

— El — LARGO CAMINO DE LA RECUPERACIÓN



KATHY KINGHORN
LCSW, CSAT

Reseña del Autor

¡Comprometerse con la recuperación es comprometerse a descubrir quién eres y a que te guste lo que descubres! La recuperación te permite la libertad de levantarte por la mañana con energía sobre tu vida y poder irte a dormir por la noche con la tranquilidad de haberte esforzado por ser la mejor versión de ti mismo.

Cuando se inicia la recuperación el objetivo es sencillo: Detener la conducta a medida que avanzas por el camino de la recuperación te das cuenta de que la verdadera recuperación va mucho más allá de detener la conducta. Implica aprender a sentir curiosidad por tus pensamientos, reconocer tus sentimientos y entender cómo aceptar los cómodos y los incómodos, sanar las relaciones rotas, identificar qué es un límite saludable y ¡mucho más!

¡La recuperación es realmente el viaje de tu vida! Todo buen viaje tiene un punto de partida, un destino y un plan para llegar a ese destino. Este E-Book expone todo el viaje desde los primeros pasos en la recuperación hasta donde la recuperación verdadera y duradera te llevará.

Safe travels,
Kathy Kinghorn, LCSW, CSAT-Supervisor



Hay que ser realistas
sobre el viaje, la
recuperación es dura
y requiere mucho
esfuerzo.





¿CÓMO LLEGÓ ESTE LIBRO?

Hace varios años pensé que estaría bien ir en auto a una conferencia en Phoenix desde Salt Lake en lugar de tomar un vuelo, tengo familia en Las Vegas así que quedarme una noche allí me parecía factible. El viaje desde Salt Lake fue bastante tranquilo, es un país precioso con buenas carreteras, gasolineras y áreas de descanso fáciles de transitar. Así que cuando salí hacia Phoenix me sentía optimista y seguro de que sería un viaje divertido.

No había avanzado mucho cuando aparecieron señales de construcción, esto hizo que el límite de velocidad disminuyera que el tráfico retrocediera y que la autopista se convirtiera en una carretera de sentido único, las obras duraron kilómetros y kilómetros, el paisaje era desolador, las gasolineras y las áreas de descanso eran escasas y distantes entre sí.

Cada vez estaba más irritado todos los conductores que me adelantaban me molestaban, incluso mi lista de reproducción empezó a resultar molesta, los marcadores de kilometraje no me ayudaban a ver el progreso que había hecho sólo me recordaban lo lento que era el viaje. Me sentía físicamente cansado e incómodo, cada vez estaba más claro que mi plan original de llegar a mi destino de esta manera fue una mala idea.

Al girar otra curva una señal al lado de la carretera llamó mi atención, era un simple mensaje: "Carril de adelantamiento adelante", así podría adelantarme al tráfico más lento y avanzar de verdad, al instante sentí alivio de hecho la sensación de alivio y calma fue un cambio tan notable que empecé a plantearme si el ¡Departamento de Transporte había contratado psicólogos para crear esas señales!

Me sorprendió mucho simplemente sabiendo que me esperaba un alivio, me sintiera más tranquila y positiva.

Así que empecé a pensar en el camino de recuperación que estaban recorriendo mis pacientes. ¿Había señales a lo largo del camino que les aliviarían y les ayudarían a sentirse más tranquilos en su viaje? ¿Les había dado las herramientas adecuadas para recorrer las curvas difíciles, cómo recargarse y habilidades para manejar los retos específicos? Al considerar las respuestas a esas preguntas mi actitud empezó a cambiar. Empecé a apreciar el camino que había elegido porque me daba la oportunidad de reflexionar de verdad sobre esas preguntas, ahora a medida que los kilómetros pasaban lentamente aproveché ese tiempo para trazar dónde empieza la recuperación y adónde conducirá finalmente la verdadera recuperación duradera.

Al llegar a Phoenix supe que tenía que escribir mis pensamientos en papel. Este E-book es la versión depurada de las notas que escribí aquel día en la habitación del hotel, pretende ser una guía para que la utilices en tu camino hacia la recuperación. ¡Iniciemos el viaje!

¡Buen Viaje!



"Hay muchas mejores cosas por delante que las que dejamos atrás".

~ C. S. Lewis





LA TRANSFORMACIÓN DEL SER

"Aquí es donde renuncio, esta fue la última vez ¡Se Acabo!". ¿Cuántas veces has hecho esa afirmación o una parecida? Al captar el momento de convicción de que se acaba y empiezas a hacer muchas cosas, puede que pongas un filtro en tu teléfono, empieces a hacer ejercicio, te pongas como límite que no estarás en la computadora después de las 10 de la noche, etc... Por pura fuerza de voluntad lo consigues y empiezas a tener pequeñas victorias.

Con el tiempo sin embargo empiezas a pensar que no puedes **hacerlo** para siempre. Eventualmente recaerás, llega el resentimiento, el desánimo empieza a pesarte y te encuentras volviendo al pensamiento: "Nunca me libraré de esta adicción". Cuanto más tiempo ocupas ese pensamiento en tu cabeza más convencido estás de que hacer estas cosas no te va a llevar a ninguna parte y entonces dejas de **hacerlo** sin comprender el valor de **hacerlo**.

La verdadera recuperación empieza con **mucho** esfuerzo, estos primeros pasos en el camino de la recuperación te llevan a los pasos finales de saber quién vas a **ser**. Una vez que comprendas quién eres, comprenderás también que independientemente de la situación en la que te encuentres sabrás quién **serás** en ella.

Por ejemplo, puede que te pidan que hagas una tarea de última hora que requiera que trabajes solo hasta tarde por la noche, se trata de una situación de alto riesgo para ti, al principio de la recuperación tu ansiedad puede aumentar y empiezas a pensar ¿Qué voy a **hacer**? Consideras tus opciones y te das cuenta de que la mejor es ponerte en contacto con un miembro del grupo y avisarle del riesgo y de que volverás a llamarle cuando salgas de la oficina. Esta técnica "notificar" te ayuda a sentirte responsable ante otra persona, es exactamente lo que hay que **hacer** por tu seguridad.

Más tarde en la recuperación reconoces lo mismo este es un escenario de mayor riesgo para ti, puedes utilizar la misma técnica de "notificar". Sin embargo, en este punto te ayuda a sentirte conectado con otra persona porque has llegado a un punto en la recuperación en el que sabes que tendrás que rendirte cuentas a ti **mismo**, el camino hacia la recuperación comienza con mucho "**hacer**" hasta que puedes mantener la creencia de que eres capaz de "**ser**" quien realmente quieres ser. Al ser quien estás destinado a ser, obtendrás la verdadera libertad.



Tómate un minuto y mira las palabras de la columna de la izquierda.

Recuperación Rápida	Lleva a	Recuperación a Largo Plazo
Protección	►	Amor
Honestidad	►	Integridad
Curiosidad	►	Empatía
Límites Saludables	►	Autocontrol
Mantenerse en la Realidad	►	Regulación Emocional Saludable
Seguridad	►	Confianza

Todas esas palabras se refieren a hacer cosas. Ahora fíjate en las palabras de la columna de la derecha.

Recuperación Rápida	Lleva a	Recuperación a Largo Plazo
Protección	►	Amor
Honestidad	►	Integridad
Curiosidad	►	Empatía
Límites Saludables	►	Autocontrol
Mantenerse en la Realidad	►	Regulación Emocional Saludable
Seguridad	►	Confianza

Todas esas palabras se refieren a quién puedes **ser**.

Antes de saber quién puedes **ser**, ¡tienes que **hacer**! Piensa en Michael Phelps, el medallista de oro olímpico que ganó múltiples medallas de oro a lo largo de su carrera olímpica. Cuando nadó esa primera vuelta no sabía si iba a ser medallista de oro, lo que sí sabía era que si **seguía** entrenando y compitiendo a lo largo del tiempo se colocaría en la mejor posición para convertirse en un campeón de fama mundial.

Protección ► Amor

No protegemos lo que no amamos y no amamos lo que no protegemos, a medida que tu adicción comience a poner trabas cada vez mayores en tu relación, pasarás de proteger a tu pareja a proteger tu adicción. Le darás a tu adicción tu tiempo, tu atención, estarás ahí para ella cuando te llame debido a que has pasado a proteger tu adicción, puede que entres en la recuperación pensando: "Ya ni siquiera estoy seguro de querer a mi pareja". Céntrate en proteger a tu pareja y entonces podrás ver si el amor es capaz de volver.

Reflexiona sobre cómo protegías a tu pareja cuando eran novios. ¿Le ponías aire a las llantas cuando veías que estaban bajas? ¿Terminabas la cita antes cuando tenía que madrugar? ¿Eras consciente de los factores estresantes de su vida, eras capaz de escucharle y apoyarle? Pregúntale a tu pareja qué recuerda de cómo solías protegerla, empieza a buscar pequeñas formas de volver a protegerla.

Presta atención a las emociones y pensamientos que surgen mientras realizas estos pequeños actos por ejemplo, al principio puede que tengas un sentimiento de resentimiento con el pensamiento: "Ni siquiera se han dado cuenta de que he trabajado una hora más tarde y ahora tengo que ayudar a cargar los víveres". Cuando empieces a centrarte en tus pensamientos y sentimientos es importante que tengas un lugar seguro para hablar de lo que te surge. Nuestros grupos LIFT están diseñados para ofrecerte ese espacio seguro para tener apoyo, responsabilidad y herramientas mientras aprendes estas habilidades.

 [Haz clic aquí para más info](#)

Escribe abajo tres maneras de empezar hoy a proteger a tu pareja.

1

2

3

Honestidad ► Integridad

Cuando estás activamente en tu adicción mentirás sobre cualquier cosa y sobre todo, una gran parte de la recuperación consiste en aprender a ser rigurosamente honesto y esto lleva tiempo. Al principio no te sentirás bien o seguro siendo rigurosamente honesto, tu cerebro tardará algún tiempo en acostumbrarse a la honestidad en algún momento indeterminado te darás cuenta de que independientemente de la situación siempre eres honesto. Tus sentimientos hacia la honestidad cambiarán y te volverás impecable con tu palabra, aquí es cuando vuelve la integridad.

Cuando la verdadera recuperación se convierte en tu prioridad número uno, te esforzarás por ser honesto en tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, esta forma de moverse en el mundo es la manera más segura de vivir libre de miedo y permite que tu relación se construya sobre la verdad.





Curiosidad ► Empatía

Otra tragedia de la adicción es que has perdido la capacidad de sentir empatía hacia tu pareja. Tu pareja puede estar llorando porque ha encontrado una conversación de chat en un iPad compartido entre tú y otra persona, en lugar de considerar cuánto dolor le ha causado este descubrimiento, te defiendes racionalizando: "Ni que fuera a verme con ella" o minimizando: "Sólo estaba aburrido, no era para tanto".

Para recuperar los sentimientos de empatía, primero tendrás que sentir curiosidad por tu pareja. Haz preguntas significativas y escucha las respuestas de tu pareja, haz preguntas como: "¿Qué ha sido lo mejor de tu día?", "¿Qué te ha hecho reír hoy?" o "¿Adónde irías si el dinero no fuera un problema?". Siente curiosidad por cómo es su mundo.

Límites Saludables ► Autocontrol

Como adicto tendrás unos límites increíblemente pobres, lo que se quiere decir con esto es que tu capacidad para no actuar según tus impulsos será tan baja que incluso con un presupuesto muy ajustado gastarás dinero en tu adicción en lugar de asegurarte de que las necesidades de tu familia están cubiertas. Puede que digas comentarios inapropiados a tus compañeros de trabajo o en lugar que los conductores desatentos te resulten frustrantes, puede que te veas envuelto en situaciones de furia al volante.

Al principio de la recuperación aprenderás bastante sobre lo que es un límite saludable vs el control. Cómo mantener un límite y cómo crear tus propios límites, esta es una parte importante del viaje de recuperación a medida que sigas trabajando en respetar los límites, los tuyos y los de los demás con el tiempo te darás cuenta de que has recuperado el autocontrol. Por ejemplo, puede que conduzcas por un camino diferente para ir al trabajo porque un cartel publicitario en particular te resulta desencadenante, tú solo has reconocido este desencadenante y simplemente haces un ajuste.

Escribe abajo las cosas que puedes hacer ahora mismo en las categorías que se enumeran a continuación.

Un ejemplo de límite físico podría ser: Me comprometo a dar un paseo de 15 minutos al aire libre todos los días.

FÍSICAMENTE LO HARÉ:

Un ejemplo de límite emocional es: Compartiré con mi pareja una emoción no expresada que haya tenido cada día.

EMOCIONALMENTE LO HARÉ:

Un ejemplo de límite financiero es: Revisaré nuestros ingresos y gastos mensuales, crearé un presupuesto semanal.

FINANCIERAMENTE LO HARÉ:

Mantenerse en la realidad ► Regulación Emocional

Los adictos viven en la fantasía, no sólo fantasías sexuales sino cualquier fantasía que te saquen de la realidad. Aquí están algunos ejemplos de pensamiento fantasioso:

- ◆ Mi comportamiento no afecta a nadie más.
- ◆ Mi pareja verá que he tenido un día difícil y no esperará que le ayude en la casa.
- ◆ Los niños saben que estoy frustrado, así que no se pelearán en el auto mientras hacemos diligencias.
- ◆ Mi jefe verá el esfuerzo que he dedicado a este proyecto y me lo agradecerá.
- ◆ Tenía que mentir porque si no lo hacía mi compañero saldría herido.

La realidad es dura, alegre, desafiante, impredecible y la base para aprender a cómo estar sanos. Cuanto más tiempo permanecemos en la fantasía menos tiempo tenemos para aprender a regular nuestras emociones, cuando esto ocurre nos quedamos atascados en el resentimiento, el miedo, la ira y los comportamientos de control poco saludables; También se hace cada vez más difícil hacer el trabajo duro que se necesita para construir una relación sana con nosotros mismos y con los demás, la realidad de lo que podemos ser empieza a alejarse de nosotros.

Tómate un minuto para pensar en qué fantasías no sexuales aparecen en tu vida. Anota tres de ellas.

1

2

3

Ahora tómate un minuto para volver atrás, tacha cada fantasía y escribe debajo tu realidad.

Tómate un minuto y transfiere esas 3 realidades a tu teléfono, cada vez que tu mente empiece a volver a la fantasía abre el teléfono y lee el enunciado de la realidad que has escrito.

Seguridad ► Confianza

Nuestro cerebro busca primero la seguridad, la adicción confunde a nuestro cerebro sobre lo que es seguro. Mentir puede sentirse absolutamente seguro, puede sentirse seguro adormecerse con la adicción, se puede sentir seguro para excluir a los demás y aislarse con tu adicción. El primer paso hacia la recuperación es entender que la verdadera seguridad se encuentra en la honestidad, la conexión y la realidad. Escribe tres maneras en las que tu cerebro ha sido engañado por tu adicción haciéndote creer que estás más seguro con ella que sin ella.

Por ejemplo: Es seguro tener secretos.

1

2

3

Afronta esas falsas creencias y reemplázalas por creencias que proporcionen verdadera seguridad.

Ejemplo: Me siento seguro en la realidad.

1

2

3

Crear tu propio plan de seguridad, generalmente con la ayuda de un **terapeuta profesional** significa cambiar tu forma de ver el mundo. No son los anuncios, ni tu pareja, ni tus padres, ni tu jefe, ni nadie quien tiene la responsabilidad de mantenerte a salvo; Tú eres responsable de aprender a moverte con seguridad en las relaciones y en el mundo, cuando tienes una sensación de paz y calma que te permite navegar por cualquier situación que se presente, es cuando has alcanzado un nivel de confianza en ti mismo.

Te has vuelto seguro al saber que la situación no elegirá quién serás, tu brújula interna que ha sido moldeada y definida por miles de pequeños actos de seguridad determinará quién serás.





CONSEJOS PARA VIAJEROS

- 01 | Ponte en camino, haz clic en este enlace (www.therapyutah.org/groups) y únete hoy mismo a nuestro programa LIFT para disponer de las herramientas y el apoyo que necesitas para recorrer el camino de la recuperación.
- 02 | Entiende que el camino es largo, no esperes que los cambios se produzcan rápidamente. Sin embargo busca progresos graduales por ejemplo, a medida que practique la honestidad descubrirás que mientes. Corrige las mentiras rápidamente, discúlpate y sigue adelante.
- 03 | No te dejes atrapar por las preguntas equivocadas. "¿Por qué soy adicto?" no es una buena pregunta para la recuperación temprana. En lugar de centrarse en las preguntas "¿Por qué?", concéntrate en las preguntas "¿Cómo?" y "¿Qué?":

CLICK HERE



- 04 | Escribe sobre tu viaje, habla de tu viaje y dibuja sobre tu viaje. Estas actividades te permitirán volver sobre tus pasos algún día y ver cuánto has progresado.



"¡La única forma de salir
de una adicción es tomar
TODO el camino!".

Kathy Kinghorn



Contáctanos



www.therapyutah.org



385-254-3522



Podcast



therapyutah



therapist_questionbox



Podcast

El
LARGO CAMINO
DE LA RECUPERACIÓN