Primer Unidad tarea #4

Impotencia

Los adictos reaccionamos a la palabra <impotencia> de muchas maneras. Para algunos era sencillamente la descripción más apropiada de nuestra situación y admitimos nuestra impotencia con una sensación de alivio. Otros rechazamos la palabra relacionándola con la debilidad o creyendo que indica algún tipo de deficiencia de carácter. Comprender el concepto impotencia—y lo esencial que resulta admitirla para nuestra recuperación—nos ayudará a superar todos los sentimientos negativos que podamos tener sobre este concepto.

Somos impotentes cuando la fuerza que impulsa nuestra vida está fuera de control. La adicción sin duda puede ser considerada como una fuerza impulsora e incontrolable. No podemos moderar ni controlar el consumo de drogas ni otros comportamientos compulsivos, aunque eso implique perder las cosas que más nos importan. No podemos parar, aunque la consecuencia de continuar sea, con toda certeza, un daño físico irreparable. Nos sorprendemos haciendo cosas que jamás habríamos hecho de no ser por la adicción. Cosas que nos hacen estremecer de vergüenza cuando nos acordamos. Quizás hasta decidamos que no queremos consumir, que no vamos a consumir y veamos que, si se presenta la oportunidad, sencillamente somos incapaces de parar.

Es posible que hayamos intentado abstenernos del consumo de drogas o de otros comportamientos compulsivos durante algún tiempo sin programa (tal vez con cierto éxito), sólo para acabar descubriendo que la adicción sin tratar nos lleva otra vez al punto de partida. Para trabajar el primer paso, debemos demostrarnos nuestra propia impotencia en un nivel profundo.

1.- ¿Ante qué, exactamente, soy impotente?

2.- ¿Qué cosas he hecho durante mi adicción activa que nunca haría centrado durante mi recuperación?

3.- ¿Qué cosas he hecho para mantener mi adicción que iban completamente en contra de todos mis valores y creencias?

4.- ¿De qué forma cambia mi personalidad cuando me dejo llevar por la adicción? (por ejemplo: ¿me vuelvo arrogante? ¿Egocéntrico? ¿Malo? ¿Pasivo hasta el punto de que no puedo ni protegerme? ¿Manipulador? ¿Quejumbroso?)

5.- ¿Manipulo a otras personas para mantener mi adicción? ¿Cómo?

6.- ¿He intentado dejar de consumir y me he dado cuenta de que no podía? ¿He dejado de consumir por mi cuente y la vida me pareció tan dolorosa sin drogas que mi abstinencia no duró mucho? ¿Cómo fueron esas épocas?

7.- ¿De qué forma mi adicción me ha hecho daño a mí y a los demás?

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