Segunda Unidad Tarea #5

Restitución del sano juicio

El libro funciona: cómo y por qué define el concepto de <devolución> como <cambiar hasta un punto en el que la adicción y la falta de sano juicio que la acompaña no controlen nuestra vida>. Descubrimos que así como nuestra locura se manifestaba en la pérdida del sentido de la medida y la proporción, podemos ver el sano juicio en nuestra vida cuando empezamos a desarrollar un criterio que nos permite tomar mejores decisiones. Descubrimos que podemos elegir cómo actuar. Comenzamos a poseer la madurez y sensatez para detenernos y sopesar todos los aspectos de una situación antes de actuar.

Por supuesto que nuestra vida cambiará. La mayoría no tenemos problemas para identificar el sano juicio cuando comparamos la adicción activa con los comienzos de la recuperación; los comienzos de la recuperación con un poco de tiempo limpio; éste con recuperación prolongada. Se trata de un proceso, y nuestra necesidad de que no sea restituido el sano juicio irá cambiando con el tiempo.

Cuando llegamos al programa, que nos devuelvan el sano juicio probablemente significa no tener que volver a consumir; una vez que esto sucede, tal vez desaparezca parte de la locura ligada directa y claramente a nuestro consumo. Dejaremos de delinquir para conseguir drogas. Dejaremos en ponernos en determinadas situaciones degradantes que sólo nos sirven para consumir.

Si ya llevamos un tiempo en recuperación puede que no tengamos problemas en creer en un poder más fuerte que nosotros que nos ayuda a mantenernos limpios, pero a lo mejor no hayamos pensado en lo que significa que nos devuelvan el sano juicio más allá de la abstinencia. A medida que maduremos en nuestra recuperación, es muy importante que también madure nuestra idea de lo que significa <sano juicio>.

1.- ¿Qué cosas me parecen ejemplos de sano juicio?

2.- ¿Qué cambios en mi manera de pensar y de comportarme son necesarios para que se me devuelva el sano juicio?

3.- ¿En qué aspectos de mi vida necesito sano juicio en este momento?

4.- ¿Cómo es el proceso de restitución del [sano juicio]?

5.- ¿Cómo me ayudará el trabajo del resto de los pasos para que se me devuelva el sano juicio?

6.- ¿De qué manera ya se me ha devuelto el sano juicio en recuperación?

Es posible que algunos tengamos expectativas irreales acerca de la restitución del sano juicio. A lo mejor pensamos que nunca más vamos a enojarnos o que, en cuanto empecemos a realizar este trabajo, nos portemos perfectamente todo el tiempo y no tendremos más problemas con las obsesiones, la confusión emocional o el desequilibrio en nuestra vida. La descripción puede parecer exagerada, pero si estamos desilusionados con nuestro crecimiento personal en recuperación o con la cantidad de tiempo que hace falta para que <se nos devuelva el sano juicio>, quizás reconozcamos en esta descripción algunas de nuestras expectativas. La mayoría descubrimos que en la medida en que nos desprendemos de todas las expectativas de progreso de nuestra recuperación, alcanzamos una serenidad mayor.

8.- ¿Qué expectativas tengo de que se me devuelva el sano juicio? ¿Son realistas o no?

9.- ¿Se cumplen o no mis expectativas realistas en cuanto al progreso de mi recuperación? ¿Comprendo que la recuperación requiere tiempo y no se da de la noche a la mañana?

10.- ¿Darnos cuenta de que podemos actuar con cordura, aunque sea sólo una vez, en una situación en la que antes jamás lo habríamos hecho es una prueba de sano juicio? ¿He tenido alguna experiencia de este tipo de recuperación? ¿Cuál?

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