

*Cuadernillo para
concurrentes a GABA*

f a m i l i a



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
■ Plan de las 24 horas	9
■ Sólo por hoy	11
■ Herramientas para la recuperación - Primera parte	13
■ Programa de 10 principios para la recuperación	15
■ Herramientas para la recuperación - Segunda parte	35
<u>Prevención de recaídas</u>	36
<u>Mitos y prejuicios acerca de las recaídas</u>	37

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 necesitás 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 familiares y allegados codependientes 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 "familiar".

técnicas de trabajo

Nuestras coincidencias

Todos los que estamos en el grupo, somos personas que hemos decidido pedir ayuda, porque si bien no tenemos trastornos vinculados directamente con el alcohol o con las drogas, nos encontramos afectados, dañados o implicados por y en el consumo de algún ser querido. Esto nos posiciona como grupo, en un primer nivel de igualdad.

A lo mejor todavía no podemos reconocer la verdadera causa por la que estamos en el grupo. Lo cierto es que somos personas involucradas de alguna manera con la problemática de la adicción.

Hemos pasamos mucho tiempo tratando de negar el consumo de nuestro ser querido o minimizándolo como problema; luego, a medida que la adicción se fue convirtiendo en un problema cada vez más grave y visible, nuestras vidas se fueron centrando en torno a la del adicto, progresivamente fuimos poniendo mayor energía y atención en él, convirtiéndonos inevitablemente en personas desesperadas y a medida que esto ocurría, nuestras propias necesidades, intereses, responsabilidades, etc., fueron quedando postergadas.

Nos tornamos más permisivos, más protectores, y/o perseguidores, sin darnos cuenta que de esta manera facilitábamos e incluso favorecíamos la adicción de nuestro ser querido al pretender hacernos cargo de sus responsabilidades.

Nos apoyábamos en la falsa idea de que podíamos curarlo o salvarlo, sintiéndonos al mismo tiempo víctimas o victimarios de su adicción, o culpando al adicto de todos nuestros problemas personales y familiares, según cada caso particular.

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. Necesitamos identificarnos, compartir y ayudarnos mutuamente para vivir mejor.

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.

Plan de las 24 horas

A quienes llegan a los GABA familia por primera vez, les parecerá extraño que nosotros, codependientes en recuperación, no tratemos de solucionar nuestra enfermedad por caminos rápidos, queriendo usar atajos casi mágicos, sino que aceptemos el hecho de que para lograr algunos cambios, es necesario recorrer muchos kilómetros y que debemos hacerlo paso a paso.

Es por esta razón, que nuestra filosofía sugiere el Plan de las 24 horas.

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 de los cuales no tendríamos que preocuparnos, y 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 persona puede soportar los inconvenientes de un solo día.

Cuando sumamos las cargas de esas dos eternidades: Ayer y Mañana, es cuando caemos en un abismo, 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 apoyaremos 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 otras 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, sólo por ejercicio.
- 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, 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 culpabilidad 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- Mirá la adversidad como una oportunidad.
- 11- Pensá que no estás solo.
- 12- Pensá que es muy importante ser agradecido.
- 13- No dejes de ir al grupo.
- 14- No te juzgues a vos mismo ni a los demás.
- 15- Mantené la mente abierta.
- 16- Viví el presente.
- 17- No te fijes en las faltas de los demás.
- 18- Evitá el resentimiento.
- 19- Evitá sentirte solo.
- 20- Evitá tomar decisiones importantes en la primera etapa de la recuperación.
- 21- Usá con frecuencia la "Oración de la Serenidad".

- 22- Descansá lo suficiente.
- 23- Primero lo primero.
- 24- Evitá los sentimientos de auto-suficiencia.
- 25- Disfrutá tu progreso diario.
- 26- Creé en alguien que te ayude.
- 27- Tratá de ser sereno.
- 28- Aceptá tanto la confrontación como los elogios.
- 29- Encontrá la serenidad para aceptar a otros.
- 30- Lo que se dice en las reuniones, queda en las reuniones.
- 31- Aprendé a escuchar.
- 32- Compartí tu dolor.
- 33- Evitá herir a otros.
- 34- Admití y corregí tus errores hoy.
- 35- Evitá pretender ser perfecto.
- 36- Eliminá la decepción.
- 37- Fomentá pensamientos positivos.
- 38- No te compares.
- 39- Sé sincero.
- 40- Evitá la ira.
- 41- Sé bondadoso con vos mismo.
- 42- Compartí tu alegría.
- 43- Cambiá la vieja rutina.
- 44- No temas hacer un inventario personal.
- 45- No temas compartir tu inventario.

Programa de 10 principios de recuperación

Primer principio

*"Admitimos que nuestra vida se ha vuelto intolerable y que somos nosotros mismos los responsables, más allá de la adicción de nuestro ser querido.
Reconocemos la imposibilidad de resolver esto solos"*

Llegamos a los GABA para comenzar y sostener un cambio en nuestra manera de vivir. Para lograrlo, nos dicen que tenemos que aceptar que no controlamos nuestros actos, ya que estamos tan preocupados y absorbidos en tratar de rescatar, proteger o curar al adicto, que las demás situaciones de nuestra vida cotidiana empeoran.

Preguntas:

- ¿Puedo rescatar a mi ser querido de su adicción? ¿Cómo? ¿Por qué?
- ¿Por qué intento cambiar al adicto de acuerdo a mi manera de pensar y en función a lo que yo creo es lo mejor para él?. Con esta forma de proceder, ¿he logrado que el adicto deje de consumir?. Si no fue así ¿por qué persisto en mi conducta?.
- ¿Quiero ser responsable de aumentar su culpa?. Si me doy cuenta de esto, ¿puedo justificar mi crítica y mi condena hacia él/ella?. ¿Trataré de vencer mi resentimien-

to porque se niega a hacer y ser lo que yo quiero que haga y sea?.

- ¿Puedo tomar conciencia de que el adicto es otra persona, que tiene hábitos, características y formas de actuar distintas de las mías y de otras personas?

- ¿Cuántas veces pienso y me preocupo por las necesidades de mi ser querido y cuántas veces me ocupo de las mías?.

Segundo principio

"Sólo algo exterior a nosotros mismos puede brindarnos la ayuda que necesitamos. Creer en algo superior, confiar en nuestras fortalezas, en nuestra propia voluntad, nos dará la confianza y la esperanza que permitirá reorganizar nuestras vidas y hacer que ésta sea más satisfactoria"

Todos los intentos que hicimos fracasaron, solos no pudimos. Nuestra omnipotencia nos hizo confiar exclusivamente en nosotros mismos y seguimos comportándonos de la misma manera una y otra vez.

Cuando llegamos a los Gaba hicimos algo, aunque quizá no nos dimos cuenta: encontramos algo superior a nosotros que nos ayuda a cambiar.

Concurrir a un grupo, que es más que la suma de cada uno de nosotros, nos guía en el recorrido de encontrar nuestra propia dimensión de crecimiento.

Vamos a tener confianza en el programa y en lo que la ayuda del grupo nos permita decidir.

El compartir en el grupo con personas que han logrado cambiar, nos da esperanza para nuestra propia recuperación.

Preguntas

- ¿De qué manera me afecta la adicción de mi ser querido?
- ¿Puedo superar las situaciones que me angustian, me desilusionan y me frustran, sabiendo que realmente me afectan?
- ¿Pienso que no existen otras personas que puedan estar atravesando las mismas situaciones que yo?. ¿Estoy dispuesto a compartir mi experiencia con otras personas?
- ¿Estoy dispuesto a participar del grupo y permitirme mejorar mi vida?

Tercer principio

*"Estamos dispuestos a confiar con humildad en aquello que,
según nuestra propia idea, es superior a nosotros"*

Una cosa es creer en un poder superior y otra muy distinta es confiarse a él.

Ese algo superior a nosotros funciona como la ayuda indispensable para el cambio: para poder conocernos, observar nuestras acciones y así llevar a cabo todas las modificaciones necesarias, deseables y esperables.

El sentimiento de pertenencia que nos otorga el grupo, nos permite evocarlo como un sostén espiritual, el respaldo necesario para recorrer el camino de nuestra recuperación.

Preguntas:

- ¿Estoy dispuesto a tomar esta decisión de confiar con humildad en que algo superior me tenderá una mano para mejorar mi vida?
- ¿Todavía trataré de interceptar cada problema y trataré de manejarlo yo mismo?
- ¿Entiendo que recurro a un poder superior para mejorar mi propia vida y mi propia voluntad, solo mi problema y no el de los otros?

Cuarto principio

"Realizaremos un sincero y minucioso examen sobre nosotros mismos. Tendremos en cuenta todo lo positivo y lo negativo, nuestros recursos y debilidades"

Vamos a realizar por escrito un detallado inventario sobre lo que consideramos como aspectos positivos y negativos de nuestra persona.

El obstáculo principal para realizar este paso consiste en la poca sinceridad con respecto a nosotros mismos. Tal vez en el pasado, hemos vivido bajo la convicción de estar siempre en lo cierto, o tendíamos a justificarnos y dar esa imagen ante los demás.

Quizá guardamos algún rencor o ciertos resentimientos hacia el adicto, culpándolo por todas nuestras desgracias y penas, sin detenernos a pensar que de esta manera nuestras propias vidas van quedando postergadas. Ocuparnos exclusivamente del adicto, nos distrae de nuestros propios conflictos y responsabilidades.

Por lo general, negamos nuestro papel en la adicción de nuestro ser querido y depositamos en él todos los problemas personales y familiares; por ejemplo, solemos creer que si el adicto se recupera, la vida familiar se tornará plena y sin conflictos.

Cuando nos descubramos en esta actitud, deberemos hacer algo al respecto, lejos

de explicaciones racionales y excusándonos a nosotros mismos, podremos aprender de los errores sin sentimiento de culpa y apoyándonos en los recursos positivos que tenemos.

Hacer un examen de conciencia por escrito nos ayudará a conocernos mejor; de ahí que la sinceridad sea un factor fundamental para alcanzar este objetivo.

Hagamos un examen de conciencia y sin temor.

Reconociendo que no estoy exento de faltas en mi vida, me pregunto:

- ¿Me he permitido abrigar resentimiento?
- ¿Soy objeto de autocompasión?
- ¿Me siento obligado/a a asumir responsabilidades que pertenecen a otra persona para avergonzarla, para demostrarle lo mártir que soy, o porque temo la desaprobación de los demás?
- ¿Castigo o tomo venganza a causa de heridas reales o imaginarias?
- ¿Expongo al adicto al desprecio de otros al poner de relieve sus defectos?
- ¿Encubro al adicto para luego echárselo en cara?
- ¿Descargo mis frustraciones en los demás?

- ¿Me detengo más en los defectos del adicto en lugar de hacerlo en los míos?
- ¿Me he sentido culpable de la adicción de mi ser querido? ¿Por qué?
- ¿Qué imagen creo que tienen las personas más cercanas sobre mí?
- Esa imagen, ¿en qué coincide y en qué se diferencia con la que tengo de mí mismo/a?
- ¿Qué cualidades y virtudes suelen destacar las demás personas en mí? ¿Estoy de acuerdo?

Quinto principio

*"Vamos a compartir lo que descubrimos en el cuarto principio,
con alguien en quien confiemos"*

Cuando terminamos nuestro inventario personal, tenemos que compartir lo que descubrimos de nosotros mismos con alguien en quien confiemos y respetemos.

Puede que nos resulte difícil admitir nuestros errores y faltas ante nosotros mismos y mucho más difícil aún admitirlo ante otra persona; pero de esta forma las hacemos constar y eso puede ayudarnos a superar obstáculos que no nos dejan progresar.

Preguntas:

- ¿En qué me ayudaría compartir con alguien el inventario personal?
- ¿Qué podría impedirme ser totalmente sincero con el otro?
- Si sé que no hay nadie perfecto, no sería más fácil admitir que tampoco yo lo soy?
- ¿Comenzaría hablando acerca de mis virtudes o de mis defectos? ¿Por qué?
- ¿Cómo reaccionaría si la otra persona no acuerda conmigo en algunos aspectos?

23

Sexto principio

"Estaremos enteramente dispuestos a escuchar y a aceptar las opiniones de los demás. Permaneceremos abiertos a los cambios y descartaremos las dudas prejuiciosas acerca de los demás"

Habiendo alcanzado algunos cambios en nuestra forma de vida tenemos que sostenerlos. Tenemos que lograr un equilibrio entre lo que decidimos hacer y nuestras conductas.

Este nuevo camino que transitamos es un proceso de aprendizaje y para esto tenemos que estar dispuestos a modificar aquellas actitudes que no nos llevan a nada

Preguntas:

- ¿Considero importante cambiar algunas ideas y actitudes? ¿Cuáles? ¿Por qué?
- ¿Estoy dispuesto/a a hacerlo?
- ¿Realmente, sé escuchar al otro?
- ¿Suelo repensar o modificar mis ideas a partir de lo que el otro me dice?

- ¿Qué actitud tomo ante las personas que entienden la vida de una manera distinta a como yo la entiendo?

- ¿Considero que mi actuar se condice con lo que digo? ¿Por qué?

Séptimo principio

"Dejaremos de lado la culpa que sentimos por cómo nos comportamos frente a lo que el otro/a hizo, responsabilizándonos de nuestras acciones, actuando de acuerdo a nuestra propia iniciativa y evitando conductas que provoquen o protejan la conducta adictiva del otro/a"

Hemos visto nuestro accionar y cómo hemos justificado, protegido y promovido la adicción de nuestro ser querido a través de nuestras conductas: lo hemos culpado de todos o casi todos los problemas personales y familiares, no le hemos permitido hacerse cargo de sus responsabilidades, hemos creído en sus promesas y nos enfurecimos cuando no las ha cumplido, lo hemos castigado negándole afecto, hemos manipulado a otros formando alianzas en contra de él, etc. Es decir, hemos entendido que nuestros esfuerzos "bien intencionados", no hicieron más que perpetuar su adicción.

Sin embargo, sentirnos culpables por nuestras actitudes y por lo que éstas han generado, no nos ayudará ni a nosotros ni a nuestro ser querido. En su lugar, debemos hacernos responsables de lo que hacemos y decimos, teniendo en cuenta fundamentalmente dos cuestiones:

- Por un lado, que siempre, inevitablemente, influimos en los demás.

· Y por el otro lado, que al pretender hacernos cargo de la vida del otro, lo privamos del derecho de hacerse responsable de sí y al mismo tiempo, esta actitud nos aleja y distrae de nuestros propios conflictos y de nuestra propia vida.

Preguntas:

- Haberme sentido culpable: ¿Modificó mi relación con la persona adicta? ¿En qué cambió? ¿Dije o hice cosas que en otras circunstancias no habría dicho ni hecho? ¿Cómo influyó esto en mi propia vida y en mis otras relaciones (amistosas, laborales, etc.)?

- ¿Me aferro a alguna de mis faltas, porque la considero justificada por las circunstancias?

- ¿Actúo de acuerdo a mi propia iniciativa o por el contrario, mi conducta está casi siempre sujeta a lo que haga el adicto?

- ¿Cómo imagino que sería mi vida si mi ser querido no fuera adicto?

- ¿Puedo dar cuenta, hacerme cargo de mi propia vida?

Octavo principio

"Reconocemos que nuestros comportamientos pudieron haber herido a otros y decidimos reparar los daños, teniendo en cuenta que estas reparaciones no provoquen más daños que beneficios"

Con este principio buscamos liberarnos del dolor y de la culpa que venimos arrastrando.

Es importante darnos cuenta que para liberarnos de la culpa que sentimos, necesitamos pedir perdón a quienes creemos haber lastimado o perjudicado.

Pero antes de reparar el mal causado, nos aseguraremos que no exista en nosotros el más mínimo resentimiento. De lo contrario, nuestra enmienda no tendrá sentido.

También deberemos reflexionar en cada caso si, al intentar reparar lo que hicimos, no causamos más daño o si es el momento adecuado para llevar adelante esta acción.

Uno de los objetivos principales de este principio, es el de establecer la mejor relación posible con las personas que conocemos y con las que conozcamos en el futuro.

Afrontar los problemas significa reconocerlos, aceptarlos e intentar solucionarlos. De esta manera podremos desarrollar una adecuada confianza en nosotros mismos.

Preguntas:

- ¿Estoy dispuesto/a a llevar a cabo las reparaciones? ¿De qué manera?
- ¿Por qué reparar los daños causados, es parte de mi recuperación?
- ¿Cómo puedo reparar el mal causado, si no modifico las acciones y las palabras que lamento y las enmiendo de la mejor manera posible?
- ¿No debería comenzar por reparar lo que hice con aquellos de mi familia, especialmente con el adicto, por mi impaciencia, críticas y reproches, que probablemente surgieron por mi propia enfermedad?
- ¿Cuál sería mi actitud, si al intentar reparar mi conducta, la otra persona no me perdonara?

Noveno principio

"Por todos los medios que estén a nuestro alcance vamos a mejorar nuestra calidad de vida, buscando cambios desde nuestro interior y realizando actividades que nos fortalezcan y satisfagan"

Nuestra recuperación como codependientes nos impone un cambio.

En este principio vamos a retomar parte de lo que comenzamos en el cuarto, cuando realizamos el inventario personal, sólo que ahora nos vamos a tomar un tiempo para ver nuestras actitudes cotidianas y examinarlas para aprender de ellas. De esta manera, encontraremos un método para analizar nuestras conductas frente a la vida.

El aprendizaje del día a día, del sólo por hoy, lo podemos resumir en la expresión: "detecto, admito y corrijo".

El inventario diario personal se aplica en los problemas que se nos presentan hoy, nos ayuda en las altas y en las bajas de la vida cotidiana, en especial cuando determinadas personas o sucesos rompen con nuestro equilibrio y nos lleva a repetir conductas que como ya hemos visto, no nos conducen a nada.

La manera de mejorar nuestra calidad de vida está en nuestro interior y buscare-

mos ayuda en el grupo y en aquellos en quienes confiamos.

Preguntas:

- ¿En qué me ayudaría reflexionar sobre mis conductas cotidianas?
- ¿Hago una revisión diaria de las cosas que me satisface hacer?
- ¿Tengo claro qué cosas o actividades me gustan y cuáles me disgustan?
- ¿Me ocupo de satisfacer mis necesidades, haciendo y disfrutando de lo que me hace sentir bien?
- ¿Suelo postergar lo que me gusta y satisface? ¿Por qué? ¿Qué tendría que hacer para que esto no suceda?

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 debemos hacernos.

Estos cambios mejoran nuestra capacidad para vivir y para 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 enfer-

medad, 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 directa o indirectamente 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, pero si los damos, perdemos 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- No seas complaciente con vos mismo, practicá el programa.
- 2- Está siempre disponible para brindar servicio.
- 3- Practicá los 10 principios.
- 4- Cambiá viejos hábitos por otros nuevos.
- 5- Da, cuanto más se da, más se recibe.
- 6- Aceptá la vida como se presente.
- 7- Llevá el mensaje del programa de GABA.
- 8- Practicá la honestidad rigurosamente.
- 9- Alejáte de los problemas emocionales.
- 10- Sé responsable de las situaciones que provoques.
- 11- Encontrá tu propio camino.
- 12- Aceptá la responsabilidad de tus acciones diarias.
- 13- Mantené lo simple.
- 14- Mantenete activo.
- 15- Viví y dejá vivir.
- 16- Compartí tu experiencia, fuerza y esperanza.
- 17- Ayudá a otros.
- 18- Practicá los principios en todos tus asuntos.

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 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.

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.