

Prólogo

El sexo importa, preocupa, estimula, deprime, aumenta la ansiedad o la disminuye, genera culpa, alegría, placer o displacer, es decir que no se vincula con ningún comportamiento específico ni con una emoción determinada. No es un recorte aislado de la personalidad, de la cultura o de las relaciones de género. Por el contrario, el acto sexual está totalmente acotado por estas características.

La biología nos ha programado como especie hacia la reproducción, y para eso inventó el intercambio sexual como forma eficiente de producir la fecundación, dotándonos de centros de recompensas cerebrales, hormonas y neurotransmisores, hasta allí todo perfecto (salvo un cierto exceso de testosterona en los machos de la especie) pero luego nos abandonó a nuestro propio desarrollo y quedamos huérfanos de códigos genéticos que señalaran que otros comportamientos, emociones y actividades se incluyen en la relación sexual. De allí que hace unos 10.000 años se viene debatiendo y regulando sobre quién, cuando y como hace que, con quien o quienes. Y evidentemente aún no hay acuerdo.

La mayor parte de las personas desean mantener relaciones sexuales satisfactorias y las buscarán a lo largo de su vida de acuerdo a la orientación de su deseo.

Otros y otras se apartan de la norma general, hacia los extremos de un continuo que por un lado se representa en el desinterés erótico que algunos han llamado “anorexia sexual” y en el otro por quienes hacen de la sexualidad un dominio central de su existencia.

Yo no se, ni quiero creer que existe un deseo sexual normal y que todo lo que se aparte de ese centro resulte sospechoso, amoral o directamente patológico, esta mirada está sustentada desde perspectivas religiosas, morales o científicas; más bien creo todo lo contrario. Sin embargo, tanto la ausencia o disminución significativa del deseo sexual como su exacerbación, tiene consecuencias sobre la vida de las personas y de sus parejas.

En un libro anterior “Amor y desamor en la pareja” desarrollé extensamente el tema del bajo deseo sexual. En cambio en este nuevo trabajo quiero profundizar en el otro extremo del continuo.

Si tu estas hojeando esta libro, si te lo han prestado o si decidiste comprarlo, tal vez estés interesado en él por varios motivos.

El primero que tal vez tu te identifiques con un adicto sexual y uses este material para entender y quizás iniciar tu camino de cambio.

El segundo, que seas pareja de un adicto y quieras saber que piensan y hacen las personas que como tú se encuentran atrapadas en una telaraña, donde las contradicciones están a la orden del día.

El tercero que simplemente estés interesado en el complejo tema de las adicciones sexuales.

Sea cual fuese la razón es importante que sepas que este libro está escrito pensando en los tres grupos que mencioné.

Gabriel García Márquez dice que el secreto de la felicidad es hacer aquello con lo que uno disfruta. Cada quien puede entender el “aquello” que menciona la frase de acuerdo a sus particulares gustos y anhelos, pero el problema de un adicto es que sus comportamientos no se rigen por el disfrute, sino por la ansiedad y la compulsión. No es un hedonista sino tal vez todo lo contrario.

Este libro pretende –inmodestamente- ser un aporte a la comprensión del problema y un camino para la solución del mismo.

Capítulo 1

Adictos al sexo

La palabra adicción proviene del latín “addictus”, de *ad* (hacia) y “dictus” (decir) o sea para decir, o declarar. Su significado original era estar obligado, dedicado o entregado a alguien, en Roma un “addictus”

era el deudor que por falta de pago terminaba siendo adjudicado o entregado como esclavo a su acreedor.

Este impactante origen etimológico se mantiene como idea en el significado central del término adicto, pero sin embargo hoy el concepto se ha desdibujado al expandirse hacia algunos comportamientos que resultan más frecuentes o reiterados que otros, ejemplo: si tomamos más café que nuestros compañeros de trabajo seremos café adictos, si vemos más televisión TV adictos y así hasta el infinito, de modo tal que habría que ser cuidadosos para no usar el término en forma general sino ajustado a aquellos comportamientos que cumplen con las condiciones de una adicción.

Si se ha hecho cada vez más común -y esto no es producto de una casualidad- que en la mayor parte de las familias haya uno o varios miembros que toman alcohol en exceso, que comen demasiado, que fuman, son devotos de la cafeína, de la televisión o están eternamente conectados a Internet, ingieren antidepresivos o sedantes nerviosos como si fuesen caramelos, que son trabajólicos, que compran ansiosamente sin un criterio de necesidad, y esto sucede porque las personas se han habituado a convivir con la ansiedad y la compulsión, y a admitirlas -no como un trastorno del comportamiento- sino como parte de un estilo de vida, que incluye un efecto de normalización de la ansiedad, como si esta fuese inevitable.

Por eso se pierde de vista cuando la ansiedad se convierte en hegemónica, dominando las acciones que hasta ayer podían ser racionales, porque la conducta compulsiva, nutrida por la ansiedad, trasciende a la reflexión y a la conciencia. Esta es la diferencia entre el impulso y la compulsión, el primero es manejable (hasta ciertos límites) y no opera como una necesidad absoluta; la segunda coloca al individuo en un conflicto extremo entre la realización del acto y la angustia por su frustración.

Se ha discutido y diferenciado entre las necesidades básicas, con pretensión de universalidad, y aquellas otras creadas y sostenidas por una sociedad en particular.

Nuestra sociedad se caracteriza por la generación de nuevas necesidades que se suman a las básicas, que no son de producción espontánea, ni emergen de una masa crítica, sino que son creadas constantemente a través de una oferta interminable de productos y servicios-incluidos los sexuales- que incitan al surgimiento de nuevos consumidores llenos de expectativas de satisfacción.

Hay diferentes factores que sostienen este proceso ascendente, entre otros, la cada vez más sencilla accesibilidad y disponibilidad de los productos, la instantaneidad al momento de obtenerlos y la globalización de ofertas.

La estructura de producción y consumo de la que depende y sobre la que se sostiene la economía de mercado ha producido y fomenta el desarrollo de una serie de conductas compulsivas y no reflexivas al momento de adquirir un bien o un servicio. El impulso de posesión no pasa por la conciencia de necesidad sino que remite a un acto muchas veces irracional, por el cual el sujeto obtiene una gratificación instantánea. El individuo se transforma en lo que tiene, y lo que tiene lo identifica en su posición en la sociedad.

El objeto de deseo al cual se liga la conducta compulsiva produce una tensión intrapsíquica que solo se libera con la realización del acto, sea cual fuere, desde una compra hasta una relación sexual, el que una vez cumplido suele-pero no siempre- generar rechazo o culpa, hasta que se olvida este sentimiento y se reanuda el ciclo.

El campo de los comportamientos adictivos es muy amplio, pero mi objeto de interés en este libro se acota hacia las llamadas adicciones sexuales, aunque no como fenómeno único, sino en conexión con todas las nuevas adicciones que ha generado y seguirá generando el mundo contemporáneo. Mi propósito es avanzar en la comprensión de los sujetos que hacen de sus búsquedas sexuales un eje central de la vida, aún cuando les ocasione dolor, pérdidas de toda índole, además de empobrecimiento afectivo y espiritual.

Mi libro se basa en los adictos sexuales que conocí y con los que he trabajado, por ello pueden estar ausentes los casos de exhibicionistas, voyeristas, acosadores, etc. No porque los ignore, sino porque cualquier referencia a ellos sería más teórica que experiencial. Además

estas personas difícilmente llegan a una consulta, solo cuando se ven forzados, por problemas legales o familiares.

Otra omisión relevante aquí son las mujeres con adicciones sexuales, no porque no existan, sino porque son muchas menos que los varones, y por eso mismo solo he tenido la oportunidad de ver en terapia a tres pacientes, a todas luces un número insuficiente para hacer cualquier tipo de análisis, comparado con los 58 casos en que se basa mi experiencia terapéutica con varones, tanto heterosexuales como homosexuales. De todos ellos he seleccionado un grupo representativo cuyos nombres, edades o cualquier punto de referencia que permita identificarlos ha sido cambiado -respetando su historia- aún cuando su inclusión en este libro ha sido aprobada por los protagonistas. En la primera parte del libro se encontrará una apretada síntesis de sus historias, y algunos ejemplos de sus comportamientos.

Algunas historias están narradas en primera persona, respetando lo dicho por esos pacientes, mientras que en otras he elegido comentarlas en tercera persona.

La segunda parte se destina a justificar mi elección de un tipo especial de formato terapéutico.

Capítulo 2

Adicciones Sexuales

En el *Libro verde* de los adictos sexuales anónimos se dice:

"Antes de acercarnos a adictos anónimos ninguno de nosotros sabía que nuestro problema tenía un nombre. Todos sabíamos que no podíamos controlar nuestra conducta sexual. Para nosotros el sexo era una forma de consumir nuestras vidas. Aunque los hechos de nuestras historias fuesen diferentes, nuestro problema era el mismo. Éramos adictos a los comportamientos sexuales, a pesar de las consecuencias".

¿Existen las adicciones sexuales? Parece extraño el interrogante, sin embargo, es necesario desplegar esta duda, para no dar por demostrado -sin justificarlo- un fenómeno y un concepto aún en discusión.

Nada existe en la cultura si no recibe un nombre, este es un acto epistemológico básico. Al definir un comportamiento dentro de ciertas categorías no se puede prescindir del contexto histórico cultural en que se produce. De allí que vale la pena preguntarse si la llamada adicción sexual describe un fenómeno actual o si registra antecedentes en otros períodos históricos, como rotulación moral o psicopatológica de un comportamiento sexual.

La búsqueda de estímulos y actividades sexuales individuales o compartidas, en pensamientos o actos siempre ha tenido algún tipo de regulación cultural en relación con la edad, el género, el estado civil o la posición social. Lo que fue y es permitido para algunos se restringía o reprimía en otros. A través del tiempo se han usado distintas denominaciones para definir lo que algunos consideraron un exceso o abuso en la práctica de las conductas sexuales: Ninfomanía, satiriasis, erotomanía, donjuanismo, insania moral, obsesión erótica, hipersexualidad, perversión, etc.

Todos estos términos que en su tiempo querían definir una entidad clínica, son valorativos y constituyen ejemplos de como los comportamientos sexuales han sido objeto de más intensas y sistemáticas regulaciones que cualquier otro comportamiento humano. Podría afirmar, sin temor a equivocarme, que no ha existido ninguna sociedad humana conocida que no haya establecido normas en torno a lo permitido, restringido o prohibido en el dominio sexual.

El denominador común en todas estas regulaciones, se sitúa en primer lugar en el territorio de las definiciones de la finalidad del sexo, en segundo lugar en el establecimiento de un patrón de lo que se considera normal o anormal en los comportamientos, y a partir de estas normas- explícitas o implícitas- de lo que se establece, en grupos e individuos, como exceso o carencia en dichos comportamientos. (Aún cuando un exceso puede ser solo eso, una cierta transgresión tolerable, acaso admirada o envidiada por algunos o sancionada por otros) El tema se transforma en problema cuando un comportamiento se instala en forma acuciosa y permanente generando un ciclo repetitivo del cual no se puede escapar. Desde aquí es que se puede pensar la idea de adicción y su vínculo con los comportamientos sexuales.

Sin embargo nunca ha habido un acuerdo en la consideración y calificación de los comportamientos sexuales, ni en la interpretación de

su significado o en la definición de su normalidad o patología. (Estoy usando siempre y nunca de forma deliberada); en este sentido denominar como normal o anormal (trastorno) a un comportamiento depende de la evaluación tanto moral como académica, en una época histórica determinada, que hace un grupo influyente o dominante y que luego puede pasar a ser compartida o aceptada por conjuntos sociales mayores.

Las personas que nacen, se educan y desarrollan en un determinado contexto cultural generalmente se adaptan -con ciertas variaciones individuales- a las normas imperantes. Las regulaciones de los comportamientos aceptados y rechazados por la sociedad son primero externos, por la vía de la socialización, pero luego se internalizan y constituyen la estructura moral básica de cada sujeto. Los comportamientos no se limitan solo por la vía del control represivo (aunque este exista), sino principalmente por el desarrollo de la capacidad reflexiva y la modulación consciente de esos comportamientos.

De este modo, en el dominio sexual, como en otras esferas, hay conductas generales que permiten reconocer un patrón común de actuación, a pesar de ello cualquier intento de homogeneizar los comportamientos sexuales de una población, choca con la enorme variabilidad de las conductas individuales. Esta variabilidad puede compendiarse en tres aspectos: para algunos, el placer sexual es valorizado sólo cuando se limita dentro de los marcos del matrimonio heterosexual, con o sin un propósito reproductivo de base.

Para otros, la conexión sexual puede significar una manera de expresar y reforzar la intimidad emocional de una pareja comprometida en una relación estable (homosexual o heterosexual).

Mientras que muchos adhieren a la posición que las relaciones sexuales, aún entre desconocidos, sin conexión emocional, con un propósito recreacional, es un comportamiento completamente válido sin connotaciones negativas.

Estas diferencias crean marcos referenciales diferentes a la hora de definir tanto el concepto como el tratamiento de las adicciones sexuales.

Una mirada histórica retrospectiva nos señala que solo a partir del

siglo XVIII es que, dentro de los medios psiquiátricos, se comienza a considerar patológica la “hipersexualidad”, por ello es que debemos ser cautelosos para no designar a cualquier comportamiento como adicción sólo porque haya una especial predilección por la actividad sexual. Si lo hiciésemos se caería en una reducción moral, por la cual se determina la calidad, valor o patología de una conducta sexual de acuerdo a un canon establecido.

La valoración positiva de los comportamientos “hipersexuales” está absolutamente anclada en la historia de la masculinidad en Occidente. Un varón se afirmaba y consolidaba como tal, a través de la multiplicidad sexual y la disociación del placer sexual con la intimidad y la ternura. El alto deseo sexual era un atributo positivo del cual vanagloriarse en el circuito de pares, y un atributo totalmente negativo para las mujeres. Quiero creer que esto es parte del pasado, pero lo es solo en los países más desarrollados de Occidente.

Los roles de género en torno a los comportamientos sexuales, en nuestra sociedad, se han acercado; los discursos sexuales, masculinos y femeninos, se equiparan.

Parece menos frecuente que los comportamientos “hipersexuales” sean reconocidos abiertamente y se obtenga aprobación por ellos. Esto no significa que el deseo sexual haya disminuido colectivamente, ni que la búsqueda sexual sea condenada, sino que se sitúa dentro de ciertos límites autoimpuestos. Aunque por supuesto, como dentro de todo continuo, hay personas que se sitúan en los extremos, algunos evitan generalmente la actividad sexual, mientras que otros la hacen el centro de su búsqueda de placer.

En verdad, parecería que la etiqueta de adicto o adicta al sexo es usada también como una manera evasiva de auto justificar comportamientos que de otra manera serían éticamente sancionados, pero que por esa vía adquieren la condición de trastorno tratable medicamente.

Hay ejemplos que nos hacen dudar de que categoría emplear; por ejemplo ¿Dónde se incluyen y como se consideran las actividades sexuales de Silvio Berlusconi? O de Dominique Strauss Kahn? O del menos conocido-fuera de Israel- Moshe Katzav, ex presidente quien fue acusado y condenado por violación y acoso sexual de sus subordinadas

mientras ejercía como ministro de turismo.

Son conocidas las múltiples aventuras sexuales de los hermanos Kennedy o de Eliot Spitzer, ex gobernador de Nueva York, quien gastó cerca de 80.000 dólares en prostitutas de lujo. O de Magic Johnson, primer deportista mundialmente conocido que admitió ser HIV positivo, a consecuencia de lo que denominó como “su promiscuidad sexual irrefrenable”.

Sin embargo, cuando otro deportista como Tiger Woods, se declaró adicto sexual y solicitó tratamiento especializado, se puede dudar de esta identificación, tanto como la de Michael Douglas, considerándolas tal vez como justificaciones para evitar la sanción social y el daño a su imagen profesional, como es el caso de Charlie Sheen auto declarado adicto al sexo y a las drogas, quien reveló haber tenido relaciones con más de 5000 mujeres.

El caso de Silvio Berlusconi es particularmente interesante porque él mismo siempre reivindicó sus acciones como modelo de un macho todopoderoso, quien no tiene porque avergonzarse de ellas, sino por el contrario, parece sentirse orgulloso de su poder y potencia. Y a pesar de sus conocidas trasgresiones continuó-hasta hace poco tiempo- siendo primer ministro de Italia, cuando por mucho menos habían caído ministros, gobernadores o políticos en otras partes del mundo. El de Dominique Strauss-Kahn, es la crónica de un suicidio personal y político, amparado en el poder, omnipotente y violento. Ambos pueden ser identificados con los últimos césares del Imperio Romano en decadencia.

Capítulo 3

Adicciones y adictos

La adicción sexual es de todas las adicciones llamadas naturales -en el sentido de que no dependen de una sustancia externa, sino interna- la más compleja por sus connotaciones científicas, valóricas, legales, culturales y vinculares, y también la menos expuesta.

Cuando un paciente consulta a un terapeuta por una supuesta adicción sexual, la primera pregunta que esta persona formula se refiere a si sus comportamientos relacionados con el sexo son considerados dentro de una categoría de normalidad o de trastorno. Ellos no se sienten identificados con los adictos, porque su propia visión de un adicto

representa a alguien casi sin control sobre sus anhelos, se sienten más “calientes” pero no necesariamente enfermos. Entonces ¿cómo diferenciar si sus tendencias y actuaciones entran dentro de los trastornos de la vida sexual o no?

El sexo o mejor dicho la práctica del sexo por más placentera que pueda ser no conduce a una adicción, las adicciones por múltiples que ellas sean no incluyen necesariamente al sexo. Pero esas dos experiencias pueden unirse y su resultado resulta en un escalada donde ambas se refuerzan.

Hay consultantes que aspiran a que su deseo sexual ascienda, mientras que otros creen que lo mejor sería que descendiera.

Un buen ejemplo de estos últimos son las personas a las cuales su alta demanda de sexo pueden haberlos llevado a situaciones conflictivas; pero sin embargo no podríamos llamarlos automáticamente adictos ya que existe una profunda diferencia entre quienes sienten que el sexo y las actividades sexuales ocupan un lugar privilegiado en sus vidas, de aquellos otros para quienes se ha convertido en una verdadera obsesión.

¿Dónde está el límite? Y ¿Quién lo fija?

Otro tema significativo, por lo menos dentro de la comparación que el sujeto hace con otras “adicciones” como el juego, o la dependencia a sustancias, es que el daño que el cree que se hace a sí mismo no es relevante, a la vez que minimiza el daño que se produce en sus relaciones afectivas con otras personas significativas.

En general, estas personas pueden aceptar que sus comportamientos sexuales reflejan cierta relajación moral, pero esta contradicción solo se hace evidente en quienes tienen un alto ideal de sí mismos o los que entran en una contradicción valórica.

También puede afectar su autoestima, pero esto se da cuando las experiencias no están asociadas a una sensación de conquista y triunfo, si por el contrario, el éxito seductor es el que ha acompañado sus últimas experiencias sexuales, la vivencia es triunfalista; entonces ¿por qué habrían de sentirse disminuidos por estas aventuras?

Está claro que este escenario es distinto a aquel en que la seducción no tiene lugar, y que se circunscribe al sexo pagado, en este caso puede haber una reacción negativa hacia sí mismo y hacia la repetición del acto.

Los adictos sostienen su comportamientos sobre una especie de disociación crónica entre la sexualidad funcional y aquella otra que integra emociones y afecto. Esta posición se resume con la frase... ¡es solo sexo!

Es bastante obvio que todos, varones y mujeres, podemos tener experiencias puramente sexuales, sin que ello condicione nuestra existencia, pero para un adicto ese quiebre es fundamental.

Existen múltiples adicciones comportamentales, entre ellas pueden mencionarse la adicción al juego, a la comida, el trabajo, la televisión, los videojuegos, internet (chats, twiter etc.) las compras, el ejercicio. Las adicciones se basan sobre deseos y necesidades generales que todos poseemos en mayor o menor grado, pero la mayor parte de nosotros somos capaces de diferir o controlar el anhelo de lograr una satisfacción inmediata del deseo. Otros no han desarrollado esta capacidad y la búsqueda de un objeto o relación que satisfaga su ansia los lleva a reiterar estereotipadamente una acción o una serie de acciones encadenadas.

Cuando esta tendencia se fija compulsivamente en torno a la sexualidad el sujeto pierde tanto su capacidad de reflexividad, como de modulación emocional. Estos dos puntos serán que serán ampliados más adelante, son centrales para entender y explicar tanto la dinámica de la acción y sus características disfuncionales, como los caminos de recuperación.

Los adictos sexuales no tienen la capacidad de controlar o de posponer las necesidades y las acciones sexuales ligadas a ellas.

Críticas al concepto de adicción sexual

El concepto adicción sexual se ha hecho cada vez más común, en los medios periodísticos y científicos, pero esto no significa que este libre de críticas:

Desde un punto de vista biológico algunos consideran que no se puede hablar de adicción dado que no existe una interacción conocida entre

una sustancia y el cerebro. También se señala que en el caso de estas adicciones sexuales no se observan fenómenos como la abstinencia o la tolerancia.

Desde un punto de vista conservador se critica ese diagnóstico porque no se lo considera una enfermedad sino que se basa en un problema moral.

Desde un punto de vista liberal se lo critica por considerar que restringe, por la vía de la denominación científica, lo que en definitiva se hace parte de las opciones de vida de las personas.

Una cuarta crítica, se centra en considerar esta noción como una fase más de la creciente medicalización y etiquetamiento de que son objeto las conductas sexuales cuando resultan problemáticas o conflictivas para las normas por las que se regula el conjunto social. Se entiende que todo hecho tiene sentido solo en relación con el contexto social y cultural que lo contiene, por tanto carece de sentido utilizar etiquetas rotuladoras de conductas, como sano, patológico, hipo o hiper, dentro de categorías lingüísticas preestablecidas, que se presumen universales, pero que no lo son.

La misma invención de la palabra adicto es –en palabras de M. Foucault- un nuevo bordado dentro de la textura de la red de poder, saber y control.

Todas estas críticas pueden ser asimismo objeto de críticas, porque no hay una visión única o definitiva para entender el fenómeno de las adicciones.

Si tomamos la idea de una droga (una sustancia) para que esta sea considerada adictiva tiene que ser capaz de producir placer y garantizar además que es si es tomada repetidamente el placer es re-experimentado. Debe conducir (en grados variados) a la dependencia y tolerancia. La tolerancia es definida como la necesidad de tomar dosis mayores de una droga a través del tiempo para obtener el mismo efecto. La dependencia ocurre cuando el adicto debe tomar la droga para sentirse normal y para evitar los síntomas de abstinencia. A lo largo del libro veremos que estos fenómenos están objetivamente presentes en las adicciones sexuales.

Un autor como Eli Coleman (1990), verdadero precursor de los estudios sobre las adicciones sexuales, las define como un comportamiento accionado o guiado por los mecanismos de reducción de ansiedad en vez del deseo. Las adicciones proporcionan una fuente de bienestar para el individuo al aplacar la ansiedad, pero esta experiencia es transitoria y debe ser repetida para encontrar alivio al dolor¹

Para Aviel Goodman (1993). La adicción está caracterizada por un núcleo compulsivo, "que incluso en el caso de dependencia química, esta se mide de facto en términos de las consecuencias que tiene el hábito para un control del individuo sobre su vida, más las dificultades inherentes para librarse de ese hábito"². Señala que todas las adicciones psicológicas están relacionadas con déficits en el control de los impulsos y con problemas emocionales.

Cada adicción –dice Anthony Guiddens - es una reacción defensiva, y una vía de escape que arroja una sombra sobre la competencia del yo.³

Entender las adicciones implica un mecanismo complejo que integra la relación de la persona con su objeto compulsivo de adicción, las bases neuromoduladas del fenómeno, la estructura psicológica, la dimensión valórica involucrada y el lugar cultural que ocupa la adicción.⁴

Podemos comprender actualmente , aunque no en forma completa, los mecanismos de adicción a una sustancia, pero el interrogante es el modo como el cerebro se vuelve adicto a sí mismo.

A través de numerosas hipótesis, se ha tratado de establecer nexos causales entre hechos tales como los traumas emocionales tempranos, incluyendo las experiencias de abuso sexual, la educación en el marco

-
1. A. Goodman.(1990), Addiction: Definition and implications. *British journal of addiction*. 85.
 2. Idem
 3. A. Guiddens (1992) Las transformaciones de la intimidad. Ed Cátedra.

⁴ H. J. Shaffer. 1999 On the nature and meaning of addiction. Mark National Forum.

de una familia disfuncional abusiva o restrictiva, los antecedentes de comportamientos similares en alguno de los padres y por supuesto las influencias sociales y culturales como elementos predisponentes a las dependencias sexuales.

El tema del origen traumático, aún cuando suscita acuerdos entre los investigadores, es discutible, porque mientras en los Estados Unidos se señala que entre el 60 % al 80% de los adictos varones han sido abusados sexualmente en su infancia, en el medio latinoamericano no hay investigaciones clínicas que sostengan estos valores, en el grupo que he conocido y tratado solo he constatado un 20% con ese antecedente claramente definido. Solo si se amplía el concepto de abuso incluyendo el maltrato o una crianza negligente, es posible arribar a cifras más cercanas a las mencionadas, pero esto ampliaría el foco en demasía.

Un grupo de investigadores ha insistido en otras hipótesis explicativas a partir de la genética, del desequilibrio bioquímico o de trastornos neurológicos. En esta línea Nora Volkow (2010), directora National Institute of Drug Abuse (NIDA) de los Estados Unidos, afirma que son los genes, junto con el medio ambiente, los que modulan el desarrollo del cerebro humano y lo hacen más o menos hábil para controlar las emociones. “El 50% de nuestra vulnerabilidad hacia la adicción-afirma- está afectada por factores genéticos que requieren de un componente ambiental para desarrollarse”.

Las neurociencias afectivas –campo de muy reciente desarrollo- destacan el papel de la constitución de los procesos de aprendizaje en los vínculos de apego temprano, y señalan el modo en que estos procesos son alterados, generando una inhabilidad en estos pacientes para auto regularse o buscar y sostener una co-regulación externa.

La fuente más común de estas perturbaciones se encuentra en la crónica desconexión emocional en las familias de origen. Cuando un niño busca y no recibe las necesarias regulaciones emocionales de sus cuidadores, aunque sean imperfectas, mediadas por el contacto y el amor, su sistema nervioso simpático cambia hacia lo que se llama respuesta de ataque o huida, la reacción del niño se dirige a protegerse de sus propios sentimientos de desvalimiento o abandono como última

respuesta defensiva inconsciente, si estas defensas se sostienen estructuran una vía neuroafectiva de disociación crónica que se mantiene a lo largo de su vida.

Recientemente se están investigando las relaciones entre estos vínculos de apego deteriorados y como ellos impiden la maduración emocional y favorecen los comportamientos adictivos.⁵

Capítulo 4

Neuroquímica del deseo y el placer

Parece difícil comprender la profundidad de las adicciones en general y las sexuales en particular sin vincularlas con el deseo, el placer y las recompensas.

Obtener placer y evitar el dolor o sufrimiento son -biológicamente hablando- junto a las estrategias reproductivas, las tendencias evolutivas más poderosas del ser humano, aunque puntualicemos que el lado opuesto del placer no es el dolor o el sufrimiento, sino la indiferencia o la falta de interés.

La persona adicta se inclina a una búsqueda compulsiva que satisfaga sus deseos, pero la misma formulación de estos es en cierta forma misteriosa, no sabemos con seguridad porque esta persona se aparta de las demandas habituales, ni tampoco porque hace de su relación con su objeto de adicción el centro de sus intereses.

Richard Davidson (2000), en una presentación en torno al cerebro y las emociones como parte del coloquio entre el Dalai Lama y un grupo de científicos occidentales⁶ se refiere a la neuroquímica del deseo:

“En el cerebro existe un producto químico llamado dopamina que está presente en todas las formas investigadas de deseo. Aunque la mayor parte de la investigación realizada en este sentido se ha llevado a cabo con drogadictos. Las anomalías del sistema dopamínico también

⁵ A, Katehakis. Affective Neuroscience and the Treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 2009.

⁶ D. Coleman Emociones Destructivas. Kairos 2003

se hallan presentes en los ludópatas, las personas que no pueden dejar de jugar por más que se endeuden”.

Todas las formas alteradas de deseo, en suma, parecen estar acompañadas de algún tipo de disfunción del sistema dopamínico. Recientes investigaciones parecen indicar que las adicciones provocan cambios moleculares en el sistema dopamínico que alteran profundamente su funcionamiento.

“La dopamina desempeña un papel fundamental en la recompensa y en los sentimientos positivos que la acompañan, pero la adicción no depende exclusivamente de factores biológicos, sino también de comportamientos aprendidos” (ejemplo del *craving*, donde la ilusión del uso de la droga y de los contextos donde se produce la experiencia activa regiones cerebrales idénticas a las que se activan con el uso de la droga). “El deseo activa una región cerebral denominada núcleo accumbens, muy rica en dopamina y que parece hallarse implicada en todas las formas de deseo y de adicción”.⁷

La liberación de dopamina en este núcleo y en el lóbulo pre-frontal resulta en la experiencia subjetiva del placer. Davidson formula la hipótesis de que el núcleo accumbens, el locus coeruleus, la amígdala y el córtex pre-frontal, son la base neurobiológica de un sistema de recompensa único que responde a diversos estímulos.⁸

Las investigaciones neurobiológicas han centrado en tres regiones cerebrales la activación de la conducta. En el cuerpo amigdalino, asociado a activación de conductas motivadas por el miedo o la ira. En el núcleo accumbens, asociado a activación de conductas activadas por la recompensa y la corteza pre-frontal, que regularía la importancia motivacional global y determina la intensidad de la respuesta conductual.

Los receptores dopaminérgicos están anatómicamente organizados para modular la expresión de la función sexual, facilitando la erección

⁷ Idem

⁸ <http://www.time.com/time/interactive/0,31813,1640235,00.html>. Recomiendo revisar este excelente material.

y eyaculación masculinas tanto como la excitación en mujeres y la motivación sexual en ambos.

Otro neurotransmisor llamado serotonina, en cambio, ejerce un efecto neuromodulador e inhibitorio sobre la función sexual, Cuando decrecen los niveles de serotonina, por lesiones de las neuronas serotoninérgicas o por la inhibición de su síntesis resulta en un acrecentamiento de los comportamientos sexuales.

En contraste la administración de serotonina o de drogas que eleven su nivel inhiben la función sexual.

El efecto más visible es el retardo eyaculatorio u orgásmico en conjunto con la disminución del deseo sexual.

Las anfetaminas y la cocaína, que incrementan la dopamina, pueden también actuar como sustancias que elevan el deseo.

El MDMA (3,4-metilelenodioximetanfetamina) más conocido como éxtasis, produce liberación de serotonina, secundariamente dopamina, y noradrenalina. Estos efectos se traducen comportamentalmente en sensaciones de euforia, bienestar, felicidad, ligeras alteraciones de la percepción como cambios en la percepción de los colores y los sonidos, aumento de empatía, sociabilidad, humor, energía. Se le llama una droga entactogénica porque favorece y estimula el contacto cercano físico y emocional. Estos efectos son subjetivos y dependen enormemente de la actitud de apertura previa a la experiencia de los sujetos. ⁹

La Noradrenalina tiene también un importante rol en el proceso de excitación y atención sostenida.

Los niveles de oxitocina aumentan significativamente en hombres y mujeres sexualmente excitados, pero muy particularmente en el momento del orgasmo.

Los opiáceos endógenos (endorfinas y encefalinas) que se liberan durante la relación sexual, son parcialmente responsables de la

⁹ Igualmente, provoca síntomas somáticos relacionados con los efectos cardiovasculares y autonómicos (elevación de la tensión arterial y aumento del ritmo cardíaco).

sensación de anestesia (aumento de tolerancia al dolor) y de conciencia alterada (voladura erótica)

Nuestro cerebro está dividido en áreas claramente diferenciadas, cada una cumple funciones especiales y se integran al conjunto que rige nuestras conexiones sensoriales, nuestras emociones, las capacidades intelectuales, relacionales, es decir todo aquello que nos permite tener conciencia de nosotros mismos y de nuestra interacción con los otros.

El córtex pre-frontal, por ejemplo nos da personalidad, nos diferencia de otras personas, y además regula nuestras decisiones y los actos apropiados basados en esas decisiones. Es decir ejerce un tipo determinado de inhibición comportamental, porque aunque todos podamos conocer la diferencia entre el bien y el mal, en el contexto de una determinada cultura, el córtex pre-frontal nos permite tener claras esas diferencias y actuar de acuerdo a ellas.

Desafortunadamente los lóbulos frontales son particularmente sensitivos al uso prolongado de drogas como la cocaína y sus derivados, por ejemplo. Cuando esto ocurre la personalidad completa puede cambiar. Esa persona ya no será quien conocimos, no se preocupará por el futuro, se vuelve impulsiva y se encamina a buscar las drogas que le brinden inmediata gratificación. No le preocupan ya las reglas sociales y la diferencia entre lo que es correcto y no lo es, en este sentido esta adicción puede considerarse deshumanizante.

Ciertas áreas de la corteza cerebral, incluyendo el área frontal, normalmente suprimen ciertos pensamientos, acciones y sentimientos. Las áreas del cerebro responsables de la expresión de nuestras emociones y organizar nuestros comportamientos incluyen áreas que están por debajo de la corteza, estas áreas están continuamente reguladas (inhibidas) por la corteza.

Todas las drogas adictivas afectan no solamente la corteza, sino también las transmisiones sinápticas entre neurona y neurona, a los neurotransmisores o sistemas receptores del cerebro que en definitiva determinan los sentimientos, pensamientos y las acciones de los usuarios de una droga. Tenemos claridad con respecto a esta acción material de las drogas sobre las estructuras corticales, pero además

recientes estudios ¹⁰, suponen (aunque no demuestran) que también las compulsiones sexuales pueden producir cambios físicos en el cerebro que operan como sostén disfuncional de la adicción. Lo concreto es que la adicción a las drogas pueden lenta y persistentemente cambiar la función del circuito del placer y de este modo transformar el placer y el gusto en ansiedad, anhelo y por último en necesidad, sin embargo aún no sabemos si este fenómeno se replica del mismo modo en las adicciones sexuales, pero considerando que gran parte de los adictos sexuales son multiadictos, cabe suponer la yuxtaposición de anhelos similares sobre los circuitos del placer. Varios estudios han demostrado la clara relación entre las adicciones a sustancias y las psicológicas, como la conexión entre el alcoholismo, comer compulsivamente y el juego patológico.

Dice Davidson. “Nosotros diferenciamos los circuitos cerebrales asociados al placer (o el disfrute) de los asociados al deseo. A menudo ambos funcionan simultáneamente, de modo que queremos las cosas que nos gustan, pero la adicción parece fortalecer los circuitos asociados al deseo y debilitar al mismo tiempo los asociados al placer. Y el hecho de que nuestra sensación de placer o disfrute disminuya al mismo tiempo que aumenta nuestro deseo implica necesariamente que cada vez disfrutemos menos y deseemos más. Por ello que seguimos deseando, pero cada vez necesitamos más para obtener igual o menor disfrute” ¹¹. Parafraseando al filósofo Friedrich Nietzsche, se puede afirmar que llegamos a amar más a nuestro deseo que al objeto de nuestro deseo.

“Las experiencias que causan que las neuronas contenedoras de dopamina del área ventral tegmental estén activas y como resultante liberen dopamina en sus objetivos (el núcleo accumbens, el cortex prefrontal, el núcleo estriado y la amígdala), las sentiremos como placenteras. Las acciones y señales que preceden y se superponen con

¹⁰ Hilton DL, Watts C. Pornography addiction: A neuroscience perspective. Surg Neurol Int 2011;2:19

¹¹ D. Goleman. Emociones destructivas. Kairos 2003

esas experiencias placenteras serán recordadas y asociadas con sentimientos positivos”.¹²

Esto coincide con lo que señala Helen Fisher(2004): “El AVT es la veta madre de las células que generan la dopamina. Con sus axones en forma de tentáculos, estas células nerviosas distribuyen la dopamina a numerosas regiones cerebrales, incluido el núcleo caudado”

“Y cuando este sistema de riego por aspersión envía dopamina a muchas regiones cerebrales, produce una atención concentrada, además de una energía intensa, una motivación centrada en conseguir una recompensa y sentimientos de euforia e incluso manía”, es decir, los sentimientos básicos del amor romántico”.¹³, que coincidentemente produce los mismos efectos del uso de cocaína y heroína.

Cuando encontramos una experiencia placentera –dice David Lindel(2011)- se ponen en movimiento distintos procesos con diferentes tiempos:

- a) Nos gusta la experiencia (la sensación de placer inmediata)
- b) Asociamos las señales externas (miradas, sonidos, olores) y las internas (nuestros propios pensamientos y sentimientos) con la experiencia y esa asociación nos permite predecir como debemos comportarnos para repetirla.
- c) Asignamos un valor a esa experiencia placentera (de leve a intensa), entonces en el futuro podremos elegir entre distintas experiencias

¹² D, Lindel. (2011) The Compass of Pleasure: How Our Brains Make Fatty Foods, Orgasm, Exercise, Marijuana, Generosity, Vodka, Learning, and Gambling Feel So Good. Kindle Edition.

¹³H. Fisher. (2004)¿Por qué amamos? La naturaleza y química del amor romántico. Herry Holt & Cia.

placenteras y determinar cuanto esfuerzo y riesgo estamos dispuestos a tomar para obtener la que deseamos.

Puntos de acceso hedonísticos. Generando placer sensorial en el cerebro.¹⁴

Una cuestión vital relacionada con los placeres sensoriales es como algunos mecanismos cerebrales hacen que los estímulos se vuelvan placenteros y agradables (gustosos). El placer no es una característica intrínseca de ningún estímulo, sino que refleja una evaluación afectiva agregada al estímulo por el cerebro. Un brillo placentero o un valor hedónico tiene que ser activamente “pintado” en dulce u otras sensaciones para hacer aquello placentero.

El mecanismo del placer del cerebro debe tomar una simple señal y transformarla en una recompensa hedónica. En este aparentemente simple, pero muy complejo hecho, se sustenta la explicación de porque algunas personas se sienten anhedónicas, es decir con una clara carencia de ideas, impulsos o pensamientos pasionales y sexuales.

Los anhedónicos no logran o rechazan la transformación de una señal corporal en una experiencia hedónica. El mecanismo por el que se transforma un pensamiento, fantasía o contacto en erótico demanda de una predisposición activa, si esta no existe el cuerpo se convierte en un receptor pasivo del que desaparece cualquier experiencia erótica de placer. El orgasmo es otro ejemplo de la necesaria amplificación que debe realizar nuestro cerebro para transformar esa señal en goce.

En el extremo opuesto están las personas que viven conectados con fantasías, deseos o demandas sexuales y que se autoimponen una alta frecuencia de sexo (solitario y/o en compañía).

El cerebro, como órgano sexual por excelencia, tiene puntos de acceso hedonísticos, estos son como un lugar cerebral donde los mecanismos del placer están suficientemente concentrados en un locus (sitio) anatómico que causa exaltación del placer cuando son activados

¹⁴ ML, Kringelbach and K.C Berridge. (2009) Pleasures of the brain. Oxford University Press New York.

neuralmente. (dependiendo también de su participación en circuitos cerebrales más amplios).

Hay señales neuroquímicas producidas por ciertas drogas, como hemos visto más arriba, que actuando sobre los puntos de acceso hedonísticos producen aumento del placer, y cuanto mayor sea este efecto más probabilidades tienen de producir adicción

Por supuesto que los placeres sensoriales no surgen desde un solo punto de acceso, mas bien, como indica el circuito “gustativo” entre los puntos de acceso accumbens-pallidum, el placer resulta de sus conexiones unidas dentro de un extenso circuito cerebral hedónico que opera como una totalidad. Estos circuitos integrados se estiran alrededor del cerebro formando un sistema generador hedónico para los placeres naturales.¹⁵

(Sustrato neural, en la neurociencia, es el conjunto de las estructuras del cerebro que subyace a una determinada conducta o estado psicológico).

De las sensaciones al placer, (el puente dorado)

El placer jamás puede reducirse a una sensación, por intensa que esta sea, de hecho requiere siempre la actividad del sistema hedónico cerebral para “pintar” con una capa hedónica de brillo a la sensación para hacerla “gustosa”. Cuando se les pregunta a las personas ¿Qué es para ti el placer? Las respuestas se orientan hacia distintas experiencias sensorio-perceptivas. Se asocia a algo que agrada, gusta mucho, exalta, excita.

La búsqueda de placer puede darse a través de dos procesos: uno el que proviene de la necesidad (como el hambre) y el placer de satisfacer la demanda de alimento y también de la anticipación de la situación o circunstancia que ha producido placer en el pasado.

Evocar algo hace que nuestro cerebro reaccione de modo similar con el recuerdo o fantasía que con la acción concreta y esto sucede por la huella que ha dejado la experiencia.

¹⁵ Se llaman de esta manera a los placeres que no dependen de sustancias externas.

Aquello que produce placer puede cambiar y evolucionar, porque expresa la plasticidad de nuestro sistema nervioso para adaptarse a las modificaciones. Lo que fue placentero en el pasado puede no serlo en el presente, ni tampoco en el futuro y viceversa. En la relación del sujeto con el placer existe una historia que hunde sus raíces en el pasado, en la construcción de sus registros y conexiones emocionales que envuelven-tanto si han sido exaltadoras o traumáticas- y dan sentido a la experiencia. Por ello es que no hay sustancias, alimentos etc. o actos universalmente placenteros.

En nuestra cultura se observan cierto tipo de concordancias acerca de aquellos productos o acciones que conducen al placer: Sexo, dar y recibir amor, deportes, baile, éxito, comprar, viajar, comer, naturaleza, música. Al lado de estas opciones consideradas “sanas” están las “otras”, las que provienen de los excesos, del disparo de adrenalina, de las drogas. Todas las mencionadas actúan como recompensas, y nuestra tendencia evolutiva en concordancia con la propia evolución de nuestro sistema nervioso central, nos inclina (como a todos los mamíferos) a buscar y movernos en y hacia aquellas acciones que proveen recompensas.

Una fascinante cuestión concierne al modo en que en el cerebro surge la percepción y la conciencia del placer como emoción compleja.

¿Es esta automática y depende de la reacción de las estructuras mencionadas, de tal manera que puede expresarse en forma inconsciente? ¿o la conciencia subjetiva del placer debe ser elaborada por las representaciones corticales y cognitivas?

Aunque la idea de un placer inconsciente es contra intuitiva para mucha gente, se ha acumulado evidencia de que los placeres inconscientes existen, por lo tanto ambas posibilidades son ciertas.

En el principio de la vida individual las experiencias placenteras dependen principalmente de las sensaciones ligadas al contacto, la alimentación y los cuidados, envueltas en la conexión afectiva entre el bebé y la criadora. Esta base establece la predisposición a la respuesta placentera inconsciente, pero no da cuenta de los umbrales de sensibilidad diferenciales entre las distintas personas, ni tampoco la

variabilidad individual. Esta requiere de una segunda vuelta de tuerca para comenzar a definirse, porque no existe universalidad, sino singularidad, por ello es que las sensaciones primarias se envuelven en lo que cada sociedad o cultura transmite a través de los cuidadores, la familia, las instituciones educativas, las costumbres y determina lo que natural y normalmente debe producir placer o su opuesto, el rechazo. Sin embargo, la variabilidad aparece nuevamente, y siempre habrá quienes obtienen gratificación o placer de aquello que la mayoría considera rechazable.

Estos principios se entienden fácilmente a través de ejemplos ligados a los sabores, olores, o sonidos, pero resulta mucho más complejo cuando se involucran los sentidos en placeres más complejos, más “psicológicos”.

Se puede distinguir entre placeres sensoriales básicos, cercanos a las experiencias con los sabores, olores, sonidos, imágenes, tacto, placeres sociales y placeres de un orden más elevado incluyendo la relación con el dinero, los artefactos materiales, artístico, musical, altruístico o espiritual. El vínculo común es que la mayor parte de las experiencias que nosotros encontramos “elevadas”, tanto provengan de adicciones ilegales como de otras experiencias rituales aceptadas y prácticas tan distintas como el ejercicio, el rezo o la meditación activan circuitos del placer en el cerebro.

En síntesis:

1. El placer es biológico en su base neurohumoral y cultural en su percepción y modalidades.
2. En una experiencia presente que depende de la historia emocional de cada sujeto.
3. Es una respuesta compleja y aprendida.
4. Es una experiencia subjetiva dinámica y como tal modificable. Lo que ayer no era placentero, mañana podrá serlo y viceversa.
5. Comporta y contiene todos aquellos elementos que caracterizan a una emoción, es decir tiene una dimensión corporal, afectiva y otra dimensión cognitiva en estrecha interacción.

Capítulo 5

Perfil de las adicciones sexuales e Historias de adictos

El adicto sexual es un prisionero de su propia preocupación.

Todos tenemos filtros por los que atraviesan las informaciones. Estos filtros pueden actuar como amplificadores o reductores de los estímulos. Depende de la sensibilización previa, por ello el adicto -que ha desarrollado durante años una serie de reacciones automáticas ante estímulos sexuales- está predispuesto a ver a las personas como objetos sexuales y a las situaciones como potencialmente sexuales.

La excitación del adicto crece a medida que se alimenta de la obsesión, esta puede tomar cada vez más preeminencia y desplazar su interés o sus obligaciones cotidianas, llevándolo a descuidar las relaciones personales, los vínculos afectivos, su concentración laboral.

Se puede considerar que el adicto sexual (en cualesquiera de sus manifestaciones) adolece de tres déficits:¹⁶

1. Discapacidad en la regulación de las emociones.
2. Discapacidad en la inhibición de las conductas.
3. Funcionamiento inadecuado del sistema de recompensas.

Coincidiendo en principio con lo señalado, me parece importante destacar que no es solo la regulación emocional lo que falta, sino la misma captación del hecho emocional y de su significado. Además creo pertinente agregar a lo anterior la supresión de cualquier conflicto moral con las conductas practicadas. Sin esta omisión que opera estructuralmente como una fragmentación, se haría difícil justificar cualquier visión crítica de sí mismos, es decir que ellos evitan entrar en contradicción entre quienes dicen ser, y quienes son en realidad. Su arreglo espurio consiste en negar que las acciones sexuales llevadas a cabo afecten su ser en un sentido amplio.

¹⁶ A. Goodman (1977) Diagnosis and treatment of sexual addiction. Journal of sex and marital Therapy.

Los adictos en general y los sexuales en particular, son muy hábiles para esconder a los demás y, sobretodo a su pareja, su vida paralela. Dan la impresión de tener una doble expresión de sí mismos: una adictiva y la otra funcional. Este encubrimiento genera la disociación estilo Dr. Jekyll y Mr. Hyde, ampliamente conocida, en verdad bastaría con reemplazar la Y por I, para leer *hide*, es decir ocultar o esconder. Metafóricamente se podría decir que el síndrome Hyde es como un gran agujero negro que va absorbiendo los aspectos sanos de la personalidad y crea defensas para impedir el acceso de extraños a las zonas ocultas.

Se han relacionado las adicciones con un sustrato de personalidad o con trastornos de personalidad específicos¹⁷, como el trastorno obsesivo compulsivo o con los desórdenes de personalidad *borderline*, sin embargo no existe una concordancia plena, porque la variabilidad es muy amplia, aun cuando el punto en común son los trastornos de ansiedad en general, los mecanismos obsesivos y las acciones impulsivas.

Ningún comportamiento sexual específico define una adicción sexual, pero por lo general abarcan las siguientes conductas, solas o combinadas.

- 1- Masturbación compulsiva.
- 2- Uso intensivo o compulsivo de la pornografía.
- 3- Promiscuidad compulsiva y/o relaciones pagadas compulsivas con hombres o mujeres, travestis, transexuales, chats eróticos.
- 4- Sexualidad compulsiva al interior de una relación.

Masturbación:

Se cree, pero no existe la certidumbre de que así sea, que la palabra deriva del Griego *mezea* (*pene*) y del latín *turbare* (perturbar); otra

¹⁷ Los trastornos de personalidad se caracterizan por la presencia de rasgos inflexibles y desadaptativos, que causan un malestar subjetivo o un deterioro significativo en el funcionamiento del sujeto.

versión la deriva del latín *manu stuprare*, a lo que algunos convencidos especialistas traducen como una especie de violación manual o más precisamente como interactuar consigo mismo de forma deshonrosa o ilícita; y asimismo de *manu turbare*. Se la llamó también *onanismo*, nombre derivado del personaje bíblico Onán, cuya práctica sexual poco tenía que ver con la masturbación, sino con el coitus interruptus, es decir, con la acción de eyacular fuera de la vagina. Onán, al practicar con su cuñada viuda el *coitus interruptus* y derramar su semilla (semen) en tierra, en lugar de sembrarla en la mujer, lo que hacía era contravenir una disposición legal de carácter hereditario, con la que se evitaba la concentración de los bienes en una de las ramas de la familia por falta de herederos en alguna de las otras. El pecado de Onán no era por tanto de orden sexual, aunque el acto si lo fuese, sino que la transgresión tenía en realidad carácter económico. Y fue el querer alzarse con los bienes de su hermano difunto, rehusando darle un heredero como mandaba la ley (de levirato), lo que condenó Yahvé y castigó con la muerte.

La palabra onanismo con la que se renombró a la masturbación, fue un invento del médico suizo Samuel Tissot (1760) quién se dedicó meticulosamente a enumerar todas las consecuencias que tenía para la salud física y moral la práctica del “vicio solitario”.

No tenemos una palabra de uso corriente o popular librada de una connotación negativa para definir el acto de auto estimularse. Gran paradoja por tratarse de un comportamiento más que común en la mayoría de los varones y mujeres de la especie humana.

Sobre esta práctica se han afirmado diferentes cosas, algunas condenatorias de origen generalmente religioso y otras que la justifican y recomiendan, entre ellas, que la masturbación permite ensayar con el propio cuerpo las capacidades eróticas, que prepara para el placer, que predispone al goce, que coloca en un escenario de fantasía a aquellas o aquellos que se desea, aunque se sepa que nunca serán propias o propios. Todo esto puede ser cierto, no lo cuestiono, pero afirmo que todas esas virtudes positivas se mezclan con una sola que puede traer consecuencias negativas, el hecho que la masturbación representa una pura descarga de tensión sexual contenida. Se dirá que

esto en sí mismo no es un problema, y esto es parcialmente cierto, porque el tema se complejiza si se entiende que la masturbación se resume-obviamente para los varones- en la búsqueda de la eyaculación, y cuánto más rápidamente se logra, mejor. Este condicionamiento psicológico hace que estos deban realizar un proceso inverso cuando comienzan sus relaciones sexuales; cuando se pasa de un monólogo a un diálogo. Ya no se trata de autosatisfacerse, sino de lograr un encuentro en el que ambos obtengan satisfacción. Para muchos, este cambio no se logra fácilmente.

El segundo pasaje está en la duración, porque de la rapidez se debería pasar a la lentitud controlada.

Para muchos varones, no sé exactamente cuántos, pero probablemente millones, esta transición es problemática; ellos fracasan en dos niveles: el que les demanda control eficiente de su eyaculación y el que les requiere empatía para conectarse con las sensaciones de la otra persona.

Solemos tener mucho más presente el problema cuando está ligado a lo que se ha denominado eyaculación precoz o prematura, pero también al de su retardo o a su ausencia.

Hay otro espacio importante, que es el imaginario erótico que acompaña a la masturbación; para los adolescentes su excitación proviene tanto de fuentes externas (imágenes visuales) como de sus fantasías y recuerdos. En ese ámbito él puede jugar con ser protagonista de una escena soñada, el guión que construye depende solo de su capacidad de ensoñación. Puede ser simple y elemental o complejo.

Si la masturbación establece un contacto con imágenes externas con las que el actor no está involucrado, el acto se despersonaliza. Es decir “no soy yo quien está allí”, este acto es típico de la masturbación que se acompaña de pornografía. En esta situación se desarrolla un particular goce asociado al acto voyerista.

Pero la masturbación puede también convertirse en un acto deserotizado, en el que se accede a la descarga por una frotación violenta.

Otra actitud, poco común, pero que se encuentra en ocasiones, es la masturbación por frotación, acostado en contacto con una almohada u otro objeto blando, con un movimiento que imita una relación sexual.

El tercer pasaje o cambio, es el que se requiere para transitar de la descarga al orgasmo, este es puramente cualitativo, porque el orgasmo masculino representa la conciencia amplificadora del placer y no solamente la eyaculación.

Si estos pasajes no se producen, la masturbación queda fijada en una ensoñación adolescente autorreferente; donde no se requiere a nadie más, es el sujeto y su mundo de fantasías, lugar en el que siempre se recibe lo que desea y en la forma que se lo desea. Esta es la base psicológica que sostiene la adicción a la masturbación.

En diferentes oportunidades me ha tocado recibir parejas donde el motivo de consulta principal era la falta de deseo masculino que se expresaba en una notable disminución de la frecuencia sexual, combinada paradójicamente con una práctica permanente y parcialmente oculta de la masturbación. En otros casos esta se presenta camuflada por un alto deseo sexual no satisfecho. Digo que no es genuino que la masturbación constante exprese solamente ese alto deseo, sino que se configura en una demanda específica, en un goce particular donde no existe otro a quien hay que comprender y satisfacer.

La queja era protagonizada por las mujeres que no entendían este distanciamiento, y se angustiaban pensando si se debía a un castigo por resentimiento acumulado, a una secreta identidad homosexual, o a la presencia de otra mujer. Cuando existen malas relaciones en la vida cotidiana este alejamiento es más sencillo de explicar, pero cuando las rencillas son mínimas y la calidad de vida brinda satisfacción en la mayor parte de los aspectos de la relación familiar y de pareja, encontrar las explicaciones es mucho más arduo.

Cuando tuve la oportunidad de profundizar en entrevistas individuales con estos pacientes, aparecía como información reiterada que a la falta de deseo se sumaba la auto estimulación, es decir que estas personas

parecían preferir masturbarse que mantener relaciones sexuales con sus parejas.

Este hecho se mantiene oculto, pero a la larga surge y refuerza la indignación por lo que se siente como una verdadera estafa hacia ellas. Porque esto es mucho más difícil de entender que una genuina falta de deseo sexual.

¿Comportamiento elegido o compulsivo?

La diferencia entre un comportamiento en el que se elige y otro que se impone más allá de la voluntad o la consciencia, define la compulsión. El acto, cualquiera que este sea, y cualquiera sea su objeto, debe ser repetido por la persona para reducir o anular una tensión psíquica previamente establecida.

Esto determina varios tipos de escenarios: en uno de ellos los sujetos se masturban porque necesitan disminuir su nivel de ansiedad, lo hacen como quien toma una medicación, fuma o bebe alcohol.

Rápidamente provocan su eyaculación en forma más o menos mecánica. Pertenecen al grupo de los “calientes” que es el modo popular de denominar a las personas hipersexuales, capaces de alternar sexo con masturbaciones frecuentes. Esto sucede porque la disminución de la tensión sexual es transitoria; la calma que se instala luego de una relación sexual o de un orgasmo, para la mayor parte de las personas los aleja momentáneamente del deseo; sin embargo a los adictos los estimula, por ello retoman rápidamente sus ideas o fantasías fijas. A través de ellas estas personas mantienen un nivel alto y constante de excitación.

“Todos lo hacen”. Esta frase es la más remanida de cuántas se escuchan para justificar la masturbación entre adultos. La cuestión es si es verdadera. Resignemos la posibilidad de recurrir a estadísticas, porque el dato fidedigno es imposible de obtener, por lo tanto sólo se puede recurrir a una generalización a partir de los relatos biográficos de adultos (varones y mujeres). Lo que ellos nos ofrecen es la visión de que hay que situar esta práctica dentro de diferentes momentos evolutivos. Lo que fue habitual y frecuente en determinada época, lo es mucho menos, en término de frecuencia, en otros momentos. La

presencia de una pareja, con la que se comparte una sexualidad placentera, hace que naturalmente la frecuencia de la masturbación disminuya y hasta desaparezca. Ella puede retornar ante la soledad o el aislamiento, pero eso es parte de lo esperable.

En otros casos, la situación se ritualiza: parte de los sujetos que se masturban, establecen un escenario más complejo que el acto mecánico e instantáneo. Este ejemplo va a dar lugar a la primera historia.

Gonzalo. O la ritualización extrema.

Después de dos años de matrimonio, el paciente enfrentaba en este momento una situación de ruptura, porque en el lapso que llevaban juntos habían tenido un promedio de encuentros sexuales cada mes o dos. Ella dejó de buscarlo, frustrada por sus excusas o rechazos. Él se programaba voluntariamente para tener sexo, pero le resultaba arduo.

-No es la primera vez que me sucede –dijo- con la polola anterior también me distancié sexualmente antes de separarnos. Busco excusas que al principio sirven pero después me acorralo.

-Algo debe funcionar muy mal en mi, fui a psicoanálisis tres años antes de casarme, creyendo que podría cambiar, pero sigo igual.

El entendería su falta de deseo si fuese general, pero lo que lo confunde es el verdadero placer que le produce masturbarse.

-Si fuera por mi solo tendría eso-afirma- pero significa que me quedaría solo. Y no toleraría la soledad.

Se siente excitado ante la idea de masturbarse. Cuando está solo y tiene el tiempo suficiente compone un verdadero ritual, toma vino, se relaja, utiliza aceite para masajes para acompañar con caricias su pornografía favorita.

No ha sido infiel a su mujer y creo que tampoco lo será. Sus relaciones siempre han comenzado con intensidad, el deseo le fluye. Afirma que siente placer, pero pasado cierto tiempo retorna a la masturbación y al distanciamiento sexual. Sabe que esto produce un daño, tal vez irreparable, pero afirma que no puede evitarlo.

Cuando pide ayuda, al principio de los tratamientos, incluido el presente, se compromete y cree que puede encontrar una salida, pero paulatinamente retorna a sus comportamientos habituales.

Cuando pensamos en estas personas, que pueden inclusive mostrarse sexualmente intensos al comienzo de una relación, para luego decaer en forma vertiginosa, nos preguntamos si son conscientes de ese proceso y se auto engañan creyendo que pueden mantener ese interés, o por el contrario engañan a sus parejas para consolidar la relación sabiendo que luego el desinterés será inevitable. Esta claro que no es lo mismo, porque en la segunda situación existe una intencionalidad que apunta a enmascarar su déficit.

Un punto relevante a tener en cuenta para comprender esas actitudes, resulta de considerar a la masturbación como una protección contra un nivel de intimidad que la persona no puede soportar. Es un refugio alucinado que recoge todas las experiencias deseadas, pero posibles acaso solamente en el ámbito de la fantasía. En el límite esto se puede transformar en un acto autista, en el sentido que lo aísla en sí mismo y lo lleva a perder la conexión con otros.

En distintas ocasiones le pregunté a estos pacientes si sus fantasías habían cambiado con el paso del tiempo, o si buscaban diferentes estímulos para aumentar su excitación. Lo que respondían es que la variedad no era para ellos relevante, sino la repetición de ciertas imágenes en forma más o menos constante. Su imaginería erótica es mas bien plana y reiterada.

Álvaro

Para Álvaro, masturbación y orientación sexual corrieron paralelos desde los 13 años, comenzó a elegir imágenes de cuerpos masculinos con atributos de “macho”, musculosos y poderosos, este modelo cambio poco con el paso del tiempo y sus fantasías se canalizaban en una escena en que se combinaba erotismo y protección, porque se sentía acariciado y cuidado simultáneamente por esos personajes de su imaginación. En ese contexto y en esas acciones se expresaban sus fantasías homosexuales y no sentía ninguna necesidad de establecer algún tipo de contacto sexual o afectivo con otro varón.

Un modelo de soledad y aislamiento que luego- cuando se atrevió a mantener relaciones sexuales- se replicó, produciendo un tipo de contacto distante y defensivo que le permitía, según sus palabras: -no confundirse con el otro- porque en definitiva teme al rechazo.

El detesta mostrarse, intimar o expresar placer. El sexo es una auto exposición que solo tolera cuando es intenso, brusco y adrenalínico. Luego lo aburre, pero vuelve a buscarlo con intensidad cuando pasan varios días.

Siempre es “pasivo”, es decir receptivo, jamás ha penetrado a otro varón aún cuando se lo han pedido.

Se masturba tres o cuatro veces por semana y en ocasiones varias veces en el día.

Su consulta, presionada por su pareja actual, reside en su falta constante de deseo con el, lo que hace cada vez más inviable la relación, y en segundo lugar la consciencia de lo “anormal” de su masturbación compulsiva. Cree que esto lo daña en su autoestima y lo aleja sexualmente de su pareja.

Este objetivo, reducir voluntariamente su frecuencia masturbatoria y ampliar su placer en las relaciones sexuales, es el que acordó con el paciente.

No es solo en esta historia que se presenta la atracción por un sexo intenso, urgente, brusco y adrenalínico. Un baño de dopamina, que luego se hace muy difícil de sustentar. Este es el principio habitual de una relación para estos varones, sea cual fuera su orientación sexual. Luego decaen, porque este modelo febril que caracteriza a la relaciones en su inicio, pasa luego a una variabilidad que incluye distintos tipos de encuentro erótico. Si buscamos un ejemplo se asemeja a la intensidad del sexo entre amantes.

Arturo

Con Arturo se produce la típica consulta desesperada, cuando todo parece derrumbarse alrededor del paciente; amor, pareja y familia. Su mujer lo había sorprendido por tercera vez conectado a pornografía.

Así relata el inicio de su pareja -Nuestra relación se inició cuando yo tenía otra pareja, que duró como 4 años, pero eso no era nuevo para mi, en realidad yo había sido infiel con otras mujeres, fui súper sucio porque te diré que la usaba sexualmente, pero me terminé enganchando con ella.

Sus recuerdos evocan un interés sexual precoz :

-Creo que tuve una sexualización muy temprana, voyerista, porque desde los 7 años espiaba a las nanas cuando se bañaban.

Su fijación en lo sexual lo llevó a búsquedas de estímulos:

A los 10 años hizo un agujero en la puerta del baño para mirar a las amigas de su hermana.

Entre los 8 y 9 años tuvo jugueteos sexuales con otros niños, los sorprendieron y el sintió mucha vergüenza. Estos contactos no se produjeron más.

Dejó todo eso y lo reemplazó por revistas.

La obsesión sexual pasa a un voyerismo más concreto y disponible:

-Durante mi adolescencia, desde los 14, fui un fanático de las revistas tipo Playboy, tenía un colección enorme, siempre porno soft. Me gustaba excitarme con las imágenes de cuerpos voluptuosos, de mujeres bellas. Con esas revistas me masturbaba todos los días. Era como un rito que yo no compartía con nadie.

Recuerda su iniciación sexual con placer, pero con una cierta culpabilidad.

-Me inicié a los 16 años con mi primera polola, ella tenía 14 años. Insistí y presioné para poder tener relaciones con ella, pero las cosas terminaron mal, porque quedó embarazada. Sus padres se hicieron cargo de todo y yo no la pude ver más.

Luego tuvo distintas parejas sexuales, no recuerda cuantas, pero numerosas. Nunca recurrió a prostitutas.

Se autoevalúa negativamente

-Me considero mentiroso y manipulador, sobre todo en el tema sexual.

-A mi mujer fue la primera que le hable de este tema del porno, pero eso después que ella vio las revistas y me criticó por eso.

-Yo tomé las revistas y ella me acompañó a venderlas.

-Poco tiempo después se me creó ansiedad por seguir y recurrí a internet y las páginas porno. Cuando lo hacía me sentía en falta hacia ella, un poco de culpa. Y en algunas ocasiones hasta me desconecté cuando teníamos relaciones. Aumenté mi deseo por masturbarme, podía hacerlo hasta en la oficina, en un momento temí que mi masturbación me afectara en las relaciones sexuales, pero al mismo tiempo le bajaba el perfil al asunto.

-Lo conversamos y yo me comprometía a cambiar y a dejar este vicio, pero después de un tiempo volvía a parecer. En esos momentos ella se daba cuenta porque me notaba raro, parece que me cambia el humor. Cuando pasa eso ella se distancia, me evita. Y me siento más solo, más ansioso.

-Yo no tengo muchos filtros y digo cosas a veces en forma de bromas que revelan lo que deseo. Ella oscila entre la tolerancia a que me masturbe y el rechazo. También me sanciona porque fumo marihuana...casi todos los días porque me relaja.

-¿Qué quiero? Quiero tener una buena relación con mi esposa...la amo, pero quisiera que me deje más libre, que no me controle.

Todos los intentos pasados por dejar el porno no duraron más de 3 meses.

Si está trabajando no piensa en sexo, pero eso le sucede en los tiempos muertos o cuando está muy cansado o estresado o aburrido. En ese momento siente deseo, experimentado como tensión. Busca el orgasmo como neutralizador de la ansiedad.

La terapia se prolongó por más de dos años, acompañando su voluntad de cambio y también sus recaídas, sin embargo después de seis meses "sobrio" como irónicamente dijo de sí mismo, por fin coincidimos en

que había logrado un control aceptable de sus comportamientos compulsivos.

Mario

Me he decidido a escribirle. No es fácil. Mi nombre (no real) es Mario, soy profesional. Necesito realmente ayuda porque a pesar de estar en pareja y de que mi señora esté embarazada, soy un masturbador compulsivo. No sé porqué realmente me pasa, pero me hice un pornoadicto de la computadora y caigo casi todos los días en la masturbación desde hace ya un año. Le cuento sinceramente que me masturbo desde los 14 años. Y nunca he sentido el problema actual, incluso doctor, he tenido sueños de homosexualidad y es situación me hizo caer en una depresión muy fuerte porque eso no me gusta. No me siento homosexual por demás, eso está lejos de mí.

Quisiera superar esta situación, pero mis sueños normales, me impulsan a estar con mujeres...el mismo hecho de ser fiel me impone una traba, yo sinceramente quisiera vivir mentalmente en paz. Pero la masturbación me trasvasijó y creo que siento depravaciones que son intolerables para mí.

“Le cuento sin dudas, que tuve una niñez normal, una niñez en que efectivamente exploré con niños y niñas (poco eso sí)...creo que son situaciones normales, pero las experiencias de roce con niños no lo he podido superar psicológicamente y no sabe de qué manera ha impactado en parte de mi vida eso. Ha sido muy triste porque es intolerable para mí. En fin, se dio y bueno lo he asumido como "normal" para mí.

“Siempre me gustaron las mujeres, sin embargo, preferí en su momento la masturbación y eso provocó incluso problemas de personalidad muy fuertes y claro...caí en depresión por miedo evidente de nuevo de caer en la "homosexualidad" en mi época de adolescente, pero no dejé la masturbación porque yo siempre he sostenido que es sano, claro no compulsivamente.

“Y ahora que soy viejo, pasados los 30 años, me enfraqué en esto de la pornografía y me ha dejado sin límites, disfrutando, pero ahora ya es patética la situación: soñando con hombres porque mi mente está absolutamente enturbiada.

“A pesar de todo esto, vivo tranquilamente, algo le cuento a mi señora,

pero le resta importancia. Yo vivo mi vida muy trabajóticamente, me gusta mucho lo que hago y tengo toda la fuerza de seguir en la lucha. Quiero mucho a mi señora y espero ansioso a mi bebé.
“Doctor y con la confianza de este mail...¿qué puedo hacer realmente?, ¿necesito un tratamiento sicológico para salir de una vez por todas de esta adicción?...sinceramente me siento culpable.
Gracias por su ayuda y consejos . Mario”.

Andrés

Sus palabras son elocuentes cuando se refiere al problema que lo afecta.

-Este es realmente el tema menos confortable para hablar de mi vida, pero pienso que soy un adicto a la masturbación. Llevo un tiempo luchando con la palabra adicto, porque la masturbación no consume mi vida, mi vida social no sufre, trabajo, tengo una relación, pero creo que adicto es la única forma de llamarme a mi mismo. Me masturbo desde que tengo 15 años y lo hacía porque me gustaba. En un momento, no me acuerdo cuando, el porno entró en escena, después entre en una escuela de diseño y empecé a dibujar para entretenerme una especie de comics porno. Y ahí es cuando la cosa empezó a ponerse peor, porque para hacer buenas historias miraba porno y pensaba constantemente con imágenes sexuales. Me decía a mi mismo que necesitaba inspiración y busqué también Cyber sex. Me masturbaba todos los días y también varias veces al día. Como a los 20 años decidí que estaba harto de los dibujos y del porno en general, pero seguí viendo algo para estimularme, por eso mi masturbación disminuyó a un par de veces por semana, estoy contento con el progreso que hice en aquel momento, pero nunca pude ir más allá, estoy parado donde estoy, lo controlo un poco, pero me siento esclavo de mi cuerpo porque no tengo el control que quisiera tener. Cuando me siento excitado mi mente se bombardea con pensamientos sexuales y fantasías, puedo pelear con eso un día o dos, pero, y a pesar de que tenga sexo con mi novia, vuelvo a masturbarme. Después me siento afligido porque siempre temo que vuelva el ciclo completo. Eso me pasa cuando estoy sin pareja, pierdo el control. El problema es que mi hábito de ver porno

y masturbarme ha destruido mi vida sexual. Porque me acostumbrado tanto a la forma en que me hago sentir que ninguna otra cosa me excita tanto.

Todo este material surgió en la primera entrevista, refleja la constitución de una vía casi única para obtener placer y simultáneamente disminuir su ansiedad. Se siente esclavo de su adicción y la siente como el obstáculo principal para su desarrollo personal. Ha luchado contra su fijación, con resultados positivos, pero no suficientes.

Miguel

-No se porque decidí ahora esta consulta, no se porque lo he llevado tantos años. Desde que me acuerdo me masturbo con fantasías con mujeres, pero también con hombres. Llegué virgen al matrimonio, soy muy católico casi Opus. Entonces usted entiende la culpa que me daba masturbarme. Lo confesaba, paraba y al poco tiempo lo hacía nuevamente. Cuando me casé fue el momento más controlado –Tenía como brotes, pero lo podía mantener a raya.

Ahora me he extralimitado, en los últimos tiempos me masturbo más que nunca y tengo este deseo de llegar más allá. Nunca he tenido contactos homosexuales, pero sí las fantasías que me dan vuelta en las noches. Es casi como un hábito que me cuesta controlar. Con mi señora me llevo bien sexualmente, son relaciones aceptables, con control natural.

Yo siempre fui muy introvertido aunque disfrutaba saliendo con mujeres, pero siempre tuve un registro de mi inclinación desde niño, pero siento que esto viene por períodos, y lo considero aberrante. Tengo este doble juego que me molesta muchísimo. La semana pasada llamé a un masajista que me terminó masturbando. Desde el verano que quiero ir más allá. Mi familia salió de vacaciones y yo me quedé solo en Santiago. Todas las noches chateaba con hombres eróticamente. Me gusta ver imágenes de hombres, mirarlos me produce una gran estimulación. Cuanto más avanzo más culpable me siento. Tengo miles de sueños eróticos. Me masturbo con gran placer.

Esto lo he guardado como mi secreto más absolutamente íntimo nadie lo sabe, nunca le conté esto a nadie. Y me hace sentir peor porque ni me atrevo a confesarlo. Se lo que me van a decir. Me siento tímido y me cuesta mucho hablar en público. Me refugié en el estudio y en ser el mejor en mi profesión. Me gusta cocinar y jardinear, pero me incomoda cuando me alaban por esto. Parece que se dieran cuenta de que hay algo femenino en esos gustos. Para Miguel, la masturbación es el espacio imaginario que le permite sostener sus fantasías homosexuales, el lugar en donde por largo tiempo se atrevió a aceptarlas, aún con culpa. Jamás imaginó que podría admitir con libertad sus deseos homosexuales y cumplirlos, eso para él representa un riesgo que pone al borde del precipicio toda su estructura profesional, familiar y social. A pesar de ello, cada vez se atreve a avanzar más en la realización de sus fantasías sexuales con varones.

Como dice Thomas W. Laqueur: “Tres cosas convirtieron al sexo solitario en antinatural. Primero, no era motivado por un real objeto de deseo sino por la fantasía; la masturbación amenazaba con imponerse a la más proteica y potencialmente creativa de las facultades de la mente -la imaginación- y llevarla a un precipicio. Segundo, mientras cualquier otro tipo de sexo era social, la masturbación era privada o, cuando no se la practicaba a solas, era social de mala manera. Y tercero, a diferencia de otros apetitos, la urgencia por masturbarse no podía ser saciada ni moderada. Practicada a solas, guiada sólo por las creaciones de la propia mente, era una transgresión primitiva, inevitable, seductora, incluso adictiva y fácil”.¹⁸

Claudio

-Mi historia personal se ha reflejado en mis parejas. Sufro de una desmotivación en las relaciones sexuales. Le pongo muy poca energía y me siento flojo sexualmente. En el principio de las relaciones ando bien, después me agoto y si llego al acto lo más probable es que la excitación disminuya. Yo lo relaciono con que antes ocupaba “mucho” la masturbación, ahora un poco menos y siempre con pornografía.

¹⁸ T. W Laqueur, *Sexo solitario. Una historia cultural de la masturbación*. FCE, 2007.

En ese momento todo me parece más fácil, mas cómodo, con el control 100 por ciento de la situación. Era mi entretenimiento, podía estar horas en el cable. Me acariciaba sin acabar hasta que decidía que era hora de hacerlo.

Hasta hace poco tiempo su pareja lo buscaba activamente, pero ahora cansada de sus rechazos, dejó de hacerlo, por eso a veces el hace intentos por acercarse. Además se considera poco flexible para innovar o realizar juegos sexuales.

Soy básicamente rutinario. Me asustan los cambios, el gran paso que he dado es animarme a vivir con ella. Nos llevamos bien, pero ahora estamos peleando más. Ella está cada vez más celosa, porque cree que tengo a otra, y nada que ver...no me gustan otras, pero también creo que ella ya no me atrae como antes. Ese antes que menciona es un poco irreal porque llevan 4 años juntos.

El denominador común que se puede extraer de estas historias, es que cuando la masturbación sirve al aislamiento y al distanciamiento en términos de deseo, se transforma en un trastorno compulsivo que pone en riesgo el vínculo.

Capítulo 6

Pornografía e Internet .

Hoy en día resulta imposible referirse a la pornografía sin vincularla a Internet que es el medio más universal de contacto, la red permite recrearse, socializar, evadirse o cambiar de una realidad monótona a otra fascinante. Es el acceso más utilizado para acceder a cualquier tipo de material erótico o pornográfico, para establecer contactos sexuales libres o pagos, o para recorrer el espacio de las perversiones – psicoanalíticamente hablando- imaginables e inimaginables.

El usuario puede recorrer página tras página simplemente por entretenimiento o afición, pero hay otro grupo que la va incorporando como un elemento principal en sus intereses, en una necesidad que debe satisfacer en forma cada vez más frecuente y constante. No es casual que según el buscador Google, la palabra más recurrida en Internet es sexo. Se explica entonces que la pornografía vía internet es

el mejor negocio de todos los tiempos y mueve 57.000 millones de dólares en todo el mundo. Cada segundo 28,258 usuarios de internet están viendo pornografía.

Con tal sobreabundancia de oferta la adicción a la pornografía se ha convertido en la cocaína de la red; y también en el marketing de la prostitución.

Hay diferentes modalidades de adicción a internet vinculadas al sexo, unas comprenden prácticas interactivas como la adicción ciber-sexual (salas de chat para adultos o ciber-pornografía); adicción a la ciber-relación (amistades íntimas hechas en línea, grupos de interés o noticias eróticas, ciber-affairs con o sin sexo virtual) y otras pasivas que comprenden los actos de ver o bajar pornografía, generalmente acompañadas de masturbación. La mayor parte de las ciber-relaciones queda reservada a ese espacio que se sitúa a medio camino entre la fantasía y la realidad: ¿Cuál realidad? Porque es fácil caer en la tentación de minimizar las relaciones sin cuerpo como si ellas no fueran verdaderamente sexuales; estas relaciones no son menos reales que las carnales, sino que ocupan una realidad reinventada por los participantes. Otra realidad paralela a la cotidiana, que tiene la capacidad de impactarla. Es la nueva infidelidad sin intercambio de fluidos corporales, pero tan concreta como la tradicional.

Es también un espacio de refugio para quienes están inundados de temor a las relaciones sociales o al contacto cercano e íntimo que revele lo temido de uno mismo. A través del anonimato, el avatar reemplaza con eficiencia al ser auto limitado. El self (sí mismo) se expande en un personaje grandilocuente. Las limitaciones se minimizan. De distintas maneras la ciber-adicción produce efectos concretos sobre el sujeto y sobre la relación de pareja y puede ser problemática porque pone de manifiesto deseos y fantasías sexuales que la propia persona o su pareja puede desaprobado o sancionar.

Genera un espacio semi secreto o totalmente oculto.

Limita o distorsiona las relaciones sexuales con la pareja.

Ocupa un monto relevante de tiempo, generalmente nocturno, por lo que el sujeto deja de lado paulatinamente otras opciones.

La diferencia entre la pornografía actual en internet de la tradicional, sostenida en revistas o videos, es que no solo permite una mirada unidireccional y estática, sino también un voyerismo o exhibicionismo más activo, mediante webcams dispuestas en cualquier lugar y en todo momento. En segundo lugar desplaza la ficción ineludible del porno clásico por las practicas amateurs, cualquiera puede hoy en día filmarse a sí mismo o ser filmado subrepticamente mientras mantiene relaciones sexuales consentidas o forzadas y subir el registro a cualquier sitio XXX plagado de esas escenas, que cuentan con legiones de seguidores adeptos a las escenas comunes, en las que ellos mismos desearían o podrían participar.

Hoy hay internet porno a la carta para todos los gustos, por más bizarros o ilegales que pudieran ser. Me llamó la atención una grabación subida a alguno de los sitios "Warez" que contaba con la mayor cantidad de visitas, cerca de 180.000, allí se anunciaba la violación más "salvaje" jamás vista, cuando los interesados pinchaban, se encontraban con un entusiasta perrito que perseguía a una perra hasta que le daba alcance y se unía a ella con una envidiable energía. El autor del engaño fue astuto, porque me imagino la sensación de decepción y ridículo de quienes clickeaban, pero también de la posible captura virtual de quienes se interesan en presenciar una violación como una escena erótica. Hay quienes dirán que esto no es novedad porque la violencia ha estado más o menos presente en el porno tradicional, pero enmascarada en escenas de dominación masculina con la obvia y fingida complacencia femenina. Pero eso no es igual a la violencia casi documental del nuevo porno. Allí el sadismo se muestra - aunque la mayor parte de las veces se actúe- sin ambages.

Internet y su pornografía genera el refuerzo más adictivo conocido que se conoce como proceso de recompensa intermitente. Existe un experimento para explicar este proceso:

Se puso una rata en un laberinto con un contenedor de comida automatizado, de manera tal que si la rata presionaba el botón, el contenedor se abría entregando una cantidad dada de comida. Como era de esperarse, al cabo de un tiempo relativamente corto, la rata comprendió el funcionamiento del mecanismo y ya no presionaba el

botón por casualidad o al azar, sino que lo presionaba cuando tenía hambre. Había encontrado el modo de satisfacer sus necesidades fácilmente.

Aquí es donde se produce el giro inesperado. El mecanismo es entonces cambiado por un contenedor de comida con el mismo botón y la única diferencia que en vez de entregar comida cada vez que se presiona el botón, lo entrega algunas veces mientras que generalmente no lo entrega. La rata entonces presiona el botón y no obtiene nada, vuelve a presionarlo, nada. Lo presiona de nuevo, comida. Lo presiona de nuevo, nada. Una vez más, nada. Otra vez, nada. Al cabo de un tiempo, la rata genera un comportamiento obsesivo que la impulsa a presionar el botón. Ya no importa si tiene comida o si tiene hambre, se vuelve “adicta” a presionar el botón. Se reconocerá con facilidad la similitud con la actitud obsesiva de los usuarios de tragamonedas.

Esto se conoce como recompensa intermitente. Se busca repetitivamente el estímulo con la fantasía de que en esta ocasión se alcanzará la cima de placer deseado, cosa que rara vez ocurre. Entonces la emoción se concentra en el proceso de búsqueda. A este anhelo sirven perfectamente los videos cortos, sin argumento, de pura y dura interacción sexual. Uno detrás del otro, en una secuencia que puede durar horas. Como lo hacía un paciente de 35 años adicto a la pornografía, incansable frente al computador. Sus ojos siempre veían la repetición de una serie de escenas que difícilmente variaban, pero su expectativa era que de pronto surgiese las imágenes verdaderamente explosivas, entonces apretaba y apretaba el botón interminablemente. Su escena preferida: ver a mujeres masturbándose, podía hacerlo varias veces al día.

Decía: “He ido aumentando la frecuencia, creo que tiene que ver con el estrés. Estoy muy ansioso y duermo mal. A veces me levanto en la noche para pasar el rato con algunas películas”.

Su esposa sufrió con él la primera decepción importante durante la luna de miel, cuando lo sorprendió mirando porno en su notebook. De hecho ha seguido haciendo esto en forma continua, aunque sostiene que el problema no es la masturbación, que según su visión “todos los varones practican”, sino la compulsión por la pornografía. Este punto

de vista parece ser ampliamente compartido por quienes creen que la masturbación en sí misma no es un problema sino la unión entre ambas.

El vínculo entre masturbación y pornografía es similar al de los eslabones que componen una cadena. Y por lo tanto cumple una función de modelado de las relaciones sexuales, tanto en el plano de la fantasía como de las prácticas. Una muestra entre estudiantes de liceo de enseñanza media en Santiago (2008) mostraba que el 80% de los varones y el 50% de las mujeres, reconocían haber visto porno por Internet antes de los 18 años. Con el paso de los años, los hombres disminuyen el uso de la porno, pero siempre son mucho más numerosos los varones usuarios de porno que las mujeres. En cambio ellas son más proclives a interactuar en los chats, lo que sugiere que las mujeres prefieren sentirse estimuladas en el contexto de una interacción erótica, aunque esta sea virtual.

Sin embargo, no son solo los adultos los que son expuestos o capturados por la pornografía, esta actúa como un verdadero caldo de cultivo para las futuras generaciones de adictos que se asoman a su influencia desde los diez u once años. Los niños –hoy en día– interactúan permanentemente con y a través de internet, en esa exploración es relativamente sencillo que topen con algún sitio donde se muestren imágenes de sexo explícito. Los psicólogos no hemos valorado adecuadamente el impacto traumático de estas imágenes, pero parece claro que operan induciendo precozmente una sexualidad modelada a través de la pornografía que puede conducir a la búsqueda de contactos sexuales prematuros.

Los adolescentes, por su parte, han desarrollado una práctica llamada “sexting” que consiste en el envío de mensajes de texto con acompañamiento de fotografías de sí mismos desnudos o semidesnudos.

“Cuando mi cerebro fue atrapado al interior de la pornografía, fui transportado a un mundo diferente. Un mundo donde yo era aceptado, aprobado, amado y deseado. No era responsable de las consecuencias. Tenía mi propio tiempo y me sentía poderoso. Yo me envolvía a mi

mismo en el placer de la pornografía”. Esta es una frase textual de un ex adicto.

La que usan pornografía la disfrutan porque los hace sentir bien, por eso mismo los adictos se sorprenden de que para otros varones la pornografía no sea placentera.

Hay tres razones principales por la cual las personas se inclinan hacia la pornografía: para representar-visualizar sus fantasías en acción; para evitar la intimidad que genera una relación sexual, o simplemente porque ello ayuda a su masturbación.

Algunas personas buscan las imágenes de aquello que desearían hacer o practicar en su vida normal; cosas como el sexo oral o anal, y que su pareja no acepta. También fantasías homosexuales.

Otros canalizan ciertas fantasías que según ellos se insertan en el límite de la normalidad, por las que se avergüenzan y que jamás se atreverían a solicitar a su pareja.

La escalada.

“Esto se ha vuelto destructivo, una parte mía que se desdobra y ha comenzado a crecer. Dijo Daniel con voz entrecortada.

-Descubrí un chat y me he gastado cien lucas en charlas sexuales. Lo loco es que tengo una excelente relación con mi esposa, incluyendo lo sexual, pero ha decaído últimamente. Sus recuerdos se remontan a su infancia

-Este tema viene desde chico, con menos de 10 años ya hacía juegos con mis primos. Me acuerdo que nos masturbábamos, por jugar no más, pero con eyaculación desde los 12.

Lo hacía con revistas. Entre los 8 y 9 años tuvo juegos eróticos con la hermana mayor.

Surgen con fuerza recuerdos traumáticos, cuando afirma:

-Mi familia siempre fue un desastre, viejo alcohólico y perverso, hoy yo creo que abusó de mi hermana menor.

Traté de tomar distancia de mi familia, me avergonzaba de ella, no podía llevar a nadie a mi casa, porque siempre tenía miedo de que mi viejo apareciera pasado de copas, diciendo puras huevadas. Comencé a pololear desde tercero medio, siempre tenía una o dos niñas. Pero me inicié sexualmente a los 17, cuando ingresé a la universidad, con una compañera, pero igual me sentía retraído y tímido. Eso duró hasta el último año de la universidad después cree fue más sociable.

Durante ese período se masturbaba en forma compulsiva

-Me pesaba el tema de la masturbación (lo sentía como un estigma), sin embargo seguí con eso, sin poder desprenderme.

Sobre esta base de excitación constante combinaba esta práctica con todo el sexo que podía obtener de sus parejas.

-Hace un par de años le sumé la visita a prostitutas, 7 u 8, con dos de ellas me enganché un poco. Mucha conversa antes o después del sexo. Algún gesto de cariño, como un beso un poco mas tierno. Eso no me perturbaba tanto, pero si me asusté cuando busque en la calle sin preocuparme mucho en si me resultaban atractivas...solo lo suficiente para calentarme, pero con ellas puro sexo oral en el auto.

Define con claridad el estado actual en que se encuentra.

-Se que estoy en una escalada. Desde la porno a la prostitución, porque al principio me excitaban los desnudos, pero después internet me cagó. Tengo un disco duro completo de porno más o menos dura. A pesar de que quiero salir de esto, no he podido formatear el disco. Esto está fuera de control, pero en mi matrimonio soy el esposo perfecto. ¡Si supieran la mierda que tengo adentro!

A pesar de que sus expresiones parecieran acompañarse de culpa esta es neutralizada cada vez que reitera los comportamientos que condena.

-Tu me preguntas como me siento después de estas experiencias; al principio bien, rico, como una comida que te gustó y te queda dando vueltas el sabor, pero ahora el gusto cambió y es como ácido.

No fuma, no toma, no consume ningún tipo de droga.

En el tiempo que lleva casado sólo una vez ha estado con otra mujer que no fuese prostituta, fue con una compañera de trabajo.

-Otra cosa que me complica mucho es que soy creyente, de verdad. No solo de misa, sino de adentro.

Aquí si que aparece la culpa, desplazada hacia una crisis espiritual que lo pone en contradicción que su ideal de sí mismo.

-Me doy cuenta de que no puedo sostener mi fe, ni mi amor por mi esposa con todo esto. Tengo que ser capaz de dejarlo...espero que con la ayuda de Dios y la tuya pueda cambiar.

Asocia su voluntad presente de cambio con una circunstancia física, hace unos meses le diagnosticaron un problema gástrico, fue operado , pero asimismo le indicaron que para que eso no se repitiese debía cambiar sus incorrectos hábitos alimenticios, lo hizo y el cambio radical funcionó, por eso piensa que es capaz de hacerlo en este campo también.

Efectivamente fue constante y perseverante en la búsqueda de un cambio positivo, le resultó relativamente fácil abandonar el contacto con prostitutas, pero no con la masturbación, aunque simbólicamente destruyó ese preciado disco duro.

Capítulo 7

Promiscuidad Compulsiva.

Promiscuidad es una palabra de difícil uso, porque tiene una connotación valórica negativa intrínseca, se dice que es promiscuo (a) quien mantiene relaciones sexuales con diferentes personas, en forma consecutiva y/o simultánea en un breve período de tiempo.

Estas relaciones pueden establecerse con conocidos o con perfectos desconocidos.

Como los contactos establecidos a través de los chats eróticos o teléfonos de “ligue”, muy comunes entre los gays. O los puntos de búsqueda y encuentro sexuales en lugares públicos o semipúblicos.

Incluyo también las relaciones anónimas con prostitutas, porque los adictos suelen cambiar constantemente a quienes les brindan servicios sexuales. En ellos también se presenta la necesidad de escalar en la búsqueda de excitación, que pueden conducir a relaciones con travestis o transexuales.

Antonio

Casado y declaradamente enamorado de su mujer.

Después del nacimiento de los hijos sintió una gran sensación de abandono.

Ella siempre había actuado como una madre protectora para él. La llegada de los hijos y la crianza lo desconciertan, ama a sus hijos y es un padre muy presente, pero no soportó que ella restringiera la dedicación completa que tenía hasta ese momento. Las relaciones sexuales, que siempre habían sido perfectas, un área muy fuerte de su relación, comienzan a ser más espaciadas y decaen en intensidad.

De la sensación de abandono pasa a la de rechazo. El mismo se distancia y a medida que hace esto comienza a crecer el deseo por conocer otras mujeres

Por su profesión él estaba en contacto con varias mujeres atractivas (según su relato) pero aunque pensó varias veces en ello, nunca quiso mezclar su trabajo con aventuras sexuales.

-Todo comenzó por aburrimiento, yo uso la computadora para lo mínimo, pero empecé a darme cuenta de que había una gran posibilidad de diversión allí. Empecé bajando juegos, después música y películas, y por supuesto que yendo de un lado a otro descubrí los lugares para conversar. Hay miles, pero la mayoría están vacíos...quiero decir que hay unas personas que dicen las mismas cosas, pero también encontré gente interesante, mujeres con ganas de conversar...llegaba a una sala de chat, participaba un poco desde afuera y si me interesaba alguna intercambiábamos saludos o preguntas elementales y después seguíamos con mensajes privados. Así conocí muchas mujeres, algunas ponían su foto...yo nunca lo hice. Un día descubrí los chats eróticos, al principio me costaba creer que

eran personas reales, me parecían puros inventos, pero después empecé a ponerme experto y aprendí a filtrar a quienes buscaban solo conversar en un lenguaje más sexual, de otras que querían ir más allá.

Así conocí y tuve relaciones sexuales con más de doce mujeres...una más trastornada que la otra. El chat soporta todo y parece que lo único que quieren es una aventura sin complicaciones, pero después aparecen las confusiones...Yo no quería ningún rollo, solo pasarla bien. La mayor parte de ellas eran casadas o separadas...solo una, bastante joven para mi, era soltera, con ella me compliqué, me gustaba no solo en el sentido sexual. Pero yo no pensaba de ninguna manera dejar a mi mujer, ni tener una amante fija...sabía, estaba seguro que esto era algo transitorio...sin consecuencias, hasta que la Vero se dio cuenta.

No es para mi una opción perderla, ni a ella ni a los niños, por eso estoy dispuesto a todo para cambiar.

Efectivamente esta disposición fue cierta, en el tiempo que duró el tratamiento, cerca de ocho meses, se distanció de cualquier contacto peligroso, los borró de su mente. Las relaciones afectivas y sexuales entre ambos recuperaron la calidad del pasado, no en forma inmediata, sino a través de un proceso de reencuentro en el que Verónica debió atravesar su propia crisis de desconfianza y alejamiento antes de poder comenzar a entender y perdonar.

Hernán

La historia de Hernán, muestra como su impulsividad lo conduce lenta, pero inexorablemente, hacia un escenario donde se expone ante la mirada y la evaluación de los demás, incluyendo finalmente a su esposa.

Él refiere con estas palabras su situación:

-Estamos pasando un momento complicado. Salí de casa hace diez días. Fue un quiebre. Saltó por mi lado, pero hace tiempo que la pareja ha ido decayendo, caminamos en paralelo. Andamos juntos, pero desconectados. Yo asumo parte de la responsabilidad, pero creo que

las cosas que hice tienen más que ver conmigo que con ella. No recuerdo muy bien cuando empecé, hace como cuatro o cinco años. Al principio me hacía el lindo con las amigas. Siempre con trago, parecía broma, pero empecé a insinuarme con ellas. El trago me suprime la voluntad y pierdo conexión con lo que estoy haciendo. Un par de veces me pararon los carros, pero sin rollos. O por lo menos eso es lo que yo creía. Tenía hartas fantasías, me parecía que estaban dispuestas, pero nunca pasó nada con ellas. Hace dos años empecé con las putas, cada dos semanas más o menos. También me masturbaba y trataba de tener relaciones con mi esposa, una vez al mes, o cuando ella lo aceptaba, pero eran muy rutinarias. Yo creo que empecé a obsesionarme cada vez más con el sexo. Pero todo estaba más o menos controlado hasta que empecé a hacerle proposiciones a la nana. Ella fue y se lo contó directamente a mi mujer. Ahí me enteré que también sus amigas se habían quejado de lo insistente que me estaba poniendo.

Ella me encaró frontalmente -siempre tuvo un carácter muy fuerte- Me dijo que había perdido la confianza y el respeto, que le daba asco y que mejor nos tomáramos un tiempo separados. Fue muy fría, como aliviada con lo que estaba haciendo. De eso hace diez días. Y no hubo más escenas, ni llanto, ni gritos. Ley del hielo.

Hernán no buscaba ayuda ni deseaba modificarse, lo que deseaba era ganar tiempo para convencer a su esposa de la necesidad de volver a aceptarlo. Este es un escenario común en los pacientes para los cuales la terapia es un argumento más para convencer a sus parejas de sus intenciones de cambio, pero una vez que lo logran abandonan el tratamiento abruptamente.

Federico

“Yo he tenido sesiones con psiquiatras, cuatro meses con cada uno, por el mismo motivo que estoy aquí, que es mi adicción sexual. Eso no me ha afectado laboralmente, pero sí en mi matrimonio”

Está medicado con Lexapro. Él cree que lo ayuda a necesitar menos sexo.

-Mi esposa no entiende que lo que yo tengo es una enfermedad, para ella yo estoy traicionándola todo el tiempo y esta harta. Siempre vuelvo a las prostitutas y los travestis, un par de veces por mes. No me siento culpable, porque soy un caliente de m...pero me complica cuando estoy con un travesti.

La secuencia que él desarrolla comprende una voluntaria activación de su deseo, a lo que sigue la búsqueda por internet, los arreglos económicos, alcohol y finalmente sexo.

Ha tenido además relaciones con amigas (como el las llama), pero le complican la vida por su falta de tiempo. "Hay que seducir, conquistar, relación emocional...y al final todo eso es un cacho. Mejor pago y no me comprometo".

Tiene varias amigas especiales que le cobran, pero no son profesionales (conversan, comen, tragos y baile) después sexo. Suele estar tres o cuatro horas con ellas. Últimamente esto es lo más frecuente.

Se inició a los 17 años con una prostituta, obedeciendo a la presión de sus tres hermanos mayores que le decían maricón. Proviene de una familia disfuncional con interacciones violentas, sus padres están separados. Una de las razones para la separación fue la evidencia de que el padre siempre tenía mujeres distintas.

Su hermano menor tiene un perfil parecido al del padre, en el sentido de que siempre está con varias mujeres, es separado también, pero se volvió a casar.

El mayor también tuvo dos matrimonios.

Recuerda que su madre tenía una extraña e insistente preocupación por la masculinidad de sus hijos. Los advertía que tuviesen cuidado con los "huecos", y que para cuidarse no fuesen a los baños solos. Contrariamente el se sentía abandonado por la excesiva preocupación de ella por un hermano enfermo.

Su discurso revela la presión por proveerse de sexo heterosexual y su afirmación de la masculinidad a través del rechazo de cualquier

indicador de lo contrario, sin embargo con los travestis se atreve a trasponer esos límites y a acercarse a su deseo homosexual.

En dos ocasiones se infectó. Tiene herpes genital y se lo contagió a su mujer. Frente a esto ella reaccionó con más furia que nunca y el mismo le planteó la separación, sin embargo ella no quiso hacerlo.

Katy, su mujer, tiene 38 años. En la entrevista individual reconoce que con todo lo que está sucediendo debiera terminar en separación. El, además de su adicción, tiene mal carácter y es poco cariñoso. Lo único que le importa es el dinero y el sexo. “pero yo dependo económicamente de él”. Lo conozco y se que nos daría lo mínimo posible. He tratado de darle todo el sexo que quiere. Me disfracé de travesti, de puta, fui a un club swinger en Buenos Aires, pero no quise tener relaciones con otro como el quería, pero haga lo que haga nada le alcanza...no está enfermo, está loco. Pero no puedo dejarlo.

Tienen relaciones un par de veces por semana. Puede tener una relación a la tarde con una prostituta y a la noche con su mujer con el mismo grado de excitación, como si no pudiese alcanzar esa idealizada y remota satisfacción.

Los travesti son o representan el límite desdibujado de su identidad sexual

-Con ellos en general tengo sexo oral mientras yo me masturbo, ocasionalmente ha penetrado y alguna vez ha sido penetrado.

Afirma con claridad el centro de su deseo cuando dice: “lo que veo siempre es el pene de ellos”

Es relevante diferenciar a las personas que se definen a sí mismas como “muy sexuales” de aquellas en las cuales la compulsión las empuja a todo tipo de experiencias, como es la situación del paciente que acaban de conocer. Los no adictos, aunque puedan reconocerse como hipersexuales, establecen límites y frecuencias, no se desesperan buscando un encuentro sexual inmediato, ni éste está relacionado con una crisis de ansiedad.

Cualquier persona puede pensar en sexo, en aventuras sexuales o manifestar su deseo en búsquedas activas de encuentros sexuales, pero ello es diferente de quienes pierden una parte significativa de su tiempo entre las acciones sexuales, o manejando las crisis o problemas que surgen a causa de sus conductas sexuales fuera de control.

Gonzalo

¿Se pueden tener 2000 parejas sexuales diferentes antes de los 40 años? Si alguien se inicia a los 16 años y desde los 18 mantiene unas 3 relaciones sexuales por semana con diferentes personas, al cabo de un año acumularía 144 relaciones, en 20 años llegaría a 2880. Entonces la cifra antes mencionada será ¿Una exageración? ¿un delirio? O tal vez solamente una invención, pero eso es lo que afirmaba este paciente, por lo demás creíble por su personalidad ansiosa y narcisista y su descollante éxito profesional. Para él cualquier motivo era bueno para tener sexo, cualquier persona era adecuada, siempre que estuviese disponible, y principalmente todo debía ser breve y sin complicaciones. Se volvió un fanático del turismo sexual y de las prostitutas de categoría.

Creo que este es el ejemplo de promiscuidad más claro que me ha tocado conocer directamente. Los lectores se preguntarán la razón por la cual una persona de estas características llega a una terapia. La razón es concreta, porque se contagió el Sida. Y eso lo colocó bruscamente frente a una imagen de sí mismo que rechazó con violencia, la de un enfermo crónico.

Marcos

Marcos ha consumido drogas (cocaína, marihuana, alcohol) por años. Ha hecho tratamientos de desintoxicación, el máximo tiempo que pasó limpio fueron 8 meses. Es un típico multiadicto. “un proyecto de eminente yonqui”. Como dijo de sí mismo con ironía.

Proviene de una familia disfuncional, donde la madre se encarga de proveer las necesidades de su padre (alcohólico) y de Marcos cuando esta cesante.

Multifacético y multitalento, con éxitos rutilantes (como actor) y fracasos estruendosos, generalmente producidos por su intolerancia y peor genio.

Las drogas son su antesala del sexo, sin ellas se aburre o pierde interés y placer en la relación sexual.

-Mi sexualidad es demasiado obscura. Dice -me gusta el sexo intenso y fuerte, en lugares un poco sórdidos o también con prostitutas. El sexo ocupa demasiado espacio en mi vida y quiero cambiar esto, quiero un sexo más normal y dejar de ser promiscuo.

HIV positivo, ha tenido también otras enfermedades de transmisión sexual.

Extremadamente ansioso y compulsivo.

Si se siente depresivo esta percepción activa su ansiedad, a su vez este sentimiento lo empuja a una especie de limbo con conciencia difusa que es el perfecto estado para precipitarse hacia la búsqueda compulsiva.

-Quiero contarte lo que me pasó anteayer - comenzó diciendo al principio de una sesión- me sentí pésimo, muy alterado, llegué a casa y empecé a buscar en el chat. Como te dije siempre hay gente dispuesta, hice un arreglo rápido para ir a un departamento con dos tipos. Me dieron ganas de ser activo, tomé alcohol para animarme. Al llegar al departamento me di cuenta que había que pagar, llevaba poca plata pero igual me las arreglé para negociar...hay que saber hacerlo porque igual es peligroso, los tipos se pueden poner agresivos si creen que los estas hueveando...no eran atractivos pero tenían un poco de coca así que me prendí más pero sin mayor placer y con una erección débil. Salí rápido de allí un poco insatisfecho, fui a comprar viagra y me llené de ganas. Fui a mi departamento y conecté a otros, eran tres y querían un cuarto, tuve sexo placentero con uno de ellos. Me acosté después, pero no podía dormir y me masturbé varias veces. Generalmente al día

siguiente de estos carretes estoy agotado, pero esta vez la adrenalina no bajó. Fui a un cine porno, pero no encontré nada que me gustara...puros viejos guatones. Me volví a masturbar, me sentía ansioso, caliente, desconcentrado. No podía parar aunque quisiera y seguí con coca, ya no tenía ningún registro de lo que quería y seguí buscando una escena pasiva, sádica, con humillación...de esas que me dejan plano, asqueado. Así me fui calmando, pero parece que toqué fondo, porque me siento un yonqui de mierda”

La terapia con Marcos apuntó a disminuir la frecuencia de esas búsquedas sexuales desesperadas (reducción de daño), para acercarlo a un sexo más normal, como el mismo solicitó. Sin embargo ¿que es un sexo normal para él? Es un hecho que pocas veces en su vida pudo experimentar placer sexual sin involucrarlo en estimulantes o narcóticos, y que tampoco logró (o solo muy ocasionalmente) vincularlo con una relación afectiva. El sexo se constituyó en un elemento de pura descarga, pero opaco cuando no intervienen drogas que alteren su conciencia. El objetivo de que se permitiese experimentar una relación sexual sin drogas, parecía poco realista, pero lo tomó muy seriamente como una acción que le permitiera adquirir cierto control sobre sí mismo.

Los adictos como Marcos experimentan un estado de carencia que debe ser completado, aunque para ello violen sus propios límites autoimpuestos, porque el sexo se convierte en el paradigma de lo que es importante en su vida, su experiencia primaria.

Los y las promiscuas, se rigen por el golpe de adrenalina, el chute como le dicen los españoles, o el shot para los ingleses.

Rodrigo.

A los 37 años, con un presente auspicioso, una mujer estupenda (según sus palabras) hijos y una lucrativa profesión, todo parecía andar sobre rieles. Sin embargo su consulta obedecía a una paulatina inseguridad en sus relaciones sexuales con ella.

“No se trata de que no me excite. Ella está mejor que antes (físicamente), pero estamos sin tiempo, como cansados”

Sin embargo nada de esto le ocurría cuando tenía relaciones con otras mujeres. Este hecho que no fue su motivo de consulta original, empezó a ser problematizado, cuando refirió que jamás en su historia había sido fiel a ninguna pareja. De pronto se preguntó si ese sería su destino inexorable o si lo estaba eligiendo conscientemente. Nunca había pensado que ese comportamiento era un problema, pero comenzó a vincularlo con una necesidad de descarga, un imperativo más vinculado con la ansiedad que con el placer. Urgente e inmediato, básicamente adrenalínico.

Esa descarga de tensión también había sido la moneda corriente de sus relaciones con la esposa, no solo para él, sino aparentemente para ambos. Digo aparentemente, porque pensé que era una pauta impuesta por sus requerimientos sexuales y que jamás habían tenido en cuenta las necesidades genuinas de ella.

“Me di cuenta de lo poco que la conozco”

Francisco

El motivo de consulta inicial poco tenía que ver con la promiscuidad, él estaba preocupado por una incipiente falta de deseo por su esposa, después de cuatro años de matrimonio.

-Es cierto que solo han pasado ocho meses del nacimiento de Santiago, pero ella está perfecta, te diría que su cuerpo es más voluptuoso, pero algo me pasa que le estoy haciendo el quite a sus insinuaciones. Nosotros siempre fuimos muy calientes los dos, podíamos hacerlo en cualquier lugar y en cualquier momento. Podíamos tener relaciones todos los días y a veces varias en el mismo día.

-Yo soy muy sexual, pienso mucho en sexo y en mujeres. Me gusta una conquista rápida e intensa y paso a otra.

Francisco estaba describiendo con una perfecta neutralidad emocional su multiplicidad sexual, jamás había sido fiel y no le interesaba serlo. Y de pronto, casi a título de curiosidad o en respuesta a una intervención mía. Me preguntó: -¿Es que se puede ser fiel?

Es más que evidente que esa pregunta no tiene respuesta, porque la fidelidad es una decisión personal. Nadie nace con ese atributo ni nadie carece de él.

Su problema no era la fidelidad, sino la compulsividad, guiada por la necesidad de reducir el estrés y la ansiedad producto de sus largos y agotadores turnos.

Las relaciones sexuales con su esposa habían reproducido ese modelo de disponibilidad, instantaneidad y adrenalina. Pero cuando ella buscó otro modelo de intimidad sexual, él se retrajo porque lo sintió extraño e incómodo. En la terapia se trabajaron sus posibilidades de actuar de modo más flexible y menos explosivo. Hecho que logró y del cual se sintió satisfecho porque según sus palabras “me convertí en mejor amante”. Este progreso no eliminó sus aventuras sexuales extramaritales, aunque las limitó voluntariamente, por su nueva comprensión de que eran en definitiva un eficiente ansiolítico.

La nueva generación tecnológica de adictos sexuales.

En estos días prácticamente la mayor parte de la gente que conocemos tiene un computador, un smartphone, o una tablet. La interacción digital es entonces una parte integral de nuestras rutinas diarias.

Nosotros chequeamos emails, revisamos Facebook, emitimos uno o dos twiteos antes de empezar nuestra jornada laboral.

La conectividad digital nos provee una ilimitada red de nuevas oportunidades que sostienen cada necesidad humana de comunicación e interacción social.

Facebook, Twitter, ahora nos traen interacciones en tiempo real con cada vez más amplios y diversos grupos de interés.

Nosotros podemos hacer nuevos amigos, compartir experiencias superficiales o íntimas con ellos, buscar relaciones esporádicas o permanentes, amistosas o sexuales. El mundo digital también cumple un papel en la educación al público en general acerca de tópicos que antes eran considerados demasiado personales o embarazosos para discutirlos con amigos o aún con un profesional. Gracias a Internet, se puede obtener información clínica sin prejuicios acerca de las

enfermedades mentales, abusos, sexualidad, relaciones íntimas, drogas. Esta información libre ha ayudado de desestigmatizar algunos comportamientos sexuales.

Nuestra incrementada conectividad también ha roto con las barreras de acceso a todo tipo de material pornográfico y aumentado la conexión sin límites para quienes desean acompañantes o parejas sexuales. (mundoanuncio.cl, olx.cl, puentealto.locanto.cl, providencia.locanto.cl, secondlove.cl, evisos.cl,) estas direcciones son solo una muestra de la oferta solo local. Mientras estas actividades son o pueden ser una fuente de entretenimiento o distracción para la amplia mayoría de personas que quieren engancharse en ellas. Para otros que están predispuestos a comportamientos adictivos o compulsivos, se pueden encontrar a sí mismos perdidos en una escalada obsesiva que demanda una intensidad sexual o romántica cada vez mayor. Es una vía de escape más que una búsqueda de placer.

Para estas personas, las conexiones con estos sitios ocupan un espacio cada vez mayor en sus vidas desplazando otros intereses.

Las investigaciones anteriores a la era de Internet durante los años 80, sugerían que aproximadamente 3 a 5 por ciento de la población adulta estaba enganchada con alguna forma de comportamiento adictivo. Estos eran varones generalmente que usaban material porno, se ligaban en aventuras ocasionales, o prostitución, eran usuarios de las antiguas líneas hot, etc.

Sin embargo estudios recientes indican que el problema de la adicción sexual ha aumentado considerablemente y que tampoco es ahora un tema exclusivamente masculino.

Esta escalada aparentemente está relacionada con la facilidad de los accesos tanto a los contenidos sexuales como a la oferta de compañeros sexuales por Internet, la instantaneidad además ahora está facilitada por los dispositivos electrónicos portátiles que ya no requieren sentarse frente a un computador y que llevamos casi siempre con nosotros.

Antes de los 80 si alguien deseaba ver pornografía tenía que vestirse, movilizarse hacia algún sitio que vendiese revistas porno

generalmente caras, si se deseaba algo especial o conformarse con algún producto barato y elemental, y ponerlas fuera de la vista de sus hijos, esposa o amigos. Más tarde se pudo buscar algunos video club que arrendaran VHS eróticos, búsquedas un poco vergonzantes para los adultos que obligatoriamente se exhibían en ese acto. Todo esa clandestinidad cambió cuando los canales de televisión por cable iniciaron los programas de porno soft y la privacidad llegó a los usuarios, pero limitada porque cualquier miembro de la familia podía acceder a ellos, es decir que había que protegerse restringiendo el acceso a esos canales de uso exclusivo para los adultos.

El verdadero salto se produce después de los 90, cuando nos llega Internet. Hoy en día gracias a los canales de streaming o a los teléfonos inteligentes no hay que vestirse, movilizarse o ni siquiera salir de la cama para satisfacer las búsquedas sexuales. Es decir que la disponibilidad y la privacidad son casi absolutas. El acceso fácil e instantáneo a cualquier imaginación sexual, de todo tipo, es virtualmente ilimitada y la mayor parte de las veces gratuita. Los productores de pornografía, advertidos de que las mujeres se inclinan hacia la búsqueda de fantasías eróticas más elaboradas que incluyan algún tipo de relación personal, o seducción compartida, más que la chabacana repetición de escenas sexuales característica de la pornografía masculina, han creado un producto que llaman porno para mujeres.

Infortunadamente para algunos lo que comienza como una placentera distracción puede derivar hacia una escalada obsesiva, que incluya otras formas de excitación sexual. No todos los adictos recorren el camino completo, algunos se quedan adheridos a la pornografía, pero otros encuentran insatisfactoria la soledad, se aburren de la masturbación y usan internet para encontrar aventuras sexuales o prostitutas. En los Estados Unidos y Europa, se originaron, y luego se extendieron globalmente, dos aplicaciones (apps) como Ashley Madison o Blindr, que usan el mismo recurso de geo localización a través del GPS, que cualquiera utilizaría para ubicar un restaurante o una guía de calles, pero en este caso se usa para encontrar amigos o parejas cercanas geográficamente, lo interesante es que ello ha derivado hacia mostrar imágenes de personas dispuestas a una

relación sexual inmediata. Tocando la pantalla del smartphone, aparecen los datos de la persona, junto con la opción de chatear, enviar su propia fotografía o compartir su propia localización. Si el interés es mutuo se encuentran para mantener un encuentro sexual. El software se ocupa de que no quede ningún rastro en el teléfono de las búsquedas o el intercambio de información. Sin sorpresas para nadie esta apps se ha convertido en la pasta base de los adictos sexuales. Google acaba de incorporar un servicio similar para encontrar amigos cercanos.

El anuncio publicitario de Ashley Madison dice " la vida es corta, tenga una aventura", la palabra usada allí es affaire, que claramente hace referencia a quienes tienen pareja o están casados y desean un encuentro sexual rápido y sin compromisos.

Uno diría que este es un recurso de minorías obsesionadas por el sexo, pero este sitio tiene aproximadamente 12 millones de miembros, lo cual refleja el éxito de su convocatoria.

Tal vez tampoco sea sorpresa que otra apps tan aparentemente benigna como Facebook pueda ser problemática para aquellos predispuestos a la adicción. Las redes sociales de hecho se han transformado en una nueva (y socialmente aceptable) forma o lugar para colgar fotos íntimas, o conseguir chats eróticos mientras se buscan encuentros sexuales virtuales o personales. Ciertamente es que las búsquedas no son exclusivamente eróticas, porque se pueden centrar también en las relaciones románticas, pero inclusive estas también se pueden constituir en obsesión.

Mientras que para la mayoría la mayor y mejor conectividad nos otorga confort, para los adictos se convierte en una prisión. Cuanto más aceleradamente acceda a la pornografía y búsqueda de compañía sexual, más fácilmente puede enredarse en conductas sexuales problemáticas, que pueden resultar en dificultades relacionales, profesionales e inclusive legales.

Los adictos y la prostitución

En el sexo comercial el adicto encuentra la perfecta complementación a su compulsión. Los consumidores de prostitutas, adictos o no,

constituyen un grupo especial transversal, porque los hay de todas las edades, recursos y estado civil. Pueden tener pareja o no tenerla, pueden ser más o menos hábiles en sus capacidades de seducción o perfectos fóbicos sociales. Todos han pasado por un proceso de entrenamiento y sensibilización a través de la pornografía, la que de alguna manera moldeo sus deseos y sus fantasías. Son los representantes más definidos del sexo por el sexo en sí mismo, los que practican la disociación afectivo-erótica como una estrategia al servicio del placer.

Creo que son relevantes dentro del cuerpo social porque actúan como prostituyentes, es decir, como aquellos que sostienen y fomentan el sexo comercial a través de acciones concretas.

Hay distintas razones por las cuales un varón recurre al sexo comercial, descartando el mito de que los principales consumidores serían hombres maduros, frustrados y solitarios, o jóvenes carentes de sexo, sino que por el contrario la mayor parte tienen pareja, son casados o tienen las mismas posibilidades de acceder a relaciones sexuales esporádicas que cualquier otra persona.

El argumento básico que se les escucha es que estas relaciones son mucho menos riesgosas que las que se tendrían con una amante. Se justifican diciendo que no hay compromiso emocional, ni afecto, solo sexo más o menos placentero. Sexo que permite descargar tensiones, ansiedad, rabia y que se presenta completamente disponible en el momento que se lo requiera sin rituales de seducción o conquista.

Gastón

Llegan ambos a terapia de pareja por su falta de deseo, tienen cada vez menos relaciones sexuales, y solamente se producen cuando ella lo busca activamente, pero sus rechazos han terminado por alejarla. Sin embargo hace solo dos años que viven juntos y ella no entiende este cambio tan radical. Este es el segundo matrimonio de ambos.

La que ha insistido en esta terapia es ella, porque la considera la última posibilidad del matrimonio. No está dispuesta a sentirse rechazada, la angustia y le duele no poder encontrar una manera de solucionarlo. Se

siente joven y tampoco está dispuesta a una vida sin sexo, por más que tengan una buena relación en casi todos los otros aspectos.

Ella es profesional y totalmente autónoma, por lo que la palabra separación no la asusta.

El manifiesta un total desconocimiento de las razones de su falta de deseo, no le atribuye a su pareja ninguna responsabilidad en ello. Cree que el estrés lo afecta y le impide conectarse. Se manifiesta dispuesto a cambiar su estilo de vida, para rescatar la intimidad de ambos.

Rápidamente, con el paso de algunas sesiones, se reconecta con ella y ambos aparecen felices de haberlo logrado.

Parecía que efectivamente los cambios en sus horarios y una mayor predisposición a buscarla sexualmente habían modificado un escenario negativo. Lamentablemente el cambio fue efímero y al poco tiempo la situación volvió a ser la misma.

Este es el tipo de situación que genera desconfianza en los terapeutas experimentados, que incita a pensar que hay algo oculto o no revelado, porque la ausencia de deseo tiene su explicación, de un modo u otro. Siempre hay razones, definidas o borrosas, pero que permiten gestionar hipótesis y articular soluciones. La develación de incógnitas es el eje de cualquier proceso terapéutico; en cambio los secretos, cuando tienen una intencionalidad manipuladora frenan la acción de cambio.

Si todo funciona más o menos bien en una pareja, si se declaran amor mutuo y han tenido experiencias sexuales placenteras, no es previsible ni probable que el deseo sexual desaparezca por arte de magia. Especialmente cuando esto afecta a uno y no a ambos.

Semanas después ella me pidió una entrevista individual, me anticipó que tenía informaciones tan serias y duras, que no quería ni podía revelarlas en presencia de su marido.

Apareció con un informe detallado de las llamadas telefónicas de él durante los últimos dos meses. Cada número había sido identificado en un sector geográfico determinado de la ciudad, cada número había sido chequeado y varios de ellos correspondían a prostitutas del barrio alto.

El informe incluía la foto de cada una de ellas y el sitio de internet en el cual se anunciaban. Eran más de veinte y algunos se repetían con regularidad, en esos casos ella había hablado con estas mujeres y fue a visitar a dos de ellas que reconocieron conocer a su marido.

Cuando su mujer descubrió “la punta del ovillo” el no tuvo más remedio que reconocer sus acciones a pesar de que como afirmó:

Yo me creo muy cuidadoso y nunca dejé señales de mis aventuras, pero me confié y ella creo que contrató a un investigador privado, porque me siguieron la pista de todas las llamadas de mis celulares. El punto que generó la desconfianza fue mi distancia sexual con ella, y no es que no me gusta, pero no se que me pasa, parece que me tengo que obligar a tener relaciones. No le puedo echar la culpa, porque ella es atractiva y muy activa, pero es muy dominante. Puede ser por eso que no me de deseo con ella. Volví a las andadas, es decir a salir con otras mujeres, pero lo que de verdad me gusta son las prostitutas.

Su mujer decide la separación.

Carlos,

Separado hace dos años después de 23 años de matrimonio. 4 hijos.

Dice: -Mi matrimonio se rompió por mi adicción sexual.

Afirma que quiere cambiar y recuperar su matrimonio.

Toma alcohol en forma constante y ocasionalmente cocaína.

En los últimos años ha tenido problemas de erección, usa en forma permanente-cuando quiere tener relaciones sexuales- 100 mg de sildenafil.

Cuando comienza a beber, aunque este solo, esto le genera inmediatamente deseo, la secuencia continua en la búsqueda de una prostituta, pero también es capaz de planificar un encuentro, le agrada que estas mujeres beban o inhalen con el. Generalmente no las penetra, sino que les pide sexo oral. Eso es lo que lo complace.

Ha tenido contactos con travestis y convenció a “una amiga” para que lo acompañara a un club de swinger, pero para él fue un fracaso porque los hombres se interesaban en su pareja, pero las mujeres presentes lo rechazaban. Lo único que hizo fue tocar.

Estableció una relación con una mujer que conoció como prostituta, la mantenía, pero no le pedía exclusividad sexual. Su acuerdo incluía que ella le proveyera de otras mujeres para juegos triangulares. Le gustaba filmar estas escenas, para luego verlas con ella y masturbarse mientras lo hacían.

-Ella era perfecta, ningún rollo, y estaba dispuesta a hacer lo que le pidiese.

Esta relación duró un par de años.

Gasta mucho dinero en general, y más aún en sexo, (3 o 4 veces por semana) esto le ha traído algunos problemas económicos.

Sus declaraciones de voluntad de cambio no son muy creíbles, porque nunca ha sentido ninguna culpa, ni desagrado por lo que hacía y hace. Al contrario, piensa que es el mejor estilo de vida que puede tener. Lo único que lo motiva es pensar que al no tener a su familia finalmente se va a quedar aislado y no tolera la soledad.

No hay que ser terapeuta para darse cuenta que esta motivación no es lo suficientemente poderosa como para impulsarlo a abandonar el tipo de vida que ha elegido.

Andrés

Separado recientemente, hace un par de meses. Estuvo un año casado. Pololeo aproximadamente 3 años. Su mujer lo obligó a dejar la casa después de que él confesara sus infidelidades con prostitutas.

Ella lo sorprendió en el momento en que él visitaba sitios de oferta de servicios sexuales por internet.

-Yo ya había estado varias veces con prostitutas, antes y después del matrimonio. Soy compulsivo, mentía todo el tiempo, estaba enmascarado. También tome créditos para poder pagar lo que gastaba en sexo y otras cosas.-Me endeudé y tampoco nadie lo sabía. Durante

todo el pololeo mantuve esta doble vida. Lo que desbordó todo fue un contacto a través de Facebook. La primera vez que me descubrió me puso condiciones. Nada de internet, nada de claves, celular abierto. Eso o te vas. -me dijo- La primera vez intentamos una terapia de varios meses. Los dos juntos y por separado. A pesar de la oportunidad que me daba volví a fallar y me reconecté con el circuito. Ahí ella me echó y no quiere saber más nada conmigo. Estoy muy disconforme conmigo. Me siento muy mal y mis padres también. Ellos son muy coherentes en su vida, y nunca esperaron esto de mi. Siento que toque fondo. Lo único que me funciona es este momento es mi trabajo. El secretismo es mi karma, siempre mentí desde niño, para justificar algo o para que no me pillaran. Le mentía a mi esposa porque la miraba a la cara y le aseguraba que no lo estaba haciendo más.

La masturbación comenzó a los 8 o 10 años, antes de su desarrollo puberal. Desde su adolescencia se masturbaba todos los días, en ocasiones 2 o 3 veces por día. Siempre coincidía cuando se quedaba solo en la casa.

A los 18 años se inició sexualmente con una polola, duró tres años. En ese período disminuyó la masturbación. En el siguiente pololeo reconoce que fue infiel. Culpa y a la vez atracción por lo que ambos hacían, ella también tenía pololo.

También le fue infiel a su actual mujer durante el noviazgo, en ese período comenzó asimismo su relación con las prostitutas, porque ya disponía de más dinero para gastar en ello. Anteriormente lo había hecho en una sola ocasión.

La pauta que seguía establecía primero una búsquedas en páginas de internet, luego comunicaciones telefónicas con estas mujeres, le gustaba hablar con ellas, comparar su voz con las imágenes que veía, preguntar sus precios y sus servicios, aunque la mayor parte de las ocasiones no se encontraba con ellas. Las elegía por su atractivo físico o por las cosas que decían de ellas en un sitio web (La estocada).

Simultáneamente siguió masturbándose una vez al día, como “un hábito mecánico. Mis ganas las mantenía constantes mirando internet”. Mantenía su disponibilidad reforzándolo con un estímulo constante.

Manténíá asimismo relaciones sexuales con su pareja, que sentía como satisfactorias.

Se siente impulsivo, acelerado, ideas fijas que lleva a cabo sin medir las consecuencias.

-Mis “nunca más” no eran creíbles. No puedo estar ocioso, me aburro rápidamente y eso me lleva al pensamiento y a la acción.

Esta es la segunda terapia que intenta, la primera duró cerca de un año, pero sentía que se repetían siempre las mismas cosas. Recibió también medicación psiquiátrica durante ese período.

Andrés ha sido –ya de alta- uno de esos pacientes y uno de esos tratamientos que recuerdo como paradigmáticos, en el sentido de que su constancia, su voluntad de cambio y la consciencia de que no había otra oportunidad que la presente para tener una nueva vida y retornar a su matrimonio, le permitió transitar hacia la superación de su adicción.

Julio

“Hace años que tengo una práctica que me incomoda y decidí tomar acción para cerrarla”.

-Yo siempre, desde niño chico, me masturbaba. Me inicié un poco por casualidad a los 16 años. Típica relación de verano, recuerdo que me daba un poco de vergüenza porque ella era de un sector muy popular. A los 20 años comencé a visitar saunas. Y no paré nunca más. Cuando pololeaba trataba de marginarme de esos lugares, pero volvía cuando me quedaba solo. Eso me daba justificación. Me casé a los 28 años con mi mujer. Los primeros dos años las cosas funcionaron bien sexualmente, pero después ella se fue poniendo cada vez más pasiva. Le pedía que cambiara, pero para ella el sexo nunca fue demasiado importante. En ese tiempo empecé a ir a toples y casas de masaje, esporádicamente prostitutas. Me di cuenta de que cada vez eran más frecuente mis ganas de estar en esos lugares, dos o tres veces por semana, me gustaba y me gusta que me toquen, el sexo oral, algunas veces tenía sexo completo. Con mi mujer las relaciones se fueron espaciando, ahora ya no tenemos mas sexo, además no tenía buenas

erecciones. Empecé a tomar viagra. Con la pastilla me sentí mas seguro y aumenté las relaciones con prostitutas. En los últimos dos años un par de veces por mes. Quisiera hacerlo más a menudo, pero me falta dinero para eso.

Pedí esta consulta para que me ayude a salir de esto, no me siento orgulloso de lo que hago. Puede ser por la edad que tengo pero ahora me da un poco de vergüenza estar con muchachas jóvenes y estupendas. Antes me sentía un poco igual a ellas pero ahora me doy cuenta que es un poco patético.

Es un tema moral...pero también tiene que ver con mi vida. Mi madre y mi esposa son mujeres dominantes. Las "chicas" hacen un poco lo que uno quiere. No me cuestionan.

Pero igual quiero dejarlo, estoy demasiado pegado y no me gusta.

Alfredo

Casado por segunda vez hace 4 años. Su primer matrimonio duró siete años.

Su ex mujer lo dejó por otro hombre con el que había mantenido una relación de amantes durante varios meses. El lo supo pero no tomo ninguna decisión, se distanció y cortó todo tipo de vínculo cercano con ella.

-Llego aquí porque uno hace cosas que no debería hacer. Con Ivette teníamos una buena relación, pero desde los tratamientos de fertilidad todo se fue apagando. Cuando por fin quedó embarazada fue peor. Ella solo pensaba en la guagua y cuando nació me dejó a un lado. No lo aguanté y no la pesqué más. Ella intentó acercarse después, pero a mi no me daban ganas. Ahí empecé a frecuentar prostitutas.

Fui a un cabaret, al principio solo a tomar unos tragos, pero después ellas me convencieron de pasar a más.

Comenzó a aumentar la frecuencia de esos encuentros, pasó a contactar mujeres a través de los portales, siempre de alto nivel.

-Me gustan las mujeres finas, con las que se puede conversar y no miran el reloj todo el tiempo. Lo que vale cuesta. Afirma con total convicción.

Alfredo habla más con estas mujeres que con la propia. Generalmente es retraído, muy centrado en su trabajo. Distante emocionalmente y

poco perceptivo de sus propias emociones.

Ella sospechó de su comportamiento evasivo, lo observó detenidamente durante un tiempo, especialmente en sus ausencias injustificadas.

-No era difícil descubrirme, porque soy demasiado rutinario. Al final le conté algo de lo que hice, pero no todo. Le conté mi experiencia.

Ella afirma "que lo tiene a prueba"

Aunque Alfredo ha dejado de visitar prostitutas, ello no ha conducido a un reencuentro ni afectivo ni erótico con su mujer.

Juan Pablo

El problema soy yo y el problema es ahora. De joven estuve mucho con prostitutas. En mi país es común que los jóvenes se desfoguen con ellas para respetar a las novias.

Después deje esto por muchos años, pero ahora volvió como una fiebre y me he vuelto adicto al sexo. Hace dos años que empecé con esto. Mi esposa me descubrió, prometí que lo iba a dejar de hacer pero mi decisión dura poco.

-Siempre que me pasa algo. (Enojo, tensión, frustración, sensación de abandono o soledad.) busco sexo.

Este nexo entre emoción y acción es completamente relevante para comprender la dinámica de los gatillos. En esa frase se revela la disponibilidad del deseo y la facilidad con que surge la excusa que facilita la acción sexual. Cualquier posible auto censura es sepultada y la persona se siente libre para actuar.

Las historias personales y familiares de los adictos al sexo pagado difieren, pero en general iniciaron sus relaciones con prostitutas por sentirse tímidos o frustrados por el rechazo de algunas mujeres, debe destacarse este punto como antecedente significativo y reiterado.

Durante la adolescencia, estos varones mostraron una carencia en las habilidades que conforman la inteligencia social, fueron más bien retraídos y pasivos, carentes de seguridad o arrojo cuando una mujer les gustaba. En este contexto algunos encontraron la decisión para aproximarse a ellas, pero por lo general sin haber recibido señales

significativas, lo cual los exponía a un rechazo sistemático, en ese contexto su atracción se transformaba en un rencor silencioso, prólogo y sustento de una actitud misógina futura.

Los varones que recurren sistemáticamente al sexo pagado, convierten su fracaso simbólico en triunfo, congruentemente desvalorizan a la mujer con la cual tienen este contacto, a ella pueden pedirle o exigirle todas las acciones sexuales que estén dispuestos a negociar y pagar. Sus fantasías de provocar sumisión pueden adquirir un tinte violento, donde se transforman en personajes de algún film porno. En una reciente investigación en España sobre mujeres que ejercen el comercio sexual, un porcentaje relevante, cerca del 47% reconocía haber pasado por experiencias de violencia con sus clientes.

Por ello se puede entender esta adicción como expresión de una actitud misógina.

Para muestra de estos sujetos basta con pasearse por los sitios como la estocada.cl o métela.cl.

Estos son foros de evaluación de prostitutas, donde sus atributos son considerados como quién estima una mercadería que justifica o no el precio pagado por ella. Estos lugares representan a grupos de adictos organizados que defienden su opción sin conflictos aparentes, con una declaración de este tipo, colgada en un foro.

“Yo soy un adicto sexual. Amo el sexo de todos modos, de todas maneras, en cualquier lugar, con cualquiera.

¿Tendría acaso que estar preocupado por ello? No quiero sanar mi adicción solo discutir sobre ella.

No veo que tiene de malo no poder vivir sin sexo. Es divertido y quiero siempre más.

Tengo 38 años y estoy separado, si busco siempre sexo con diferentes personas es porque no quiero estar con una sola”.

Capítulo 8

Estados adictivos

Patrick Carnes señala que la adicción sexual generalmente se presenta en estados diferentes que comprenden:¹⁹

Preocupación: El mundo fantasioso es, por excelencia, el espacio donde las personas pueden imaginar escenas eróticas o dar cumplimiento a sus anhelos secretos.

Habitualmente, entre el deseo sexual y el acto, existe un espacio interior fantasioso que permite que el deseo se materialice en forma de pensamientos, imágenes y escenarios de carácter erótico.

Está ligado a la dinámica sexual consciente e inconsciente del individuo y fluye con mayor o menor intensidad y persistencia, según la persona y el momento que está viviendo.

Sin embargo, en el adicto ese espacio ocupa un lugar predominante donde las fantasías continuas acerca de proyectos sexuales o situaciones se repiten. Estos pensamientos se vuelven automáticos y ajenos a la voluntad consciente, son intrusivos y por ello pueden alterar la atención y la concentración y finalmente disparar episodios de actividad sexual

Ritualización:

Todos desarrollamos algún tipo de rituales en nuestra vida, son rutinas que nos hacen sentir mas confortables y seguros; los rituales de los adictos apuntan al mismo objetivo que es brindar una sensación de control sobre la situación, y que además les ofrece la ventaja de disminuir su ansiedad. Los rituales les elevan sus sensaciones de control y fuerza, gran paradoja, porque si hay algo que caracteriza a un adicto es precisamente su falta de control y su debilidad frente al objeto de su adicción.

Los rituales obsesivos asimismo pueden ser el largo prólogo del acto impulsivo. Diferenciamos la obsesión de la conducta impulsiva con dos frases: un pensamiento que no se puede evitar y una acción que no se puede controlar.

¹⁹ P. Carnes.(1994) Out of the shadows. Hazelden Publishing, 2001

Las dependencias sexuales adoptan dos formas dominantes: las que prima el componente ansioso (impulsividad) o las que prevalecen los rasgos obsesivos (ritualismo).

La ritualización de la escena aparece como preparación a través de pensamientos reiterados. El individuo que crea estos escenarios eróticos entra en un estado de conciencia similar al del trance hipnótico. Esto es similar al craving, que se traduce por ansia, anhelo intenso o ganas compulsivas de obtener la actividad, persona o sustancia de la cual el adicto depende. Para muchos adictos o ex adictos, esta experiencia es un poderoso inductor al acto y la temen porque conocen su fuerza y su impredecibilidad, que los lleva a la recaída.

Saben que puede surgir de un pensamiento automático, de una imagen fugaz o de la visión de un símbolo que inconscientemente representa el placer deseado. Pero también -y he aquí una complicación adicional- donde el craving se experimenta ante la puesta en acción de procesos no automáticos o controlados que el sujeto pone en marcha ante dos situaciones posibles: encontrar dificultades para consumir por no disponer de la sustancia u oportunidad o intentar oponerse a la ejecución automática del consumo.

En una persona ambas formas pueden estar presentes en diferentes momentos o situaciones, pero suele predominar alguna de las dos. Entender lo que despierta el craving es fundamental para ejercer algún tipo de prevención de recaídas.

En algunos existe algún grado de resistencia al pensamiento inductor, pero en otros se configura en la base del ritual y en lugar de oponerse al pensamiento, lo desarrollan en un verdadero teatro mental para empujarse al estado de ánimo adecuado que los prepara para el contacto sexual y les ofrece mayor confianza y seguridad.

Compulsión: Enganche continuo en actividades sexuales a pesar de las consecuencias negativas que presenten o del deseo manifiesto de interrumpirlas. un estado de conciencia alterada que lo lleva a perder momentáneamente el contacto con su vida. Paralelamente, siente una excitación sexual que no puede materializar. Es incapaz de frenar su

impulso. Esta presión interna es tan avasalladora y tan difícil de manejar que lo lleva a la compulsión. El estado de conciencia alterada lo acompaña hasta alcanzar el orgasmo. Poco después, nace un segundo deseo y recomienza el mismo proceso. Si no llega al acto, siente un estado de tensión comparable con la necesidad de ingerir alcohol de manera inmediata que siente un alcohólico o drogas en el caso de un adicto.

Negación: rechazo sistemático a considerar que sus comportamientos están fuera de su control.

Reacción: Culpa o vergüenza acerca de la propia inhabilidad para controlar el comportamiento o sentir remordimientos. No podemos negar que muchos adictos caen en “verdaderas” crisis de culpa y culpabilización de sí mismos, pero si entrecomillé la palabra verdaderas, es porque la experiencia me ha llevado a dudar de la sinceridad de estas crisis. He llegado a creer que su acción de golpearse el pecho es o puede ser una manera de mantener el sistema y a quienes participan bajo control.

Asociación: con dependencias químicas o alimentarias.

Lo elevado

Las experiencias reiteradas producen un estado modificado de conciencia que en inglés se suele denominar como “the high” es decir, lo elevado (aunque esta es la traducción literal, no es muy adecuada porque se confunde con una experiencia de trascendencia, y evidentemente este no es el caso). Este estado sitúa al sujeto fuera de las experiencias comunes de la vida cotidiana. Le produce una serie de sensaciones asociadas con el bienestar, similar a la que obtiene un corredor o una persona que medita, con la diferencia que estos eligen una actividad que los beneficia tanto en términos corporales como personales, aunque también pueden generar una relación adictiva con la actividad, como los corredores obsesivos.

Para algunas adicciones lo “elevado” es más bien obvio: la embriaguez del alcohol, la aceleración de la cocaína, el vuelo de la marihuana. Sin

embargo esto no es tan evidente en las adicciones sexuales, ciertamente que el adicto parece buscar placer y ha construido una vía de asociación privilegiada entre el placer y la actividad sexual, porque al principio su comportamiento sexual se sitúa dentro de una experiencia intrínsecamente gratificante, que luego deja de ser intensa para nivelarse u opacarse y por eso lleva hacia otras acciones o sustancias que evoquen o restituyan el placer original. Un espejismo que se aleja y le produce una sensación de vacío. De allí que muchos de los sexoadictos que he conocido eran poliadictos, es decir que consumían distintas sustancias, aisladamente o en conjunto para lograr ese estado de “bienestar”. Esto es lo que verdaderamente los engancha y los impulsa a la repetición, de la que parecen no agotarse.

Los sujetos pueden responder o buscar el alivio a una tensión previamente establecida, que se centra en la reducción de la ansiedad. Sin embargo el foco de esta ansiedad no es único, puede provenir desde distintas fuentes. Lo que el sujeto establece es una conexión privilegiada que opera como un hábito estereotipado. Se busca el orgasmo, por ejemplo, como una salida, aunque la reacción posterior pueda profundizar la ansiedad. Si esto sucede se buscará reiterar la acción.

Si asumimos que la reducción de ansiedad o la modificación del humor es una clave en muchos casos de pérdida de control en el comportamiento sexual, también tenemos que tener en cuenta que para un grupo de sujetos (paradojalmente) un estado de animo negativo les aumenta su necesidad de actividad sexual.

En términos generales para la mayoría de las personas, un estado de humor negativo, ansioso o una depresión les disminuye el deseo, en cambio un grupo menor lo siente incrementado.

Si el comportamiento sexual opera como un balance entre el estado de excitación y el de inhibición, parece que las personas que sienten incrementado su deseo sexual en momentos de ansiedad o humor negativo tienen niveles inusualmente bajos de inhibición.

Estos sujetos parecen tener gatillos que disparan una respuesta descontrolada.

Se les impone como necesidad perentoria.

Entonces una pregunta relevante es si son capaces de predecir la actuación antes de que esta aparezca o si la vinculan con un estado emocional específico reconocible. Esta distinción no es menor, porque permitiría –a quienes lo desean- solicitar ayuda ante la presencia de los gatillos que desencadenan la acción.

Muy pocos se resisten a la urgencia del acto cuando el impulso llega. En la masturbación compulsiva esta resistencia es casi inexistente y no hay culpa posterior. Este sentimiento está presente cuando se combinan alcohol o drogas como prólogo a la acción.

Las distintas frases que siguen son expresión de las vivencias de distintas personas asociadas a la compulsión.

“algunas veces lo hago sin pensar, otras me resisto y otras preparo todo para hacerlo”

“me digo a mi mismo que no tengo que hacerlo, pero lo hago de todas maneras”

“Quiero hacerlo a pesar de que me digo a mi mismo que no debo”

“me siento extraño, como si otra persona tomara mi lugar”

“es una fuerza demasiado poderosa, excitante. No hay nada que me altere más”

“Todas mis preocupaciones quedan a un lado, me siento libre”

“Es pura adrenalina”

“Es como una droga que me saca fuera de mi”

Los relatos presentan un estado de disociación entre su conciencia (su yo reflexivo) y un estado marginal. Son ellos, pero dejan de serlo en esos instantes. La sombra se apodera del yo y se vuelve hegemónica.

Sexualidad compulsiva al interior de una relación

Sin muchas dudas el tema de la frecuencia sexual es uno de los debates mas reiterados de las parejas, es parte de la integración armónica o

conflictiva de las necesidades o carencias de cada uno. La mayor parte de las parejas logran acuerdos y negociaciones para regular y satisfacer estas demandas, pero hay situaciones en las que es imposible negociar porque alguien establece un nivel de exigencias sexuales extremo. Son los adictos “intradomiciliarios” capaces de sostener que su deseo sexual es el que todo varón normal debiera poseer, es decir alto e intenso. Solicitan, exigen, demandan una frecuencia sexual diaria y pueden inclusive buscar varias relaciones en el mismo día, durante las vacaciones por ejemplo. Se enojan, se frustran y victimizan cuando no son satisfechos. Amenazan con recurrir a amantes, acusan a su pareja de empujarlos a la masturbación. No piensan ni consideran las necesidades diferentes de la otra persona, porque actúan de acuerdo a una lógica distorsionada de acuerdo con la cual su sexualidad expresa una fuerza de la naturaleza espontánea y normal.

Capítulo 9

Criterios para determinar una adicción sexual.

Si tenemos en claro que no podemos evaluar un comportamiento sexual por su frecuencia o intensidad, el diagnóstico diferencial entre ese tipo de comportamiento y otro adictivo es fundamental para no colgar etiquetas prematuras.

Tomando el ejemplo del alcoholismo, que fue considerado durante un largo período una bajeza moral, el énfasis actual se centra en cambio, en considerarlo una enfermedad. Este modelo se proyecta hacia los tratamientos centrados en los cambios de conducta y la abstinencia total como modo de enfrentar la adicción. El conocido esquema de los 12 pasos difundido por AA²⁰, se proyectó hacia otras dependencias a sustancias, el juego compulsivo o la adicción hacia el

consumo. En forma similar la sexualidad compulsiva es contemplada por numerosos e influyentes sectores científicos como una adicción comportamental.

Los criterios planteados en el DSM IV, se refieren al abuso de sustancias y a la dependencia de dichas sustancias, pero no específicamente a las adicciones. El nuevo DSM V probablemente tenga un criterio más definido.

Por lo general se acuerda en que se incluyen los siguientes ítems:

Actividades sexuales repetidas que resultan en una falla para asumir roles y obligaciones en el trabajo, los estudios o en la familia.

Actividades sexuales en situaciones potencialmente peligrosas.

Repetidos problemas legales o familiares que devienen de esas actividades sexuales.

Continuadas actividades sexuales no obstante que ellas produzcan problemas sociales o interpersonales recurrentes.

Tolerancia.

Fenómenos negativos asociados con la abstinencia.(depresión, ira, ansiedad, irritabilidad, falta de concentración, cambios bruscos de humor).

Cantidades más grandes de actividad sexual por largos períodos de los que se preveían en las intenciones originales.

Un sostenido deseo de controlar esas actividades sexuales y simultáneamente una falla en los intentos por lograrlo.

Un tiempo aumentado aplicado a actividades necesarias para obtener estímulos sexuales y/o recobrase de sus efectos.

Tolerancia, dependencia y abstinencia

Durante mucho tiempo se debatió sobre el punto de que los adictos que no dependían de sustancias podrían manifestar los mismos síntomas de tolerancia y abstinencia que los que sí dependían de ellas. La idea de tolerancia apunta a que la persona adicta se acostumbra, en términos psicológicos y fisiológicos, a un estímulo específico que pierde la capacidad de generar el grado de excitación que lograba al principio, por lo tanto tiene que aumentar la intensidad o frecuencia de la experiencia si desea obtener los mismos efectos.

Sin embargo, esta reacción no es exclusiva para los adictos, todos podemos habituarnos a un estímulo que en su origen produjo intensas sensaciones y que luego por repetido termina por aburrirnos. Este es un proceso común y puede darse en todo ámbito. El ejemplo más claro está en el comienzo de las relaciones amorosas y coincide con el enamoramiento o embeleso, que como todos sabemos tiene un período en que la exaltación, el apasionamiento y la cercanía constante marcan una pauta, pero también hemos experimentado la caída de ese estado intenso, en un plazo más o menos acotado. Parece que nuestro cerebro es incapaz de sostener por un período prolongado el nivel de neurotransmisores necesarios para esas emociones arrebatadoras.

La mayor parte de las personas son capaces de adaptarse a los cambios y mantener parte de la satisfacción inicial, pero para otros la experiencia deja de ser emocionante y buscan otra en un plazo más bien corto. Se transforman en adictos a las sensaciones y retraducen eso como pasión, y consecuentemente son incapaces de quitarlas de su vida por un período prolongado. En este sentido se asemejan a los adictos a sustancias que las requieren, no solo para exaltarse, sino para sentirse normales y para evitar así los signos de la abstinencia.

Veamos a otro ejemplo de dependencia y tolerancia en torno a una de las adicciones masculinas más comunes como lo es la adicción al porno. Se comienza con imágenes más o menos soft, casi primitivas, porque nadie en sus comienzos, especialmente en la adolescencia, busca guiones congruentes o una estética refinada. Basta con lo elemental, pero luego la escalada de estímulos más potentes lo lleva a una pornografía más dura, comienzan a necesitarla para sostener la excitación y la tensión sexual que acompañan a la masturbación. El

período entre estímulo y estímulo se acorta y terminan por convertirla en una práctica cotidiana, necesaria para tranquilizarse o para poder dormir. Si no la tienen el nerviosismo se apodera de ellos. Se transforma en una idea fija y se tornan dependientes de ella. Crecen con esta práctica, la hacen parte de su evolución psicosexual y no la abandonan aún teniendo la posibilidad de mantener relaciones sexuales. Aquí se establece la diferencia, porque es evidente que no toda persona que se masturba con imágenes pornográficas se convierte en un adicto. Es necesario que se establezca un link privilegiado entre un estado emocional y una sustancia, acción o persona que lo provea en forma continua y sistemática del cual el adicto se vuelve dependiente.

Rasgos distintivos de los adictos sexuales

Nada mejor para definir una historia que la que es narrada por sus propios actores. Si a un adicto se le preguntan las razones por las que es adicto y más aún por el sentido que ellos otorgan a sus comportamientos sexuales, es posible que nos acerquemos al significado que tienen para ellos sus actuaciones.

Esta investigación debe ser necesariamente cualitativa, porque los porcentajes representan solo una parte mínima de la información.

Una de las pocas investigaciones publicadas es la de J. Guigliamo²¹, los participantes de este estudio identificaron una serie de motivos asociados a su comportamiento sexual. Sus explicaciones frente a la pregunta del significado o sentido que le otorgan en el presente a su problema sexual, remiten a ocho temas reiterados, que los colocan dentro de un ámbito de discusión. Por supuesto que los temas no aparecen en forma pura sino entremezclados, estos son: Satisfacer las necesidades sexuales. Cumplimiento de las necesidades narcisistas. Deseo de conexión humana. Compensación por su baja autoestima. Necesidad de control. La recreación de un trauma infantil. Evitación de

²¹ **John Guigliamo**, . *Out of Control Sexual Behavior:*

A Qualitative Investigation Sexual Addiction & Compulsivity, Oct2006,

sentimientos. Hacer frente a temas relacionados con la identidad sexual.

La investigación se realizó sobre 14 sujetos varones, 6 de los cuales se definieron como gays, utilizando entrevistas semi estructuradas que son grabadas y luego analizadas.

Nueve de los entrevistados describen su necesidad de ser vistos, reflejados o tenidos en cuenta, para lograr la sensación de ser querido, deseado, vital o sentirse poderoso. En ellos, el uso de las relaciones sexuales como modo de satisfacer sus necesidades narcisistas es central para entender su adicción, congruente con su falta de recursos internos y su necesidad de recibir validación externa.

Cinco de los informantes destacaron sus repetidos intentos para sentirse conectados con otro ser humano. Ellos mismos describen sus comportamientos sexuales habituales como un sustituto de la intimidad real. El sentimiento de calidez y cuidado, aún cuando sean efímeros sirven como reforzadores del comportamiento sexual.

Los varones de esta categoría también informan sentirse vulnerables y con dificultades para integrar el sexo con el amor.

Más de la mitad de los informantes comunican sus problemas para mantener una relación de larga duración, y la mitad de los informantes expresan su inhabilidad para experimentar alguna intimidad emocional.

Nueve de los informantes reportan que usan las actividades sexuales para evitar o escapar de sentimientos negativos, como soledad, aburrimiento y tristeza. Para alguno de esos hombres aparece un deseo imperativo de anestesiar los sentimientos de preocupación acerca de las responsabilidades en la vida.

Cinco de los informantes creían haber sido abusados emocionalmente durante la infancia. Casi todos reportaron la idea de carencia o abandono por parte de sus padres. Nueve informaron cierto tipo de abuso sexual, incesto, experiencias sexuales con hermanos. Diez recordaron experiencias sexuales antes de los siete años con sujetos significativamente mayores. Los informantes recuerdan sentimientos

de miedo, excitación y confusión en el periodo en que sucedieron estos encuentros.

Cuatro de los seis varones gays de la investigación, afirman que su entrada en los comportamientos sexuales adictivos se relacionó con su necesidad de comprender y enfrentar su orientación sexual.

Solo dos de los entrevistados explican su adicción en términos de necesidades libidinales intensas.

Nueve de los hombres describen su comportamiento sexual adulto como una reminiscencia de experiencias sexuales infantiles.

La mayor parte de los informantes que reconocen haber iniciado los comportamientos adictivos en su adolescencia temprana.

Complementariamente los pacientes que constituyen la base de este libro han mostrado los siguientes comportamientos, en grados variados, en su desarrollo erótico.

Alta frecuencia de masturbación, búsqueda y disponibilidad de imágenes que favorecen la masturbación.

Sentían y sienten un alto grado de placer ante las sensaciones sexuales. Les gusta sentirse excitados, por ello se autodefinen como personas calientes.

Facilitación de la excitación, con pequeños estímulos están listos.

Erotizan la mirada. Cultura masculina patriarcal, “despresan” los cuerpos femeninos. Y siempre están al acecho de señales sexuales.

Consumo de alcohol y cocaína independientemente o en conjunto con el sexo. Se produce una escalada ascendente.

Tienden a la multiplicidad sexual y por consiguiente a la infidelidad.

Actividades sexuales continuadas a pesar de los conocimientos de la persistencia o recurrencia de problemas físicos o psicológicos causados por la exacerbación de la actividad.

Los adictos sexuales se involucran en encuentros sexuales a pesar de los riesgos que corren.

Sus compulsiones los llevan a practicar ocasional o permanentemente contactos sexuales sin cuidados mínimos.

En distintos trabajos sobre el tema se afirma que el adicto al sexo sigue un ritual que conduce a actuar los deseos sin conciencia de las emociones negativas que suelen suceder después del acto, como rechazo por sí mismos, vergüenza o confusión. Sin embargo la experiencia clínica muestra que muchos adictos al sexo no responden con estas emociones negativas, sino que por el contrario se reafirman en su actitud de búsqueda sexual.

Capítulo 10

Estrategias del adicto

El secretismo

El Secretismo es la base sobre la que se construye la disociación de dos mundos que no se tocan, ni se confunden. Dos realidades edificadas en base a sus necesidades, familiares y de pareja por un lado y sexuales por el otro. Es cierto que el adicto puede mantener relaciones sexuales con su pareja estable (que generalmente posee o ha tenido), y que él o ella pueden sostener que son placenteras, pero –y aquí está la diferencia- estas no son, ni por lejos, lo adrenalínicas que parecen ser las que mantiene con otros y otras, conocidos o desconocidos.

Christian

Pocas veces se ve la disociación en acción y en forma tan marcada como con las personas que ejercen un ministerio religioso o que tienen un compromiso visible y constante con una fe religiosa.

Este grupo de varones (sacerdotes católicos, pastores evangélicos y de otras religiones de los cuales se tiene menos registro, o se oculta más eficazmente) que han incumplido sus votos inclinándose hacia comportamientos sexuales encubiertos en conjunto con otras adicciones ha crecido exponencialmente en los últimos diez años.

Los escándalos ocasionados por sacerdotes abarcan desde la pedofilia, la distribución de material pornográfico, los abusos sexuales, utilización de prostitutas y prostitutos. Los pastores no le van a la zaga y la fidelidad ya más parece un mito que una realidad en sus vidas.

Es congruente con la doble moral en acción, que la mayor parte de estos representantes religiosos promiscuos militaban en corrientes conservadoras y además que fueron encubiertos por largos años. Otros se alzaban como paradigmas de la moral condenando a homosexuales y adúlteros mientras en su vida cotidiana practicaban las mismas cosas que sancionaban.

Entre los pacientes que he atendido por adicciones sexuales se cuentan religiosos, como el protagonista de la historia que sigue.

Christian es un pastor, hijo y nieto de pastores, con una larga tradición religiosa sobre sus espaldas. Y con una larga historia de contradicciones familiares, entre las que se encuentran el alcoholismo y la infidelidad encubierta.

Desde su adolescencia fue “la oveja negra”, el débil, por contraposición con sus hermanas aplicadas y exitosas. Tímido e inseguro comenzó a apoyarse en el alcohol para dirigirse con más firmeza a las mujeres. Desde los 16 años se convirtió en un bebedor excesivo, a los 18 descubrió la cocaína. En ese mismo período, cada vez que se sentía rechazado o frustrado por una mujer, se refugiaba en un “*secreto triunfo*” –según sus propias palabras- que consistía en buscar una prostituta de su edad con la que mantenía relaciones sexuales. Conseguía dinero de distintos lugares y llegó a vender marihuana para autofinanciar sus consumos de droga y sexo.

-Yo le mentía a todo el mundo, a mis padres, a los profesores. Inventaba cualquier excusa y lo raro es que me creían. Parecía un actor, pero con la universidad no me la pude. Empecé ingeniería comercial y la dejé rapidito. Con los años terminé una carrera técnica, pero nunca trabajé en eso.

Pasó por distintos trabajos manteniendo sus adicciones de base, el circuito era más o menos en mismo, comenzaba con alcohol seguía con coca y terminaba con sexo pagado. Simultáneamente tuvo algunas

parejas, pero terminaban bruscamente aún cuando ellas no se enteraron de sus transgresiones. Una de las razones de los quiebres, por lo menos en lo sexual, era una cierta incapacidad para mantener con ellas un nivel de excitación sexual sostenido.

Fue internado por los padres en dos ocasiones en tratamientos de desintoxicación, cuando terminó el segundo sintió que Dios y la vida le estaban señalando el camino correcto a través de la fe. Hizo su formación en teología y se convirtió en pastor. Entregado a su tarea y fascinado por su recién descubierta capacidad de inspirar la adhesión de la congregación a través de sus sermones.

Se casó con una antigua amiga, casi confidente que conocía todas sus historias de amor y drogas. Durante dos años se mantuvo sobrio, hasta que en un viaje al exterior decidió tomarse un par de cervezas, con la más absoluta seguridad de que podía controlarse. El resultado fue una borrachera que minimizó como un episodio sin mayor importancia.

A la vuelta de su viaje retomó sus tareas sin relatar a nadie lo que le había pasado.

-A partir de ahí perdí el control, pensaba una y otra vez en la droga. Tenía pocas relaciones sexuales con mi esposa, y ella comenzó a cuestionar mis actitudes de alejamiento. Volví a la mentira porque yo sabía que tarde o temprano iba a recaer.

Y así fue, un fin de semana, después del sermón, simplemente desapareció. Comenzó con cervezas y luego algo más fuerte, cuando el alcohol hizo el efecto esperado, buscó una prostituta, pero con la condición de que le consiguiese coca. Y así siguió hasta el lunes en la mañana.

La reacción de su esposa fue una mezcla entre rabia, angustia, condena, lo que más la afectó fue su búsqueda sexual. El asco que le daba saber que había tenido sexo con prostitutas. Sin embargo decidió apoyarlo y también encubrirlo para que no perdiese su lugar, aún cuando esto la colocaba también a ella en una abierta contradicción con su fe religiosa.

-Yo prometí y jure que iba a permanecer sobrio, pero nunca lo creí totalmente, porque los golpes de ganas eran muy fuertes.

Finalmente recayó en una forma similar a la anterior, y esta vez quedó más expuesto, fue forzado a hablar con sus superiores y suspendido en sus funciones.

En ese momento de su vida lo conocí como paciente, me habían elegido como terapeuta por que creían que a la base de su problema con la droga estaba la demanda compulsiva de sexo. Decía que nunca había podido hablar francamente de ello con nadie y que él se sentía un sexo adicto de toda la vida.

Su comunidad estaba dispuesta a apoyarlo y servir también como control en su proceso de recuperación. Es decir que aparentemente tenía todo el apoyo necesario para intentarlo con cierta posibilidad de éxito.

¡Esta vez sí!-dijo. Esta vez el Señor me va a iluminar, me va a marcar la senda.

Una senda marcada en un mapa, un libro de tareas desarrollado por un pastor estadounidense (Mark Laaser), cuya vida había sido marcada por la adicción sexual desde su adolescencia hasta los 37 años.²²

El cuenta su propia historia en el prólogo de su libro ²³

“En todo ese tiempo incluí cosas como la masturbación compulsiva, la pornografía, el uso de la prostitución y sexo con muchas mujeres. La peor parte de mi historia es que abusé del privilegio de ser un pastor y consejero teniendo sexo con mujeres que habían venido a mi por ayuda. En cierto modo, todos mis escritos son un intento por enmendar el daño que hice a mi esposa, familia y otros”.

Christian se sintió plenamente reflejado en esta historia y se reforzó en el sentido de emular a este pastor ex adicto, con sus propios cambios.

²²M. Laaser. Guía L.I.F.E. para hombres. Work book. 2006

²³ M. Laaser. Como sanar las heridas de la adicción sexual. Ediciones Vida. 2007

El supuesto de esta terapia es que se trabajaría en dos niveles, uno individual y otro grupal, en el segundo se desarrollarían las tareas y sugerencias planteadas en la guía.

Trabajamos durante varios meses, de acuerdo al programa terapéutico que describo con detalle más adelante, y sus progresos fueron evidentes, porque además de la abstinencia había comenzado a trabajar después de un largo periodo de cesantía.

Tuvo dos recaídas severas, pero siguió su camino prometiéndose a sí mismo la sanación, aunque por sus comportamientos se sentía cada vez más lejana.

Otros, sin ser sacerdotes o pastores, tienen una faz visible, comprometida y devota, mientras que encubren ciertas prácticas sexuales manifiestamente opuestas a su moral. Como Efraím, un judío ortodoxo, derivado a terapia por su propio rabino, por su adicción a las prostitutas.

O el caso que formula esta pareja:

-Le escribo por un problema que tiene mi novio, hace muy poco tiempo él me expresó que tenía adicción a la pornografía, nosotros nos vamos a casar, y a causa de ese motivo salió el tema a flote.

Estamos viendo todos los preparativos del matrimonio y él siempre presentaba alguna traba con respecto a las decisiones que debíamos tomar, por lo que en algún momento sentí que podía ser inseguridad con respecto al matrimonio, pero ese mismo día en que le pregunté, llorando desesperadamente me confesó de que presentaba este problema, y además de eso me contó que a la edad de 5 años fue abusado sexualmente (una vecina de más edad hizo que la tocara desnuda). Nosotros profesamos una religión (Mormones), creemos en la ley de castidad, él es virgen al igual que yo, y claramente nos alejamos de todo aquello que represente una posible adicción, él sabe que la pornografía no es buena, y sufre por eso, y yo por lo demás tengo mucho miedo, de que esto se convierta en algo mucho más peligroso o que represente una amenaza a nuestra relación. Tiene solución el problema? la solución es parcial o total?, lo otro que no mencioné es que él estuvo en una misión (eso se le llama a un periodo

de 2 años en que se dedican a enseñar el evangelio a otras persona) en el cual él no vio pornografía y tampoco se masturbó, pasan períodos de 3 semanas, 1 semana, en dónde él no se masturba ni ve pornografía, es fluctuante en realidad, y lo otro es que le pregunté que pornografía veía y me dijo imágenes en que hay adultos teniendo sexo. Estoy realmente desesperada, hablé con una amiga que es psicóloga y me dijo que se podía deber al celibato que llevamos hasta ahora, pero es algo que me preocupa y mucho y queremos darle solución. Espero me envíe alguna guía y si es preciso ir a la consulta lo haremos, mi novio esta absolutamente dispuesto a ir al psicólogo, de hecho el lo propuso como una opción. Ojalá me pueda responder.

La tríada: Ignorar el problema, culpar a otros, minimizar o evadir el problema.

El adicto termina por creer en sus propias excusas, historias o mentiras. El cree en sus intenciones de cambio, cree en sus compromisos cuando los formula. Se arrepiente y promete abandonar sus compulsiones, pero eso es una fantasía, con la que muchas veces termina por convencer a los otros que lo rodean, que en ese nuevo intento finalmente lo logrará; sin embargo sus declaraciones de compromiso con su pareja o familia son tan endeble, como sus juramentos hacia sí mismo.

En los adictos crónicos se percibe la ausencia de verdadera ansiedad por el cambio, o de un padecimiento sincero. Es extremadamente difícil que alguien cambie si no siente dolor frente a un comportamiento que no puede o no quiere controlar.

Capítulo 11

Las parejas de los adictos sexuales

¿Qué hacer cuando tu pareja es un adicto?

En una película inglesa del grupo Monty Python, un personaje decía una frase absurda que se refería metafóricamente a una situación avasallante: “Nadie espera a la inquisición española”. Tan absurda como establecer una pareja o casarse con una persona sexualmente

adicta. Sin embargo son pocas las que lo hacen a sabiendas, o tal vez cometen el error de minimizar los primeros signos que aparecen. Lo cierto es que nadie está preparado para ese descubrimiento.

¿Qué haría usted? Si arreglando el desorden de su bodega donde no entraba ya ni un alfiler, se encontrase con una misteriosa caja de herramientas cerrada con un candado. La persona de quien hablo dejó pasar momentáneamente el descubrimiento o no le dio mayor importancia, sin embargo la vez siguiente coincidiendo con un largo viaje de negocios del esposo la picó la curiosidad. Se activó un sentimiento de desconfianza que había estado dormido por algunos años. Para hacerla breve les cuento que abrió el candado y revisó el interior de la caja. Lo que encontró cambió a partir de ese momento la vida de la pareja, decenas de discos compactos y videos de pornografía, pero lo más duro fue que en algunas de esas escenas participaba como actor amateur su propio esposo.

Si como he señalado, el secretismo es parte de la adicción, algunos son particularmente hábiles para ocultarse detrás de una máscara de normalidad, por lo que se hace difícil descubrir sus acciones encubiertas, sin embargo cuando lo oculto se devela, se producen reacciones agudas en la pareja; ansiedad, rabia, rencor, depresión, pensamientos obsesivos, es decir todas aquellas reacciones vivenciales que responden a la respuesta ante un hecho traumático.

La mayor parte de los descubrimientos se produce por casualidad, pero basta una pequeña pista para que –en la mayor parte de las personas afectadas- se desencadene una hipervigilancia que lleva, a través de otros hallazgos, a la constatación de que la sospecha era correcta.

También puede producirse la negación de lo evidente, esta es una defensa a través de la cual se rechaza la misma idea de la traición de la pareja, por las consecuencias indeseables que provocaría.

Cuando la persona afectada decide encarar, con toda la evidencia disponible al adicto –aún cuando solo sabe una pequeña parte de la verdad- la respuesta previsible de este consiste en rechazar, por absurdas, las sospechas. Esto precipita una escalada en la que la

obsesión es cada vez mayor por las conductas de su esposo; se revisan los mensajes, los teléfonos, los emails, los horarios, es decir todo aquello que puede conducir a la ruptura de la incertidumbre.

Se ha utilizado la expresión codependencia para dar cuenta de las distintas perturbaciones emocionales que ocurren en las parejas de las personas adictas a sustancias, también se ha utilizado co-adicción. Hay paralelos en las expresiones psicológicas con las que se muestran en las dependencias emocionales, entre ellas la baja autoestima, la subordinación, la aceptación de relaciones personales destructivas, el temor al abandono; sin embargo existe una diferencia principal y es que la persona que tiene una dependencia emocional realiza todos los actos, por extraños que parezcan, con un solo propósito, que es el de preservar la relación y la pareja, no muestra esa especie de entrega y tolerancia incondicional de los coadictos. Esa tendencia -que los demás generalmente sancionan- a perdonar y creer en la recuperación del adicto.

Lo que sucede, es que todos los eventos que vinculan los comportamientos visibles del adicto con su pareja, se sitúan en un complejo campo de fuerzas de atracción y rechazo, la otra persona involucrada no logra tomar distancia y resulta crónicamente afectada por esos actos adictivos al mismo tiempo que se obsesiona por controlar la conducta del adicto.

Traumas Relacionales

Los traumas relacionales, llamados también heridas íntimas, ocurren cuando una persona traiciona, abandona o rechaza proveer soporte para otra persona con la cual ha desarrollado un vínculo cercano.

Estas acciones se convierten en traumas cuando superan la capacidad de hacer frente a los hechos y la relación se convierte en una fuente de peligro.

En la situación de la pareja de un adicto la herida se produce en forma reiterada en cada recaída.

Una manera de entender estos padecimientos es a través de los mensajes que estas mujeres postearon en distintos foros de Internet.

Estos sentimientos e historias se pueden agrupar en temas:

El primer tema incluye a las mujeres que por primera vez descubren la adicción sexual de su pareja y la reacción emocional que se transforma para ellas en un evento traumático.

En segundo lugar el peso que adquiere para ellas la traición o la infidelidad, seguido por el descubrimiento de que a través de esos actos se les revela un ser desconocido

En tercer lugar ellas sienten que tienen que reevaluar la relación en su conjunto.

Las preguntas que surgen responden a las líneas de acción posibles: ¿Que deben hacer? Seguir adelante? Perdonar? Separarse?

Estas acciones están condicionadas por el tipo de adicción que su pareja produce. Las reacciones no son idénticas, ni de la misma gravedad, ante la pornografía, por ejemplo, que ante las relaciones sexuales con otras personas. De todo modos el nexo común en las reacciones se establece a través de la pérdida de confianza.

El tema se centra sobre el tipo de trabajo que debe realizarse con estas personas en si mismas y no solo como acompañantes del proceso de recuperación del adicto. La frustración, la rabia, el rencor son emociones poderosas que pueden paralizar a cualquiera, entonces sus incertidumbres y ambivalencias pueden deberse al estado de repliegue emocional y no solo a la codependencia. Un trabajo principal con la pareja del adicto sexual consiste en que ella pueda comprender como esta tema se ha constituido en el centro de sus pensamientos, que logre expresar y realizar sus propias necesidades dentro y fuera de la relación.

Suponemos que la pareja debe acompañar y sostener el proceso de recuperación, pero las terapias se focalizan principalmente sobre el adicto, descuidando el daño que se ha producido en los más cercanos. En numerosas ocasiones la pareja del adicto da un paso al costado, legítimamente, para protegerse a sí misma del daño emocional, porque

solo algunos se vinculan libremente con otra persona para padecer crónicamente con la relación. Hay un punto en que se debe decir basta, pero cada persona debe estar alerta sobre ese límite, y cuando llega no se debe retroceder.

Mensajes en los foros:

"Yo amo a mi marido y se que el me ama a mi, pero no se cuanto más puedo soportar esto, tanto si el se calla o comparte sus pensamientos conmigo me vuelvo loca"

"Se acuerdan de los aviones chocando contra las torres del 11M, bueno, así me siento yo"

"Me apuñaló por la espalda"

"Una parte mía esta como muerta"

"Tengo miedo, no puedo dormir bien ni comer con ganas"

"Estoy tan sensible que lloro por cualquier cosa"

"tengo rabia, pena, furia. Quisiera lastimarlo"

"Nunca me sentí tan traicionada en mi vida"

Cuando ellas descubrieron por una razón u otra, con un medio u otro, el ocultamiento, recuerdan el shock extremo que vivieron cuando empezó a desplegarse la verdad.

Lo más probable es que el adicto evite repetir las conversaciones que apuntan al contexto del engaño. Que evite la revelación completa de sus actos, que minimice o que prometa una y otra vez.

Paula

-Hace tiempo que yo quería consultar. Vine sola porque le exigí a él una terapia de pareja para seguir juntos, pero encuentra que no es necesario. Dice que podemos resolver los problemas solos. Dos años hace que el reconoció que es un adicto a la pornografía, y en mi se ha acumulado puro resentimiento, me molesta que no quiera hablar.

-Nuestras relaciones sexuales están cada vez más lejanas, una vez por mes y casi por cumplir. El dice que no me es infiel, pero yo no se ya que

creer, no confío para nada...cada vez menos. Desde que descubrí la semana pasada unos correos con otras mujeres...no se si el es tonto o descuidado, o quizás me subestima tanto que no cree que puedo dejarlo.

En eso la culpa es mía porque lo amenacé en varias ocasiones, pero nunca pude hacerlo.

Lo que pasa además es que le perdí el respeto, así que me sublevé, estoy pensando en mí y para eso quiero ayuda.

¿Ayuda para que? No es para separarse, sino para comprender hasta donde puede llegar el nivel de aceptación del comportamiento del otro. O el nivel de resignación ante la imposibilidad de tomar una conducta de apartamiento.

El trabajo terapéutico no es el equivalente a lo que la mayor parte de la familia, de las amigas o el propio sentido común indica, que es separarse, sino que ellas puedan comprender hasta donde están atrapadas e inmovilizadas en esa secuencia de mentiras. Que comprendan como se han anestesiado y que recuperen la capacidad de decisión olvidada.

Claudia.

“Yo estoy muy insegura, cada vez que lo pillo quiero dejarlo, pero después lo perdono. Mi madre me dice que lo deje, que el no va a cambiar nunca...puede ser cierto, pero el me convence que son cartas nada más”.

Bernardita

“Me confundo entre ser tolerante o condenarlo, me confundo entre el amor que siento por el y la desilusión que me produce su adicción. Me parece que no existo cuando se queda pegado al porno. Se que se masturba, el lo oculta poco, pero lo que más me molesta es la pornografía. Quiere tener relaciones conmigo y no entiende que eso me aleja. Por eso se empezó a deteriorar la relación y a generar distancia. Su reincidencia caga la relación, la ensucia. Me molesta cada

vez más encender el computador y encontrar rastros de sitios porno”. Creo que el no piensa que alguno de los niños podría verlo. Ya pedimos ayuda varias veces, pero el rápidamente desistía. Lo amo, pero el año pasado me quise separar, pero se hace difícil, porque el me convence y en general nos llevamos muy bien. Pero no quiero ser su cómplice. Y las confrontaciones son cada vez mas desgastantes.

El testimonio de un varón.

Incluyo esta historia, porque a través de ella se puede comprender como las reacciones en este paciente son idénticas a las que describí más arriba.

Daniel

Tiene 41 años y se siente infeliz, una depresión lo sigue o el la sigue, durante los últimos dos años. En este momento se agudizó por una decepción profunda, una pérdida de confianza (como él dice). Su motivo de consulta abarca su propia problemática, sumada a los interrogantes que le plantea una pareja (Cris) a la que no entiende, ni perdona. Sin embargo su deseo de separarse, siempre choca con el miedo a perderla que parece superior a su rabia.

-Yo no se si eso tiene que ver con mi pareja, pero siempre hemos andado a los saltos, nos queremos mucho, eso nadie lo duda, pero peleamos porque queremos cosas diferentes. Diría que solo al principio del matrimonio estuvimos bien, después decayó, cuando yo quería ella estaba apagada. El peor momento fue cuando tuvo un problema ginecológico y empezó con dolores, solo a veces había penetración y nos fuimos acostumbrando.

Después del embarazo ella engordó mucho y se pasó un par de años así. Después, de un día para el otro, decidió que estaba harta de verse gorda y empezó una dieta y se volvió adicta al gimnasio -como antes a la comida- iba todos los días y a veces dos veces al día. Volvió a su cuerpo y ella siempre fue estupenda.

De pronto despertó, y el que se complicó fui yo al revés, comencé a decaer sexualmente, problemas de erección y falta de eyaculación o

por el contrario me iba rápido.

Consultó a un urólogo y le indicaron sildenafil. Lo usó y le fue relativamente bien, pero obviamente no le incrementó su deseo. Se esforzaba para tener relaciones cada dos días aproximadamente, porque de lo contrario ella le reclamaba.

-Yo no entendía nada, porque parecía otra persona, mucho más caliente, pero no se veía satisfecha. Como que quería algo más...y yo no podía seguirla a ese ritmo. Empezamos a estimularnos con películas porno, las veíamos mientras teníamos relaciones y ella me pedía todo el tiempo que la tratara como a esas mujeres...jugamos todas las fantasías, le dije todas las cosas que ella quería escuchar, algunas tiernas, otras agresivas y la mayor parte sucias... cochinas... .

Ahí, con esas cosas empecé a calentarme, y a proponerle fantasías que sabía que la excitaban...como que estábamos en un triángulo o que otra persona nos miraba. Yo no sé de donde salió la idea de ir a un club de swingers, parece que fue por una nota de una revista o un programa de tv...no me acuerdo, la cosa es que nos echábamos tallas mutuamente y al fin ella se decidió...y me empujó a mí. El día D yo estaba entre ansioso, excitado y con miedo a lo que iba a pasar.

Dejamos la cagada...todos nos miraban...pajaritos nuevos, carne fresca...Cris estaba aceleradísima, pero al final fue pura conversación con los que se acercaron a nosotros. Nos fuimos y esa noche tiramos como nunca. Quedó claro que íbamos a volver, pero antes hicimos un pacto, que todo lo íbamos a hacer juntos, sin engaños.

La cosa siguió "heavy", "swap" completo como le dicen los que saben, eso es que hicimos todo, tríos, intercambios, grupos. Todas las semanas.

La verdad es que me enganché, pero las minas ricas son pocas y los tipos sobran...y hay que ser selectivo, empecé al poco tiempo a aburrirme, pero la Cris se embalaba cada vez más y yo caché que conversaba mucho con un italiano en la zona del bar.

Le pregunté y lo que me contestó es que no me hiciera rollos. Le recordé nuestro pacto, pero no me pescó mucho, como que le bajó el perfil. Yo ya quería aflojar, me sentía como el mino de compañía, como las minas ricas que llevan al club los veteranos, porque el cuento es en pareja. Y yo sentía que ella disfrutaba cada vez más con los cambios sexuales; insistía en que fuésemos a distintos lugares para conocer

otras personas, especialmente los días que permiten que vayan hombres solos, los días del triángulo. Empezamos a discutir y ella ganó, porque nuestras relaciones de verdad eran muy buenas, especialmente cuando no nos gustaba nadie y volvíamos a la casa.

Pero como nada es perfecto en esta vida, empecé a desconfiar y acerté, ella se estaba viendo con el italiano a solas. Primero lo negó pero después lo reconoció. Rompió el pacto-me entiende- Ya no era lo mismo...lloró, me pidió perdón y juró que nunca más. Al final acepté, pero con una condición, que dejásemos de ir a los clubes por un tiempo. No le gustó y me preguntó porque, si lo pasábamos bien, y eso nos hacía estar mejor como pareja. No me convenció y me mantuve firme.

A las dos semanas más o menos, se puso insoportable, nerviosa, idiota. Evitaba las relaciones conmigo...estúpido no soy y le pregunté si me estaba castigando. No supo o no quiso contestarme, pero se acercó un poco más. Yo no estaba muy feliz, pero tampoco era para llorar. Volvimos a ser una pareja normal, hasta que me di cuenta que andaba medio secreteando con el celular. Se lo revisé y había un número que se repetía...lo marqué cuando se estaba duchando y me contestó un tipo, me pareció que la voz me era conocida, pero no me acordaba de donde. Así que la encaré...¿quien es ? Le pregunté...ella se cortó completamente, pero como es dura, empezó a reclamar que yo no tenía ningún derecho a revisarle el teléfono. Está bien-le dije- pero dime quien es esa persona con la que tanto hablas y me quedo tranquilo. La verdad me daba lo mismo lo que me dijese porque yo ya no le creía nada. Al final otra vez tenía razón...se la hago corta...era el profe del gimnasio y lo peor es que eran amantes desde hace un par de años. Se me dio vuelta el mundo, pero en lugar de insultarla me puse a llorar. Todo mentira...yo era uno más en su lista. El proveedor, el huevón mas huevón del universo. Y lo peor es que no entendía quien era ella y porque quería tanto sexo. Conmigo, con los tipos del club, con el amante. Eso pasó hace un mes y aunque quiero irme de la casa no puedo, estoy pegado a ella, y lo que más me hace sufrir -aunque a cualquiera le puede parecer loco- es que siempre quise creer que era un tema de sexo, pero que era a mi al que quería.

Ahora ella esta yendo a una terapia con una psicóloga que le dijo que tenía compulsiones sexuales. Será así, pero yo creo que es egoísta y

mentirosa, nunca pensó más que en ella misma. Así que quiero que me ayude a separarme, a dejar de sufrir por ella, porque no puedo hacerlo yo.

¡Que historia no! Cuanta frustración, expectativa, placer, mentira, dependencia. Daniel comenzó su terapia con una demanda que se repite en estas situaciones...”Ayúdeme a separarme...ayúdeme a dejar de sufrir”.

La sexualidad aparentemente abierta de esta pareja actuaba como sostenedora y compensadora de un vínculo débil.

En el inicio de sus dificultades ambos se distanciaron por el embarazo y por desacuerdos en torno al trabajo (son socios en una pequeña empresa). Discutían y peleaban porque “querían cosas diferentes y no sabían como negociarlas”, se acercaban y se distanciaban con facilidad, en las típicas escenas en las que se alternan emociones contrapuestas. Durante un período que duró varios años, coincidiendo con el primer embarazo y con algunos problemas económicos, ambos se retrajeron y su vida sexual se afectó generando un marco de insatisfacción. De allí en más empezaron las estrategias de recuperación mutua: cuidado del cuerpo, salidas románticas, estímulos diferentes.

Todo las acciones que una pareja debiera llevar a cabo para despertar un renovado interés.

Sin embargo...¿Cómo llegan a lo que muchos pueden fantasear, pero relativamente pocos ponen en práctica? ¿Qué significado adquiere el intercambio sexual abierto para ellos? Lo más probable es que todas las estrategias anteriores –correctas, pero insuficientes - no generaron una satisfacción plena, lo que les abrió la demanda de otras fantasías idealizadas que inundaran de adrenalina su vida erótica.

No se atrevieron a bucear profundo en su desencuentro y lo sobre compensaron con actos y más actos sexuales. Cris se fue poniendo cada vez más compulsiva, en cambio para Daniel, lentamente, todo se convirtió en una estrategia para que ella siguiese a su lado y así podría haber seguido sino hubiese descubierto la infidelidad secreta de su esposa.

Ese fue el verdadero quiebre que trabajamos en terapia, la profunda sensación de abandono, la imposibilidad de funcionar como una pareja, el sufrimiento por la infidelidad.

Todas sus experiencias de swinger eran una forma de ganar tiempo hacia un final previsible que finalmente llegó.

Un email

He escuchado varias veces sus comentarios sobre sexualidad en televisión y me parecen de una excelente calidad de fundamentos, es por eso que quiero comentarle mi caso para que me diga si merece una asistencia profesional o mando todo a la basura. Le resumo en breves palabras:

Desde abril del 2003 tengo una relación de pareja con un profesor, muy correcto en apariencia, 7 años menor que yo (32-39). No teníamos ningún problema en nuestra intimidad, eso por lo que yo apreciaba, en el fondo éramos casi adictos al sexo. En julio de 2006 encontré una grabación en su teléfono donde aparecía él teniendo relaciones con una mujer que, según lo que me dijo era una prostituta y que esos encuentros habían sido 3 o 4. A principios del año 2007 terminamos, él me culpó de esto diciendo que yo me había puesto muy histérica. A partir de marzo comenzamos a juntarnos de nuevo y en julio decidimos reconciliarnos definitivamente, con todas las promesas de portarse bien, que habíamos aprendido de nuestra separación y bla-bla-bla. En octubre, encendí su notebook y su MSN se abrió automáticamente, ahí me encontré con la sorpresa que tenía agregadas a un montón de mujerzuelas y un par de parejas que hacen swinger. Lo encaré, me dijo que eso era una tontera, que las minas ni siquiera respondían y cosas por el estilo, le borré los contactos. Como quedé con la bala pasada, aproveché que se estaba duchando y le revisé el celular. Ahí tenía números que se repetían, los anoté y más tarde intenté llamar, por supuesto que eran de putas. Ahora que estoy escribiendo realmente no sé por qué me fui a vivir con él sabiendo eso... qué tonta no? Bueno, ahora después de casi un año de vivir juntos me enteré que cuenta de sus encuentros en internet, en un sitio especial, (La Estocada) relata algunas situaciones, explica que es un profesional que le gusta experimentar, intercambia números telefónicos y direcciones de "casas de citas" (hay una que está a 5 minutos de nuestro lugar de trabajo y de la casa).

De acuerdo a esto mis preguntas son: ¿Es este tipo un degenerado,

caradura, enfermo? ¿se puede tratar psicológicamente o es que él es así y nada lo va a cambiar? ¿Vale la pena seguir exponiéndome? Por favor, de verdad yo estoy sufriendo mucho porque estoy enamorada, pero estoy dispuesta a hacer todo lo que usted me diga. Si tengo que dejarlo porque es un degenerado, lo dejo y si se puede enfrentar la situación con un tratamiento psicológico sería bueno para él, porque al final es él quien se expone más que yo. Por favor, créame, esto de verdad es mi vida.

El denominador común de estos relatos se sitúa en la contradicción entre continuar o cesar la relación, pero para llegar a ese momento estas personas han recorrido un largo camino de incertidumbre, frustración y temor. Una parte de ellas o ellos, les señala la imposibilidad de continuar y la poca esperanza de un cambio radical; sin embargo hay muchas razones que se dan a si mismas para retrasar o anular las decisiones de separación, dentro de ellas la de más peso relativo se sitúa en la que apunta a la ruptura de la familia. Se diría que esta es una excusa, pero la defensa de los hijos, expuestos al daño de una separación adquiere un valor sustantivo.

Ricardo 45 Claudia. 41. Historia a dos voces.

Las expresiones de cada uno provienen de entrevistas individuales, las he combinado para dar cuenta de como se influyen mutuamente.

-Este es mi segundo matrimonio, y como en el primero mi problema principal es la infidelidad. Quiero saber porque soy tan caliente. Cuando hablo con mis amigos veo que soy el único que hace lo que hago. Además juego mucho con correos y chat eróticos. Mi mujer me sorprendió varias veces con correos muy sexuales...explícitos. No creo que sepa el resto. Yo no quiero seguir dañándola.

-Yo estoy muy insegura, cada vez que lo pillo quiero dejarlo, pero después lo perdono. Mi madre me dice que lo deje, que el no va a cambiar nunca...puede ser cierto, pero el me convence que son cartas nada más.

-El año pasado tuve una aventura más seria, pero nunca pensé en separarme. Ella me dejó porque quería ser mi pareja. De eso pasó más de un año, y yo quise parar, pero empecé de nuevo: Chateo y una relación sexual con otra persona. ¿Cuándo empecé? Desde la universidad en adelante, antes era normal, ni siquiera recuerdo haberme masturbado mucho. Me gusta lo nuevo o el gusto de conquistar. Si me invitan ellas muchas veces me corro, eso me pasa con las amigas que he hecho en estos años.

-Tengo que quererme un poco más, eso es lo que me pasa, no me valoro. Tengo miedo de equivocarme si lo dejo, pero mis amigas me abren los ojos y yo me decido, pero cuando tengo que hablar con el, digo siempre lo mismo.

¡Que hasta cuando! ¡Que como es posible! Tres veces estuve por dejarlo, me fui con los niños unos días a la casa de mi madre, pero el me fue a buscar y me prometió cambiar. Y yo volví. No se por que, si no le creo nada.

Capítulo 12

TERAPIA

Los adictos sexuales que consultan por iniciativa propia son siempre menos que los que lo hacen por presión externa. Generalmente aparece alguna circunstancia que los expone y revela –aunque parcialmente- su secreto. Esto se potencia cuando ocupan alguna posición relevante o visible, deportiva, política, religiosa o en el sistema legal, lo cual agrega el temor constante a ser descubiertos. La relación entre el comportamiento predominante y la posibilidad de ser descubiertos es significativa, porque es más difícil ocultar relaciones extramaritales múltiples, o con prostitutas, que la masturbación compulsiva.

Si por el contrario, si se encuentran ubicados en una posición menos visible, su ansiedad es menor. Diría que se auto convencen de que el riesgo es mínimo, de allí que actúan con cierta omnipotencia.

Autores como Carnes, Goodman y Coleman, pioneros en el estudio de la compulsión sexual, definen este problema según un enfoque cognitivo-conductual.

Patrick Carnes (2008) fue el primero en poner en marcha un método de rehabilitación basado en el modelo de las doce etapas usado por Alcohólicos Anónimos.

Por ello proponía en sus grupos la total abstinencia de cualquier forma de comportamiento sexual, para seguir luego con experiencias sexuales con pareja única.

Otro terapeuta americano, John McCarthy (1994), trabaja al nivel de rehabilitación social, reestructurando los pensamientos no realistas.

McCarthy también sugiere el uso de medicamentos que eliminen el comportamiento compulsivo.

Lucien Potvin,²⁴ desde una óptica autodenominada sexoanalítica piensa que la principal etapa a superar para lograr el éxito terapéutico es la comprensión y sobretodo la integración de los significados de la compulsión sexual, tanto en la fantasía como en la conducta sexual. La fantasía erótica y no erótica tendrían una función correctiva. Es decir, si el individuo repite sin parar los mismos comportamientos sexuales compulsivos, es con el fin de vivir la misma historia con la esperanza de que el final será diferente, que saldrá ganando, venciendo el trauma vivido, llenando sus vacíos interiores y afectivos y solucionando sus dificultades arrastradas desde su infancia. La sexualidad le sirve de pretexto para satisfacer sus necesidades no sexuales. También, en parte por este motivo, las personas sexualmente compulsivas muestran una conducta repetitiva. Como nunca pueden resolver sus problemas afectivos, repiten siempre lo mismo con la esperanza de tener un final feliz.

En el presente, las terapias vinculadas con las adicciones se han visto claramente influidas por los desarrollos de las neurociencias, que han demostrado que el cerebro tiene la capacidad de reestructurarse plásticamente. No es rígido e inmutable sino todo lo contrario. Es

²⁴ Lucie Potvin 1988 (Sexologie actuelle), Vol. V,

cierto que nuestros genes o nuestros circuitos neurales predisponen a las personas hacia ciertos comportamientos, pero el cerebro es maleable, y nosotros podemos alterar estos circuitos neurales con las experiencias. Cuando un adicto concurre a una terapia o se entrena en meditación para reducir el estrés o para crear asociaciones entre el uso de drogas o experiencias sexuales compulsivas y los efectos negativos de estas en su vida, estas acciones que produce sobre sí mismo no ocurren en un circuito fantástico y etéreo opuesto a la biología, por el contrario, se sustentan sobre ella, y lo que es más relevante, tienen la capacidad de modificarla, porque crean cambios en el circuito del placer que permite revertir o contrarrestar los efectos de los comportamientos adictivos, es decir que trabajamos con los pacientes para "re-cablear" el desorden que las adicciones han generado en las vías neuronales. Esta es la base biológica de la terapia.

El cerebro funciona de un modo similar con la fantasía o la inducción de imágenes que con la acción. La pornografía y la masturbación sostienen la vía, por ello es que muchos adictos obtienen más placer en la anticipación de las acciones que en la realización de las mismas.

La base funcional de estas acciones está en la consolidación de las vías de respuesta, que se alimentan de ideas obsesivas.

El comportamiento adictivo está sostenido entonces sobre redes neuronales que actúan como autopistas de alta velocidad, es decir que una vez iniciada la secuencia, esta se desplaza hasta el final previsto. A medida que el comportamiento se repite estas vías son más automáticas, de allí la impulsividad y la supresión del control prefrontal, que culminan en comportamientos fuera de control.

Diagnóstico.

Al realizar la evaluación clínica Aviel Goodman²⁵ desarrolla una sigla para ser utilizada dentro de una entrevista estructurada con el propósito de diagnosticar la adicción sexual. La sigla WASTE Time (tiempo perdido) sintetiza sus etapas.

²⁵ Goodman, A. (1993), Diagnosis and treatment of sexual addiction. Journal of Sex and Marital Therapy.

Cada una de las letras de las siglas corresponde a uno o más de los criterios de diagnóstico para la adicción .

W: Withdrawal (abstinencia):

¿Ha experimentado algún síntoma en particular cuando usted no puede mantener actividades sexuales? Las respuestas típicas pueden incluir irritabilidad, ansiedad, depresión, cólera, y/o otros estados. Los pacientes pueden también revelar el uso de otros comportamientos o sustancias para complementar su adicción al sexo.

A: Adverse consequences (consecuencias adversas):

¿Ha experimentado alguna consecuencia negativa o adversa como resultado de sus comportamientos sexuales? Las respuestas típicas pueden incluir ruptura de relaciones, oportunidades perdidas en su carrera, dificultades financieras, lesiones físicas, y traumas psicológicos. Esta pregunta puede llevar a responder sobre las actividades y los espacios de la vida que se han reducido o que se han sacrificado por el desorden adictivo.

S: Inability to Stop (imposibilidad de parar):

¿Se le hace difícil controlar o parar sus comportamientos sexuales, incluso cuando usted sabe que continuar con dichos comportamientos le causará daño? Las respuestas típicas pueden incluir varias tentativas sin éxito en lo que se refiere a la detención o control de los comportamientos adictivos, incluso cuando esta situación plantea problemas físicos o psicológicos.

T: Tolerance or intensity (tolerancia o intensidad):

¿Encuentra necesario aumentar la cantidad o intensidad de sus comportamientos sexuales para alcanzar el mismo efecto deseado?.

E: Escape (escape):

¿Usted utiliza la actividad sexual como escape de estados negativos del humor, como por ejemplo la tensión, la ansiedad, la depresión, la tristeza, la soledad, o el enojo? Las respuestas generalmente incluyen estos estados.

Time (tiempo) se puede dividir en:

El tiempo invertido (preparándose, manteniendo relaciones o recuperándose):

¿Cuánto tiempo utiliza en la búsqueda, los actos en sí y recuperarse de las actividades sexuales? Las respuestas típicas pueden incluir los comportamientos ritualistas tales como utilizar toda la tarde en busca de una conquista sexual, ejercicios sexuales para aumentar vigor, o el uso de productos químicos adictivos con el objeto de prepararse para las actividades sexuales.

El tiempo perdido:

¿Gasta más tiempo y recursos en sus actividades sexuales de lo que usted desea? Las respuestas típicas son comentar las horas pasadas en Internet, el no dormir debido a un fin de semana que pasó realizando actividades voyeurísticas, o el dinero perdido en actividades sexuales.

Una respuesta afirmativa a una o más de las preguntas indican una alta probabilidad de encontrarnos ante un cuadro de adicción sexual. Otras preguntas que utilizo permiten profundizar el diagnóstico y orientar la terapia.

¿Alguna vez te sentiste molesto, incómodo con lo que hiciste?

¿Cómo se representaba, que te decías a ti mismo?

¿Cuánto tiempo pasó desde ese malestar hasta que volviste a repetir el comportamiento sexual?

¿El malestar se extinguió espontáneamente o te diste algún argumento interno para sentirte mejor?

Regulación placer y deseo

Hay que explorar la contradicción entre placer y deseo.

¿Experimentabas el mismo

placer cada vez que repetías la acción?

¿Aumentaste la frecuencia de las búsquedas?

¿Qué te gusta de tu comportamiento sexual?

¿Qué es lo que más perderías si cambias tu comportamiento sexual?

Modelo de cambio

El trabajo con adictos está lleno de frustraciones, porque sabemos que una parte significativa de los consultantes abandonará el tratamiento. Sin embargo buscamos todos los recursos para ayudarlos, no solo con el objetivo final de que se permitan liberarse de su adicción, sino también para minimizar los daños que esta le produce. Todas las historias que figuran en este libro dan cuenta del difícil proceso de cambio, con el que algunos se comprometen, mientras que otros solo buscan ganar tiempo y reducir la presión. Discriminar entre ambos es un conocimiento que llega con la experiencia y los errores.

Creo que el adicto sexual tiene camino de salida cuando es capaz de reconocer que sus compulsiones son incompatibles con su desarrollo personal y puede formular un proyecto para sí mismo, congruente y constante. El desafío es que logre integrar sus comportamientos disociados, principalmente aquellos aspectos que le han llevado a repetir la acción a pesar de sus culpas y promesas.

En mi marco de trabajo destaco a la espiritualidad como relevante en la sanación. La espiritualidad –como yo la entiendo– no es una abstracción, sino que se revela y ejerce en actos espirituales, aquellos que conducen ser mejor persona, y parece claro que los comportamientos que sostienen la adicción los distancian de esa perspectiva.

El modelo para el cambio que uso en la actualidad está basado en seis etapas, que suponen un proceso continuo donde las personas comienzan a modificar sus comportamientos adictivos y se revelan capaces de sostener los cambios.

Estas etapas son: pre reflexividad, reflexividad, determinación de la acción, recaída y mantenimiento.²⁶

²⁶ J.O Prochaska., & C.C DiClemente. Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*,

Las adicciones en el contexto de la ausencia de un proyecto reflexivo del yo.

Entiendo la reflexividad como la capacidad de un sujeto de tomarse a sí mismo como objeto de conciencia, y de modificar sus comportamientos de acuerdo a las nuevas decisiones adoptadas. Creo que este principio es la clave de cualquier modificación profunda del comportamiento. Sócrates fue radical cuando afirmó “La vida sin reflexión es una vida que no merece ser vivida”.

El modelo no contempla una corriente continua de cambio sin interferencias, por el contrario, las personas en tratamiento pueden experimentar una repetición cíclica de estos estadios antes de establecer una transformación duradera.

Dentro de este ciclo se contempla la recaída como un suceso normal en el proceso de cambio, esta comprensión libre de negatividad, apunta a sostener la motivación del paciente, para que pueda moverse lentamente de etapa en etapa y no sienta como catastrófica ni inevitable la recaída.

Si se compara este abordaje con algunos métodos mas tradicionales que enfatizan la educación del paciente a través de indicaciones directivas como “haz esto ahora” “no hagas nunca esto otro” “no lo hagas todavía”, se verá que aquí se centra más en el reconocimiento de la ambivalencia explícita con el cambio y en el desarrollo del reconocimiento de los límites y las debilidades cognitivas y emocionales.

La ambivalencia entre el deseo de sanación y la búsqueda de satisfacción inmediata, desafía la motivación y la persistencia del cambio, y si este se logra surgirá desde la transformación interior del sujeto, pero no de las imposiciones externas.

Etapa pre reflexiva

He señalado ya que los adictos generalmente no llegan a la terapia por sí mismos, más bien porque han sido presionados por otras personas (padres, parejas, sistema legal), es decir que la motivación por asistir a terapia es de otras personas mas que del propio paciente. Este hecho

explica el alto índice de deserción después de unas pocas entrevistas, como se puede constatar en las historias que siguen:

Jorge

Su motivo de consulta inicial, crisis de pánico (según su auto diagnóstico), se aparta bastante de los temas relacionados con las adicciones, pero a los pocos minutos de la entrevista, ese tópico da lugar a otro y a otro más, en una secuencia desordenada, donde de un tema se salta a otro sin puntos de separación.

Su vida comienza a ser narrada mezclando pasado, presente y futuro. Pero comencemos desde el principio, desde su familia:

-Mi madre era muy fría, nos atendía, pero el cariño era poco. Además era como silenciosa y sufrida...no es para menos porque mi viejo siempre fue un cretino. Alcohólico, mujeriego. La insultaba y a veces también le pegó. El murió hace unos meses. Se estrelló con el auto. A pesar de todo en mi infancia y adolescencia yo fui bastante normal. Siempre me fue bien en los estudios, además tenía facilidad para hacer amigos y pololear.

El sexo siempre me gustó, pero no tanto como después.

En la U fui también bastante normal, un poco de marihuana, tragos y ahí me empezaron a gustar las pepas. Pero nunca pegado. La coca la probé, pero poco porque tengo una estenosis aórtica operada, creo que eso me hace mal.

Se casó hace quince años, tiene un hijo y está separado hace unos meses. Su mujer se separó porque no toleró más su irritabilidad y sus engaños constantes que ya no trataba de ocultar.

-Comencé a volverme loco hace unos diez años, me volví putero. Mi droga es el sexo" todas las semanas mujeres distintas, tenga que pagarles o no, en verdad me da lo mismo.

Le gustan todo tipo de mujeres, pero si está ansioso o muy "puesto" se vuelve poco selectivo.

A pesar de haber hablado casi toda la entrevista de sexo, afirma luego que eso para él no es un problema, porque se siente en su mejor momento.

A esa altura de la sesión, yo no tenía claro porque Jorge estaba allí, sus llamados ataques de pánico, eran descargas agudas de ansiedad, que probablemente requiriesen una adecuada medicación psiquiátrica, pero obviamente no era yo quien lo haría. De modo que le pregunté directamente para que estaba aquí.

Fue la primera vez en la sesión que se mantuvo en silencio unos instantes. Su respuesta fue vaga, pero sincera.

-No lo se en verdad. No te dije antes que el que insistió mucho fue Claudio P., el te respeta mucho (se refería a un ex paciente), me dijo que me estaba cagando la vida. Sin pareja, puteando y drogándome. Lo que según él fue el colmo es que yo ando pololeando con una mujer que conocí como prostituta. Pero creo que se equivoca porque con ella yo puedo ser como soy. Yo a Claudio lo quiero mucho, es mi mejor amigo y me dijo que si seguía así, el no iba a ser cómplice de mi suicidio. Pero yo no pienso para nada en eso, al contrario, me siento fantástico. Un poco pasado no más, pero puedo controlarlo.

La despedida de la sesión fue abierta, pero con la certidumbre de que el no iba a volver. Simplemente había cumplido con la demanda y la motivación de otro.

Hernán

La historia de Hernán, muestra como el descontrol de sus impulsos lo conducen lenta, pero inexorablemente, hacia un escenario donde se expone ante la mirada y la evaluación de los demás, incluyendo finalmente a su esposa.

Se refiere el mismo con estas palabras a su situación:

-Estamos pasando un momento complicado. Salí de casa hace diez días. Fue un quiebre. Saltó por mi lado, pero hace tiempo que la pareja ha ido decayendo, caminamos en paralelo. Andamos juntos, pero desconectados. Yo asumo parte de la responsabilidad, pero creo que las cosas que hice tienen más que ver conmigo que con ella.

No recuerdo muy bien cuando empecé, hace como cuatro o cinco años. Antes era muy discreto en mis aventuras, después me empecé a hacer el lindo con las amigas. Siempre con trago, parecía broma, pero se me

salía insinuarme con ellas. El trago me suprime la voluntad y pierdo conexión con lo que estoy haciendo. Un par de veces me pararon los carros, pero sin rollos. O por lo menos eso es lo que yo creía. Tenía hartas fantasías, me parecía que estaban dispuestas, pero nunca pasó nada con ellas.

Hace dos años empecé con las putas, cada dos semanas más o menos. También me masturbaba y trataba de tener relaciones con mi esposa, una vez al mes, o cuando ella lo aceptaba, pero eran muy rutinarias. Yo creo que empecé a obsesionarme cada vez más con el sexo. Pero todo estaba más o menos controlado hasta que empecé a hacerle proposiciones a la nana. Ella fue y se lo contó directamente a mi mujer. Ahí me enteré que también sus amigas se habían quejado de lo insistente que me estaba poniendo. Ella me encaró frontalmente - siempre tuvo un carácter muy fuerte- Me dijo que había perdido la confianza y el respeto, que le daba asco y que mejor nos tomáramos un tiempo separados. Fue muy fría, como aliviada con lo que estaba haciendo.

De eso hace diez días. Y no hubo más escenas, ni llanto, ni gritos. Ley del hielo. Yo estoy arrepentido a morir y quiero recuperarla. Toda esta intensidad le desapareció cuando su mujer le permitió volver, con condiciones y compromisos, entre los que no se contaba la terapia.

El primer objetivo entonces, es mover al paciente a un estado más reflexivo sobre sí mismo, sobre su situación y sobre el peso de sus acciones hacia otros. Hacer crecer sus dudas sobre la legitimidad y el sentido de sus actos, sobre el riesgo y los problemas de sus comportamientos sexuales.

En otras palabras, en estos primeros momentos, la terapia se focaliza en aumentar la contradicción presente en sus conductas sexuales compulsivas, como un balance de costo-beneficio, de ganancias y de pérdidas.

Un error en el tratamiento de cualquier adicto, es presuponer que está dispuesto a considerar las abiertas contradicciones entre sus aspiraciones, ideales y concepciones morales con respecto a sus prácticas sexuales. Por el contrario el usará la disociación y la negación como estrategia para sostener sus comportamientos ligados al placer

sexual. El riesgo de estas personas está en su mundo interno, porque se alimenta de sus propias fantasías y recuerdos, y cuando expresan el deseo de abandonar el comportamiento adictivo, creen el poder de la voluntad, pero esta fracasa porque es una alternativa de corto plazo, una promesa enunciada más hacia el mundo externo que a su propio ser.

Una estrategia terapéutica solo es efectiva cuando conduce al paciente a comprender y validar sus razones internas para el cambio, de este modo estará capacitado para elegir y comprometerse.

Cada entrevista es una unidad y se trabaja como tal, con una síntesis de la reunión precedente (realizada por el paciente) y se termina con una conclusión del terapeuta que se incorpora al diario de la terapia. Esta dinámica brinda confianza y seguridad, porque se ubica en una trama estructurada e impide las maniobras distractivas o defensivas. Establece además la percepción de los cambios, no como hechos aislados, sino en una continuidad.

El paciente aprende a diferenciar las voces internas que por un lado expresan su deseo de cambiar, opuestas a aquellas que incitan su deseo. Estas últimas representan su lado B, la voz que no debe aceptar, sino por el contrario confrontar.

La historia muy personal de José Luis

Reconozco que dudé en incluir esta narración en primera persona, porque fue escrita en su totalidad por un paciente, con el que me comprometí a incluirla en un futuro libro, porque el creía que su testimonio podría ser útil a otras personas o parejas en una situación similar. Dudé porque el centro de este relato es el travestismo, que si bien está marcado por la compulsividad no se puede incluir en el campo de las adicciones, porque incluye complejos problemas relacionados con el género y la orientación sexual. Sin embargo finalmente decidí cumplir con lo prometido. Las que siguen son sus palabras textuales.

-Me carga la palabra travesti. Creo que tampoco me gustan los travestis. No me agrada ver un hombre vestido de mujer o imitando a una mujer. Lo encuentro patético. Debe ser las cargas culturales que tengo en la cabeza frente a eso.

Pero cualquiera diría que yo soy un travesti. Uff, me carga decirlo. Bueno, la verdad es que no me siento un travesti, pero sí me gusta ponerme ropa de mujer. Lo hago desde hace algún tiempo y debo confesar que me gusta la sensación de ponerme ropa tradicionalmente femenina, como faldas, vestidos y zapatos de taco alto.

Pero no me creo una mujer, ni me siento una mujer. De hecho, al menos hasta ahora nunca me he maquillado ni me he puesto una peluca, menos aún pensar en afeitarse mis piernas. Y tampoco tengo la intención de hacerlo. Me gusta la sensación de vestir del cuello para abajo con ropa de mujer, aunque en muchas ocasiones sólo baste con ponerme unos zapatos de taco y medias, nada más.

Me gusta más el término crossdresser, quizás porque aún no está cargado de connotaciones negativas. Es una palabra que refiere a alguien que se pone la ropa del otro sexo. Hablar de travesti evoca prostitución, perversión, suciedad, violencia, homosexualismo, etc.

Nada de eso tiene algo que ver conmigo. Aunque por las cosas que tenemos en la cabeza tendemos a pensar que un hombre que se pone ropa de mujer es inmediatamente maricón. Yo no lo soy. Para serlo me tendrían que gustar los hombres y no es así. Me gustan las mujeres y mucho. Y en eso no tengo la más mínima duda. Ni jamás la he tenido.

¿Entonces por qué me pongo ropa de mujer? No tengo idea. Algunos dicen que los hombres que se ponen ropa de mujer lo hacen porque no han reconocido su homosexualidad. O son transexuales, es decir que se sienten mujeres en un cuerpo de hombre. O son perversos. O están locos. Creo que no calzo con ninguna de ellas. No soy homosexual y lo tengo claro. Estoy feliz de ser hombre y jamás he tenido la creencia de que mi cuerpo pueda estar equivocado. Perverso no soy. Es difícil demostrarlo, pero yo sé que es así. Tal vez pueda estar un poco loco. ¿Y quién no?

De nuevo. ¿Por qué me pongo ropa de mujer? No lo sé. Sólo sé lo que me provoca, pero eso es una consecuencia, no la causa de que me guste y quiera ponerme ropa de mujer.

Algunos dicen que las causas del travestismo (de nuevo la maldita palabra) está en la infancia de las personas.

Veamos.

Creo que fui un niño normal. Nací cuando mi hermano mayor tenía dos años y medio. Desde siempre fuimos compinches y amigos. Hasta el día de hoy. No recuerdo ninguna situación traumática, padres ausentes o cosas raras que “expliquen” mi conducta. Mi familia es una familia normal. Padres normales, tres hijos (mi hermana nació 5 años y medio después que yo), una situación económica que fue progresivamente mejorando. Nada anormal. No fui un niño golpeado o maltratado. Mi padre no es alcohólico ni golpeador ni abusador. Mi madre es una mujer normal, jugada por su familia y por sus hijos. En general mis papás son excelentes papás y siempre se la han jugado por nosotros. Nada anormal que algún psicólogo pudiera decir ahá, ahí está la causa.

Sí debo reconocer que mi mamá es una mujer dominante, con una personalidad fuerte y que ejerce gran influencia sobre sus hijos. Quizás por ahí puede haber alguna conexión, aunque yo no veo ninguna.

Dicen también que los travestis (de nuevo...) lo son desde niños. De nuevo no es así en mi caso. No me acuerdo que haya tenido alguna intención de ponerme ropa de niña cuando chico. Es más. Me eduqué en colegio de hombres y mis amigos eran sólo hombres, con los que vivíamos arriba de los árboles, tirando plumillas y, por supuesto, jugando a la pelota gran parte del día. Un niño normal. Tímido. Callado y excelente alumno. Siempre entre los mejores de la clase. Un niño inteligente y tranquilo que no le daba problemas a sus papás.

Mal genio, eso sí. Desde niño fui mal genio y arrebatado. Con el paso de los años lo he ido controlando, pero siempre quedan resabios.

No recuerdo nada que sirva para esto, al menos en mi niñez.

Mi adolescencia creo que fue igual que la de la mayoría de los de mi época. Me enamoré como todos los adolescentes. Sufrí por amores platónicos, como todos. Aquí sí hay algo que ahora me hace sentido. Con el despertar de los sentidos que se da en la adolescencia me di cuenta que me gustaban mucho las mujeres con zapatos de taco alto. Me empecé a fijar en los zapatos de taco alto y las medias con portaligas. Pero eso no tiene nada de raro. Creo que el 90% de los hombres debe encontrar sexy y atractiva a una mujer con tacos altos y

medias con ligas. Yo tampoco encontraba raro que me gustara. Pero sí me di cuenta que frente a una revista, las típicas revistas de mujeres desnudas que circulaban entre amigos, yo prefería mirar las fotos de las mujeres que estaban con algo de ropa interior a aquellas que estaban totalmente desnudas. De nuevo, qué tiene de raro, si es mucho más sexy la insinuación que mostrar todo de una vez.

Lo concreto es que ahora mirando hacia atrás me doy cuenta que en ese momento comenzó mi atracción por la lencería, las medias con portaligas y los zapatos de taco alto. Recuerdo que una vez miré con detención un zapato de taco de mi mamá e intenté ponérmelo por curiosidad. No recuerdo bien qué me pasó, pero me causó temor y traté de olvidarlo y de no intentarlo de nuevo. Este episodio se me había olvidado y sólo me acordé después de haber descubierto este gusto por vestirme con ropa de mujer.

Mi adolescencia transcurrió normalmente. Mi fijación por la lencería y especialmente por los zapatos de taco alto se mantuvo, pero no me inquietaba mayormente. Sí ahora recuerdo que siempre evité decir que me gustaban los zapatos de taco alto para no develar mi secreto. ¿Qué secreto? Sentía que si decía que encontraba atractiva a una mujer con tacos todo el mundo se iba a dar cuenta que me gustaban mucho y que probablemente quería ponérmelos. Aparte de eso nunca tuve más angustias.

Pasó el tiempo y me casé, nacieron mis hijos y he sido tremendamente feliz con mi familia. Soy un tipo normal que hace poco descubrió que le gusta ponerse ropa de mujer.

¿Cómo ocurrió eso?

El proceso es largo. En algún momento comencé a darme cuenta que mi atracción por los zapatos de taco alto y la ropa bien femenina se mantenía. Pero mi esposa no era muy dada a usar ese tipo de ropa. La verdad es que a los 24 años ninguna mujer se viste así, es cierto. Creo que muchas veces le insinué o creí haberle insinuado que me gustaba ese tipo de ropa, pero sí me acuerdo que después de algunos años de casado un día conversado con mi señora le mostré una foto de una revista donde aparecía una mujer vestida como ejecutiva de Wall

Street, traje con falda, zapatos de taco alto y look moderno y elegantemente sensual. Así te deberías vestir, le dije. Me encantaría, me respondió.

Ahí sentí que se abría una puerta. No sólo amo a mi mujer, sino que la encuentro la mujer más atractiva de la tierra. Me encanta. El puro hecho de imaginarla vestida así me excitaba. Y lo sigue haciendo. Me fascina cuando se viste así. Me gusta mucho mirarla y admirarla.

En otra ocasión recuerdo haberle mostrado una revista de moda donde aparecía una modelo con zapatos de taco alto y le dije qué lindos esos zapatos, lo que para mí era como decir mi secreto. Yo esperaba que la respuesta fuera, me cargan esos zapatos, son tan incómodos, como me había comentado antes, al pasar. Pero me dijo, qué lindos, me gustan.

Así poco a poco mi señora comenzó a adoptar un look más ejecutivo, que a mí me gusta, hasta que un día decidí comprarle unas botas puntudas y con taco como regalo. Le encantaron.

Este era un paso nuevo y super importante. Nunca le había comprado ropa a mi señora o zapatos. Menos ropa interior. Sentía que las tiendas de ropa de mujer o las zapaterías de mujer eran terreno vedado para los hombres. Por una absurda razón me daba vergüenza entrar a una tienda de mujer. Sentía que si lo hacía todo el mundo me iba a mirar e iba a pensar que buscaba ropa para mí. Es un absurdo, pero eso sentía. Nunca me había vestido de mujer, pero sentía que si entraba a una tienda la gente creería que lo hacía para mí. Creo que mi inconsciente ya sabía lo que quería.

Otro paso fue comprarle de regalo un corsé con portaligas (la verdad no sé si fue antes o después de las botas). Creo que me costó cerca de dos días tomar la decisión de comprarlo y cuando fui a la tienda pasé tres veces por fuera antes de decidirme a entrar. Pero cuando lo hice me di cuenta que había sido fácil.

Pero también hubo traspies. Un día mirando zapatos de mujer, pensando en comprar unos para mi señora le pido al vendedor en el número de mi señora y me dice que no hay. No sé por qué razón contra pregunté si habían en número 40 (el número que yo calzo). El vendedor me miró y me dijo muy serio, los zapatos de mujer sólo

vienen hasta 39. Sentí que todo el mundo me miraba y que el vendedor se había dado cuenta de que quería zapatos para mí. Salí rápido de la tienda y me fui. No sé porqué pregunté por número 40, no lo había pensado, pero estaba claro que quería unos zapatos para mí.

Desde ese momento comencé a darle vueltas en la cabeza la idea de comprar zapatos para mí, pero la frase del vendedor me decía que era imposible. Los zapatos de mujer sólo vienen hasta 39. ¿Sería una regla de la tienda o de todas las zapaterías de mujer? No tenía cómo averiguarlo.

Pasó el tiempo y un día mirando zapatos en una multitienda vi unos que me gustaron mucho y decidí comprarlos para mi señora. Pedí el número que calza mi esposa y mientras pagaba le dije al vendedor que no estaba seguro de la talla y que si era posible cambiarlos. Ningún problema me dijo. Estos zapatos vienen del 35 al 40, dijo. ¿40, no que los zapatos de mujer sólo se vendían hasta 39?

Esperé algunos pocos días y volví a la tienda. Pedí los mismos zapatos en 40.

Apenas pude me puse los zapatos. Todavía recuerdo la sensación de agrado que me provocó. Fue como si siempre los hubiese usado. No me costó caminar con ellos y sentí que me gustaban, que eran cómodos y que podía estar mucho rato con ellos. También me sentí excitado al mirar en mis pies los zapatos que tanto me gusta ver en las mujeres.

Pero también me asusté. ¿Qué estás haciendo? Me dije. ¿Qué es esto? ¿Te volviste maricón? Me los saqué y los escondí en mi auto. Iba a botarlos, pero tenía que idear cómo hacerlo. No los iba a dejar en el basurero de la casa. Pasaron los días y volví a usarlos. De nuevo las mismas sensaciones y la misma culpa y angustia. ¿Si mi señora me ve qué va a pensar? ¿Si encuentra los zapatos en el auto lo último que va a pensar es que son míos?

Guardé los zapatos por algún tiempo en un escritorio de mi oficina. Junto con la inquietud que esto me provocaba, también me di cuenta de que me gustaba hacerlo, que me daba tranquilidad y que era muy agradable. En una de esas ocasiones decidí ponerme unas medias de mi señora y ahí descubrí otra cosa nueva. Con las medias, los zapatos

quedan mejor, más cómodos. De ahí a probar el portaligas, un calzón y sus faldas y vestidos no pasó mucho tiempo.

Pero me asusté. Me cagué de susto.

Mi cabeza comenzó a trabajar horas extra tratando de entender qué me pasaba. Había leído muchas veces acerca del fetichismo y las teorías de Freud al respecto. Siempre pensé que mi interés por los zapatos de taco alto era un caso de fetichismo. Pero ahora había cambiado. Ya no eran sólo los zapatos. Me había vestido con ropa de mujer completamente. Y me había gustado. Lo había hecho ya varias veces. Pensaba y pensaba y a ratos me angustiaba. ¿Y si de repente me puse maricón? No puede ser. No me gustan los hombres. ¿Y si es como una enfermedad y éste es el primer síntoma? No sabía nada al respecto ni tenía a quién preguntarle ni a quién confiarle mi secreto.

Mientras los días y meses pasaban comencé a pensar que la única persona a quién podía contarle era a mi esposa. Lo evalué mil veces. Los pros y los contra. Al final me dije que era mejor contarle a que se enterara por sorpresa. Además necesitaba ayuda. Urgente.

Así un día le envié el siguiente correo electrónico:

Probablemente lo que te voy a contar te va a sorprender y es posible que también te decepciones de mí.

Es algo que quizás no debería contarte, pero prefiero hacerlo para evitar malos entendidos y porque siento que tengo que hacerlo, aunque me da un poco de vergüenza.

Es raro y difícil de contar. Debo partir recordándote que siempre te he dicho que me gustan los zapatos de taco alto en las mujeres, esos con taco bien alto, bien fino y puntudos. No sé por qué me gustan, pero siempre he encontrado que las mujeres se ven muy bien en ellos, se ven muy atractivas. Pero junto con gustarme siempre me han generado una gran curiosidad. ¿Cómo será caminar con esos zapatos? ¿Qué se sentirá? ¿Será tan difícil andar en ellos? Son preguntas que siempre me hice. Poco a poco el tema se fue convirtiendo casi en objeto de estudio (tú ya sabes de mi obsesión por el análisis racional de todo). Y por eso muchas veces te hice preguntas al respecto.

El punto es que un poco después de que te regalé unos zapatos de taco alto se me ocurrió la “genial” idea de aprovechar que estaban baratos en la liquidación de Ripley y comprar un par de zapatos de taco alto de mi talla... para probar. Fue una de esas ideas locas que se cruzan en la cabeza. Había visto lo fácil que era comprar un par de zapatos de mujer, que además estaban baratos, entonces me dije, sal de las dudas y ve qué se siente al andar con esta clase de zapatos.

Y lo hice. Compré un par de zapatos de taco alto número 40 y aprovechando ocasiones en que tú no has estado en la casa me los he puesto. Lo más curioso de todo es que encontré bastante cómodos esos zapatos y hasta me gustó usarlos. Sé que suena súper raro y no sé qué debes estar pensando en este momento. Tal vez estás pensando que soy gay o qué sé yo. Pero no es así. No lo soy. No me gustan los hombres, no quiero ser mujer, ni nada por el estilo. Sólo quería salir de la curiosidad y pensé que no había nada de malo en ello. Tengo mis cosas bien claras y pensé que no había rollos en probar. Y sigo pensando lo mismo, pero me complica lo que tú puedas pensar. Sé que esto te va a confundir y por eso preferí contártelo, porque si un día encontrabas esos zapatos podías pensar cualquier otra cosa.

He meditado bastante acerca de contarte esto o no. Por un lado quiero ser muy transparente y no tener nada que ocultarte, sobre todo porque no veo nada malo. No siento que haya hecho nada pervertido ni mucho menos, no tengo dudas sobre mi sexualidad ni mucho menos. Aunque es un tema perturbador, sobre todo por toda la carga emocional que conlleva. En más de algún minuto llegué a pensar que me podía estar convirtiendo en maricón, pero sé que no es así y no tengo la más mínima duda. Tal vez algún enredo debo tener en mi cabeza que me hace tener esta cuasi obsesión por este tipo de zapatos, pero es algo que controlo totalmente y que no me causa problemas. Al final, quien podría decir que su cabeza es totalmente perfecta.

Pero por otro lado he dudado en contarte por lo que podría provocarte. No sé si lo vas a entender y podrías pensar cualquier cosa, podrías decepcionarte de mí y alejarte de mí. Ése es mi mayor terror. Pero también sé que contándotelo podrías entenderlo mejor a que si te enteraras de otra forma.

La verdad es que he optado por contarte, porque no veo nada de malo en lo que hice, porque prefiero que no haya nada oculto entre los dos y porque tal vez tú podrías ayudarme a entender este rollo, aunque como te dije no me causa problemas. Sólo me llama la atención que algo tan ridículo como un par de zapatos pueda generar este tipo de cosas. A veces lo he pensado al revés, en el sentido de que a ti te gustaran los zapatos de hombre y al mirarlo así me he dado cuenta de lo absurdo del tema.

La verdad es que es hasta para la risa, pero lo que más me preocupa es que tú puedas dudar de mi sexualidad y en eso quiero ser bastante claro: YO NO TENGO NINGUNA CLASE DE DUDA.

Por favor, no te rías de mí y no lo divulgues y dime lo que piensas de esta nueva locura de tu marido.

Te amo,

Apreté send y esperé. A los cinco minutos ya me había arrepentido de enviarlo. No le había contado todo porque para mí lo importante era el tema de los zapatos y lo sigue haciendo. Siento que el hecho de ponerme el resto de ropa de mujer es sólo una forma de complementar los zapatos. Porque usar zapatos de taco alto con ropa de hombre no pega para nada. En esa búsqueda, creo es que empecé a completar con las otras prendas y aproveché de probar esas que tanto me han gustado siempre, como son los portaligas y la lencería.

Con esta confesión se desató una crisis en mi matrimonio. Obviamente mi esposa no entendía nada de nada y se imaginaba lo peor. Conversamos muchas veces y también peleamos y discutimos. Prometí llorando no hacerlo nunca más y me propuse cumplirlo. Boté los zapatos a la basura y me propuse fuertemente cumplir mi promesa. Pero no pude hacerlo. Recaí y compré otros zapatos que mi esposa descubrió con “ayuda” mía. De cierta manera inconsciente quería hacerle saber que no podía dejar de hacerlo. Volví a prometer y volví a recaer.

Buscamos ayuda en un terapeuta de parejas, a los pocos días de mi confesión. Con algunas sesiones yo me tranquilicé muchísimo cuando me explicó que no me estaba poniendo maricón, que si lo fuera lo

habría sido desde siempre y no de repente. Que si no me gustaban los hombres no tenía por qué pensar que fuera homosexual. Me habló de trancas infantiles y que sería muy difícil determinar las causas de mi comportamiento. Me tranquilizó por un lado, pero por otro me dio a entender que el futuro de mi matrimonio estaba amenazado.

Por eso me hice el firme propósito de cambiar. Recé mucho también para que Dios me ayudara a cambiar. Pero el tiempo sólo me dijo que es imposible cambiar. Después de mucho pensar me di cuenta que en el fondo no quería cambiar, porque usar zapatos de taco me gustaba y quería hacerlo.

Este período fue bastante agitado y sobre todo lleno de confusiones en mi cabeza y en la de mi esposa. A veces ella me decía que no le importaba el tema y otras que no lo soportaba. No sé cuántas veces hablamos y cuántas veces discutimos del tema. No fue para nada fácil. Yo me sentía muy culpable de estar haciendo algo que ponía en riesgo lo que más amo en la vida, mi mujer y mis hijos. Pero por otro lado también sentía que no era tan grave lo que pasaba, que no era algo fundamental. Yo le decía a mi señora que este gusto era igual que cualquier otro gusto mío, como jugar fútbol o como fumar. No tiene mucha explicación y dan placer.

Hasta ese minuto el tema sólo eran los zapatos, pero la intuición de mi esposa la hizo darse cuenta de que había algo más. Un día estábamos jugando un juego de dados con pruebas eróticas. Y salió una prueba en que debíamos intercambiar la ropa. En ese minuto mi esposa sumó dos más dos y se dio cuenta de que también me gustaba ponerme sus vestidos y sus medias. Debe ser que soy tan obvio que todo se me nota. Más aún cuando en juegos siguientes insistí en hacer esa prueba y ella insistió en no hacerla.

Finalmente ella me escribió una carta donde me decía esto:

“Me di cuenta que te gustó vestirte de mujer, y por favor no me digas que no o que son ideas mías o que es sólo un juego. Si es así, no tendría tanto efecto en tus reacciones que yo dijera que no quiero hacerlo. Te pido que busques en tu cabecita y en tu corazón y reconozcas que eso te excitó y te

gustó. Quizás descubriste algo nuevo que te gusta además de los zapatos.....

“Bueh, lo primero que hice fue ir al psicólogo. Sí, sentí que todo empezaba de nuevo, me recogí un poco. Después me dijiste que buscando “juegos” llegaste al sitio de la española que me mandaste. Pero para mala suerte tuya, justo el día después, estaba buscando en google no sé qué cosa y puse “c” y se desplegó “cambio de roles”, lo que me llevó donde tu me habías enviado....obviamente es un tema que te estaba comenzando a obsesionar. Después, cuando jugamos de nuevo te taimaste porque no salieron las tarjetas que hiciste; cuando jugamos de nuevo, te molestó que no quisiera jugar al cambio de roles....¿te digo que me pasa?, descubrí otra cosa que te gusta, he pensado que cuando yo salgo tu te pones vestido y zapatos. Tengo que decirte que lo he pensado seriamente, por eso cada vez que me tocabas el tema, como que me sentía incómoda”.

Ella ya sabía mi secreto. No me quedaba más que reconocerlo. Volvimos a conversar largamente. En esta oportunidad creo que no hubo grandes discusiones. Comenzamos a tener discusiones de temas laterales que en el fondo eran por lo mismo y por mi temor de perderla. Ante el primer cambio en ella yo sentía que la perdía por esto y comenzábamos una conversación que terminaba en discusiones, lágrimas y mucha pena.

No fue nada de fácil y sigue siendo difícil. Comenzamos un trabajo lleno de tropezones, pero un trabajo destinado a salvar nuestro matrimonio. Ella siguió yendo a conversar con el terapeuta y yo seguí investigando del tema.

Ella con muchas dudas comenzó a tratar de entenderme y darme el gusto. Tanto que un día me compró un vestido y me dijo “esta noche lo puedes usar”. Era una situación totalmente inesperada para mí. Acostamos a los niños servimos la comida en la mesa y yo me fui a cambiar. Dudé un rato sobre hacerlo o no y finalmente lo hice. Me puse el vestido que me había comprado, unas medias de ella y unos zapatos de taco alto. Nunca nadie me había visto así. Tremendamente nervioso salí de la pieza y caminé al comedor. Por primera vez alguien me vería con vestido y con taco alto. No tenía idea cuál podría ser la reacción de

mi esposa. Podía pasar cualquier cosa. Me paré cerca de ella. Me miró y me dijo, ven siéntate. Me senté y comimos. Creo que nunca había estado tan tenso y nervioso en mi vida. No me acuerdo de qué hablamos y la comida la sentía sin sabor. Terminamos de comer y nos sentamos a conversar en el living. Me di cuenta que para ella fue muy difícil y que no lo estaba pasando bien. Ella se fue a acostar y yo me quedé fumando un cigarro en el patio.

Nunca me imaginé que algún día iba a estar frente a otra persona vestido con ropa de mujer. Nunca pensé que mi esposa me vería así. Fue muy raro. Pero era algo que yo quería y que en el fondo me gustó mucho y que, lógicamente, me gustaría repetir.

De ahí en adelante yo sentí que el tema estaba más o menos solucionado y me relajé demasiado. En ocasiones en que ella salía yo me quedaba vestido hasta que llegaba y en cierto modo la obligaba a que me viera así. Es cierto que muchas veces no me di cuenta del paso de la hora, pero en el fondo lo que quería era que me viera.

Hasta que el tema hizo crisis nuevamente y volvimos a discutir. Idiotalmente volví a prometer que no lo haría más y lo volvía a hacer. Estábamos jugando un juego en que ninguno decía la verdad. Ella me pasaba mensajes en el sentido de que estaba bien y no le importaba, si hasta había comido conmigo vestido así. Pero en el fondo el tema le molestaba y no quería que yo avanzara tanto. Yo, por otro lado, decía que iríamos lento, pero me aceleraba y hacía cosas que había prometido no hacer.

En todo este proceso hemos estado permanentemente hablando y enviándonos cartas. No sé cuántas nos hemos escrito, pero nos han ayudado a entender mejor lo que pasa con cada uno. Tuvimos una nueva larga conversación sobre el tema, mucho más serena después de que yo comencé a enviarle información sobre el tema que encontré en Internet. Eso nos sirvió para mirar la situación desde otro punto de vista. Han pasado cerca de dos meses desde esa conversación y creo que hemos andado mejor. Nos estamos respetando lo que cada uno quiere y los espacios de cada uno, lo que nos ha permitido estar mejor.

Siento que con el paso del tiempo hemos ido poniendo todas las cartas sobre la mesa y eso nos ha permitido actuar sobre la verdad. Por mi lado estoy tranquilo porque no oculto nada y entiendo lo que le pasa a mi esposa. Creo que estamos avanzando. Paso a paso avanzamos en algo que yo nunca imaginé que nos ocurriría.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Por qué me visto con ropa de mujer?

Esta pregunta me la he hecho un millón de veces. No lo sé. He leído ciento de teorías y todas pueden ser ciertas o ninguna. Lo único que tengo claro es lo que me gusta y lo que siento al hacerlo.

¿Qué me gusta?

Me gusta usar zapatos de taco alto y también botas con taco alto. Obviamente me gusta complementarlo con medias y con falda o vestido. Me gusta el color negro en medias y faldas. De la cintura para arriba me da lo mismo. Sólo uso una camiseta negra para que esté en el tono o un suéter negro. Me gusta también usar calzón y portaligas. Me gusta mucho la lencería, quizás tanto como los zapatos de taco alto. En definitiva, me gusta usar ropa que sea claramente femenina, incluida ropa interior, de la cintura para abajo. Lo que me gusta es la sensación de esa ropa en mi cuerpo. Me gusta sentir las medias y la falda y, en especial me gusta sentir los zapatos de taco alto. Me gusta vestirme como me gusta ver a mi esposa vestida, por eso tiendo a usar su ropa, o ropa muy parecida a la de ella y por lo mismo le compro los zapatos que a mí me gustan, aunque lamentablemente a mí no me quedan. Insisto, lo que me gusta es la sensación de esa ropa, más que verme con esa ropa. Me gusta probar la ropa. De hecho mi primer pensamiento sobre los zapatos de taco alto fue “¿cómo será y qué se sentirá al caminar con tacos altos?”. Me gusta vestirme así y seguir haciendo lo que estoy haciendo, ya sea trabajando, estudiando, leyendo o viendo televisión, como si fuera algo normal. Me gusta ver cómo se ve esa ropa en mi cuerpo, pero no mirar mi cara en un espejo. Cuando me miro en un espejo veo el reflejo de la parte de abajo de mi cuerpo, pero no miro

mi cara. Nunca me he visto vestido con ropa de mujer, por eso no tengo una imagen mía así.

¿Qué no me gusta?

Nada que parezca sacado de película masoquista o fetichista. Latex, plataformas o cosas por el estilo, para nada. Todo tiene que ser ropa normal que usaría una mujer cualquier con un look elegante y sensual.

¿Qué siento?

Me gusta la sensación de estas prendas en mi cuerpo y sobre todo me gusta caminar con tacos. De hecho muchas veces me basta con ponerme sólo zapatos de taco alto y nada más. Muchas veces en que he estado solo, sólo me he puesto zapatos con taco y nada más. El resto, mi ropa normal.

¿Qué quiero?

Quiero que mi esposa no esté afectada por este tema, que no le haga daño. Quiero tener espacio privado para poder hacerlo cada vez que tenga ganas de hacerlo, sin que eso signifique molestar a mi esposa o sentirme culpable. Quiero no sentirme mal por comprarme ropa de mujer. Quiero que esto sea una cosa más de mi relación con mi esposa. Quiero estar tranquilo y ser feliz. Quiero que algún día deje de gustarme usar ropa de mujer.

¿Qué no quiero?

No quiero perder a mi esposa. No quiero ser mujer, ser hombre es lo máximo. No quiero maquillarme ni parece una mujer. Ahí hay una gran diferencia. Yo no quiero parecer una mujer o que alguien pudiera confundirme con una mujer. Yo sólo quiero disfrutar de ponerme algunas prendas de mujer en privado. No quiero salir a la calle vestido con ropa de mujer. No quiero hacerle daño a mi esposa. No quiero que nadie más sepa de este tema, es algo privado mío y que sólo mi esposa conoce (bueno, y el terapeuta). No quiero seguir sintiéndome culpable por esto.

SEXO, GÉNERO... LAS TEORÍAS

En Internet y en los libros se encuentran cientos de teorías sobre el tema. De verdad me ha sorprendido la cantidad de cosas que se han investigado y escrito sobre los hombres que se visten de mujer. Las teorías y estudios son muy variados y todos tratan de categorizar y de explicar algo bastante inexplicable. A partir de algunos estudios y entrevistas tratan de poner carátulas y definiciones. Algunos incluso dicen esto es así y no de otra forma.

Pero al final lo importante es lo que uno siente, no lo que sienten otros o lo que un terapeuta pueda decir.

He leído muchas cosas en Internet e incluso libros. Algunas de las definiciones me interpretan en parte, pero no totalmente. Otras no me interpretan para nada. Sí me ha servido leer de este tema para darme cuenta de que no es algo exclusivo mío, que no soy excepcional y de que mi “problema” es más común de lo que parece.

No me interesa revisar toda esa gran cantidad de teorías que existen. Para mí no hay más teorías que lo que yo siento y lo que aquí describo es lo que a mí me pasa, que puede ser igual a lo que les pasa a otros o no. No caeré en el error de tratar de hacer calzar mi conducta y mis sensaciones con lo que algún teórico ha escrito para parecer que pertenezco a alguna categoría. Por eso digo que lo que me pasa tiene una mezcla de muchas teorías que he leído.

Algunos dicen que todos los hombres que se ponen ropa de mujer tienen disforia de género, dicho de otra forma, que se sienten mujeres, pero tienen cuerpo de hombre y el hecho de vestirse de mujer les alivia la ansiedad por este descalce entre su ser interno y su cuerpo. Señalan que esa disforia de género tiene gradaciones, desde aquellos en que es muy leve hasta otros que buscan finalmente la cirugía de reasignación de sexo.

No estoy de acuerdo con esta supuesta disforia de género. No siento, ni jamás he sentido que mi ser interno sea femenino en ningún grado. No me siento mujer en lo más mínimo. Vestirme de mujer no me alivia algún supuesto descalce entre mi ser interno y mi cuerpo. Es más no deseo “pasar” por mujer, es decir, que alguien me confunda con una mujer, porque por lo demás no me interesa mostrarme vestido de

mujer. Si alguna vez llegara a maquillarme, por ejemplo, tal vez lo haría porque me gustan las cosas femeninas y el maquillaje es algo típicamente femenino, pero no estoy particularmente interesado en maquillarme, ni quiero hacerlo.

Mi interés en usar artículos femeninos tampoco tiene que ver con expresar algún lado femenino de mi personalidad, como otros estudiosos dicen. Ellos señalan que el hecho de usar ropa de mujer le permite a los hombres expresar sus modos femeninos, suaves y delicados, que como hombres están impedidos de expresar. No es mi caso. No tengo modos femeninos, suaves o delicados que desee expresar. No tengo nada de delicado o suave, tampoco soy o he sido amanerado. De hecho cuando uso ropa de mujer sigo moviéndome y actuando igual que siempre. Y es que soy el mismo y me siento el mismo. El hecho de ponerme zapatos con taco alto y falda no me hace sentir que soy otra persona. Me sigo sintiendo el mismo de siempre.

Un aspecto de gran debate entre los “estudiosos” del tema es si el sexo tiene algo que ver con esto. Hay algunos que pregonan que los hombres que se visten de mujer lo hacen sólo para expresar el lado femenino de sus personalidades, pero que no tiene nada que ver con sexo. Otros hacen una categorización entre los que sienten excitación al vestirse de mujer y los que no. Como digo, es un tema de intenso debate.

En mi caso, sí tiene que ver con sexo y creo que casi exclusivamente con sexo. La mayor motivación que hay detrás del hecho de usar ropa de mujer es la excitación y el placer sexual que me provoca. Así como me excita ver a mi esposa vestida con falda y taco alto, me excita usar yo la misma ropa. Por eso he dicho que es un tema íntimo mío. No me interesa mostrarme vestido de mujer, no me interesa que alguien me vea vestido de mujer y pueda creer que soy una mujer. Me interesa ponerme esa ropa de mujer cuando estoy solo para disfrutarlo solo. Sólo me gustaría vestirme estando con mi esposa y nadie más. ¿Por qué me gusta que mi esposa participe de esto? Creo que para sentir una suerte de validación y de permiso, para sentir que no estoy haciendo algo perverso o malo.

Mi mayor fantasía es poder vestirme con la ropa que me gusta y que mi esposa se vista de manera similar y compartir una comida y conversar, como lo hacemos muchas veces. Pero no me interesa que hagamos el amor estando yo “vestido”. Sí me gusta que hagamos el amor cuando ella está vestida sexy.

Mucho de lo que se ha escrito también hace referencia a que los hombres que les gusta vestirse con ropa de mujer lo hacen porque tienen problemas con su rol masculino o no se sienten seguros de poder desempeñarse bien como hombres. No me interpreta tampoco. Creo que debo tener las mismas inseguridades que cualquier hombre respecto de su desempeño en la cama, por ejemplo, pero en general no tengo ninguna duda ni inquietud respecto de mi desempeño como hombre en todos los aspectos. Soy un hombre normal y siempre lo he sido. Me gustan las cosas típicas de hombre, como el fútbol, los autos, las carreras de fórmula 1. Nunca he tenido dudas de mi performance de varón. Me gustan las mujeres y mucho y creo que en la cama no lo hago mal. Obviamente quisiera ser el mejor (bueno, siempre quiero ser el mejor en todo) y tener un cuerpo más atractivo para mi mujer, pero no estoy disconforme con lo que tengo ni con lo que soy.

Mi vida sexual es buena y satisfactoria. Lo paso muy bien al hacer el amor con mi esposa y tal parece que ella también. Tenemos una vida sexual entretenida y a mí incluso me gustaría que fuese más frecuente.

El punto es que creo que en mi vida y en mi comportamiento no hay nada que caiga dentro de las razones típicas para que un hombre quiera usar ropa de mujer.

Es tanto lo que he pensado y analizado a este respecto que por eso me siento muy tranquilo de que finalmente entiendo que lo que me pasa no es más que un gusto, una afición... algo que en definitiva me da placer. ¿Por qué rechazar o dejar de hacer algo que da placer? Siento que es una forma legítima de pasarlo bien, como podría ser tomarse un trago o para otros drogarse. Yo lo paso bien vistiendo ropa de mujer por un rato. Me gusta disfrutar de la textura de la ropa femenina y de la sensación de caminar con zapatos con taco alto.

LA CULPA

Lo peor de todo esto es sentirse culpable. Fui educado en un colegio y en una universidad católica y creo que la educación católica incentiva los sentimientos de culpa por ser pecadores. Eso está muy metido en mi cabeza y la culpa es lo que más me ha atormentado con respecto a este tema.

Es muy difícil no sentirse un pervertido dado que fui educado en una cultura donde cualquier cosa relacionada con el sexo era mala. Hasta el propio sexo. Crecí en medio de la total ignorancia respecto del sexo y todo lo que se relacionara era algo malo y pecaminoso por lo que había que pedir perdón y pagar penitencia. No me educaron respecto del sexo. Sólo me enseñaron de reproducción, de biología, pero nunca nadie me habló del deseo sexual y de lo que ello implica.

Creo que nos hemos perdido lo mejor de nuestras vidas al darle al sexo una connotación negativa. El sexo es lo mejor de la vida. Lo que falta es que nos enseñen a saber manejarlo y conducirlo hacia el amor. Nos enseñaron de biología y que todo el resto era malo. ¿Pasarlo bien en la cama con tu esposa es algo malo? No me dieron educación para conducir mi sexualidad. Lo descubrí por mí. Y así como yo he conducido mi sexualidad por el camino del amor, otros lo hacen por el camino más animal y puramente instintivo.

Pero eso ya es otra reflexión. Creo en el sexo como expresión de amor y de placer mutuo con la persona que amas. No creo en el sexo por deporte o en el sexo casual. Tal vez por eso es que he tenido muy pocas parejas sexuales. Siempre he sentido que hacer el amor es más que sólo instinto o calentura. Esa es mi visión del tema. Creo que el sexo es para darle placer a la persona que amas y que ella te dé placer a ti. Por eso no me gusta la llamada libertad sexual de acostarse con todo el que pase y si te he visto no me acuerdo. Para mí el sexo es algo importante, muy íntimo y que no debe ser tomado a la ligera. Por eso insisto en que deberían entregarnos educación sexual para el amor y ahora que soy padre me propongo educar a mis hijos en este tema. Porque somos unos analfabetos sexuales, que nos movemos por puro instinto o ideas que escuchamos por ahí. Incluso leer un libro de sexo es visto como algo raro. Yo reivindico el derecho y el deber de

aprender de sexo, de estudiarlo y de practicarlo de la mejor forma posible con la persona que amas. Al final del día el objetivo es demostrarnos amor y darnos placer mutuamente y para ello debemos saber lo que hacemos, conversarlo y concordarlo. Sin embargo, llegamos a la cama sin saber nada de los gustos del otro, actuando por intuición, interpretando lo que el otro hace o dice con códigos diferentes y eso lleva a una terrible confusión.

Debemos darle al sexo la importancia y la seriedad que tiene y eso implica trabajarlo, estudiarlo y manejarlo como una de las facetas más importantes de nuestra vida. Es lo que nos da la posibilidad de expresar amor de una manera sublime.

Pero no fui educado para ello. Fui educado en la represión y en la culpa. Por eso me siento culpable por sentir placer al vestirme con ropa de mujer. Si me causa placer debe ser algo malo, pervertido, un pecado, es lo que he pensado y es lo que mi "super yo" me dice a cada tanto. Es que sentir placer con el sexo es algo malo, así me educaron. Por eso la culpa que emerge de cuando en cuando. Aunque la he comenzado a manejar. Me he dado cuenta de que no debo sentir culpa por algo que me da placer y que es inocuo. No afecta a nadie con ello. Sí es cierto que le hago daño a mi esposa, pero eso es también por los patrones culturales que ella tiene en su cabeza y que le han sido inculcados en sus años de educación. No le hago daño a nadie en el sentido de que no estoy atentando contra alguien, ni estoy sometiendo a alguien... más aún éste es un tema individual donde nadie más participa y por lo tanto es imposible que alguien resulte dañado. Es como aquella persona que le gusta fumarse un habano en la soledad de su casa y disfrutarlo.

Nadie condena a aquel que se fuma el habano o se toma un whisky, claro porque el placer que obtienen no es sexual. Si fumarse un habano diera placer sexual, sería igualmente condenado. Es que nuestra educación nos ha formateado para condenar la obtención de placer sexual, más aún si éste se obtiene individualmente. Durante siglos la Iglesia Católica mandaba que el acto sexual no debía provocar placer y debía ser sólo practicado con fines reproductivos. Incluso en los años 90 un profesor universitario de filosofía nos enseñaba en la

Universidad Católica que el “acto físico conyugal sólo debía tener como fin la reproducción, si no se deslegitima”. Placer sexual, igual pecado. ¡¿Cómo no sentir culpa?!

Al final la culpa y la vergüenza es lo peor de esta situación y si bien lo paso bien haciéndolo, me encantaría no tener que hacerlo, que no me gustara hacerlo y caer exactamente dentro de los cánones de lo que es “normal”. Porque esto no es algo que uno controla. Si puedo controlar lo que hago, es cierto, pero lo que me gusta o no me gusta no es algo voluntario... por más que quiera comer aceitunas negras nunca me han podido gustar. Es lo mismo. Por más que quisiera dejar de sentirme atraído por la ropa femenina, no lo puedo conseguir.

EL FUTURO

Nadie sabe qué pasará en el futuro, menos yo. Sin embargo, estoy tranquilo y optimista frente al futuro. Siento que la etapa más compleja ya pasó. Al menos por mi lado estoy tranquilo de saber qué es lo que me pasa en términos generales y ya no tengo angustia respecto de que esto pudiera significar algo más. Sé que mi esposa también está mejor y espero que siga estando así y mejorando. Ella es lo que más me importa.

Sé también que cada vez tendré menos opciones de hacerlo. Hoy ya esas opciones son escasas. Debo esperar a estar solo en la casa o a que mi señora salga en la noche y los niños estén durmiendo. Nada de eso es habitual. Son muy pocas las ocasiones en que puedo hacerlo tranquilo y disfrutar de ello. Me doy cuenta que esa dificultad a veces me tensiona un poco. Para el futuro será cada vez más difícil. Los niños están creciendo y ya no será fácil confiar en que estén dormidos.

Tengo claro que si hoy tengo muy pocos espacios, en el futuro serán mínimos o prácticamente inexistentes. Esa imposibilidad de hacerlo o el tener que hacerlo mirando el reloj es un factor de tensión. Me gustaría que fuera de otra forma, tener mi espacio y poder disfrutar de esto una vez a la semana o algo así, pero sé que eso es imposible.

El futuro lo veo tranquilo y feliz. Nunca imaginé que este tema sería parte de mi vida. Nunca me imaginé vestido con ropa de mujer. Nunca imaginé tener en mi closet ropa de mujer. Pero es así. Ya no me angustia. Es algo que está ahí, que me gustaría que no estuviera, pero que probablemente estará siempre. Es algo que no cambia en absoluto el hombre que soy, el marido que soy para mujer ni el papá que soy para mis hijos

El lado B. Una metáfora.

No hay, ni existe adicción sin disociación, pero esta separación se ejerce en distintos planos. El lado B, del que tanto hablamos no existe, es una metáfora de una segunda voz. Pero existe en la medida en que alguien le da vida, cuando eso sucede la realidad se duplica, se hace paralela.

La realidad tal como la conocemos es a la vez un invento y una ilusión, lamentablemente solemos estar convencidos de su existencia objetiva, de la mano de las explicaciones racionales o de las que se inspiran en el sentido común, que entre paréntesis, no es más que el discurso social compartido sobre una determinada cuestión o tema.

El lado B, es nuestra zona gris, opuesta a la luminosidad y transparencia del lado A. El lado oscuro del Yo, en términos Junguianos, pero no es inconsciente o lo es solo parcialmente. Puede ser pequeño y casi imperceptible o grande e invasor.

El lado A nos transporta y eleva hacia el ideal de nosotros mismos, aquello que deseamos ser, lo que dicho en otros términos aquello que concuerda con los atributos positivos que cada persona desea, porque parece evidente que pocos elegirían ser envidiosos, explosivos, crueles o deshonestos, y menos que otras personas los sindicaran como tal. Los atributos negativos se oponen a las virtudes.

En el espacio psíquico coexisten dos fuerzas opuestas, la que es inspirada por los deseos y apetencias y la que se sostiene sobre la regulación o inhibición de los mismos. Esto es idéntico a lo que ocurre a nivel del sistema nervioso, donde cada acción se regula por un sistema de control dual generado en el sistema límbico y el hipotálamo, cuya función es ajustar el sistema con acciones excitatorias e

inhibitorias dependientes de la acción de neurotransmisores específicos.

Todos, pero absolutamente todos, tenemos un lado B; para algunos es parte de la existencia, una fase tolerable que nos demuestra la imposibilidad de la perfección, un recordatorio de nuestra débil condición humana. En este sentido el lado B es útil, porque hace presente algunos aspectos que de otra manera pertenecerían al dominio invisible de lo reprimido. También es útil porque establece los límites de un territorio confuso o ambivalente, donde no se sabe con claridad a que lado nos inclinamos.

En el magistral mito moderno plasmado en “La guerra de las galaxias” es central la concepción del “lado oscuro de la fuerza”, ello quiere decir que la fuerza vital y ordenadora es única, dentro de la cual se distingue lo que venimos llamando el juego de los lados –A y B-.

La pretensión de dominio, control y hegemonía a través de la violencia revela el lado B más oscuro o ¿debiésemos decir malvado? representado cabalmente por las emociones destructivas. El lado A, por el contrario, representa a la bondad, la solidaridad, la empatía y la compasión.

Solo los seres humanos evolucionados son capaces de desarrollar y sostener estos aspectos positivos, pero también son una minoría. Basta contemplar la historia desde el mismo comienzo de la humanidad para darse cuenta que en la eterna lucha del bien y del mal el predominio del segundo es más que evidente.

Entonces, aceptemos como inevitable este antagonismo, no neguemos las contradicciones, porque de la negación surge el ocultamiento y la acción encubierta.

El lado B habla, pero casi siempre en voz muy baja, en susurros, que solo escucha con claridad el propio sujeto. Expresa generalmente el deseo, la excitación, la demanda de lo prohibido. Pone voz al anhelo de satisfacción, orienta la búsqueda, acalla las reticencias.

Sus argumentos son casi siempre los mismos: justificación y permiso.

El lado B no tiene memoria del acto completo, lo suyo se expresa en fragmentos. En una tensión interna que precede a la acción. No percibe la relación entre la emoción y la acción.

Sin embargo, aún cuando el sujeto este alerta, el lado B invita al diálogo, se yergue como un igual ante los debilitados intentos por rehuirlo, y termina convenciendo una vez más a la persona de buscar los comportamientos que satisfacen –o parecen satisfacer- la demanda sexual.

Si la vida se siente aburrida o monótona, el lado B demanda una vía de acción excitante, que a fuerza de ser repetida se constituye en el único camino que la persona reconoce para satisfacer sus necesidades perentorias. Alcohol, sexo asociado con conductas de riesgo o drogas psicoactivas combinadas.

Si se siente vacío o insatisfacción, el sexo puede representarse como un alimento mágico que produce la sensación de saciedad. Allí la masturbación ocupa un lugar destacado y si se usan drogas estas son más bien sedantes o narcóticas.

Si la realidad se siente agobiante y hay que escapar de ella rápidamente, la fantasía elemental o elaborada conduce a un acto solitario o a la dependencia obsesiva de la pornografía o los chats eróticos.

Cuando el lado B se erige en vencedor

El lado B crece sostenido en el secreto y la vida paralela. Se hace depositario del placer y delega la monotonía a la vida cotidiana de la pareja estable.

El discurso del adicto sostiene que puede pararse establemente sobre ambos mundos de experiencia, y que los dos le brindan corrientes de placer complementarias. Es decir que sin el lado B en acción el aburrimiento se erigiría en dominante.

Años atrás atendí un paciente de 42 años, paradigmático con respecto a lo dicho más arriba. Generalmente cuando asistía a sesión se comportaba en forma muy dinámica, le gustaba hablar y lo hacía en forma rápida y precisa. Movía sus manos expresivamente como

acentuando con ellas sus ideas. Se lo sentía energizado y era totalmente autoreferente. Contaba sus experiencias sexuales, pero como quien acumula información cuantitativa, sin reflexión ni aparente deseo de cambio. De hecho estaba en terapia por imposición de su esposa ante los reiterados engaños e infidelidades.

Sin embargo luego de algunas sesiones apareció otro aspecto de su ser; con poca energía, su ritmo de pensamiento y su expresión verbal ralentizadas. Pensé en un trastorno bipolar, pero su cambio estaba sustentado sobre un circunstancia más concreta, lo que sucedía es que la diferencia que yo percibía se debía a que en ciertos días el tenía encuentros sexuales con su amante de turno y esto lo potenciaba, pero en cambio cuando no ocurría se deslizaba fácilmente en un estado parecido al aburrimiento. Eso es lo que había ocurrido en esa semana.

El confiado discurso inicial daba paso al personaje victimizado y culposo, que solo quería ser acogido y ayudado, pero esto duraba poco, porque pronto reaparecía el personaje autosuficiente, su lado B triunfante.

Etapas reflexiva.

Aquí el paciente puede discutir abiertamente su ambivalencia hacia el cambio con el terapeuta, deja de comportarse como si el problema se hubiese extinguido o en vías de extinción, para comprender la profundidad del conflicto y lo arduo del proceso, porque en este momento de la terapia no se busca la interrupción de una determinada conducta –que puede parecer válida en este momento- sino el fortalecimiento de su tolerancia ante la inevitable presencia del deseo de repetir los comportamientos de búsqueda y la posible y frecuente materialización en la recaída. Esta no debe, ni puede ser el final de su intento de recuperación, sino una señal de su debilidad frente a la tiranía del deseo, pero también una oportunidad para reforzar su motivación e impulsarlo hacia una acción más cuidadosa.

Para ello debe hacerse cargo de sí mismo y de sus emociones.

Esta es la puerta de entrada para comprender los determinantes de la acción, el vínculo entre las emociones y los comportamientos. Si el adicto sexual desdeña las emociones, aún cuando su discurso pueda valorarlas, es porque los actos en los que se involucra son distantes y despersonalizados. Esta posición narcisista lo lleva a consumir relaciones sexuales con una estrategia de satisfacción inmediata, que lenta, pero continuamente disminuye. Este es su verdadero conflicto, el espejismo de una satisfacción que se convierte en cada vez más lejana. En ese espacio, y no en otro, se genera la culpa y la angustia.

Hace meses tuve la oportunidad de ver una película impactante: Shame (vergüenza), que es la historia de un adicto sexual. Lo relevante del film, además de sus valores estéticos o actorales, es el guión, que muestra con fidelidad la disociación absoluta entre el sexo y el amor hacia otra persona. El protagonista refleja en sus actos y su discurso aquellos hechos que he venido planteando hasta aquí.

Se muestra como la adicción tiene un impacto profundo sobre la vida emocional de la persona que la padece. Los sentimientos están puestos “en sordina”, es decir encubiertos o disminuidos. El adicto se distancia de las relaciones íntimas y de las personas que dice amar, su vida no está dirigida por la empatía o la consideración, sino por su búsqueda de satisfacción auto centrada, que produce un deterioro inevitable en sus relaciones amorosas. Esto está ligado a una ausencia de cuidado por sí mismo, porque tampoco puede cuidarse de participar de relaciones que lo dañan y dañan los vínculos.

Siempre he creído que a la base de la conducta compulsiva existe una aceptación, una cierta forma de elección porque los sujetos se convierten en adictos al estado emocional que se produce.

La contraposición de discursos coloca al adicto frente a posiciones incongruentes, porque si alguien dice que jamás dañaría a su esposa o a su familia y simultáneamente lleva a cabo acciones sexuales que efectivamente ponen en riesgo la salud física y psicológica de su pareja, es evidente la paradoja, pero lamentablemente parece que los adictos no escuchan su propio discurso o manifiestan un pensamiento distorsionado.

Trabajar sobre la conciencia de las emociones propias es necesario para cualquiera de nosotros, pero fundamental para aquellos que las ignoran o minimizan. El modo en que lo hago con los pacientes es indirecto, en principio a través de las sensaciones corporales, para luego vincularlas con los sentimientos.

Los adictos se mueven ondulantemente sobre grados cambiantes de ansiedad expresados en tensión muscular, hiperactividad, bloqueos en la fluidez del pensamiento, alteración de la respiración. Sin embargo no comprenden que su cuerpo está expresando sus conflictos emocionales y que los signos representan sus defensas contra los afectos. Por eso es que los incito a vincular permanentemente sus señales corporales con las emociones subyacentes, pero para que les sirva este debe ser un trabajo constante y concentrado

Las emociones suceden, eso es inevitable, pero no siempre ocurren en la conciencia. La primera acción para acceder a ellas será la de motivar el esfuerzo del paciente para desarrollar la capacidad de reconocimiento de lo que se está sintiendo y cuándo.

Un ejercicio útil para saber más acerca de nosotros mismos es practicar aquello que en el budismo se llama conciencia acrecentada.

La idea es la de ampliar el foco de atención, salir de esquemas fijos para adoptar una actitud más perceptiva del mundo que nos rodea, principalmente de las interacciones en las que nos vemos involucrados y de nuestras respuestas frente a ellas. Muchas veces actuamos con piloto automático sin percibir qué nos pasa, hasta que sorpresivamente algo nos irrita, nos molesta, nos duele; es como si esas emociones hubiesen aparecido de la nada, pero, por el contrario, ellas tienen un soporte concreto en las acciones que llevamos a cabo y de las que no somos conscientes.

Si entendemos que estamos viviendo de acuerdo a pautas que la cultura en que vivimos ha establecido para que las cumplamos, comprenderemos que estas se apoyan en monólogos internos que se imponen sin autocensura. Ese es nuestro guión básico al que difícilmente cuestionamos porque opera –en términos informáticos– por defecto (by default).

Salir de ese estado de conciencia restringida es como abrir un camino de luz, pero ello representa un desafío porque los defaults son las formas más seguras de actuar de un sistema para eliminar los riesgos.

La conciencia ampliada surge cuando se advierten los monólogos internos repetidos que ocupan la concentración. En términos psicológicos significa abandonar las prácticas “por defecto” para pasar a las conductas elegidas conscientemente

Como ejemplo veamos la afirmación por defecto más corriente y también la más negativa es la que dice:

Yo soy así

¿Qué es lo que quieren decir las personas con esta aseveración?

Por lo general, con ello expresan una justificación de ciertas características de sí mismos, no precisamente positivas. Se refieren a condiciones como el mal genio, las dificultades para comunicarse, expresar cariño, moderar los celos, restringir la explosividad o tolerar las compulsiones.

Expresado de este modo el “ser” representa un estado restringido de autoconciencia que se presenta como inmutable para sí mismo y para los otros, quienes deben aceptar esta supuesta condición que, por ello, se convierte en una imposición.

La afirmación “yo soy así” es manipuladora por excelencia porque puede estar envuelta en un manto de resignación hipócrita.

Es como si por una jugarreta de la naturaleza o del destino, a la persona en cuestión le hubiese tocado en suerte ser depositario de ese grupo de atributos negativos. Ellos se declaran compungidos por tal condición, pero finalmente adaptados a una serie de comportamientos automáticos que creen inmodificables. “Yo soy” implica una declaración que, en realidad, es una defensa frente a la posibilidad de cambiar los atributos o de actuar de un modo más adaptativo ante las necesidades de los otros. Por ello los que así se comportan terminan por ignorar las legítimas demandas de sus seres queridos.

La diferencia entre ser y elegir ser es fundamental, porque representa la oposición entre pasividad y acción responsable.

Si tú eliges actuar de una determinada manera te comprometes con lo que estás haciendo, eres un sujeto activo de tu vida. En cambio, si te declaras esclavo de tus impulsos no eres más que un autómata irreflexivo. Quienes obran de esta manera suelen buscar la culpa en los demás, como un modo de justificar sus actos. Si agreden es porque los provocaron, si son infieles es porque los abandonaron, si beben, se drogan o buscan sexo es porque no soportan el estrés, y así hasta el infinito.

La capacidad de responsabilizarnos por los actos que ejecutamos nos lleva al crecimiento, aún cuando esos actos sean vistos como negativos, porque la condición principal para cualquier cambio está en la conciencia de que somos capaces de elegir.

Por eso, para pasar del dominio de las acciones por defecto a las conscientemente elegidas hay que descartar del lenguaje cotidiano la expresión yo soy así y reemplazarla por otra que dice:

¿Cómo llegué a ser así? ¿Elijo ser así?

Se intenta que el sujeto comprenda su presente como un estado transitorio y no fijo o inmutable, y aprenda a descifrar los sentidos y códigos de su vínculo emocional con su adicción.

Esta acción voluntaria revela la capacidad de inteligencia emocional de quien la lleva a cabo.

En este momento, se haya producido o no una recaída, se abre el espacio para comprender y afrontar el poder del craving y su relación con los hábitos de pensamiento (vías) y de comportamiento (acciones).

Se estructura entonces un plan donde el paciente señalará que pensamientos o comportamientos sexuales ya no son más aceptables y aquellos otros que representan un riesgo para su persona o su salud. Los objetivos deben ser realistas, objetivos y mensurables, en el sentido de que deben poder ser evaluados y registrados para poder seguir su evolución. Deben ir de menor a mayor, porque la supresión total de los comportamientos sexuales que lo han traído a terapia es

una utopía en el corto plazo. El paciente debe definir su propia línea de base, es decir aquellas ideas, comportamientos o vínculos que deben ser voluntaria y conscientemente descartados cuando aparezcan en forma espontánea, porque son los gatillos que conducen a la acción y a la pérdida de control.

Los límites de lo que se considerarán pensamientos y comportamientos aceptados o rechazados, deben ser flexibles en un principio e irse aproximando de menor a mayor.

Si el paciente resuelve y declara que no buscará ni mirará pornografía, ni se masturbará nunca más, ni mantendrá relaciones sexuales con otra persona más que con su pareja o esposa, excluyendo de su vida toda "tentación" sabemos que las probabilidades se ponen en su contra y en contra de la continuidad de la terapia, porque es poco posible modificar de un plumazo un modo de actuar que se ha desarrollado por años. Aquí se podría aplicar la conocida frase de Oscar Wilde: "Puedo resistirlo todo menos la tentación".

Los cambios se producen a semejanza de una piedra que es lanzada en un estanque de agua en calma, al principio son mínimos, pero a medida que las ondas se expanden adquieren un volumen considerable.

El plan también debe considerar que actividades alternativas el paciente puede desarrollar para fortalecer su camino de cambio.

Ejercicio, lecturas, oración, honestidad con los otros, meditación, yoga, son recomendados de acuerdo a la sensibilidad e inclinación de cada persona. En la tradición de AA, por ejemplo, se destaca la presencia de un poder superior:

"Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio". Este poder superior no es necesariamente Dios o Jesucristo, puede ser identificado con quien la persona desea creer, lo relevante es que se inicie la recuperación espiritual, es decir la conexión con el mismo, con su ser y su proyecto. Y aunque es muy frecuente que numerosos adictos abracen la religión como tabla de salvación, esta opción requiere sinceridad y no solamente una pátina de fe sanadora.

Actividad física,

No estaré afirmando nada nuevo si hago un elogio de los beneficios generales que tiene la práctica de una actividad física. Esta claro que no me refiero a un ocasional partido de tenis o futbol, sino a otra constante y continua que ocurra en el plazo de una o dos horas.

Sabemos que los ejercicios aeróbicos pueden traer un estado de euforia de corta duración, reducción de la ansiedad y aumento en el umbral de tolerancia al dolor. Esto es coincidente con el incremento de los niveles de opiáceos endógenos cerebrales (betaendorfinas y encefalinas), y presumiblemente endocannabinoides (que son como nuestra marihuana biológica), que producen efectos psicoactivos.

También sabemos que estos neurotransmisores pueden activar indirectamente la células dopaminérgicas del ATV y por tanto estimular los circuitos de placer.

Meditación

La meditación produce efectos de largo plazo y establece nuevas formas de conciencia de sí mismo, además, como ha sido demostrado en los últimos años, genera modificaciones en el cerebro, basadas en la neuroplasticidad.

La meditación estimula la actividad eléctrica gamma del gyrus frontal intermedio izquierdo, un área del cerebro que es uno de los asientos de las emociones positivas. En una investigación llevada a cabo con unas doscientas personas, en el laboratorio de Richard Davidson se descubrió que la presencia de un elevado grado de activación cerebral en esa región concreta del córtex prefrontal va acompañada simultáneamente de signos evidentes de sentimientos como la felicidad, el entusiasmo, la alegría, la energía y la alerta.²⁷

En cambio la presencia de un elevado nivel de actividad en la misma región correspondiente al otro lado del cerebro –es decir, en el área prefrontal derecha está directamente relacionada con la presencia de

²⁷ R, Davidson .Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. Psychosomatic Medicine, 2003

emociones perturbadoras. Así pues, quienes presentan un elevado nivel de actividad en la región prefrontal derecha y un bajo nivel de actividad en la izquierda son más propensos a experimentar sentimientos como la tristeza, la ansiedad y la preocupación. Además la meditación afecta positivamente el monto de actividad en la amígdala, que es relevante en la formación y almacenamiento de memorias asociadas con las emociones. Cuando la amígdala está adecuadamente modulada, logra que el sistema nervioso parasimpático se involucre para contrarrestar la respuesta ansiosa, esto hace que disminuya la frecuencia cardíaca, que la respiración sea lenta y profunda, y que el cuerpo deje de liberar cortisol y adrenalina, que son las hormonas responsables del estrés.

La orientación que adopto en el trabajo con meditación en adictos, se vincula con las tradiciones contemplativas Budistas, particularmente al Zazen o meditación Zen, en el que la experiencia, o los objetivos no son rígidos, ni predeterminados, sino parte de un proceso flexible. Desde este punto de vista, las emociones, la atención y la introspección son parte de un proceso continuo y lábil, que puede ser entendido y entrenado como cualquier otra habilidad personal.

Por eso la meditación no es solo un recurso, ni una serie de técnicas, sino un camino central para el cambio, apunta a clarificar la naturaleza de nuestro ser, es decir, ayudarnos a despertar a lo que somos, y decidir aquello que no queremos ser.

“El Zen ofrece un camino para superar las perturbaciones psicológicas y ser más feliz y saludable, para vivir mejor. El método está basado en la concentración mental de modo singular o especial, el Zen enseña estos métodos a través de la practica de la meditación. En un sentido contrario a nuestras perspectivas occidentales que están basadas en hacer algo con un objetivo en mente, esta práctica se centra en una especial manera de pensar sin un objetivo. La meditación enseña a pensar sin pensamiento”.²⁸

²⁸ Zen Meditation in Psychotherapy. C.Alexander Simpkins. Annallen M. Simpkins

Wiley & Sons INC. NY 2013.

Al ejercitar la atención se puede focalizar sobre las sensaciones: corporales, visuales, auditivas, gustativas, olfativas y tomar conciencia (observar) a cada una de ellas. Notaremos que la mente se ordena de acuerdo con nuestras experiencias y tenderá automáticamente a catalogar las sensaciones como agradables, desagradables y neutras. Las sensaciones agradables generarán una actitud emocional de deseo, las desagradables de rechazo y las neutras de indiferencias.

La observación de sí mismo es eficaz sólo cuando somos capaces de poner entre paréntesis a cualquiera de estas reacciones, no para negarlas y menos para eliminarlas, sino para registrarlas en su aparición. Si se siente que aparecen automáticamente, se debe abandonar inmediatamente la observación y volver a enfocar la atención sólo en la respiración, de forma que la concentración y la quietud que la acompañan sean reforzadas.

Si la concentración es clara y durante un espacio de tiempo aceptable se ha estado explorando la riqueza de la actividad sensorial de la mente, se puede dar un paso más y enfocar la atención en las emociones. Cuando las personas están sufriendo por algún problema, la atención a menudo se queda pegada en patrones redundante de pensamientos y emociones, lo que no permite conectarse con lo que está sucediendo en el presente y eso inhibe el potencial para cambiar los comportamientos y solucionar el problema. La terapia Zen esta vinculada con dirigir al paciente hacia un escenario libre de esos conflictos y preocupaciones redundantes y que tienen poco que ver con el mundo verdadero sino con su construcción y evaluación de esa realidad.

Si se entiende que no existe una realidad única y compartida, sino múltiples formas e infinidad de interpretaciones individuales, esta visión de la realidad puede cambiar hacia formas más flexibles.

La conciencia plena implica el esfuerzo por conectarse con el presente, porque lo que somos ahora es una consecuencia de nuestro pasado, que no se niega ni se omite, pero que se transforma en una carga cuando se evocan en forma automática los sentimientos de

inadecuación, vergüenza, resentimiento u otros sentimientos negativos que tiñen el presente al mismo tiempo que se proyectan hacia el futuro como aprensiones o temores. De ese modo el presente se estrangula, es como si quisiésemos respirar con un nudo atado al cuello. La meditación es el momento para permanecer quieto en el instante presente, la ansiedad lleva a abandonar ese estado, pero la insistencia y la paciencia desarrollan la habilidad para sostener la calma y la quietud.

En ese proceso no se busca blanquear la mente, como algunos creen, sino por el contrario focalizarla hacia la liberación de aquellas imágenes y pensamientos intrusivos o rumiantes que alimentan la vía de la adicción. Cuando eso se produce la persona reconoce el bienestar como un atributo al que accede por su propia voluntad y deseo. Esto determina una nueva forma de percibir el mundo y de construir una realidad alternativa, por ello la meditación actúa desarrollando una determinada calidad de la mente, aquella que nos permite centrarnos y liberarnos de la persecución obsesiva de nuestro lado B. el propósito no es parar los pensamientos sino estar consciente de ellos. ¿Qué estás pensando cuando estás pensando? ¿En que medida y con que intensidad tus pensamientos, sensaciones y emociones te invaden y se transforman en ansiedad? ¿Acaso piensas en lo que deseas pensar? ¿Eres capaz de permanecer focalizado en un pensamiento elegido por ti?

Si la ansiedad y el dolor emocional empujan al adicto a repetir – anulando su conciencia- aquellos actos que disfrazados de placer buscan la satisfacción inmediata, y la evitación del sufrimiento, su condena es precisamente que cada vez le será más difícil alcanzarla, este reconocimiento puede conducirlo a anhelar una vida más sana y plena. La verdad es que ni el placer ni el sufrimiento son estados permanentes y que la felicidad no pasa por la ausencia de conflictos o dolor, sino por la capacidad de admitirlos y superarlos.

Cuatro actitudes básicas²⁹

Según los maestros, a la hora de aproximarse al zazen es importante cultivar cuatro actitudes básicas, con un objetivo que se dirige a lograr una actitud de la mente para observar fluir de los pensamientos sin rechazarlos, sin valorizarlos, sin juzgarlos ni analizarlos. La atención está puesta en el momento presente, en el aquí y el ahora, siendo uno con la postura, con la respiración y con el entorno.,

1. Actitud corporal. La posición corporal debe combinar dos aspectos: estabilidad y vigilia. La postura de zazen en loto o en semi loto es la que obtiene el mejor resultado de la relación estabilidad-vigilia. En cualquier caso, es fundamental que la postura te permita permanecer inmóvil y atento el mayor tiempo posible. A esto se le llama estabilidad.

2. Actitud emocional. No te apegues ni rechaces emocionalmente ningún contenido de los que aparecen en tu campo de conciencia. Acepta cada sensación, emoción o pensamiento tal y como es, sin elegir ni rechazar. Si aparece en ti el apego o el rechazo, toma conciencia de que el apego o el rechazo ha surgido en ti y déjalos estar sin darles importancia. A esto se le llama ecuanimidad.

3. Actitud mental. No tomes partido ni por ni contra nada, sea lo que sea. No juzgues tus propios sentimientos, sensaciones o pensamientos. No digas: "Esto está bien, esto está mal". Si aparecen juicios y valoraciones en tu mente, toma conciencia de los juicios y valoraciones que han surgido y déjalos estar sin darles importancia. A esto se le llama objetividad.

4. Actitud espiritual. No huyas ni persigas nada, sea lo que sea. No quieras alcanzar nada ni liberarte de nada, sea lo que sea. Simplemente quédate ahí, observando, aceptando que cada cosa es lo que es en este momento. A esto se le llama apertura interior.

Jon Kabat-Zinn, desarrolló –basado en sus experiencias en meditación y su formación como biólogo- un programa de tratamiento del estrés y

²⁹ [Dokushô Villalba](#) **El océano interior. Guía para la meditación Zen.**

la promoción del bienestar (Mindfulness o atención plena, presencia plena, consciencia plena), que se corresponde con la meditación Vipassana y que me parece esencial como parte del trabajo con adicciones.

A modo de ejemplo, si se siguen las siguientes instrucciones en este ejercicio básico propuesto por el autor, se puede lograr un estado en el que los pensamientos no serán automáticos, sino conscientes, no invasivos, sino reflexivos.

1. Adoptemos una postura cómoda, tumbados de espaldas o sentados. Si optamos por sentarnos, mantengamos la columna recta y dejemos caer los hombros.
2. Cerremos los ojos si así nos sentimos más cómodos.
3. Fijemos la atención en el estómago y sintamos cómo sube y se expande suavemente al inspirar, y desciende y se contrae al espirar.
4. Mantengámonos concentrados en la respiración “estando ahí” con cada inspiración y espiración completas, como si cabalgásemos sobre las olas de nuestra respiración.
5. Cada vez que nos demos cuenta de que nuestra mente se ha alejado de la respiración, tomemos nota de qué es lo que la apartó y devolvámosla al estómago y a la sensación de cómo entra y sale de él.
6. Si nuestra mente se aleja mil veces de la respiración, nuestra “tarea” será sencillamente la de devolverla cada una de ellas a la respiración sin que nos importe en lo que se haya involucrado.
7. Practiquemos este ejercicio durante quince minutos [todos los días y en el momento que más nos convenga, nos agrade o no, una vez a la semana y veamos cómo nos sentimos al incorporar una práctica disciplinada de la meditación en nuestras vidas.

Percatémonos de lo que se siente al pasar un rato todos los días nada más que estando con nuestra respiración y sin tener que hacer nada.

Si se practica este ejercicio, aparentemente sencillo, es notorio lo difícil que resulta mantener la atención concentrada en nuestra respiración, lo más probable es que la atención se desvíe hacia pensamientos,

sensaciones corporales, molestias súbitas, recuerdos o ideas, sonidos externos, que rápidamente anulan la intención inicial. Sin embargo con la práctica y la constancia los factores se invierten, es decir que permanecemos más tiempo concentrados en la respiración y mejoraremos nuestra capacidad para salir de las ideas intrusivas. Solo este factor es de primordial importancia para crear confianza en la propia persona, sobre su capacidad para no dejarse dominar por aquellos pensamientos, imágenes, sensaciones, que lo devuelven al estado de deseo y lo impulsan al acto, pero para ello deberá ejercer un desapego emocional del deseo compulsivo.

Esta otra ejercitación es complementaria con la anterior.

Sintonicémonos con nuestra respiración varias veces al día sintiendo cómo nuestro estómago sube y baja un par de veces.

Prestemos, simultáneamente, atención a cualquier cambio en la manera que tengamos de ver las cosas y en los sentimientos sobre nosotros mismos.

Al sentarte percibe si tu respiración es calmada y regular o dificultosa y apretada. Presta atención a las sensaciones de tu cuerpo y observa, asegúrate de obtener la mayor cantidad de detalles posibles. Trata de no pensar o conceptualizar acerca de lo que estas haciendo, en cambio siente lo que te esta pasando desde adentro. No trates de expresar lo que tu sientes en palabras, simplemente adviértelo y deja que el sentimiento continúe sin interferirlo. Démonos cuenta, durante esos momentos, de nuestros pensamientos y sentimientos simplemente observándolos, sin juzgarlos ni juzgarnos.

Experimenta permanecer quieto mientras te atraviesan diferentes sensaciones por 5 minutos o más, hasta 20, si puedes.

Cuando te sientas listo, extiende tus piernas y brazos suavemente y levántate.

Este último ejercicio, recoge de forma explícita quizá el componente más importante de la práctica de mindfulness: observar sin juzgar ni juzgarnos. Dicho de otro modo, permanecer en un estado donde no se esté reaccionando continuamente, incluyendo especialmente, la elaboración de juicios valorativos, recriminatorios y condenatorios, normalmente hacia nosotros mismos y hacia nuestras experiencias. Es la observación de los contenidos de nuestra mente como aparecen o desaparecen sin reaccionar a ellos. Este acto, si se cumple, facilita que el adicto pueda estar consciente de los deseos sin sentirse atado a ellos.

Meditar con la consciencia abierta al presente implica tres desafíos para el adicto, que al cumplirse se trasladarán a la vida cotidiana.

-Deshacer la dependencia con el pasado, con su carga de negatividad, culpas o resentimientos, y también de aquellos deseos que han fundamentado su adicción.

-Romper la autoreferencia y la presión del ego.

-Desprenderse de la ansiedad anticipatoria de un futuro lleno de aprensiones.

Mantenimiento.

Las habilidades necesarias para mantener los cambios son diferentes que las iniciales. Por ejemplo, un paciente compulsivo mantuvo su abstinencia sexual por tres meses por primera vez en los últimos quince años, pero ello le suscito emociones desacostumbradas, los sentimientos de éxito por sus cambios estaban desbalanceados por el aburrimiento, irritabilidad y una ansiedad incrementada. Necesitó aprender a reconocer muchos nuevos sentimientos y emociones para encontrar el sentido de sus cambios y la fortaleza para sostenerlos.

La abstinencia.

La palabra abstinencia significa privarse de algo, si un adicto, por ejemplo, deja de consumir la droga, generalmente se plantea hacerlo en forma absoluta, excepto en los casos en que se considera posible un consumo controlado de drogas llamadas recreacionales.

En la situación de un adicto sexual la abstinencia debe ser completa y radical, considerando toda reiteración del comportamiento adictivo como una recaída. Las razones para esta radicalidad no son de orden moral, sino psicológicas, porque el paciente debe poder lograr y sostener un nuevo equilibrio que obtiene al interrumpir el ciclo constante que lo llevó al consumo. Lo hace a través de cuatro principios:

Disciplina. Compromiso. Constancia. Confianza.

El primer principio se vincula con el esfuerzo por identificar y controlar todo disparador externo o interno. Llamamos a estos disparadores gatillos, algunos son mas bien obvios, pero otros están camuflados. Estas son algunas de las posibles situaciones que actúan como gatillos.

Un rechazo afectivo que provenga de una persona significativa. Pareja, amigo.

Una sanción o descalificación de un jefe.

Una experiencia humillante que haga sentir vergüenza o culpa.

Una confrontación mal resuelta.

Una experiencia vivida como derrota.

La vivencia de soledad. Aburrimento. Tiempos muertos o con sensación de vacío.

Sentirse estresado, agotado.

Un evento que implique uso de alcohol u otras drogas.

Una pérdida

Lo peligroso es que no solo los elementos negativos pueden ser gatillos, también los positivos como obtener un éxito personal, laboral o económico. Para un adicto sexual una celebración que impulse a liberarse del fastidioso autocontrol, se constituye en la justificación. (Hoy quiero sentirme libre). (Hoy quiero relajarme)

Manejar los gatillos, en el sentido práctico requiere estar alerta a su ocurrencia, pero principalmente al impacto emocional que producen, y a los recursos para controlarlos.

El gatillo es el desencadenante de una respuesta automática que apunta a reducir el estrés y la ansiedad, si no hay alerta aparece ante el sujeto como la única respuesta posible, pero al aumentar la conciencia y al disminuir la ansiedad basal se tiende a reemplazar la vía espontánea y a minimizar el efecto del gatillo.

Lo que buscamos es el debilitamiento de las vías que han estado actuando como link entre las situaciones estresantes y los comportamientos adictivos.

La mirada es un gatillo

Voy a tratar de explicar el sentido de esta frase que utilizo en los tratamientos. La tendencia automática de cualquier adicto es mirar a las personas como potenciales objetos de deseo, para ello o por ello, comienza por fraccionar el cuerpo al que observa; mira o evalúa con su mirada los atributos eróticos, responde a este estímulo con excitación y refuerza la excitación con fantasías inmediatas. Este es un proceso no consciente, sino automático. Tal “espontaneidad” debe ser limitada, porque refuerza las vías responsables del comportamiento compulsivo.

Estoy haciéndolo de nuevo. Debe decirse a sí mismo.

No estoy eligiendo lo que hago. ¿Quiero hacerlo? ¿Estoy haciendo eso que deseo?

Lo que se busca es des-sexualizar la mirada. No se entienda que el sujeto deberá situarse en una especie de limbo asexual, sino erradicar la mirada obscena.

La recaída como proceso de aprendizaje. Confianza

La recaída es más probable que la abstinencia constante, cerca del 70% de los adictos recae una o mas veces, la recaída también pone a prueba la capacidad de compromiso y energía del paciente, que al principio

parecen ser suficientes para lograr sus objetivos pero que luego tienden a disminuir.

No hay, ni habrá, un elemento de concientización tan fuerte para entender la propia debilidad, como la recaída.

Todo el proceso es anunciado en voz alta en la cabeza del adicto, pero desoído, no surge de las tinieblas sino del deseo por repetir la acción. Por ello en AA se dice:

“Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables”.

Aún cuando se ha querido reproducir la misma declaración reemplazando alcohol por deseo, es menos probable que un adicto sexual reconozca que su vida entera esta siendo afectada, sino en mucha menor escala. Sin embargo lo verdaderamente relevante es que perciba que la conducta compulsiva se ha independizado de su voluntad consciente.

Dicho en términos directos: Las personas tienen una adicción sexual cuando quieren parar el comportamiento, pero no pueden y creen que sí podrían.

La recaída puede sintetizar el estado de las cosas. Puede demostrar la impotencia, la debilidad o también la fortaleza para levantarse y seguir intentando, pero no puede ser repetida hasta el infinito, porque en ese caso ya no es una recaída sino que expresa un deseo de continuidad de los comportamientos sexuales compulsivos, a pesar de cualquier declaración en contra.

Hay un camino de sanación, que pasa por la consolidación y el mantenimiento de la voluntad de cambio y que concluye cuando la persona es capaz de autoregularse y de sentir como cada vez más lejanos los recuerdos acuciosos de los comportamientos ligados a su adicción. La transformación profunda de los caminos ligados al placer y la satisfacción se refleja en nuevas formas de actuación, donde las emociones, los afectos y los sentimientos están presentes en su vida erótica, superando la crónica disociación que ha marcado su vida.

No se piense que estoy auspiciando una imagen idealizada de un nuevo ser que flota en una especie de nirvana erótico, pero tampoco creo que la sanación pase por una perpetua y árida lucha contra la compulsión sexual durante el resto de su vida. Tiene que haber un momento en que la armonía reemplace a la angustia y la presencia de otro sujeto significativo substituya al vacío de la práctica de un intercambio sexual desafectivizado.

La generación de nuevas vías nerviosas sostiene un mecanismo de deseo y satisfacción entrelazados que supera la disfuncionalidad del sistema de recompensa anterior.

La conciencia ampliada de sí mismo y la responsabilidad en el vínculo con los otros lleva inevitablemente a un flujo de energía positiva, porque ya no se requerirá una lista de acciones prohibidas como manual, sino una voluntad de superación de sí mismo como persona, ese es el camino espiritual, el único compromiso válido que garantiza la continuidad del cambio.

«CREO QUE EL PROPÓSITO fundamental de nuestra vida es buscar la felicidad. Tanto si se tienen creencias religiosas como si no, si se cree en tal o cual religión, todos buscamos algo mejor en la vida. Así pues, creo que el movimiento primordial de nuestra vida nos encamina en pos de la felicidad.»

Dalai Lama

