

Coloco abajo el índice y las partes del [encuentro del 2014 de introducción a las adicciones emocionales...](#)

[Está traducido mediante «deepl» y con retoques contrastando con el vídeo/transcripción en inglés a 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”: <https://unplandivino.net/yo>]

31 jul 14. Grupo de asistencia con María
Introducción al amor
Introducción a las adicciones

[31 Jul 14 Assistance Group With Mary
An Introduction To Love
Introduction To Addictions]

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

Índice

1. Introducción
2. Cómo se siente querer una adicción
3. Sentimientos que surgen cuando se satisfacen las adicciones
- 3.1. La satisfacción de las adicciones alimenta la compulsión y alimenta nuestras falsas creencias
4. Sentimientos que surgen cuando las adicciones no se cumplen
- 4.1. Acciones que realizamos comúnmente cuando las adicciones no se satisfacen
5. El ciclo de la adicción nos aleja de nuestras verdaderas emociones
6. Desafiar las adicciones
7. El poder de la adicción

1. Introducción [00:00:34.28]

María: No sé si las adicciones necesitan mucha introducción. ¿Quién cree que ya sabe bastante sobre ellas? (Risas) Mirad, chicos; creo que la mayoría de vosotros ya ha oído mucha teoría sobre las adicciones. ¿Es así? ¿verdad? Probablemente podríais subir aquí y hacer un poco de introducción por mí.

Notaréis que esta semana nos hemos centrado mucho en cómo se sienten las cosas. Voy a involucraros, ahora mismo, para ayudarme a describir cómo se sienten las adicciones. Voy a hacer un diagrama, para ayudarnos, y va a permanecer ahí todo el día. Voy a llamarlo el Ciclo de la Adicción.

2. Cómo se siente querer una adicción

María: ¿Qué se siente cuando tienes este deseo adictivo? ¿Qué se siente? [00:01:52.25]

Participante Mujer: Presionante, visión de túnel, no importa nada más.

María: Nada más importa. Esa es buena..., definitivamente. Si pudiéramos decirlo en una palabra, ¿cómo lo describirías? [00:02:06.07]

Participante masculino: Compulsión. [00:02:19.16]

María: Sí, una palabra muy buena para describirlo: se siente como una compulsión. ¿Cuáles son los otros sentimientos que sientes cuando quieres esta adicción? [00:02:36.26]

Participante femenina: Se siente desesperado. [00:02:38.25]

María: Desesperado, ¿no? ¿Qué más? [00:02:53.11]

Participante Mujer: Lo ansías.

María: Ansiarlo, sí. Todo este tipo de sentimientos: desesperación, verse impelido, compulsión.

Participante femenina: Es otra cosa que nos abruma. [00:03:08.16]

María: Bueno, sí lo hace, ¿no es así? La mayoría de nosotros dejamos que el agobio de la compulsión se apodere de nosotros, ¿no es así? Muy bien, cuando esto sucede y sentimos esta compulsión, este sentimiento desesperado... hay dos cosas -y empezamos a actuar... dos cosas que pueden suceder. ¿Cuáles son?

Participante femenina: Usamos nuestra lógica y nuestra razón para justificar por qué debemos tener esa adicción.

María: Ya lo hemos justificado, ¿no es así? Pues ya hemos empezado a ponerla en marcha. Entonces, ¿qué va a pasar? [00:03:58.28]

Participante Mujer: Se satisfacen o no. [00:04:04.08]

María: Exacto, así que nuestra adicción se satisface o no se satisface. Se satisface... o no lo hace.

3. Sentimientos que surgen cuando se satisfacen las adicciones

María: ¿Cómo se siente cuando se satisface? ¿Cómo nos sentimos? [00:04:35.15]

Participante femenina: Es malditamente maravilloso [*Bloody marvellous*]. (Risas)

María: Fantástico, ¿verdad? Sí, vale, ¿qué otras palabras? [00:04:52.17]

Participante masculino: Una sensación de alivio.

María: Alivio, sí. Sentimos alivio -genial-. ¿Qué más? [00:05:10.24]

Participante femenina: ¿Podría ser que te sientas segura? [00:05:11.05]

María: Segura, sí; eso es muy común para muchas de nosotras mujeres. Nuestra adicción se satisface y nos sentimos seguras. Me siento bien ahora, sí. [00:05:24.09]

Participante femenina: Satisfecha.

María: Satisfecho, sí. Bien, añadamos algunos de estos: seguro, satisfecho, ¿quién más?

Participante Mujer: Como con una buena comida. [00:05:45.04]

María: Una buena comida, tenemos esa sensación de calor en la barriga donde todo está bien. Eso es lo que nos decimos a nosotros mismos... que eso es lo que se siente, sí. [00:05:55.25]

Participante femenina: Que te sientes aceptado. No sé cómo describirlo. [00:06:05.27]

María: Se siente ese tipo de alivio, como que mi ansiedad ya se ha ido... ¿estoy bien?

Participante Mujer: Y es como una verdadera necesidad, con ella. [00:06:14.29]

María: Antes de que se cumpla, sí. Mucha de esta compulsión se siente como bastante “necesitada”, en su naturaleza. [00:06:26.00]

Participante Mujer: Feliz.

María: Feliz, como aquello que dijo Carina, “malditamente maravilloso”. Hay otro realmente clave que muchos de nosotros sentimos.

Participante femenina: Al control. [00:06:48.03]

María: Control, sí; nos sentimos al control. Es una especie de broma, ¿no? Sentimos que tenemos el control, pero nos dejamos llevar por una compulsión que estamos dejando que nos abrume, hemos dejado que el pensamiento racional salga de nuestra cabeza, pero pensamos: “ahora tengo el control total”. [00:07:06.18]

Participante masculino: Sentimos que hemos justificado la adicción. [00:07:07.27]

María: La hemos justificado, sí. Sentimos que todo valía la pena, en realidad, ¿no es así? Fue correcto lo que hicimos, porque se satisfizo. [00:07:22.07]

Participante masculino: La adicción era lo correcto.

María: Fue correcta, bien por mí... hice lo bueno. Sí.

Participante femenina: Nos sentimos amados. [00:07:43.02]

María: Amados, esa es la clave. Esto es realmente importante de notar. Que nosotros, la mayoría de veces, asociamos el sentirnos queridos con eventos o con relaciones donde se satisfacen nuestras adicciones, y eso no es realmente amor, ¿verdad? Nos sentimos amados, entonces, ¿qué sucede? Tuvimos nuestra compulsión; se satisfizo... ¿qué pasa entonces? [00:08:27.00]

Participante femenina: Por lo general, cuando la adicción se satisface, y es muy fugaz, y te quedas sintiéndote realmente poco querida y muy vacía, al final de la misma... de todos modos...

María: Sí. [00:08:38.10]

Participante Mujer: Eso es cuando he satisfecho mis adicciones y no dura mucho tiempo.

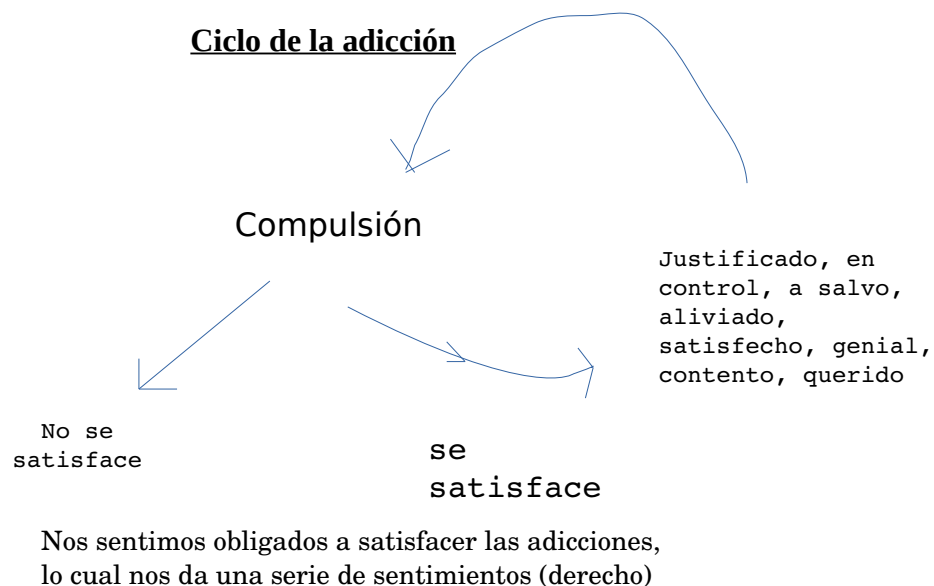
María: No dura mucho, estoy de acuerdo con esa parte de tu afirmación. Creo que a menudo te sientes vacío cuando tus adicciones no son satisfechas. Pero creo que la sensación de la compulsión ya satisfecha: "Uf, fue genial"... es a menudo una sensación fugaz.

3.1. La satisfacción de las adicciones alimenta la compulsión y alimenta nuestras falsas creencias

María: ¿Y qué hacemos entonces? [00:09:00.17]

Participante Mujer: Buscar más.

María: Buscar más. Volvemos a este ciclo compulsivo, ¿no es así?



María: Bueno, en realidad, como dijo Bruce, pensamos: "Bien, estuvo bien, funcionó, así que vamos a seguir adelante, quiero seguir teniendo más de esto". Sí, vale, gracias, así que volvemos al ciclo. ¿Lo habéis entendido todos? Lo que pasa es que hemos vuelto al estado compulsivo, y nos estamos alejando bastante de la verdad de las cosas, ¿no? Porque esta compulsión, ¿de qué nace? Es un deseo de...

Participante masculino: Es para cubrir una emoción a evitar. [00:09:50.03]

María: Es la compulsión de evitar algo, ¿no? Entramos en ello, tenemos la compulsión, hemos satisfecho algo... todo se siente bien y encantador, y pensamos: "Oh, genial, lo haremos de nuevo". ¿Y qué hemos hecho? Nos hemos alejado de la emoción que estábamos tratando de evitar, estamos más lejos de la verdad, y realmente más lejos de Dios, en ese lugar, ¿no es así? ¿Qué hemos reforzado?

Participante femenina: Siento que probablemente hemos reforzado nuestra fachada. [00:10:26.18]

María: Bueno lo hacemos a menudo, en nuestras adicciones, sí. ¿Pero reforzamos...?

Participante femenina: Reforzamos nuestra falta de fe en nuestro ser (en nosotros mismos, en nuestro yo), y la falta de fe en las Leyes de Dios. [00:10:43.03]

María: Sí y podría decir que hemos reforzado un montón de falsas creencias: un montón de falsas creencias sobre la forma en que funciona el mundo, sobre Dios, sobre nosotros. Creemos que esta es la única manera de rodar, ¿no?, que esto es lo que tiene que suceder. Simplemente ha funcionado, así que sigamos haciéndolo.

4. Sentimientos que surgen cuando las adicciones no se cumplen

María: Bien, ahora hablemos de lo otro que puede ocurrir. ¿Qué pasa cuando nuestras adicciones no se cumplen? ¿cómo se siente eso? [00:11:09.26]

Participante masculino: Frustración y rabia. [00:11:15.06]

María: Sí, muy a menudo. ¿Quién puede identificarse con eso? La frustración, la ira, el enfado, el mal humor... todas esas cosas.

Participante femenina: Ansiedad. [00:11:51.09]

María: Ansiedad, ¿realmente sentimos ansiedad? ¿Quién siente miedo cuando su adicción no se satisface? Llamémoslo pánico, que no es miedo; el pánico es una evitación total del miedo, en realidad. La mayor parte de la ansiedad es la evitación total de la experiencia del miedo. Es decir: "No quiero sentirlo, no quiero sentirlo, no quiero sentirlo, no quiero". La mayoría llamáis a esto sentir el miedo, y no lo es; es resistirse al miedo y entrar en un estado de pánico.

Si notáis la emoción..., no hay nada suave en ella, ¿verdad? No hay nada de sumisión, nada de rendición. Es como: "No, no, no, no". Eso no es sentir miedo; eso es sentir pánico o ansiedad. Pongamos pánico, ansiedad. Bien, ¿qué otros sentimientos podríamos sentir? [00:12:58.09]

Participante masculino: No ser querido. [00:12:59.23]

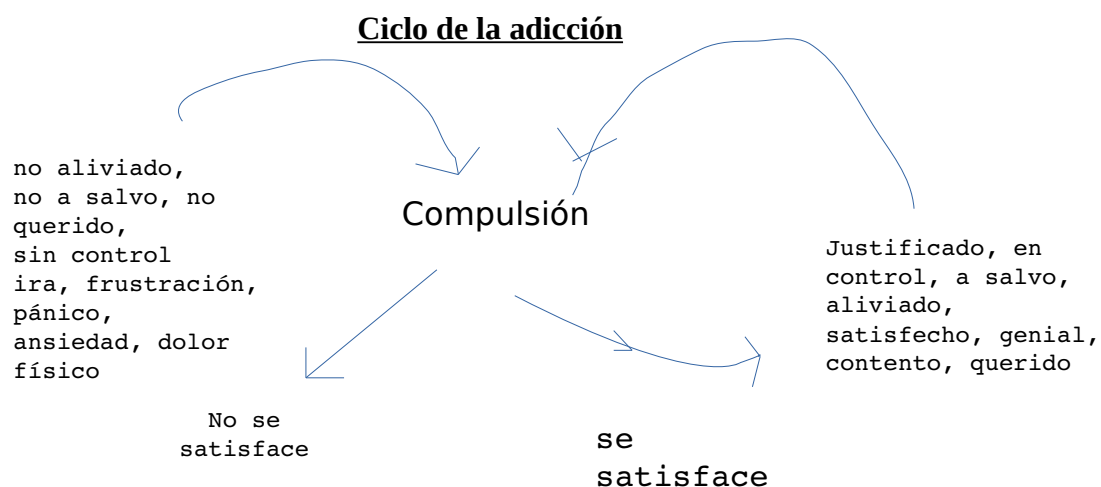
María: No querido: eso es lo clásico, lo que casi todo el mundo siente cuando está en este ciclo de adicción. Cuando su adicción no se satisface a menudo van y lloran por no ser queridos. ¿Crees que eso les ayuda a liberar una emoción causal? No. ¿Crees que es un llanto que vale la pena? Puede ayudarles, ¿no? Hablaré más sobre esto en mi segunda charla de hoy. Bien, a menudo nos sentimos poco queridos. ¿Algún otro sentimiento que sientas cuando tus adicciones no se cumplen?

Participante femenina: Básicamente todo lo que estaba en el lado de tener las adicciones satisfechas, pero con un "no" o un "in" delante. [00:13:53.26]

María: Sí, entonces: insatisfecho, no aliviado, inseguro, fuera de control... sí, muy cierto.

Participante Mujer: Dolor físico. [00:14:21.15]

María: Dolor físico, sí, a veces sentimos eso, ¿no? El dolor físico es el resultado de nuestro profundo deseo de evitar nuestra emoción. A menudo nos involucramos en adicciones para suprimir nuestro dolor, usando drogas, calor, confort u otras cosas. El dolor que ya existe se debe a que estamos suprimiendo cosas, y entonces, cuando esa adicción no funciona, terminamos con dolor físico de nuevo -sí, muy cierto-.



4.1. Acciones que realizamos comúnmente cuando las adicciones no se satisfacen

María: ¿Y qué pasa entonces?

Participante masculino: Nos volvemos inventivos. [00:15:14.06]

María: Sí, ¿qué hacemos? [00:15:16.16]

Participante masculino: Buscar formas de manipulación; buscar otras formas de conseguir esa compulsión. [00:15:22.09]

María: Sí; esa no ha funcionado, voy a buscar otra. Lo buscamos en otros lugares y ¿qué consigue esto? Permanecemos en este ciclo, ¿no? ¿Qué efecto tiene en nuestra alma? [00:15:42.15]

Participante femenina: Degrada nuestra alma. Simplemente oscilamos de una a otra. [00:15:51.07]

María: Sí, ¿hay algo más que sientas al permanecer en este ciclo? A menudo vamos, intentamos uno..., no se cumple, volvemos a entrar..., conseguimos que se cumpla en otro sitio..., acabamos zigzagueando por todas partes, ¿no? [00:16:06.18]

Participante masculino: Conseguimos no sentir nuestra emoción. [00:16:11.06]

María: Así es, y esa es la cuestión, ¿no? Para la mayoría de nosotros, eso es lo que impulsa la compulsión, el deseo basado en la voluntad de no sentir una emoción. [00:16:23.13]

Participante femenina: No tenemos nuestras adicciones satisfechas, y cuando estamos siendo creativos e inventivos sólo creamos más y más adicciones por encima de esta situación.

María: Lo hacemos, sí: a menudo creamos una multitud de adicciones. La mayoría de vosotros tenéis cincuenta adicciones que empleáis antes de la hora de comer -todas pequeñas cosas-. Esto es sobre lo que Cornelio y yo os vamos a desafiar hoy: se trata de empezar a ver dónde están en marcha estas adicciones. Son insidiosas, y la mayoría de ellas son bastante aceptadas por la sociedad, por la pareja, los amigos...

La mayoría de vosotras, muchas de las mujeres solteras mayores, habéis creado un estilo de vida que apoya vuestras adicciones para que nunca sean desafiadas. Y si lo hacen, simplemente os retiráis de ese ámbito o relación y os sentís seguras y al control, de nuevo, pero no es real.

5. El ciclo de la adicción nos aleja de nuestras verdaderas emociones

María: El tema, en esta parte de este ciclo, en todo este ciclo... es que estas emociones no te están acercando para nada a la verdadera emoción que estás tratando de evitar. La única forma en que pueden ayudarte es para tomar consciencia de la compulsión. Sentirlas puede hacerte más sensible a la compulsión -lo cual es un buen paso-, pero no te engañes pensando que es una emoción causal, ni el yo herido liberando algo.

Participante masculino: Conozco intelectualmente el proceso. Como no me estoy moviendo hacia Dios, me siento culpable cuando se cumplen, pero sigo haciéndolo.

María: Sí. [00:18:29.15]

Participante masculino: Ya sabes, como si estuviera estancado. [00:18:32.16]

María: Sí, como dije al principio, todos podéis decirme que tenéis un conocimiento intelectual de lo que pasa, ¿no es así? Ya lo entendéis, lo entendéis intelectualmente.

6. Desafiar las adicciones

María: Cornelio y yo os vamos a animar a ser más sensibles emocionalmente hacia este proceso. Ese es un paso que tendrás que dar para poder cambiarlo. Bien, así que cuando vuelva más tarde, voy a hablar de algunas opciones diferentes que tenéis en cada punto de este ciclo.

Ver si se cumple o no se cumple, cuándo sentís la compulsión... y eso va a ser desafiar la adicción... tenéis esa opción. La mayoría de nosotros no se detiene lo suficiente como para reconocer una opción, pero hay una opción. Cuando vuelva hablaré de la forma en que puedes empezar a hacer eso en tu vida. [00:19:27.28]

Cornelio va a dar cierta gran información sobre varias formas en que esto se desarrolla, especialmente en las relaciones. Podemos desafiar la adicción en cualquier momento.

7. El poder de la adicción [00:19:37.03]

María: Pero antes de irme tengo tres cosas que decir sobre las adicciones. La primera: sin humildad ante tus emociones, crearás adicciones. No puede suceder más que eso. Si no quieres sentir algo, crearás una adicción para cubrirlo. Eso empieza a darte algún tipo de concepto de cuántas adicciones debe haber en tu vida, ¿no es así? Como tenéis cierta consciencia intelectual de todo lo que hay ahí... tiene que haber muchas adicciones. Sin humildad, las adicciones son inevitables.

Segundo punto, las adicciones te apoyan en tu negación. Algunos tenéis adicciones que están tan arraigadas, que os parecen tan normales y tan razonables... que ni siquiera tenéis una sensación de cuál es la emoción que está impulsando la compulsión. No conocéis algunos de los miedos que hay dentro de vosotros, porque habéis tenido adicciones desde los diez años que os han mantenido alejados de ellos. Ahora creéis que no están ahí. Va a ser difícil reconocer realmente lo que os vais a encontrar, hasta que empecéis a desafiar las adicciones emocionalmente. Así que las adicciones apoyan la negación.

La tercera y última cosa que quiero decir es que, sin un desafío álmico de las adicciones, las palabras que decimos no tienen sentido. Permitidme explicar esto un poco más. Veo que esto ocurre mucho cuando interactuáis con Jesús porque él es encantador. Muchos tenéis este gran sentimiento de necesidad de un hombre encantador: "Por favor, tengo todos estos problemas relativos a mi padre..., tan sólo sé encantador conmigo". Y él te está diciendo cosas que son bastante confrontantes, pero vosotros simplemente estáis involucrados en la adicción. Y es sólo cuando él -desde una perspectiva del alma- deja de cumplir con esa adicción -lo que a menudo hace con muchos- solo entonces, os sentís superdesafiados. [00:22:29.08]

Puedo estar aquí -y si tengo un gran agujero con respecto los hombres-, y Pierre y yo podemos estar teniendo una conversación... y yo podría decir: "Pierre, tú tienes todos estos problemas con las mujeres", y él podría decirme: "Mary, y tú tienes todos esos otros con los hombres"... y si a nivel del alma no se reconoce esa verdad, podemos entrar en una situación de adicción y las palabras no tienen sentido. [00:22:57.00]

A la inversa, si yo ya he arreglado un gran agujero, pero Pierre todavía lo tiene abierto de par en par, puedo decirle: "Pierre, es genial verte aquí pero, oye, hay algunas cosas que tienes que mirar", y entonces se va a sentir muy desafiado. Él podría sentir que no lo estoy queriendo. Soy una mujer así de desamorosa porque he dejado de satisfacer esa adicción.

¿Quién ha experimentado eso en un seminario de la Verdad Divina? Vaya, ese sentimiento encantador que asocio con ser querido no está ahí. No parece que me ataquen, pero yo siento que sí. Es terrible.

Este es el poder del alma cuando está en las adicciones. Esta es la razón por la que muchos os habéis empleado en esto con la fuerza de voluntad y mediante la deconstrucción intelectual de las

adicciones... y no ha funcionado por esto que decimos, porque tenemos que comprometer nuestras almas.

Cornelio y yo vamos a animaros a eso hoy, y dejaré que él suba a hablar sobre las adicciones en las relaciones.