

TAREA #5

Aceptación

Una vez que has decidido entrar en una rehabilitación, es muy importante manejar la aceptación, esto quiere decir derrotarse. El hombre es un animal que se tropieza dos veces con la misma piedra, miles de veces, una y otra vez ha querido controlar el uso de substancias, “solo una copita”, “solo un pase”, “solo una fumadita”. El aceptar, para un adicto es derrotarse ante las drogas y aceptar que uno nunca la va a controlar, saber que cada vez que la utilice, siempre o la mayoría de las veces terminara severamente intoxicado y con más pérdidas en cada ocasión, pérdida del respeto por uno mismo, pérdida de la auto estima, pérdida de la seguridad, pérdida de la confianza, pérdida del apoyo familiar, pérdida de la estabilidad económica (aunque no siempre sea así), pérdida de otros valores éticos, morales e incluso religiosos. Para un adicto, aceptación es derrotarse ante todas las drogas de elección, incluyendo el alcohol. Pero si analizamos lo anterior, cada vez que alguien consume substancias, tiene pérdidas grandes o pequeñas, graves o ligeras. Si yo como enfermo me derroto ante el uso de químicos, automáticamente dejo de tener pérdidas y esto es algo atractivo. A través de la derrota, dejo de perder y empiezo a ganar, claro que hay que arriesgarse. Esto solo se logra manejando mi rehabilitación en forma adecuada. Si no he utilizado substancias en mí aquí y en mí ahora, no estoy perdiendo. El recordar hechos o situaciones anteriores puede ser doloroso, puede provocarnos vergüenza, desilusión o volver a sentir culpa. Recordar el pasado es volver a sufrir, ¿entonces para que recordar? Una y otra vez nos enfrentamos a este problema, si ya paso para que volver a revivirlo y más si esto que paso es doloroso; sin embargo, si analizamos nuestro pasado, nos podemos dar cuenta, que la misma situación se presentó una y otra vez y que volvimos a repetir casi exactamente la misma situación, que se convirtieron en un patrón de conductas idénticas. La clave es la experiencia que el individuo aprende a través de sus vivencias. Cuando las analiza, cuando identifica sus conductas inadecuadas, y sobre todo cuando identifica sus sentimientos, puede ver que se equivocó, y en qué forma. Cuando el individuo enfermo tiene problemas y vuelve a utilizar cualquier substancia, vuelve a tener pérdida sobre las pérdidas ya existentes, entonces lo que quiere el individuo enfermo es olvidarse de lo que hizo, de lo que pasó, de lo que sucedió en esta nueva intoxicación y mostrarse como si no hubiera pasado nada y de hecho se conduce en esta forma, bloqueando su experiencia y dejando de aprender de esta. Por este motivo en el trabajo de aceptación, lo principal es ser honesto, para poder sacarle el máximo provecho a mi experiencia, manejar las emociones no importando que estas sean dolorosas o di placenteras. Las emociones se han negado, reprimido, minimizado, evadido e intelectualizado. ¡No las quiero sentir! Porque me da miedo, me avergüenzo de mi vergüenza, me siento inseguro con mi inseguridad, me culpo y me castigo. Se tiene miedo de sentir, de experimentar las emociones y sin embargo, son parte de nuestro funcionamiento, es decir, mientras estemos vivos, vamos a estar sintiendo.  
El hombre no puede vivir sin sus emociones.   
El adicto ha querido dejar de sentir, por eso ha estado anestesiando sus emociones.   
Su pensamiento es muy infantil. ¡Si no lo veo, no lo tengo; si no lo siento estoy bien!  
Al negar las emociones, se niega la realidad y no se puede resolver el conflicto.   
Las emociones son dolorosas, pero si no las acepto, no puedo ver mi realidad y mucho menos resolver mi conflicto. Si lo veo lo tengo; y si lo tengo lo puedo modificar. Si lo siento y me duele, ¡no estoy bien!, debo de hacer algo para sentirme mejor.  
Ver la realidad es doloroso, pero, ¿no es más doloroso vivir en la fantasía, con una baja autoestima? El trabajo de aceptación de mi enfermedad adictiva tiene como objeto ver mi realidad, ponerme en contacto con mis emociones, manejar la honestidad y la humildad. De esta forma puedo buscar otras alternativas para resolver mis conflictos. Puedo elaborar el duelo de mis pérdidas, puedo crear algo constructivo y no utilizar mi energía en destrucción y puedo saber de dónde viene todo ese sentimiento de ansiedad y confrontarlo con asertividad. Para iniciar el proceso de aceptación es importante comenzar a hacer un trabajo, en el cual redacte mis experiencias con el uso de substancias y pueda ver el daño y el grado de afección que éstas me provocaron así como en las personas que me rodean, entre ellas mis seres queridos.

**INSTRUCCIONES:**

**A continuación se te pide que realices un trabajo donde puedas lograr ver como las substancias han provocado pérdidas en tu vida y como el nivel de calidad de tu vida ha ido descendiendo. Las áreas donde las substancias afectaron tu vida son seis. Escribe un ejemplo especifico de cómo te dañaron en cada una de las áreas. Es importante que señales: cuando sucedió, dónde sucedió, la cantidad de substancias que habías consumido o si no habías consumido nada, que fue lo que pasó, quienes se vieron envueltos en la situación, cómo te sentiste en ese momento, y cuáles fueron las consecuencias. Como introducción al trabajo, puedes realizar un resumen de los daños y pérdidas en forma general que te provocó el uso de los químicos.**

**Las áreas son:**

**Área laboral y económica  
Área social  
Relaciones interpersonales  
Salud física y mental  
Auto respeto  
Familia**