Primer Unidad Tarea #6

Reservas

Las reservas son lugares de nuestro programa que <reservamos> para recaer. Pueden basarse en la idea de que seguimos teniendo un poco de control, algo así como: <De acuerdo, acepto que no puedo controlar mi consumo, pero todavía puedo vender drogas, ¿no?> Tal vez pensamos que todavía podemos ser amigos de la gente con la que consumíamos o que nos vendía drogas. Es posible que creamos que ciertas partes del programa no son aplicables a nosotros. Quizás nos parezca que algunas cosas sencillamente no podemos enfrentarlas limpios—una enfermedad grave, por ejemplo, o la muerte de un ser querido—y, si llega a pasar tenemos planeado consumir. A lo mejor pensamos que cuando hayamos logrado determinada meta –ganando cierta cantidad de dinero o llegando a ciertos números de años limpios—, entonces podremos controlar el consumo. Las reservas por lo general se ocultan en el fondo de la mente; no somos completamente conscientes de ellas. Es fundamental que expongamos todas las reservas y las eliminemos aquí y ahora.

1.- ¿He aceptado el alcance total de mi enfermedad?

2.- ¿Toda vía pienso que puedo relacionarme con gente vinculada con mi adicción? ¿Puedo seguir yendo a los lugares en donde consumía? ¿Me parece sensato guardar drogas o material relacionado con éstas sólo para <acordarme> o poner a prueba mi recuperación? Si es así, ¿Por qué?

3.- ¿Hay algo que crea que no puedo superar limpio, algo tan doloroso que tendría que consumir para superar el dolor?

4.- ¿Creo que con determinado tiempo limpio o circunstancias vitales diferente que podría controlar mí consumo?

5.- ¿A qué reseras me sigo aferrando?

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