Primer Unidad Tarea #5

Ingobernabilidad

El primer paso nos pide que admitamos dos cosas: una, que somos impotentes ante nuestra adicción; y dos, que nuestra vida se había vuelto ingobernable. En realidad, nos costaría mucho admitir una cosa sin la otra. La ingobernabilidad es la manifestación de la impotencia. Hay dos tipos generales de ingobernabilidad: una externa que los demás perciben y la interna o personal.

La ingobernabilidad externa suele identificarse por cosas tales como detenciones, pérdidas de trabajo y problemas familiares. Algunos miembros hemos estado presos; o jamás hemos podido mantener ningún tipo de relación durante un par de meses. Otros hemos estado separados de nuestra familia y ésta nos ha pedido que no volvamos a verla.

La ingobernabilidad interior o personal suele manifestarse en sistemas de convicciones enfermizos o falsos sobre nosotros mismos, en el mundo en que vivimos y las personas que nos rodean. Tal vez creamos que no valemos nada, o que el mundo gira alrededor de nosotros—no sólo que debería girar si no que lo hace—. Quizás pensemos que ocuparnos de nosotros no es asunto nuestro; que alguien debería hacerlo. O que las responsabilidades que asume una persona corriente como parte de la vida son una carga demasiado grande para nosotros. Puede que reaccionemos exageradamente o que casi no reaccionemos en absoluto ante los acontecimientos de la vida. La inestabilidad emocional suele ser uno de los indicadores d la ingobernabilidad personal.

1.- ¿Qué significa para mi ingobernabilidad?

2.- ¿Me han detenido alguna vez o he tenido problemas legales como consecuencia de mi adicción? ¿He hecho alguna cosa por la que podrían haberme detenido si me hubieran atrapado? ¿Qué cosas?

3.- ¿Qué problemas laborales o escolares he tenido como consecuencia de mi adicción?

4.- ¿Qué problemas he tenido con mi familia como consecuencia de mi adicción?

5.- ¿Qué problemas he tenido con mis amigos como consecuencia de mi adicción?

6.- ¿Insisto en que se hagan las cosas a mi antojo? ¿Qué efecto ha tenido esa insistencia sobre mis relaciones?

7.- ¿Tengo en cuenta las necesidades de los demás? ¿Qué efectos ha tenido de consideración en mis relaciones?

8.-¿Asumo la responsabilidad de mi vida y mis actos? ¿Puedo cumplir con mis responsabilidades diarias sin agobiarme? ¿Cómo ha afectado esto en mi vida?

9.- ¿Me derrumbo cada vez que las cosas no salen como quiero? ¿Cómo ha afectado esto en mi vida?

10.- ¿Me tomo cada dificultad como un insulto personal? ¿Cómo ha afectado esto en mi vida?

11.- ¿Tengo la mentalidad de quien está todo el tiempo en crisis y reacciona a cada situación en pánico? ¿Cómo ha afectado esto en mi vida?

12.- ¿Ignoro las señales de que algo puede andar mal con mi salud o con mis hijos, pensando que todo se arreglará por sí solo? Describe la situación:

13.- ¿He estado alguna vez en peligro real y he sido indiferente o incapaz de protegerme por culpa de mi adicción? Describe la situación:

14.- ¿He hecho daño a alguien como consecuencia de mi adicción?

15.- ¿Tengo rabietas o reacciono a mis sentimientos de otras maneras que disminuyan el respeto por mí mismo o mi dignidad? Descríbelas:

16.- ¿Tomaba drogas o me dejaba llevar por mi adicción para cambiar o reprimir mis sentimientos? ¿Que intentaba cambiar o reprimir?

17-¿Qué entendí como resultado de este trabajo?