Primer Unidad Tarea #2

Negación

La negación es la parte de nuestra enfermedad que nos dice que no tenemos una enfermedad. Cuando estamos en negación, somos incapaces de ver la realidad de la adicción. Minimizamos su efecto. Culpamos a los demás apelando a las expectativas demasiado altas de nuestras familias, amigos o jefes. Nos comparamos con otros adictos cuya adicción parece <peor> que la nuestra. Tal vez culpemos a una droga en particular. Si ya llevamos un tiempo en abstinentes, quizás comparemos la manifestación actual e nuestra adicción con el consumo de drogas y lleguemos a la conclusión de que nada de lo que hagamos hoy en día no será tan malo como <aquello>. Una de las formas más fáciles de saber si estamos en negación es ver que damos razones convincentes pero falsas sobre nuestro comportamiento.

1.- ¿He dado razones convincentes pero falsas sobre mi comportamiento? ¿Cuáles?

2.- ¿He actuado compulsivamente movido por alguna obsesión y después me comporté como si en realidad hubiera planeado actuar de esa forma? ¿Cuándo?

3.- ¿De qué forma he culpado a los demás de mi comportamiento?

4.- ¿De qué forma he comparado mi adicción con la de otros? ¿Es mi adicción <bastante grave> si no la comparo con la de nadie?

5.- ¿Estoy comparando la manifestación actual de mi adicción con la manera en que vivía antes de estar limpio? ¿Me atormenta pensar que ya debería saberlo?

6.- ¿He pensado que ya tengo bastante información sobre la adicción y la recuperación como para controlar mi conducta y que no se me vaya de las manos?

7.- ¿Estoy evitando actuar porque tengo miedo de avergonzarme cuando me enfrente a las consecuencias de mi adicción? ¿Evito actuar porque me preocupa lo que puedan pensar los demás?

8.- ¿Qué entendí como resultado de este trabajo?