

ARD: Adictos anónimos a las relaciones destructivas

un grupo por la autoestima y la transformación

Josefina Hernández Téllez

“**B**uscar la aceptación de los demás me llevaba al impulso de acostarme con cualquier cabrón, a una obsesión por saber para quedar bien con mi padre. Probé de todo, ser la mejor, la más bonita, la mejor deportista, la más flaca, la mejor amante. . . hasta que ya no quise saber más e intenté suicidarme.

“Aprendí a pensar en mí cuando llegué al grupo y aprendí, como tú, a decir todo lo que me causa conflicto. Por eso te digo hoy: no busques más que los otros aprueben lo que tú quieres hacer. No te sientas mal si mientes; a veces hay que entender que no siempre se tiene que decir todo porque no nos van a creer. Omitir no es mentir”.

Es la respuesta, vehemente, que Susana le ofrece a Maru después que ésta ha pasado al estrado para contar al grupo sus “broncas” del día de hoy. Y así es como se “curan” las integrantes de *Adictos Anónimos a las Relaciones Destructivas (ARD)*, grupo que se cons-

tituyó en 1987 a instancias del terapeuta Ernesto Lamoglia, quien asesora también a Alcohólicos Anónimos y a Neuróticos Anónimos.

Pero, ¿cómo es que se consideran adictas a las relaciones dolorosas y en qué se fundamentan?

“Nosotras, Vero y Guadalupe, éramos pacientes del doctor Ernesto Lamoglia, y recibíamos terapia personal. A sugerencia suya comenzamos a reunirnos en su casa, en una especie de terapia colectiva. Éramos cuatro, pero pronto nos dimos cuenta que teníamos los mismos problemas y el grupo fue creciendo hasta que fue necesario buscar un lugar para desarrollar estas reuniones. A la fecha contamos con la asesoría del doctor.

“Nos consideramos adictas a las relaciones destructivas porque tenemos un nivel bajo de autovaloración”.

Los principios bajo los que se rige este grupo son los de Alcohólicos Anónimos, pero el básico es el aprendizaje diario de cómo no relacionarse destructivamente con los demás. El libro *Las mujeres que aman demasiado* es uno de sus textos básicos. El número de integrantes es de 30 aproximadamente. Sin embargo, no se asumen como grupo de mujeres porque consideran que este problema de relación lo sufren hombres y mujeres, pero creen que no se han acercado más hombres porque “son más orgullosos y penosos para contar sus problemas”.

Sus sesiones son diarias y tienen dos horarios, para que quienes no puedan asistir a una hora lo hagan a otra. El perfil común que las une, explica Vero, se resume en su lista ya establecida de características y que se lee en cada sesión: regularmente se proviene de un hogar disfuncional que no llenó sus necesidades emocionales; se trata de compensar esta necesidad insatisfecha brindando un amor incondicional a personas que presumiblemente carecen de afecto, aunque se canaliza este amor a gente inaccesible, pensando ilusoriamente que se les puede cambiar.

El miedo al abandono por parte del ser amado es un sentimiento común de las autodenominadas adictas, lo cual las lleva a hacer cualquier cosa por evitar el desamor, sin importar tiempo o costo. Como el amor propio es casi nulo, con tal de mantener una relación, la complacencia es inherente a estas relaciones, así como la asunción de la responsabilidad de ésta es casi total.

Adictos Anónimos a las Relaciones Destructivas (ARD), así, es un logro en las vidas personales de cada

EL COLEGIO DE MÉXICO

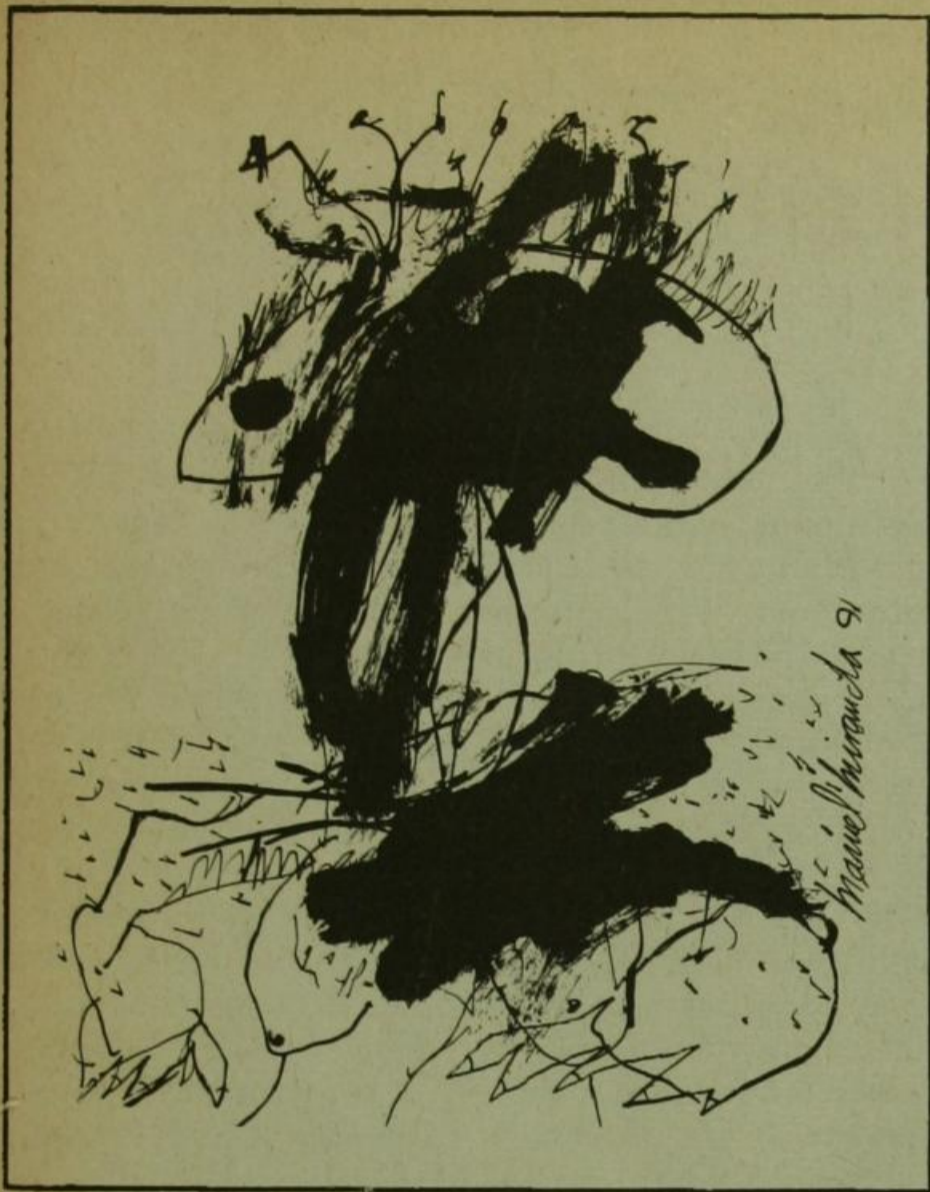


Novedad

JAPÓN: SU TIERRA E HISTORIA

J. Daniel Toledo B.,
Michiko Tanaka,
Omar Martínez Legorreta,
Jorge Alberto Lozoya
y Víctor Kerber

En los años recientes se ha incrementado la importancia de Japón para América Latina, y por ello se han publicado una serie de libros que cubren múltiples facetas de la economía, la historia y la cultura japonesas. En la mayoría de los casos se trata de traducciones al español de obras escritas en otros idiomas. **Japón: su tierra e historia** es uno de los primeros intentos de escribir, desde una perspectiva latinoamericana, una introducción a su historia, su geografía y su cultura.



una, aclara Guadalupe, ya que “a partir de aquí estamos aprendiendo a ser nuevas personas, porque aunque no todas buscaron en el alcohol la solución, algunas se refugiaron de manera compulsiva en el trabajo, el sexo o la comida, y ahora el compartir nuestros conflictos e intentar cambiar es nuestra solución”.

El objetivo del grupo es aprender a relacionarse bajo una reestructuración de su personalidad. “Sabemos que es incapaz de dar quien nada tiene; estamos aprendiendo a amarnos a nosotros mismos. Sabemos también que el camino no es fácil, pero sabemos también que siempre contaremos con una mano extendida para ayudarnos en los momentos más difíciles de nuestra vida”.

¿Y cómo ha cambiado el grupo la vida de estas mujeres? ¿Hay más separaciones? ¿Les ayuda a mejorar sus uniones? ¿O la búsqueda de mejores formas de relación las mantiene en la soledad?

A esto responde Guadalupe, a quien llaman la “madrina” por ser, junto con Vero, de las fundadoras, y ella específicamente la de más antigüedad.

“Lo que sí sabemos es que cuando una relación está mal y ya no tiene más que dar, termina. Cuando todavía hay algo rescatable surgen nuevas posibilidades. Es mi caso, pues cuando comencé en el grupo yo ya estaba separada de mi compañero y actualmente estamos otra vez intentándolo porque yo ya tengo algo que ofrecer.

“En cuanto a quienes inician relaciones todo depende de qué te ofrezcan éstas. Se tiene muy presente

que no sea una relación posesiva, que no te limite o te quieran controlar. Cuando te preguntan esto y te hace más daño que bien, es el momento de decir “esto no es para mí”.

De esta nueva posición ante las relaciones surgen sus diez puntos de recuperación: aceptarse como son para así poder iniciar su transformación, aceptación de los demás sin pretender cambiarlos, autoreconocerse en todos los sentimientos y actitudes incluyendo la sexualidad; autovalorarse más allá de la aprobación de los demás; autoestimarse sin esperar que su dignidad provenga de la necesidad que tengan de ella, acercamiento con personas que la consideren valiosa y alejarse de aquellas personas que no se interesan por su bienestar; capacidad para renunciar a relaciones destructivas; valoración de su tranquilidad y sentirse personas dignas de compartir valores, intereses y objetivos con otras personas.

Los *Adictos Anónimos a las Relaciones Destructivas*, trabajan así, fortaleciendo principios de autoestima y autovaloración y agregan a la asesoría profesional del doctor Ernesto Lamoglia, la lectura de otros libros como *Cartas de las mujeres que aman demasiado*, *Cuando el amor es odio* y el *Segundo Sexo*. ☺

