

*Cuadernillo para
concurrentes a GABA*

C l á s i c o



Subsecretaría de
Atención a las Adicciones

Ministerio de Salud - Gobierno de la Provincia de Buenos Aires

programa **G.A.B.A.**
Grupo de Autoayuda Bonaerenses en Adicciones

prólogo

Queridos Amigos:

Al presentar esta serie de cuadernillos destinados a ponernos en contacto con todos los bonaerenses que participan del programa GABA, quiero transmitirles el cariño, respeto y valoración que me impone, como responsable de esta Subsecretaría, el trabajo y esfuerzo cotidiano de todos ustedes.

Soy consciente de que la representación social de las adicciones ha edificado una muralla condenatoria entre consumidores y no consumidores que se rechazan y descalifican mutuamente. Ante este pensamiento bipolar que sigue degradando la solidaridad entre hermanos, quiero reafirmar el principio de la organización a mi cargo: la drogadependencia es una sociopatología de responsabilidad colectiva. La adicción no es algo que le pasa a un pibe; es algo que nos pasa como sociedad. La respuesta más eficaz es, entonces, la que se organiza de manera solidaria y colectiva, la que logra que el resto de la comunidad también se haga cargo.

Los encuadres GABA son el puente de avanzada en la unión de los pedazos rotos, la mano mutuamente extendida que llega donde nadie más llega, de un lado y de otro, que contiene lo que nadie contiene, que elabora un discurso propio desde el dolor y la reparación entre pares. Yo me siento orgulloso de estar en una estructura en la que también estén ustedes.

Lic. Claudio Mate
Subsecretario de Atención a las Adicciones

temario

<u>Presentación</u>	5
<u>Técnicas de trabajo</u>	7
■ Nuestras coincidencias	7
■ Autodiagnóstico	9
■ Plan de las 24 horas	11
■ Sólo por hoy	13
■ Herramientas para la recuperación - Primera parte	15
■ Programa de 10 principios para la recuperación	17
■ Herramientas para la recuperación - Segunda parte	34
<u>Prevención de recaídas</u>	36
<u>Mitos y prejuicios acerca de las recaídas</u>	38

Oración de la Serenidad Dios, concédeme Serenidad para aceptar las cosas que no puedo

presentación

Los Grupos de Autoayuda Bonaerenses en Adicciones (GABA) representan un recurso terapéutico enmarcado dentro de los servicios asistenciales ofrecidos por la red de la Subsecretaría de Atención a las Adicciones, destinados a brindar atención a aquellas personas que no puedan sostener un tratamiento de rehabilitación tradicional o que, habiéndose recuperado dentro de un encuadre profesional, buscan mantener su recuperación en un grupo de autoayuda.

Distinguimos dentro de este dispositivo de atención dos modalidades bien diferenciadas: GABA clásico y GABA familia. El primero, destinado a personas adictas a drogas y/o alcohol; el segundo, a familiares y allegados que también sufren de una enfermedad: lo que se conoce como co-adicción o co-dependencia.

Este esquema de tratamiento funciona en los Centros Provinciales de Atención y en distintas organizaciones de la comunidad, alcanzando una franja de población que no llega a los centros de la red.

El objetivo general de este programa, consiste en la conformación de estructuras grupales que tienen como finalidad lograr que cada concurrente asuma la responsabilidad de su propia recuperación, aceptando las consecuencias de cómo ha vivido, demostrando una actitud positiva y comprometida ante sí mismo, ante sus pares y ante el grupo.

En este sentido la autoayuda puede ser entendida de varias maneras:

- "Me ayudo a mí mismo, ayudo a mi par, mi par me ayuda".
- "Ayudar a otro es la mejor manera de ayudarme a mí mismo".
- "La ayuda de tu par, de alguien que sufrió o está sufriendo lo mismo que vos, es muy valiosa, porque contiene la vivencia común".
- "Tu par te necesita tanto como vos lo necesitas a él".

Si bien esta modalidad de trabajo grupal tuvo su origen en otros contextos socio-históricos y es implementada en la actualidad por distintas organizaciones, los GABA tienen la particularidad de estar coordinados por adictos recuperados, específicamente capacitados, acompañados y supervisados en forma permanente.

Este cuadernillo se basa en la experiencia compartida a lo largo de estos años y tiene como finalidad facilitar y agilizar el trabajo llevado a cabo por los coordinadores anteriormente mencionados –Operadores GABA– brindando una herramienta de trabajo destinada a aquellas personas que concurren a los GABA en su modalidad "clásico".

técnicas de trabajo

Nuestras coincidencias

Todos los que estamos en el grupo, somos personas que hemos decidido pedir ayuda, tanto para dejar de consumir como para mantener la abstinencia que comenzamos a lograr. Esto ya nos posiciona como grupo, en un mismo nivel de igualdad.

A lo mejor todavía no podamos reconocer la verdadera causa por la que estamos en el grupo. Lo cierto es que somos adictos, y que la adicción es un problema que va más allá del consumo de drogas y/o alcohol y que incluso existe antes de empezar a consumir.

Pasábamos mucho tiempo tratando de justificar nuestro consumo, negando que fuera un problema; nos apoyábamos en la falsa idea de que podíamos parar, sin darnos cuenta de que con el tiempo nos fuimos convirtiendo inevitablemente en personas desesperadas, para quienes las drogas eran el eje de nuestras vidas. Incluso también cuando no consumíamos, ya que en estos momentos nuestra única obsesión era encontrar la manera de volver a consumir.

En realidad las sustancias nos "pegan" mal. Tenemos que reconocerlo, si vemos en lo que nos convertimos y en lo que se convirtieron nuestras vidas: personas conflictivas, egoístas, especuladoras, manipuladoras, mentirosas, con problemas familiares y de pareja, etc. Esto podrá variar de una persona a otra en tiempo y forma, pero el caso es que todos seguimos el mismo camino: un completo deterioro físico, mental y espiritual.

Es verdad que no a todos nos pasó lo mismo, pero si nos detenemos en las diferencias, se nos hace más difícil el camino, que tiene la misma dirección para todos: cambiar formas de sentir, pensar y hacer las cosas, por ej.: dejar de estar con aquellas personas con quienes consumíamos. Necesitamos identificarnos, compartir y ayudarnos para vivir mejor.

Nuestro nuevo camino es hacia la libertad, ya que ¿qué otra cosa es un adicto más que un esclavo?. Mucho se habla sobre la necesidad de "tocar fondo" para decidirnos y empezar nuestra recuperación. Más que "tocar fondo", sugerimos que cada uno pueda ver en los demás aquello a lo que puede llegar, tomando los ejemplos tanto de los que se afirman en la recuperación, como en los que no...teniendo siempre en cuenta que todos estamos por lo mismo. En la medida en que aprendamos a escuchar al otro y tengamos la humildad necesaria para mantener esta disposición, notaremos que son muchas más nuestras coincidencias.

Autodiagnóstico

Para saber si necesitás ayuda o no, es importante que puedas reconocer que las drogas o el alcohol se han convertido en un problema. Contestar estas preguntas te ayudará a darte cuenta.

Concurrir a las reuniones de GABA, y comprometerte con tu propia recuperación, es una decisión que debés tomar vos mismo y que nadie podrá tomar en tu lugar.

Así como cada uno de nosotros somos los únicos que podemos realmente decidir dejar las drogas o el alcohol, también tenemos que reconocernos como adictos.

Quizás éste sea el inicio de nuestra recuperación.

	Sí	No
¿Has consumido drogas y/o alcohol estando solo?		
¿Has sustituido una droga por otra, creyendo que era ésta en particular tu problema?		
¿Intentaste alguna vez parar o controlar tu consumo?		
Comprar drogas ¿te lleva a eludir otras responsabilidades?		
¿Robaste drogas, dinero u objetos para consumir?		
¿Evitás a la gente que no aprueba tu consumo?		
¿Te detuvieron alguna vez por consumir drogas?		
¿Estuviste detenido, hospitalizado, etc. a raíz de tu consumo?		
¿Has mentido alguna vez sobre el tipo de drogas o la cantidad que consumías?		
¿Se vieron afectados tu trabajo o estudios a causa de las drogas o el alcohol?		
¿Tenés problemas en tu casa por consumir?		
¿Se vieron afectadas tus relaciones sexuales por consumir?		
¿Pensaste alguna vez que no podías estar bien o divertirte si no consumías?		
¿Te sentiste culpable o avergonzado alguna vez por tu consumo?		
¿Has sufrido alguna vez una sobredosis?		
¿Seguís consumiendo a pesar de las consecuencias negativas?		
¿Creés que para vos es imposible vivir sin drogas?		

Plan de 24 horas

A quienes llegan a los grupos por primera vez, les parecerá extraño que nosotros, adictos en recuperación, no hagamos juramentos ni promesas de no consumir nunca más.

La experiencia nos ha demostrado que, en lo referente al alcohol y a las drogas, tales juramentos y promesas nunca nos dieron resultado. Es por esta razón que nuestra filosofía sugiere el PLAN DE LAS 24 horas.

Cualquier adicto puede permanecer sin consumir por 24 horas, aunque al principio para algunos el plan no parezca resultar tan simple. Sin embargo la persona que tenga un sincero deseo de dejar de consumir, por medio de GABA, no hay dudas que logrará lo que tantas veces no pudo lograr por sí mismo.

Los que perseveramos en el programa de recuperación y asistimos a las reuniones, nos mantenemos sobre la base de la eficacia de este Plan, de modo tal que las primeras 24 horas se convierten en días, los días en semanas, las semanas en meses y los meses en años.

Este PLAN propone lo siguiente:

Existen dos días que no deben causarnos tormentos ni miedos; uno es Ayer, con sus

errores, flaquezas, penas y angustias. Ayer se marchó para siempre. Ayer está fuera de nuestro alcance, no podemos deshacer una sola de las cosas que hicimos Ayer.

Otro día que no debe preocuparnos es Mañana, que también está fuera de nuestro alcance inmediato y no podemos hoy disponer del día de mañana.

Sólo nos resta un día: Hoy. Cualquier adicto puede soportar los inconvenientes de un solo día y mantenerse sin consumir.

Cuando sumamos las cargas de estas dos eternidades, Ayer y Mañana, es cuando caemos en un abismo y sucumbimos en la primera dosis, ya sea por el remordimiento o la amargura de lo que nos aconteció ayer, o por el miedo de lo que nos sucederá mañana.

De manera que vamos a vivir un solo día: Hoy..... y Hoy nos mantendremos sin consumir, apoyándonos en el grupo y en todo lo que éste nos da.

Sólo por hoy

- Sólo por hoy trataré de pasar el día, sin esperar resolver toda mi vida en un instante.
- Sólo por hoy puedo proponerme hacer algo, que me desanimaría si yo tratase de comprometerme a hacerlo por el resto de mi vida.
- Sólo por hoy trataré de no modificar todo de acuerdo a mi deseo y voluntad.
- Sólo por hoy no dejaré que mi desinterés por las cosas me invada.
- Sólo por hoy haré algo para fortalecer mi mente, como estudiar, leer o aprender algo que me interese.
- Sólo por hoy haré un bien a alguien sin esperar recompensa.
- Sólo por hoy haré por lo menos dos cosas que no quiera hacer, para ejercitar mi voluntad.
- Sólo por hoy devolveré una sonrisa a la agresión del otro.

- Sólo por hoy planificaré mi día sin imponerme cumplirlo cabalmente con lo que tenía pensado, evitando así la prisa y la indecisión.
- Sólo por hoy seré agradable y actuaré cortésmente aceptando las diferencias de los otros.
- Sólo por hoy tomaré media hora de calma para ocuparme de mí, desconectándome de los hechos cotidianos que a veces no me permiten pensar.
- Sólo por hoy no tendré miedo.
- Sólo por hoy pensaré en mi recuperación, viviendo y disfrutando la vida sin alcohol y sin drogas.
- Sólo por hoy tendré un programa y trataré de seguirlo lo mejor que pueda.

Herramientas para la recuperación

Primera parte

- 1- Tomá la vida un día a la vez.
- 2- No tengas miedo de cambiar. A veces hay que cambiar todo.
- 3- Tené esperanza.
- 4- Reemplazá la culpa por gratitud.
- 5- Utilizá el plan de las 24 horas.
- 6- Eliminá la auto-compasión.
- 7- Analizá con el operador si necesitás ayuda profesional.
- 8- Encontrá el valor para cambiar.
- 9- Observá las similitudes y no las diferencias.
- 10- Cuidate del falso orgullo (soberbia).
- 11- Mirá la adversidad como una oportunidad.
- 12- Pensá que no estás solo.
- 13- Pensá que es muy importante ser agradecido.
- 14- No dejes de ir al grupo.
- 15- No te juzgues a vos mismo ni a los demás.

- 16- Mantené la mente abierta.
- 17- Viví el presente.
- 18- No te fijes en las faltas de los demás.
- 19- Evitá el resentimiento.
- 20- Evitá sentirte solo.
- 21- Evitá tomar decisiones importantes en la primera etapa de la recuperación.
- 22- Usá con frecuencia la "Oración de la Serenidad".
- 23- Descansá lo suficiente.
- 24- Primero lo primero.
- 25- Evitá los sentimientos de auto-suficiencia.
- 26- Disfrutá tu progreso diario.
- 27- Confiá en alguien que te ayude.
- 28- Tratá de ser sereno.
- 29- Aceptá tanto la confrontación como los elogios.
- 30- Encontrá la serenidad para aceptar a otros.
- 31- Lo que se dice en las reuniones, queda en las reuniones.
- 32- Aprendé a escuchar.
- 33- Compartí tu dolor.

Programa de 10 principios de recuperación

Primer principio

*"Admitimos que no tenemos ningún control sobre nuestras adicciones
y tampoco frente a otras cuestiones de nuestras vidas"*

Llegamos a los GABA para dejar las drogas y el alcohol, pero aceptar que no controlamos el consumo, es lo que más nos cuesta al principio, ya que en el fondo seguimos teniendo la ilusión de manejar las drogas, el alcohol, las personas y distintas situaciones.

Reconocer esta falta de control es dar por terminada la lucha interna de querer parar y no poder. A su vez, esta aceptación nos lleva a reconocer que somos adictos, "esclavos" de las sustancias. Entonces pedimos ayuda, pero es muy poco el provecho que podremos obtener concurriendo a GABA, si no tomamos conciencia de nuestra profunda debilidad por las drogas y el alcohol y de las consecuencias que esto nos trae en la vida. En ocasiones pretendemos confiar en nosotros mismos y no en lo que nos sugieren.

La adicción es progresiva, crónica y mortal.

Progresiva: porque ninguno de nosotros empezó consumiendo ni la cantidad ni la

variedad de drogas y alcohol que consumimos al final.

Crónica: en tanto que hay una recuperación, pero no hay una cura.

Mortal: la mayoría de nosotros lo entiende, si miramos el pasado, veremos que muchos de nuestros compañeros de consumo hoy no están.

La abstinencia no equivale a la recuperación; para alcanzar la recuperación necesitamos cambiar nuestras viejas formas de pensar y de actuar o volveremos al consumo.

La puerta hacia el cambio se abre cuando no soportamos más nuestra manera de ser.

Vemos que cambiamos si no nos drogamos o tomamos, y entendemos que el mayor triunfo es no consumir día tras día. Por esto sabemos que no cambiamos nuestro peor día sin consumir por el mejor día consumiendo.

Segundo principio

"Aunque nos cueste reconocerlo, necesitamos de alguien que nos ayude a darnos cuenta de cómo mejorar nuestras vidas"

Luego de haber reconocido la falta de control sobre la adicción y sobre otros aspectos de la vida, es necesario que también nos demos cuenta de que el camino que empezamos requiere de buena voluntad y constancia.

Creímos haber hecho siempre lo que quisimos, hasta que intentamos dejar de consumir; lo intentamos una y otra vez y no pudimos, mientras la locura cotidiana iba creciendo cada vez más. La diferencia entre lo que pensábamos, lo que decíamos, lo que sentíamos y lo que hacíamos era cada vez mayor. La ilusión era que consumir nos convertía en personas "superadas" para quienes los "caretas" no entendían nada. A todo esto lo llamamos falta de sentido común, ya que en algún momento lo perdimos. El egoísmo y la soberbia nos empujaron a un camino doloroso.

Ahora que nos dimos la oportunidad de volver a vivir, vemos que necesitamos ser humildes y aceptar la ayuda que pedimos, esta aceptación de ayuda exterior tiene que estar acompañada de una entrega que vaya dejando de lado las reservas y la desconfianza. Necesitamos tener la mente abierta y creer que ese alguien que nos ayude puede ser Dios, un familiar, GABA, un profesional o cualquier persona que nos inspire fe y esperanza, que sintamos que nos quiere, nos cuide y sea más fuerte que nosotros.

Tercer principio

"Vamos a hacer todo lo necesario para entregarnos al programa y no seguir confiando exclusivamente en nosotros, encontrando así nuestra propia dimensión espiritual"

Cuando llegamos a los GABA hicimos algo de lo cual quizás, no nos dimos cuenta: encontramos algo superior a nosotros, a nuestra propia voluntad, que nos ayuda a cambiar. Concurrir a un grupo, que es más que cada uno de nosotros solos, nos guía en el recorrido de encontrar nuestra propia dimensión de crecimiento, nuestra espiritualidad, a partir de una decisión personal. En el pasado cuando consumíamos, nuestra vida y poder de voluntad estaban gobernados por un gran egoísmo; creíamos que éramos libres porque "hacíamos lo que queríamos", consumíamos o no. Ahora quizás podamos sentir que ser libres es tomar la decisión de confiar en el programa y el crecimiento que nos ofrece para no depender exclusivamente de nosotros. Nadie dice que esto sea fácil, pero a veces complicamos las cosas y no logramos ver con profundidad la simpleza de esta entrega.

La verdad es que todo lo que hagamos gracias a la dimensión de crecimiento espiritual que vamos descubriendo, tendrá mejores condiciones de ser beneficioso o justo en el futuro, pero no tendremos garantías. Que vaya en aumento nuestra capacidad de reconocer esto, es el propósito general del programa y la llave, es el trabajo con este tercer principio.

Cuarto principio

"Si queremos cambiar nuestra manera de vivir, necesitamos conocernos. Nos ayudará, realizar un inventario detallado por escrito sobre lo positivo y lo negativo"

Ahora que estamos en un grupo y todos tenemos el mismo objetivo, cada día descubrimos y reconocemos características de nuestra personalidad que desconocíamos o que habíamos olvidado. Sabemos que esto sucede porque no consumimos, y ahora tendremos que aceptar lo que nos pasa y continuar por este camino de autoconocimiento.

Cuando intentamos ver nuestro interior, muchas veces el orgullo y el miedo no nos permiten percibir cuáles son nuestras virtudes y defectos, deseos y angustias, proyectos y frustraciones.

El inventario genera un proceso que nos permitirá re-descubrirnos como persona y revelar aquel pasado que no queremos enfrentar.

Debemos ordenar las confusiones y contradicciones de nuestra mente, de esta manera nos encaminamos hacia quienes somos en realidad, para tener una mejor perspectiva de nuestra vida. Esta oportunidad nos brinda un panorama más real y nos dice que no éramos tan terribles, ni tan maravillosos como creíamos.

El resultado de escribir nos ayuda a visualizar cosas que en nuestro pensamiento las pasaríamos por alto.

Sabemos que llevamos una mochila muy pesada en nuestras espaldas, que muchas veces nos hace difícil el camino, pero también existen y existieron buenas actitudes en nuestra persona. Estas estaban ocultas hasta que concurrimos a los grupos y comenzamos nuestra recuperación, como pueden ser: Honestidad, Aceptación, Gratitud, Solidaridad, y muchas otras virtudes, que descubriremos si nos miramos hacia dentro. Es muy importante saber que un inventario no es una prueba escrita que alguien va a calificar, ni es algo a compartir con cualquier persona.

Podrá ser muy extenso o no, esto va a depender de cada uno y del compromiso con nuestra recuperación.

Quinto principio

"Vamos a compartir lo que descubrimos en el Cuarto Principio con alguien en quien confiemos"

Terminado el inventario del cuarto principio, nos encontramos con que tenemos que compartir lo que descubrimos con alguien en quien confiemos y respetemos.

Esto nos permitirá tomar conciencia y responsabilizarnos por nosotros mismos, y por lo tanto, nos posibilitará modificar aquellos aspectos personales que debemos cambiar y rescatar aquellos que nos ayudarán en nuestra recuperación.

Es una actitud imprudente e incluso peligrosa, el querer "guardarnos" secretos que juzgamos demasiado penosos o humillantes como para compartirlos.

Este principio implica dos actos de aceptación bien diferenciados:

1- Está relacionado directamente con nosotros mismos, se nos pide que aprendamos a llamar a las cosas por su verdadero nombre, si alguna vez maltratamos a algún familiar, robamos o fuimos promiscuos, lo decimos con esas mismas palabras.

2- Está relacionado con el hecho de aceptar lo anterior frente a otra persona, se nos sugiere que elijamos a alguien en quien confiemos para decirle la verdad. Es fundamental que esa otra persona sea alguien con quien nos sintamos cómodos y que comprenda la importancia que implica para nosotros, trabajar este principio en particular y el programa en general.

Elegir a otra persona del grupo para compartir el inventario, implica una experiencia que sin dudas, será beneficiosa para ambos.

Más allá de la aceptación, lo que se persigue con este principio, es llegar a preguntarnos, qué vamos a hacer con las nuevas cosas que sabemos de nosotros, cómo convivir con ellas y cómo trabajar para revertirlas.

Sexto principio

"Vamos a trabajar con buena disposición para adaptarnos a los cambios en nuestros estilos de vida, aprendiendo que con humildad el camino es más simple"

A medida que avanzamos en el trabajo con el programa, reconocemos cada vez más la necesidad de cambiar determinadas características de nuestra personalidad para, entre otras cosas, permanecer libres de drogas y alcohol.

Habiendo ya alcanzado algunos cambios en nuestro estilo de vida tenemos que sostenerlos; tenemos que lograr un equilibrio entre lo que decidimos hacer y lo que efectivamente hacemos.

Pero, ¿Estamos realmente dispuestos a hacerlo?... En cierto modo nadie suele estar decidido en forma absoluta a abandonar determinadas características o formas de comportamiento, a veces parece más seguro "lo malo conocido que lo bueno por conocer"; en este caso lo mejor que podemos hacer, con humildad, es tratar de estar bien dispuestos.

Humildad no es decir SI a todo ni a todos, ni pregonar que somos humildes. No

es asentir a todo lo que dicen los demás; es saber exactamente lo que somos y lo que valemos; es tratar de conocernos a nosotros mismos y tratar de corregir sinceramente nuestros defectos y no querer imponernos a los demás.

Aún así, algunos de nosotros descubrimos con tristeza que hay un momento crítico en el que paramos y decimos: "no, esto no lo puedo cambiar". Lo que no hay que decir es "no voy cambiarlo jamás."

También hay que tener siempre presente que somos humanos y que como tales cometemos errores, pero cuando éstos son nuevos y no repetimos los anteriores, sabemos que estamos cambiando.

Pero no debemos olvidarnos que dichos cambios no se producen por arte de magia; ciertas características nuestras, a pesar de que las reconozcamos como nocivas, no van a desaparecer por el simple hecho de que lo deseemos.

Una de las cosas que podemos hacer es trabajar en el desarrollo de nuestras cualidades, naturales o adquiridas, como: honestidad, confianza, paciencia, tolerancia, capacidad de disfrutar...

Este proceso consciente de sustitución nos ubica espiritualmente con los demás y con nosotros mismos, esto nos hará sentir bien.

Séptimo principio

"Reconocemos que nuestros comportamientos pueden haber herido a otros y decidimos reparar esto último, teniendo en cuenta que estas reparaciones no provoquen más daños que beneficios."

Con este principio llegamos a un momento muy importante en nuestra recuperación. Buscamos liberarnos del dolor y de la culpa que venimos arrastrando por nuestro pasado desordenado como consecuencia de la adicción.

Todos sabemos que con muchas personas no nos hemos comportado bien y que incluso les hemos causado daños, tanto físicos como psíquicos.

Esto no siempre fue voluntario, ya que sufríamos los efectos de la adicción: una gran confusión mental, una gran conmoción emocional y las conductas defensivas que acompañan estos estados.

Sin embargo, toda esta realidad no debe servirnos de excusa para justificar nuestra conducta, simplemente debemos saber y comprender que mucho de lo que pasó tenía que ver con la locura que vivíamos. HOY sabemos que somos responsables por nuestros actos y en este sentido es fundamental nuestra decisión de reparar los

daños que hayamos causado en el pasado, haciendo algo positivo en este presente.

Seguir arrastrando culpas no sólo no nos ayuda, sino que nos puede perjudicar. Por esta razón, debemos cambiar "culpa" por "responsabilidad".

Es muy importante darnos cuenta que para liberarnos de esa culpa, necesitamos comenzar por reparar el daño efectuado y no pensar que el hecho de intentar reparar, corregir o pedir perdón, es un acto humillante.

Por otro lado, si bien es importante el hecho de que la otra persona nos perdone, no es aquí lo fundamental. La finalidad más importante de este principio, es que estemos verdaderamente dispuestos a enmendar los daños que hemos causado y que actuemos en consecuencia.

Ahora bien, algo fundamental que deberemos tener en cuenta y sobre lo que tendremos que reflexionar en el grupo, es que nuestra acción no cause más daño, ni para nosotros, ni para la persona con la cual hemos decidido hablar. Para ello debemos ver y decidir con profunda honestidad si es posible o si conviene realizar la reparación en este momento. También debemos saber que posponer no significa no hacerlo nunca. La paz mental que buscamos no debe ser obtenida a costa del sufrimiento de los demás ni del nuestro. Es importante buscar la oportunidad y el tiempo adecuado para realizar la acción.

Octavo principio

"Vamos a reflexionar acerca de las actitudes y conductas que puedan amenazar nuestra recuperación. No ocultaremos nuestras dificultades a aquellas personas que puedan ayudarnos"

Con el octavo principio vamos a retomar aquello que empezamos en el cuarto, cuando realizamos el inventario personal, sólo que ahora nos vamos a tomar un tiempo para observar nuestras actitudes cotidianas y examinarlas para aprender de ellas, de esta manera encontraremos un método para analizar nuestras conductas frente a las distintas situaciones que nos depara la vida.

Gracias al sexto principio sabemos que si no estamos atentos a nuestros defectos, éstos pueden acorralarnos y hacernos recaer.

El aprendizaje del día a día lo podemos resumir en una frase: DETECTO, ADMITO, CORRIJO...

El inventario diario personal es aplicable en los problemas que se nos presentan en el hoy, nos ayuda en las altas y en las bajas de la vida cotidiana, en especial cuando determinadas personas o situaciones de la vida nos angustian, y podrían llevarnos a caer en antiguos errores o a repetir comportamientos y sentimientos que, como ya sabemos, nos son perjudiciales.

Trabajando este principio tomamos conciencia de los sentimientos que tenemos y de cómo estar atentos a ellos; no debemos sentir vergüenza, orgullo, o temor de las cosas que descubrimos ni pretender ocultar, tanto a los demás como a nosotros mismos, las dificultades que tengamos para mantener aquellos sentimientos, acti-

tudes y conductas que nos ayudan en nuestra recuperación.

Noveno principio

“Por todos los medios que estén a nuestro alcance, vamos a tratar de mejorar nuestra calidad de vida”

Cuando se le pregunta a una persona que consume qué es lo que no funciona en su vida, por lo general, busca la respuesta fuera de sí mismo: la situación económica, sus padres, su pareja, su trabajo o falta del mismo, sus amigos, etc.

Cuando le preguntamos cómo cree que podría mejorar su calidad de vida, una vez más propone cambios externos. ¿Cuántos de nosotros nos podemos reconocer en esta descripción?. Seguramente todos.

La recuperación es un cambio total en esta actitud, por lo tanto los medios para poder mejorar nuestra calidad de vida están dentro nuestro, y no pasa por ganar más dinero, o cambiar de pareja o cualquier mejora de esta clase, por el contrario, significa hacer aquellas cosas que hacen a la vida más valiosa y satisfactoria, de esta manera las posibilidades de recaer son menores.

Décimo principio

"Intentaremos aplicar los principios en todos los aspectos de nuestras vidas y transmitir nuestra experiencia a otras personas que estén involucradas, en forma directa o indirecta, con la adicción"

Haber incorporado estos principios nos permitirá vivir lo más plenamente posible.

Tengamos la seguridad de que cuando la vida nos apure, deberemos parar, reflexionar y pensadamente tomar una a una las cosas a resolver.

Hemos aprendido que necesitamos un tiempo para todas las cosas, y en especial, para nuestras vidas, para que en un rato de calma podamos ver dónde estamos, hacia dónde vamos, qué es lo que queremos lograr, etc.

Para poder analizar objetivamente todas estas cosas, deberemos desconectarnos de los hechos cotidianos que no nos dejan pensar y que nos convierten en autómatas, importándonos todo menos nuestra persona, derivando en un estado de desazón y de tensión que puede llevarnos a una recaída.

Normalmente, cuando vivimos oprimidos por todos los deterioros físicos, emocionales y espirituales que nuestra enfermedad nos causa, dentro de nosotros hay miedo. Miedo a la vida, miedo de enfrentarnos a los demás en hechos cotidianos. El solo hecho de existir es ya una pesada carga para quienes hemos hecho del miedo un hábito de vida. Debemos erradicarlo de nosotros día a día.

De esta forma, lejos de huir del mundo, conviviremos con él, con alegría, con ganas de vivir. Podremos disfrutar de esa belleza que nos habíamos vedado por las limitaciones que nos imponía nuestra enfermedad.

Especialmente no temeremos disfrutar de lo que sea más bello, ni creer que lo que damos al mundo, nos lo va a devolver en la misma proporción. ¿Qué le doy al mundo?. ¿Tengo una permanente actitud de servicio hacia los demás? Estas son preguntas que a diario deberemos hacernos.

Estos cambios mejoran nuestra capacidad para vivir y al mismo tiempo posibilitan llevar un mensaje de esperanza a aquellas personas que todavía sufren. Sin embargo, el mensaje no tiene sentido, a menos que lo vivamos. A medida que lo practicamos, nuestra vida y acciones le dan más sentido de lo que le pueden dar nuestras palabras.

Al llegar aquí, la mayoría nos dimos cuenta que la mejor forma de conservar lo que se nos ha dado, es compartir este don de una vida nueva con quien todavía

sufre.

Este es nuestro mejor seguro para no recaer en la tortuosa existencia de la enfermedad, lo llamamos llevar el mensaje y lo hacemos de muchas maneras. Es un privilegio poder responder a alguien que necesita ayuda. Después de haber estado en el abismo de la desesperación, nos sentimos afortunados de poder ayudar a otros a recuperarse.

A veces el poder del ejemplo es el mejor mensaje que puede hacer que el enfermo que todavía sufre tienda la mano pidiendo ayuda. Una persona involucrada con las drogas o el alcohol puede estar sufriendo y, sin embargo, no está dispuesto a pedir ayuda, se trata entonces de estar a disposición de esa persona de modo que cuando nos necesite, nos encuentre.

Cuando compartimos con el otro, al seguir concurriendo a los grupos, lo hacemos basándonos en nuestra experiencia personal. La tentación de dar consejos es enorme, y si los damos, es probable que perdamos el respeto de los recién llegados. Es algo que enturbia nuestro mensaje. Un mensaje de recuperación sencillo y honesto siempre suena auténtico.

Otra forma de llevar el mensaje habla por sí sola: la gente que nos ve y nos recuerda como seres perturbados, asustados y solitarios, nota que el miedo ha desaparecido de nuestro rostro y que poco a poco regresamos a la vida. No podemos quitar el dolor que sienten otros adictos y/o coadictos, pero podemos llevar el mensaje de esperanza que otros adictos y/o coadictos en recuperación nos ofrecieron a nosotros.

Herramientas para la recuperación

Segunda parte

- 1- Evitá herir a otros.
- 2- Admití y corregí tus errores hoy.
- 3- No seas complaciente con vos mismo, practicá el programa.
- 4- Está siempre disponible para brindar servicio.
- 5- Practicá los 10 principios.
- 6- Cambiá viejos hábitos por otros nuevos.
- 7- Evitá pretender ser perfecto.
- 8- Eliminá la auto-decepción.
- 9- Fomentá pensamientos positivos.
- 10- Da, cuanto más se da, más se recibe.
- 11- Aceptá la vida como se presente.
- 12- Llevá el mensaje del programa de GABA.
- 13- Practicá la honestidad rigurosamente.
- 14- No te compares.
- 15- Sé sincero.
- 16- Alejate de los problemas emocionales.
- 17- Sé responsable de las situaciones que provoques.
- 18- Evitá las situaciones donde otros estén consumiendo.
- 19- Encontrá tu propio camino.
- 20- Aceptá la responsabilidad de tus acciones diarias.

34

Oración de la Serenidad Dios, concédeme Serenidad para aceptar las cosas que no puedo

- 21- Mantené lo simple.
- 22- Evitá la ira.
- 23- Mantenete activo.
- 24- Evitá la nostalgia.
- 25- NO a la primera dosis. NO al primer vaso.
- 26- NO a la gente del palo.
- 27- No olvides que la adicción es incurable, progresiva y fatal.
- 28- Viví y dejá vivir.
- 29- Sé bondadoso con vos mismo.
- 30- Mirá tu "película de adicto", mirá dónde llegaste.
- 31- Compartí tu alegría.
- 32- Cambiá la vieja rutina.
- 33- Mantenete sobrio y consciente.
- 34- No pongas condiciones a tu abstinencia.
- 35- Compartí tu experiencia, fuerza y esperanza.
- 36- Ayudá a otros.
- 37- No temas hacer un inventario personal.
- 38- No temas compartir tu inventario.
- 39- Practicá los principios en todos tus asuntos.
- 40- Recordá: **esta enfermedad no tiene cura, pero podés recuperarte..**

prevención de recaídas

Nunca debe subestimarse la estabilidad alcanzada, la posibilidad de recaída disminuye con el tiempo, pero nunca desaparece por completo.

Mantenerse en abstinencia requiere cambios significativos en el estilo de vida, esto es, en determinadas conductas, actitudes, valores.

- Mantenerse en abstinencia implica:
- Reconocer y aceptar el amplio espectro de los propios sentimientos.
 - Aceptar la responsabilidad de algunos comportamientos sin sentimiento de culpa.
 - Ser pacientes y tolerantes en la espera de gratificaciones
 - Ser sincero consigo mismo y con los demás.
 - Soportar las dificultades, las situaciones conflictivas, de forma madura, de manera satisfactoria.
 - Relacionarse positivamente con las personas.
 - Dedicarse a nuevas actividades que nos resulten placenteras.
 - Desprenderse del pasado y vivir más confortablemente el presente.

Los pensamientos y recuerdos "positivos" de la droga, como por ejemplo: "...cuando consumía las cosas me iban mejor...", o bien "...ahora que hace tiempo que no consumo la puedo manejar...", son los que nos llevan a recaer y para poder contrarrestarlos tenemos que tener muy presentes las consecuencias del consumo como, por ejemplo, cuando drogados nos peleábamos con nuestros seres queridos, o bien, cuando terminábamos de consumir, la sensación de malestar y culpa que sentíamos.

Nos puede ayudar, en este problema, realizar dos listas: una de las consecuencias del consumo, y otra, de las razones por las cuales queremos liberarnos de las drogas. Entonces, toda vez que el consumo aparezca como posible o deseable, recurrimos a las listas.

mitos y prejuicios acerca de las recaídas

- Recaer es señal de una pobre motivación.
- Recaer es señal de haber fracasado en el tratamiento.
- La recaída sólo ocurre cuando se vuelve a tomar la droga anteriormente elegida.
- La recaída es un hecho aislado y puntual que ocurre cuando se vuelve a consumir.
- La recaída destruye o anula cualquier cambio positivo logrado.
- La ausencia de recaídas garantiza el éxito del tratamiento.