremos probar algunas de las cosas como las de aquí arriba (del diagrama), como las que María ha escrito en el ciclo de la adicción. Podemos incluso no notar que estamos en una adicción, de entrada, cuando estamos en esas cosas... pero sí empezaremos a notar que suceden las siguientes dos cosas: una es que nos sentimos genial y confusos... o bien, la otra que podemos señalar es que cuando no se está satisfaciendo, nos empezamos a enfadar.

La ira siempre es un buen indicio de que alguien no satisface mi adicción. Cuando estoy recibiendo los sentimientos cálidos, estoy en una adicción, así que podemos empezar a buscar esas cosas también.

6.1. Cómo se sienten las adicciones antes de satisfacerlas

Cornelius: ¿Cómo se siente antes de satisfacer mis adicciones? Qué palabras tenéis para esos sentimientos... ¿qué tipo de sentimientos son, a qué se parece? Os hice una demostración justo antes. ¿Cuáles fueron los sentimientos que se produjeron en esa demostración? [00:26:34.03]

Participante femenina: A mí me parece que me seducen o incitan, ¿es eso lo que preguntabas?

Cornelius: Atraen, sí.

Participante femenina: Antes incluso de satisfacerlas..., hay una sensación de incitación, de que algo surge.

Cornelio: ¿Verse atraído?

Participante Mujer: Me siento necesitada, y es como que si no recibiera esto de alguien no sé qué va a pasar; ¡como si lo necesitara! [00:27:08.24]

Cornelius: ¿Cómo se siente la necesidad?

Participante Mujer: Se siente hueca y vacía.

Cornelio: Siente la energía de eso, ¿cómo es?

Participante femenina: La energía es algo exigente.

Cornelius: Sí, estamos llegando allí; Mary ya te ha dado una pista.

Participante femenina: Se siente abrumador para mí, como: "¡Tengo que tener esto!" Sea lo que sea.

Cornelius: ¿Cómo se siente la energía?

Participante Mujer: ¡Simplemente intenso, total [*full on*]!

Cornelius: ¡Sí! Te daré una pista; Mary ya os dio una pista aquí arriba. Era una compulsión, una sensación de querer tenerlo. Como una especie de sentimiento frenético, desenfrenado, como insaciable... casi obsesivo. Este tipo de sentimientos serán los primeros que empiecen a surgir. Es entonces cuando nos damos cuenta de que son nuestras adicciones, el sentimiento de la adicción. Y estaremos atentos a estos. Estas son algunas de las palabras descriptivas: compulsión, obsesión, frenesí, urgencia insaciable, encaprichamiento, desesperación -esta muy buena también... desesperado por tenerlo-.

Diapositiva 7:

Cómo se sienten las adicciones...

...antes siquiera de satisfacerlas? (sentimientos de una sola palabra...)

- Compulsión, obsesión, desenfreno
- Frenesí, impulso insaciable, encaprichamiento
- Desesperación, verse impulsado, urgencia

¿Cómo se siente esto antes de comenzar una relación?

6.1.1. Cómo se sienten las adicciones antes de comenzar una relación

Cornelius: ¿Cómo se siente antes de comenzar una relación? Antes de tenerla, estando "soltero"... ¿cómo es cuando estás solo y deseas tener una relación?

Participante femenina: Me siento avergonzada por esto: pero eres como una exploradora, escaneando el espacio... con este tema de los potenciales...: "¿ese quién es?", "¿qué me hace sentir

ese otro? Oh no, evitaremos a ese hombre de más allá"... "Oh, ese podría estar bien, oh no". Es bastante asqueroso.

Cornelius: Sí, como un perverso que va de compras... casi como: "¿Qué emociones puedo obtener de estas personas?". Es casi como ser un sucio acosador: "¿Qué tiene ella? Me pregunto qué puedo obtener de ella".

Participante femenina: ¡Exactamente! Excepto que estoy tratando de no parecerme a eso, así que es como, "Oh, no soy así".

Cornelius: ¿Así que la fachada está tratando de ocultarlo? [00:29:52.24]

Participante Otra Mujer: En realidad estaba tan desesperada que le decía que sí a la primera persona que se me ofrecía.

Cornelio: ¿Así que te gustaban los acosadores perversos?

Participante femenina: Sí. [00:30:04.10]

Cornelius: ¿Es esa la adicción, tratar de complacerlos? Así que buscas a cualquiera que aparezca y en esta etapa uno está bastante dispuesto a entrar en las adicciones. En cuanto aparece alguien, ¡ahí vamos! (Risas) No somos demasiado exigentes, a veces. ¿No es así, en nuestras adicciones?

6.2. Cómo se sienten las adicciones cuando las satisfacemos

Cornelio: ¿Qué sienten mis adicciones cuando las satisfago? ¿Cuando se satisfacen?

Participante masculino: Es como un orgasmo, en realidad, como todo el tiempo... de cualquier forma que sean, el tipo de adicción que sea...

Cornelius: Y la gente persigue esa sensación. Es un orgasmo del corazón, pero en realidad no lo es, ¿verdad? (Risas)

Participante femenina: Todavía no me identifico con eso, sino que lo mío es más bien el tema de no ser querida, o es como las cosas que están arriba de la pizarra. Oh, lo siento, te referías ya a cuando las satisfago...

Cornelius: Sí, cuando consigues a alguien... ¿cómo es entonces?

Participante Mujer: Oh, lo siento, ya estaba en la siguiente pregunta.

Cornelius: La primera se trataba de una sensación de cómo es antes de que comience.

Participante Mujer: Sí, diría que me siento amada, sí, pero ya no..., así que ni siquiera puedo decir eso. Se siente falso, y es como si consiguiera este: "¡Sí, genial!". Y luego este: "Argh".

Cornelius: Entonces, ¿cuál es la sensación? ¿Qué energía sientes cuando satisfaces las adicciones por primera vez?

Participante Mujer: Supongo que en realidad me siento más tranquila es como: "Sí, todo está bien ahora". [00:31:35.07]

Cornelius: ¿Eso es todo?

Participante femenina: Bueno, depende de lo que estés hablando. [00:31:40.14]

Cornelius: ¡Se siente increíble!

Participante femenina: Pero no siempre me siento increíble. Simplemente sucede que no muy a menudo tengo una sensación impresionante; así que para mí es más como que sólo me siento segura y aliviada por un rato. [00:31:55.10]

Cornelius: Así que es más bien la seguridad, lo que estás buscando, ¿no?

Participante Mujer: Sí, creo que sí, y estar a salvo. Me encantaría decir que tuve algo como lo que mostraste en tu pequeña demostración [*se refiere al baile que realizó Cornelio para expresar el “chute” de energía de satisfacción adictiva*]..., pero no puedo decir que fuera así muy a menudo.

Participante Otra mujer: Me siento exitosa. [00:32:16.10]

Cornelius: Estos sentimientos nos dan otra sensación, ¿no es así? Nos sentimos felices, queridos, necesitados; es como un alivio. Satisfago una adicción, y es como si el mundo se sintiera mejor. Se siente más seguro; se siente más control, ahora. Cuando las adicciones se están satisfaciendo todos los sentimientos cálidos y difusos están ahí. Sabes..., aquella sensación de frenesí, aquella sensación de desesperación, es casi como si esas cosas se acabaran, una vez que la adicción es satisfecha; y entonces tenemos ese tipo de sentimiento de calma, cierto sentimiento relajado.

Diapositiva 8:

Cómo se sienten las adicciones...

...cuando las satisfago?

- Feliz, deseado, que se me necesita, aliviado
- “Amado”, satisfecho, complacido, contento, seguro, cálidamente cuidado
- “realizado”, gratificado, recompensado

¿Cómo se siente cuando la adicción se satisface en una relación?

6.2.1. Cómo se sienten las adicciones cuando se satisfacen en una relación

Cornelio: ¿Cómo se siente la adicción satisfecha cuando estoy en una relación? Una vez que se cumple y estoy en la relación, ¿qué ocurre entonces? [00:33:21.23]

Participante femenina: Digno o valioso, y especial.

Cornelius: ¡Sí! Se siente bien, ¿no? ¡Se siente como si por fin fuera alguien! Antes me sentía como un don nadie.

Participante masculino: Sí, más o menos lo mismo. Me siento querido y respetado y notado; me ven. [00:33:44.08]

Cornelio: ¿Vuelvo a tener valor?

Participante masculino: Sí, la autoestima.

Participante femenina: A veces me aburre y quiero encontrar algo más emocionante.

Cornelius: ¿Así que has superado la adicción bastante rápido? Sin embargo, ¿qué sientes cuando acabas de satisfacerla? Originalmente. [00:34:02.09]

Participante Mujer: Realmente emocionante y poderoso.

Cornelius: ¿Dentro de ti... te sientes...?

Participante Mujer: Digna y amada y valiosa.

Cornelius: ¿No es eso lo que buscamos? Tenemos lo que queremos; somos bastante felices ahora, ¿no?

6.3. Cómo se sienten las adicciones cuando no se cumplen

Cornelio: ¿Qué siento cuando mis adicciones no se cumplen? Después de un tiempo esos sentimientos con los que estaba satisfecho empiezan a desaparecer.

Participante femenina: Que quizás él no era el hombre adecuado. [00:34:38.07]

Cornelio: ¿Cómo se siente entonces?

Participante Mujer: La sensación es la duda, dudas de que siquiera haya habido un vínculo de entrada.

Cornelio: Sí. [00:34:50.08]

Participante femenina: Decepción.

Participante Masculino: Abandonado y no deseado.

Cornelius: Sí, es realmente un buen sentimiento, ¿no? Quiero decir que no es una buena sensación, pero es una buena respuesta. [00:35:29.03]

¿Qué sentimos cuando no se satisfacen esos sentimientos? ¿Como cuando la persona ya no los logra para nosotros? Nosotros queremos que sí..., así que ¿qué sentimos?

Participante femenina: Me siento vacía; me falta algo.

Cornelius: ¿Y cómo te sientes cuando te quitan esa cosa? Cuando no se satisface, se siente como si se te quitara... así, alguien nos quita lo que nos gusta sentir. ¿Cómo nos sentimos entonces, hacia la persona; hacia la relación? [00:36:06.06]

Participante femenina: Bastante resentidos.

Cornelio: Sí una palabra muy buena.

¿Qué palabras tenemos en pantalla? Tenemos: molestia, ira, rabia, injusticia, indignación. ¿Estáis familiarizados con esos sentimientos? Seguro que habéis pasado por ellos unas cuantas veces en algún momento.

Diapositiva 9: Cómo se sienten las adicciones...
--

...cuando **no son satisfechas**?

- Molestia, ira, rabia, injusticia, indignación
- No queridos, no deseados, innecesarios, descartados, rechazados

- Rebeldía, rabieta, exigencia, insistencia

- Manipular, manejar, controlar

¿Cómo se siente una adicción que NO se satisface en una relación?

6.3.1. Cómo se sienten las adicciones cuando no se satisfacen en una relación

Cornelio: ¿Cómo se sienten las adicciones que no se satisfacen en una relación? ¿Qué ocurre entonces en una relación? ¿Cuáles son las acciones? [00:36:42.25]

Participante femenina: Discutir.

Cornelius: Sí definitivamente, tratas de mantenerlo, tratas de recuperarlo.

Participante Mujer: "Tengo razón", algo así.

Participante Otra mujer: Empiezas a retirar tu parte en el trueque, en plan...: "¡Que te den!".

Cornelio: Sí, las relaciones no van a ir muy bien entonces.

Participante femenina: Sí, es triste decirlo, las proyecciones... como que pueden darse unas proyecciones realmente intensas... hasta que empiezas a sentir rabia y remordimiento sobre ello, y entonces puedes empezar a llegar a la violencia... y al bloqueo.

Cornelius: Bueno, en esa etapa no hay muchos remordimientos. Es como si los mismos sentimientos de la compulsión estuvieran sucediendo de nuevo. Sólo quieres recuperarlo de nuevo y harás todo lo que puedas para conseguirlo, y eso normalmente empuja a la persona a apartarse más.

Participante masculino: A veces también me he sentido bastante aterrorizado en ese lugar, cuando se alejan. [00:37:48.27]

Cornelius: Como el pánico que entra.... ¿Y qué vas a hacer cuando empieces a sentir pánico?

Participante masculino: Intentar satisfacerla de nuevo, supongo. [00:37:56.08]

Cornelio: ¡Sí, la adicción! ¡Volver, directos a otra! Estamos tan acostumbrados, es un ciclo horrible, ¿no?

6.4. Cómo se sienten las adicciones cuando somos conscientes de que hemos estado viviendo en ellas

Cornelio: ¿Cómo se sienten mis adicciones cuando me vuelvo consciente de que he estado viviendo en ellas y las quiero?

Participante Mujer: Para mí muy sucias y como babosas.

Cornelio: Sí, empiezan a sentirse un poco asquerosas, ¿no?

Participante femenina: Sí, realmente lo hacen. [00:38:33.10]

Cornelius: Vas y empiezas a darte cuenta de que ya no son tan agradables. Empiezo a ser consciente del daño que podría estar haciendo, también.

Participante femenina: Siento una mezcla de rebeldía y culpa. Cuando me vuelvo consciente de que están ahí, me hago rebelde, porque quiero seguir con la adicción, pero me siento culpable de estar haciendo eso.

Cornelius: Sí, como una especie de vergüenza tal vez.

Participante femenina: Sí, la vergüenza es una buena opción. [00:39:09.28]

Cornelius: Hay algunas aquí arriba, en la pantalla: sentimos que nos están absorbiendo la energía, eso es lo que se siente cuando empezamos a ser conscientes de: "Oh, mi marido ya no es tan agradable, se siente como si siempre me estuviera absorbiendo, tomando de mí. Nunca da; nunca puedo sentir un sentimiento de dar que provenga de él. ¿Qué estoy haciendo?". Simplemente ya no se siente agradable. Empezamos a reconocer que está pasando algo, alguien está tirando de mí y toma de mí. A menudo en esa etapa no nos damos cuenta de que estamos haciendo algo de vuelta, a cambio. Empezamos a ser conscientes de que algo no va bien.

Participante masculino: Me siento mucho menos entusiasmado con el ciclo adictivo. Como si siguiera haciéndolo, pero no es realmente tan divertido. En realidad es duro y asqueroso.

Cornelius: Otra buena, vergüenza y repulsión -ahí es donde estabas llegando con eso-, se empieza a sentir como una repulsión. Incluso en la relación empezamos a sentir repulsión hacia las cosas que estamos haciendo con los otros... se comienza a sentir bastante horrible.

Diapositiva 10:

Cómo se sienten las adicciones...

...cuando soy consciente de que he estado viviendo en ellas y deseándolas?

- Sórdido, asqueroso, agotador
- Usando a otros, siendo usados nosotros mismos
- Energía absorbida, tomada de ti
- Vergüenza, repulsión

¿Cómo se siente la consciencia de mis adicciones cuando estoy en una relación?

6.4.1. Cómo se sienten las adicciones cuando tomamos consciencia de ellas en una relación

Cornelio: ¿Cómo se siente la consciencia de mis adicciones cuando estoy en una relación? Cuando empezamos a ser conscientes de ello, ¿qué acciones podríamos tomar? [00:41:05.16]

Participante femenina: En mi caso, me doy cuenta de que cuando llego a la etapa en la que sé que quiero amor y sé que eso no es amor... trato de recurrir a Dios, pero me enfado en esa relación porque siento que Dios no puede darme la... Quiero sustituir eso con Dios. Esa persona no puede darme eso, así que lo quiero de Dios, pero sé que Dios no me lo va a dar, así que me siento impotente.

Cornelius: ¿Básicamente es sustituir una adicción por otra? ¿Queriendo que Dios te dé lo mismo que la adicción?

Participante femenina: Sí, porque si no puedo conseguirlo de otro ser humano, y si no sé cómo voy a conseguirlo de Dios, entonces me siento desesperada e impotente, como si no supiera qué hacer.

Cornelius: ¿Simplemente tiras la toalla? [00:41:49.12]

Participante femenina: No es entregar, no es abandonar... simplemente como: "¿Pero de dónde me va a venir ahora?". Como si no hubiera amor, y ese sentimiento de que no haya amor se siente bastante aterrador... así que volvería a la persona.

Cornelius: ¿Así que acabas quedándote en la relación?

Participante femenina: Lo siento, pensé que era un sentimiento de desesperación. [00:42:17.16]

Participante Otra mujer: Me autocastigo; me golpeo mucho a mí misma.

Cornelius: Sí, así que eso sigue siendo una adicción, ¿no?

6.5. Cómo se sienten las adicciones cuando estamos en codependencia

Cornelius: ¿Cómo se sienten mis adicciones cuando estoy en codependencia? Estamos llegando a eso, en cierto modo. ¿Sabéis lo que es la codependencia? ¿No? ¿Lo sabéis? Lo habéis estado haciendo durante años... como que... ¡siempre! (Risas) Es buena idea saber lo que es.

La codependencia requiere un sistema de trueque entre dos personas: tú me das esto y yo aquello. Una combinación perfecta; ambos somos felices hasta que una persona toma un poco de más, y ya no se siente tan bien. Es más o menos lo que se podría llamar “prostitución emocional”, ¿no? Estás dispuesto a dar algo a alguien a cambio de algo, para obtener una buena sensación de ello. Eso no está en armonía con el amor, y suena bastante asqueroso cuando lo miras en esos términos, ¿no?

¿Cómo se siente eso en una relación? Todos habéis dicho que habéis estado en una -deberíais tener respuestas para esto-. ¿Qué se siente en una relación codependiente?

Participante femenina: Se siente como si se estuviera cumpliendo un rol. [00:43:52.15]

Cornelius: Sí, eso es lo que es. Es que todo el mundo hace su papel, su trabajo, suministrando la cosa para esa persona, y suministrando aquella cosa para esa otra persona..., así que todo el mundo es feliz en tu vida.

Participante femenina: Y según los estándares de la sociedad estoy haciendo un buen trabajo.

Cornelius: ¡Sí! ¡Y si dejas de hacer tu papel vas a pasar a un infierno donde pagar por ello! Eso es lo que ocurre en una relación, ¿no? Cuando el papel comienza a desvanecerse un poco, cuando la otra persona no está cargando con su peso... y tú estás dando y ellos no dan nada a cambio.

Participante femenina: Sí, y eso es lo que iba a decir antes. Ahí es cuando empiezo a sentir miedo; ya que si soy consciente de ello podría perder la relación. Si no cumplo con ese rol entonces hay miedo de que la relación pueda terminar. [00:44:29.17]

Cornelius: ¿Miedo a entrar de nuevo en este ciclo?

Participante Mujer: Se siente sin amor.

Cornelius: Sí, pero a menudo no sentimos eso, ¿verdad? A menos que seamos conscientes de ello, porque normalmente se siente bastante bien. [00:44:44.24]

Participante femenina: Se siente muerto.

Cornelius: Es cierto que no tiene amor, pero a menudo parece que todo está bastante controlado. Supongo que hemos manejado nuestra vida perfectamente y hemos llegado a nuestra zona de confort, y ahí es donde quiero quedarme ahora mismo; y que nadie lo estropee, en especial mi marido. [00:45:03.27]

Participante femenina: Pero no hay emoción allí.

Cornelius: No, eso es; empieza a volverse bastante plano, como un amor plano en la relación; si es que había alguno al principio.

Participante masculino: Se siente plano y sin vida.

Cornelio: Sí, no queda nada en ella realmente, pero todavía tenemos suficientes adicciones satisfechas como para querer seguir en ella por alguna razón. Es casi como si estuviera simplemente satisfecho, o: "ya lo estaré". Me mantiene a salvo; no me hace sentir mal en la relación, no movemos mucho las cosas... más o menos devolvemos las cosas a su sitio... si no, no le devolveríamos la adicción a la persona... Así que soportamos cosas y nos sacrificamos mucho.

6.5.1. Cómo se siente la codependencia en una relación

Cornelio: ¿Cómo se siente la codependencia en una relación? Ejemplo: el hombre apaciguador con la mujer enfadada; esto es bastante común, ¿no? ¿Lo conocéis? El hombre que está dispuesto a renunciar a su voluntad y a estar de acuerdo con la mujer enfadada simplemente para que ella le dé sexo. Cada vez que la mantiene contenta, obtiene sexo, y eso es bastante bueno para él, ¿no? La mujer enfadada consigue sentirse poderosa sobre el hombre, así que consigue algo con su ira.

Ejemplo: la esposa hogareña que hace todo por el hombre que quiere que la cuiden; bastante común también, ¿no? Son cosas bastante comunes que vemos en las relaciones. O incluso en los peores casos, una mujer maltratada consigue evitar la responsabilidad financiera porque el hombre se ocupa del dinero. Siempre y cuando ella haga un trueque por violencia ocasional y palizas ocasionales, la pareja violenta consigue sentirse necesitada, poderosa y al control. La mujer consigue sentirse cuidada, incluso si está dispuesta a ser herida para ello.

Diapositiva 11:

Cómo se sienten las adicciones...

...cuando estoy en **codependencia**?

- ¡La codependencia requiere un sistema de trueque entre dos personas!

- Es una prostitución emocional.

¿Cómo se siente la codependencia en una relación?

- Por ejemplo, el hombre apaciguador con la mujer enfadada

- Por ejemplo, la esposa hogareña que hace todo por el hombre que quiere que lo cuiden

- Por ejemplo, la mujer maltratada consigue evitar la responsabilidad, la responsabilidad financiera, etc., pero debe intercambiarla por violencia ocasional. La pareja violenta consigue sentirse necesitada y poderosa, con el control

6.6. Cómo se sienten las adicciones cuando abusamos de los demás

Cornelius: ¿Qué aspecto tienen mis adicciones cuando estoy abusando de los demás? Cuando sé que estoy en adicción con la persona, y soy consciente de que es lo que estoy haciendo, soy consciente de que estoy en una relación de codependencia, y que eso es lo que estoy tratando de obtener de esa persona... así que ¿qué obtengo de eso? [00:47:31.01]

Participante masculino: Es frío e insensible, y como poderoso y condescendiente. [00:47:40.22]

Cornelius: Sí, buscamos algún tipo de control o poder. Realmente no nos importa la otra persona ni lo que sucede en ese proceso en absoluto. Sólo queremos quedarnos con lo que obtenemos y no nos preocupa realmente. Si fuera un sistema de trueque, no queremos mantener nuestra parte del trato todo el tiempo.

Participante femenina: Consigo mantener el control. [00:48:15.22]

Cornelius: Sí, conseguimos sentirnos poderosos, cierta sensación de control. A veces entramos en la relación porque nos sentimos fuera de control, y buscamos a una persona que podamos manipular, controlar y estar en relación con ella, para poder sentirnos al control -para tratar de evitar nuestro miedo a estar fuera de control... miedo a que suceda algo en nuestra vida-. [00:48:36.02]

Usamos métodos de coerción y manipulación; es bastante común en las relaciones; y lo disfrazamos de amor e intentamos hacerlo parecer más bonito, intentamos endulzarlo un poco, e intentamos que la otra persona siga en ello.

6.6.1. Cómo se sienten las adicciones cuando abusamos de los niños

Cornelio: ¿Cómo se siente esto en la relación con nuestros hijos? [00:49:04.10]

Participante femenina: Creo que se siente más o menos lo mismo, excepto que ...

Cornelius: ¿Qué aspecto tiene?

Participante femenina: ¿Quieres ejemplos de lo que realmente sucede?

Cornelius: Sí, ¿cómo es o cómo se siente la relación de codependencia con tus hijos? ¿Para qué lo intentas hacer? [00:49:25.01]

Participante Mujer: Porque quiero que me quieran.

Cornelius: Sí, así que estás tratando de obtener amor de ellos; estás tratando de extraer amor de la relación con el niño.

Participante femenina: Quiero que se comporten de cierta manera para que parezca que soy una buena madre.

Cornelius: Sí, así que tratas de mantener tu fachada ante los demás, y utilizas a tus hijos para conseguirlo. [00:49:55.23]

Participante femenina: Se da una sustitución. Así que no vas a conseguir el amor de Dios, y no vas a conseguir el amor de un hombre, así que en realidad vas a atrapar a tus hijos en este ciclo -que son tuyos, algo de tu propiedad-.

Cornelius: Ellos son tu marido y tu esposa de sustitución, y terminamos usando a los niños para eso -bastante terrible la cosa-. Estamos preparando al niño para que sea nuestro proveedor de nuestras necesidades emocionales, y manipularemos la voluntad del niño. Le daremos al niño algunos caramelos y cosas para hacer... como: "si dejas de hacer eso y eres bueno te daré un caramelo". Empezamos a manipularlos.

Estamos controlando el comportamiento del niño con la fuerza para sentirnos al control, en lugar de educarlos en las leyes de Dios. Parece que siempre ponemos esto en último lugar, ¿no es así? Mientras estamos en la adicción no nos importan las Leyes de Dios; ni siquiera queremos conocerlas nosotros mismos. Así que, no queriendo amar al niño/a en primer lugar, empezamos a utilizarlo para conseguir satisfacer un sentimiento -lo que no es algo bueno en absoluto-, y simplemente continuamos con el ciclo de daño.

Diapositiva 12:

Cómo se sienten las adicciones...

...cuando realmente estoy **abusando o maltratando** a otros?

- Poderoso
- En control
- Coacción, manipulación

¿Cómo se siente esto en la relación con nuestros hijos?

- Preparación manipuladora del niño/a
- Manipular la voluntad del niño/a
- Controlar el comportamiento del niño con la fuerza para sentirse al control, en lugar de tener el propósito de educarlos en las Leyes de Dios

6.7. Por qué no tenemos interés en una relación con Dios, sino sólo con otras personas

Cornelio: ¿Por qué no tengo interés en desarrollar una relación con Dios, y sólo tengo interés en desarrollar relaciones con la gente?

Participante Mujer: Porque Dios no satisface nuestras adicciones. [00:51:26.22]

Cornelio: Exacto, justo: buscamos relaciones con la gente para conseguir esa solución rápida todo el tiempo. Queremos que sea fácil, no queremos pasar por el dolor, así que queremos buscar la solución rápida todo el tiempo, y gente que satisfaga esa adicción.

Pero con Dios no va a funcionar así, nunca. Nunca funcionará así con Dios, así que tratamos de evitar a Dios a toda costa. Pero es que Él no nos hace sentir bien al instante, no queremos tener que hacer el trabajo, no queremos tener que involucrarnos, no queremos tener que abrirnos emocionalmente, porque esa es la única manera de llegar ahí... abrirse emocionalmente, pero eso es lo último que intentamos hacer. Estamos tratando de apagar eso, y tenemos miedo sobre lo que hay dentro de nosotros. [00:52:07.12]

También es porque la gente satisface mis adicciones; porque queremos la codependencia de la gente para poder trocar nuestros sentimientos; porque la gente nos da gratificación instantánea, sí, directamente; porque la gente quiere sistemas de trueque, y no queremos nada diferente a eso: queremos eso. Tenemos que darnos cuenta de lo mucho que lo queremos; lo mucho que queremos sacar de la gente. Y cuánto queremos evitar una relación con Dios. Estamos desesperados, estamos frenéticos, estamos encaprichados en conseguirlo. Tenemos que empezar a sentir ese sentimiento de lo mucho que estamos tratando de conseguir nuestras adicciones; lo desesperados que estamos por tenerlas satisfechas, en lugar de mirar nuestro dolor y nuestros miedos.

Dios no hace ninguna de estas cosas en tu relación. Él no te dará ninguna de esas cosas -ninguno de estos sentimientos de aquí-, simplemente no te los dará. Dios no está en este sistema,

así que, si estás buscando a Dios, necesitas alejarte de este sistema, y Mary te hablará un poco de eso más adelante.

Diapositiva 13:

Cómo se sienten las adicciones...

¿Por qué no tengo interés en desarrollar una relación con Dios, y sólo tengo interés en las relaciones con gente?

- Porque la gente satisface mis adicciones
- Porque la gente quiere codependencia
- Porque la gente nos da gratificación instantánea
- Porque la gente quiere sistemas de trueque

¡Dios no hace ninguna de estas cosas!

7. Ventajas de ver nuestras adicciones [00:53:21.14]

Cornelio: ¿Cuáles son las ventajas de ver mis adicciones? Tiene que haber ventajas, ¿no?

Participante Mujer: En realidad puedo hacer algo con ellas.

Cornelius: ¡Sí que puedes! Todo el mundo se siente desesperado e impotente, pero tú puedes hacer algo al respecto. Tú tienes el regalo más impresionante del mundo, que es el libre albedrío. Puedes elegir lo que quieras hacer, así que esto es muy bueno. La cuestión es: ¿qué voy a hacer con este regalo?

Participante femenina: A través de todo esto puedo ver muy claramente cómo quiero que Dios entre en este proceso -el ciclo de la adicción-. O sea, significa que, si sintiera un poco del Amor de Dios, conseguiría evitar todo el yo herido... lo cual me acercaría a mi yo real o verdadero. Así que eso realmente me da claridad sobre para qué me darían algo que al instante me ayude a evitar todos los sentimientos dentro de mí... todas las partes congeladas de mí misma que quiero reclamar para estar completa. [00:54:52.22]

Cornelius: ¿Así que hay una posibilidad de crecimiento personal? [00:54:55.01]

Participante Mujer: Sí, todo eso desaparecería si Dios me diera mi adicción directamente.

Cornelio: Dios no da adicciones.

Participante femenina: Sí, pero nunca vi o pensé lo bueno que es eso, pues evitaría mi crecimiento y mi riqueza a la hora de experimentar la entrada en mi yo herido, y de experimentar todas las partes de mí misma.

Cornelius: Así que el beneficio sería, en una palabra...

Participante femenina: Esclarecedor, como la claridad de ver mis adicciones, y saber que hay un proceso en el que nadie me va a quitar eso mágicamente.

Cornelius: Entonces, ¿tendrías fe en tratar de salir de ese sistema y probar el sistema de Dios?

Participante Mujer: Sí, vería más el espectro completo. [00:55:41.22]

Cornelio: Sí, eso es lo que pasa; lo haces. Una vez que empiezas a salir de eso empiezas a abrir los ojos a muchas cosas, porque has abierto tu corazón. Dios ha creado el mundo como el alma del

corazón. Está diseñado para tú experimentarlo así, y una vez que empiezas a abrirte a todas las cosas que te rodean, empiezas a sentir a la gente correctamente. Empiezas a saber cuando te están manipulando, empiezas a ser sensible a tus propios sentimientos y empiezas a ver tus adicciones y a pensar: "Oh, no sabía que tenía esa, tengo que lidiar con esa otra". Empiezas a ser muy sensible, empiezas a salir de este ciclo y a entrar más en el de crecimiento y amor de Dios. Así que aumenta tu consciencia, sí. [00:56:20.12]

Participante femenina: Así que tienes tu libre albedrío y estás eligiendo de manera diferente, y puedes empezar a sentirte bien contigo misma una vez entiendes la versión de Dios de la ética y la moral.

Cornelius: Con el tiempo eso sucederá, pero al principio no se sentirá tan bien. [00:56:35.26]

Participante Mujer: No, pero una vez que empiezas a ver tus adicciones... siento...

Cornelio: Como una sensación de saber lo que está pasando en la vida.

Participante Mujer: Sí, hay seguridad en eso. Como dijiste, todo lo que Dios hace es amor, y entonces, una vez que ves las ventajas de ver tus adicciones, puedes empezar a abrirte al amor. No es que la apertura sea real... sino que la consciencia es como que comienza a... [00:57:07.26]

Cornelius: Ahora tienes una dirección, mientras que antes, bueno, sabes... que esto es un ciclo y no tiene ninguna dirección excepto volver sobre sí mismo. Así que puedes ir a algún sitio, puedes crecer, puedes tener diferentes experiencias en lugar de las mismas de siempre. Aunque no se sienta tan bien como las adicciones al principio, empiezas a tener fe en que realmente funciona. Sabes que las adicciones no funcionan porque las has probado muchas veces, así que es bastante fortalecedor al final, para nosotros mismos.

Participante femenina: Sí, al final.

Cornelius: Es el levantamiento, la acumulación de confianza en nosotros mismos y también en nuestra alma, y confiamos en que eso es lo que podemos hacer.

El crecimiento real en el amor se hace posible ahora, cuando salimos de este ciclo de la adicción, que no contiene ningún amor real. Nos saca del ciclo de la adicción... y una verdadera relación de amor conmigo mismo, y educación de amor, son ahora posibles. Antes creía que la adicción era el camino a seguir, pero ahora empiezo a re-educarme a mí mismo sobre de dónde proviene el verdadero sentimiento de amor. No tengo que seguir en este ciclo, tratando de encontrar un buen sentimiento. Sé que tengo que ir a otro sitio y trabajar con ello. Tengo que comprometerme con ello, tengo que usar mi voluntad para ello.

Ahora también se hace posible una verdadera relación con Dios, porque ahora estoy eligiendo sentir. Estoy eligiendo conectarme con mi alma, y es la única manera de tener una relación con Dios, a través de tu alma, a través de tus sentimientos y emociones. Ahora estoy empezando a abrirme a ellos. Es como abrir mi puerta, y Dios está abriendo Su puerta -bueno la puerta de Dios siempre está abierta-, pero tú estás abriendo tu puerta para permitir que entren algunas verdades y algunos sentimientos de Dios.

Una verdadera relación es posible ahora con mi alma gemela, porque no encontrarás a tu alma gemela en ese ciclo de la adicción en absoluto. Sólo encontrarás relaciones de mierda. (Risas) Nunca serán satisfactorias. Dios hizo las almas y las almas gemelas, así que tendrás que empezar a descubrir, de parte de Dios, cómo es este sistema. Una verdadera relación de amor con los hijos, los amigos, el medio ambiente... también son ahora posibles. Muchas cosas cambian cuando te deshaces de tus adicciones. Te abre al amor en vez de al pseudoamor, en todos los ámbitos.

Ya no me dejaré influenciar por las personas, las pueda ver o no -esto incluye a los espíritus-. Cuando estás en adicciones, los espíritus aman a esas personas. A través de ellas consiguen alimentar sus adicciones. Son todos agradables y tranquilos; ni siquiera puedes verlos; la mitad del tiempo ni siquiera sabes lo que está pasando, porque no quieres ser consciente. Como no puedes verlos, vas a tener que sentirlos. Es la única manera de saber que están ahí, y si no quieres sentir, se van a salir con la suya en muchas cosas.

Diapositiva 14:

¿Cuáles son las ventajas de ver mis adicciones?

- ¡El crecimiento real en el amor ahora es posible!
- ¡Una verdadera relación de amor conmigo mismo, y la educación de mí mismo en el amor... son ahora posibles!
- ¡Una verdadera relación con Dios es ahora posible!
- ¡Una verdadera relación con mi alma gemela es ahora posible!
- Una verdadera relación de amor con los hijos, los amigos, el medio ambiente, ¡también son TODOS posibles ahora!
- Ya no me dejaré influir por las personas (las pueda ver o no)

Cornelius: Una vez que empiezas a trabajar con tus adicciones, empiezas a ser más sensible emocionalmente. Empiezas a ser sensible a: "Ah, eso no es realmente mi sentimiento; alguien me está presionando en eso". Puedes tener la compulsión de comer y pensar: "Espera, acabo de comer hace poco y mi estómago está lleno. En realidad me siento lleno, ¿para qué voy a buscar comida otra vez? No quiero patatas fritas, bueno sí, pero no las quiero ahora, pero, oh sí". Y tenemos que empezar a trabajar a través de ese pequeño ciclo de sentir la compulsión empujándote, y darte cuenta lógicamente de que el estómago está lleno. Lógicamente no tengo hambre, pero cuando estoy sintiendo esta compulsión está pasando algo; entonces, ¿qué está pasando? "Oh, estoy empezando a volverme sensible a esto. Alguien me está tratando de empujar a hacerlo, porque quiere tener algún tipo de sensación gracias a eso". Empiezas a ser muy sensible a los espíritus entonces también.

8. Conclusión

Cornelius: En conclusión, hoy hemos aprendido por qué queremos que se cumplan nuestras adicciones: porque nos dan esa buena sensación. (Risas) Hemos aprendido a reconocerlas. Tenemos que empezar a sentir esos sentimientos de compulsión, ese tipo de sentimientos. La sensación de frenesí, la primera sensación que surge de que tienes que ir y hacer algo. Es ser empujado; se siente como si tuvieras que hacerlo. Solo empieza a notar ese sentimiento, ese es el comienzo del ciclo. Puede que al principio no lo notes, a veces, hasta que ya estés en él... pero al menos empieza a ser consciente de lo que debes buscar. [01:01:20.00]

¿Cuáles son los beneficios de soltar todas nuestras adicciones? Vamos a tener una vida mejor. Vamos a tener una vida feliz, una vida plena, y va a seguir creciendo. No se detendrá allí. No sólo será un poco de amabilidad. Va a seguir mejorando, para siempre. Si eliges el sistema de Dios, -es decir- y si quieres salir de las adicciones. [01:01:50.14]

A menos que esté dispuesto a aprender lo que es realmente el amor, y ser enseñado por el Creador del Amor (Dios), estará llevando una vida cuyo único resultado posible es una existencia dolorosa. Es el único resultado posible para las adicciones. El ciclo de la adicción es el camino del dolor y el sufrimiento. El otro camino es el crecimiento y el amor eternos, y de todos los buenos sentimientos que intentas perseguir a través de las adicciones. Yo sé cuál quiero tomar.

Diapositiva 15:

Conclusión

- Lo que aprendimos en este debate
 - Por qué queremos que se cumplan nuestras adicciones
 - Cómo reconocer nuestras adicciones
 - Los beneficios de dejar ir TODAS nuestras adicciones
- A menos que esté dispuesto a aprender lo que realmente es el amor, y ser enseñado por el Creador del Amor (Dios), estaré llevando una vida cuyo único resultado posible es una existencia dolorosa.
- Todas las adicciones resultan en una existencia dolorosa

9. Tareas

Cornelius: Tenemos algunas tareas para vosotros. Escribid cada vez que os veais obligados, obsesionados, encaprichados, en un frenesí... con ese tipo de sentimientos. Escribid lo que hacéis cuando satisfacéis la compulsión, o cuando la compulsión no se satisface.

Escribid lo que os frustra de vuestra relación con Dios. Os dejo para que escribáis eso.

Sólo quería agradecer mucho vuestro tiempo hoy. (Aplausos)

Diapositiva 16:

Tareas

- Escribe cada vez que te sientas obligado, obsesionado, encaprichado, en frenesí...
- Escribe lo que haces cuando:
 - Satisfaces la compulsión
 - La compulsión no se satisface
- Escribe lo que te frustra de tu relación con Dios