

Citas en Sobriedad

En la sobriedad, la idea de salir con alguien puede ser tanto emocionante como aterradora, con muchos desafíos y preguntas. Podemos preguntarnos: ¿cuánto tiempo de sobriedad necesito para empezar a salir con alguien? ¿Cuándo está bien acercarse más o tomarse de la mano? Como adictos al sexo y a la pornografía, podemos aplicar a las citas los mismos principios espirituales que guían nuestra recuperación.

Lo primero es lo primero: admitimos que somos impotentes ante el sexo y la pornografía. Necesitamos ser honestos acerca de nuestros comportamientos compulsivos con nuestro padrino y con miembros con experiencia y sobriedad. Tal vez estamos coqueteando con un compañero de trabajo. Tal vez dejamos de responderle a alguien después de una cita cuando perdimos el interés. Y cuando esa persona nos reclamó por desaparecer, la manipulamos haciéndole creer que estaba “siendo demasiado demandante”. ¡No somos el tipo de personas que puede darse el lujo de guardar secretos! Al sacar nuestros comportamientos a la luz de la recuperación, comenzamos a ver la locura de nuestra conducta.

Cuando surgen preguntas y desafíos, recurrimos a nuestro Poder Superior. Tal vez sentimos que estamos listos para salir con alguien. Eso no significa que lo estemos. Luego está la pregunta del millón: cuándo y cómo revelar a una posible pareja que estamos en recuperación. Si revelamos demasiado, demasiado pronto, corremos el riesgo de alejarlos antes de que tengan la oportunidad de comprendernos. Si esperamos demasiado, pueden sentirse traicionados.

La buena noticia es que no tenemos que resolver estas preguntas solos. Lo mantenemos simple, buscando la guía de nuestro Poder Superior y escuchando las sugerencias de nuestro padrino y de miembros con experiencia y sobriedad.

Cuando estamos dispuestos a escuchar, comenzamos a separar lo verdadero de lo falso. Tal vez estamos listos para salir con alguien; tal vez nos damos cuenta de que apresurarnos a tener citas es simplemente nuestra propia voluntad actuando. De cualquier manera, descubrimos que el tener más tiempo en recuperación —trabajando los Pasos— es exactamente lo que necesitamos. No usamos SPAA ni a nuestro Poder Superior para conseguir pareja; nos aliamos con nuestro Poder Superior y con SPAA para construir una nueva forma de ser.

Antes de empezar a salir con alguien, muchos de nosotros hemos encontrado útil hacer un inventario moral minucioso y sin miedo de nosotros mismos e identificar nuestras deficiencias. Este Paso puede iluminar puntos ciegos en torno a la intimidad. Podríamos

darnos cuenta de que hemos intentado controlar las situaciones —cuidando meticulosamente nuestra imagen en una primera cita o manipulando emocionalmente a nuestras parejas para conseguir lo que queremos.

O quizás nos dimos cuenta de que habíamos convertido a nuestras parejas románticas en nuestro Poder Superior. Tal vez estábamos hipnotizados por su apariencia, cegados por el deseo, o buscábamos en ellos validación y sentirnos completos. “Si esta persona increíble e irresistible me quiere”, pensábamos, “debo ser muy especial”. Al completar nuestro inventario y compartirlo con nuestro padrino y algunos compañeros de confianza, les permitimos ofrecernos sugerencias informadas y útiles mientras nos aventuramos en las aguas desconocidas de las citas en sobriedad.

A medida que comenzamos a salir con alguien, muchos encontramos útil llegar a un punto en el que el sexo se vuelve opcional en nuestras relaciones. ¿Qué significa que el sexo sea opcional? Significa que hemos llegado a un lugar donde realmente podemos tomarlo o dejarlo —un lugar de neutralidad. ¿Cómo llegamos allí? Nos rendimos.

Con una mente más sobria, podemos liberarnos del deseo sexual compulsivo y de la obsesión del cerebro “secuestrado”. Ese cerebro secuestrado nubla nuestro juicio, llevándonos por caminos de malas decisiones y consecuencias dolorosas. Con la mente clara, podemos acercarnos a las citas con claridad e integridad. Este es solo uno de los muchos milagros de la recuperación: ganamos la lucidez para tomar decisiones sobrias que se alinean con la voluntad de nuestro Poder Superior.

Debemos seguir trabajando los Pasos como si nuestra sobriedad dependiera de ello. Porque en realidad depende de ello. Esto significa continuar haciendo inventario personal. Cuando salimos con alguien, podríamos preguntarnos: ¿fuimos deshonestos, temerosos, desconsiderados, egoístas o interesados solo en nosotros mismos? ¿Exageramos, mentimos sobre nuestra edad, ignoramos un mensaje, presionamos o hicimos sentir culpa a alguien para tener una cita, o monopolizamos la conversación? Si es así, somos honestos con nosotros mismos, lo hablamos con nuestro padrino y compañeros, y reparamos el daño cuando sea necesario.

Cuando vamos a una cita, nos presentamos con humildad. En nuestro tamaño real. Ya no estamos en el negocio de manejar impresiones, especialmente en una cita. Tampoco estamos cohibidos ni desesperados por aprobación e intimidad. Tratamos de liberarnos de la obsesión por controlar la percepción que otros tienen de nosotros. Entregamos ese viejo comportamiento a nuestro Poder Superior.

Entramos con la cabeza en alto —la vergüenza y el miedo ya no son nuestros guardaespaldas—. No nos tomamos tan en serio. En cambio, nos sentamos frente a

nuestra cita, la miramos a los ojos y dejamos que vea quiénes somos realmente —la persona que resopla al reír, llora con los comerciales o nunca logra que su cabello se acomode—. Simplemente estamos siendo nosotros mismos por completo.

Pero debemos recordar que salir con alguien en sobriedad sigue siendo un territorio nuevo. Por eso es vital mantener un contacto consciente y persistente con nuestro Poder Superior. Cuando nuestros pensamientos se aceleran con incertidumbre o la adicción amenaza con tomar el control, hacemos una pausa y nos quietamos. Pedimos el siguiente pensamiento o acción correcta. Quizás una cita nos invite a subir a su casa “por una bebida”, aunque sabemos a dónde conducirá. En ese momento, le preguntamos a nuestro Poder Superior: ¿cuál es tu voluntad para mí? ¿Cuál es la acción correcta? Puede que no recibamos la respuesta que queremos, pero aprendemos a confiar en la guía de nuestro Poder Superior.

A medida que profundizamos en nuestra recuperación, comenzamos a tomarnos menos en serio. Nos relajamos en la silla frente a nuestra cita, dándonos cuenta de que no estamos allí para pasar un examen del Libro Grande. La presión desaparece. Está bien sentirse emocionado. Y quizás ese sea el mayor milagro: al confiar en nuestro Poder Superior y trabajar estos Pasos, descubrimos que realmente podemos disfrutar salir con alguien. Sí, ¡disfrutar! Nosotros, que antes analizábamos cada movimiento y rezábamos por la persona “perfecta”, ahora nos encontramos riendo y compartiendo una conexión genuina.