

Manual para superar una adicción.
Por: Luis Fernando Pulido.



El cuerpo, es tan frágil como una flor.
Pero el espíritu, tan fuerte como una roca.
Fortalece tu espíritu, y superarás tu adicción.

Manual para superar una adicción.

Por: Luis Fernando Pulido.

Adicción:

Del latín addictio, la adicción es el hábito que domina la voluntad de una persona. Se trata de la dependencia a una sustancia, una actividad o una relación.

Ser adicto, y no reconocerlo es más común de lo que podría pensarse.

Hoy en día, existen tantas adiciones, que no logramos darnos cuenta, de que se trata de eso en realidad cuando nos está pasando, y muchas veces nos excusamos en que somos simples consumistas; que no hay nada que hacer.

Podemos intentar hacer una lista:

- Juegos
- Drogas
- Alcohol
- Sexo
- Cigarrillo
- Comida
- Chats
- Trabajo
- Tatuajes
- Deporte
- Medicamentos
- Televisión
- Compras

Entre otros, es posible hablar de por lo menos diez cosas o más, a las que podemos ser adictos y no nos damos por enterados.

Una adicción nos puede llevar a situaciones de tristeza, peleas, enfermedad, baja autoestima, la quiebra o incluso la muerte.

Para quienes quieran leer acerca de un método que he escrito para lograr superar la o las adicciones que nos pueden estar afectando, está este manual.

Espero sea de gran utilidad.

El manual plantea unos pasos a seguir para dejar aquello que nos está provocando conflicto en nuestras vidas.

Debemos tener en cuenta que pueden ser varias las adicciones que padecemos.

No voy a discriminar entre una y otra adicción para variar los pasos a seguir conforme a determinada adicción. Simplemente consideraré a cada adicción como, una x entre la lista arriba mencionada. Por esto, el lector deberá aplicar la lógica y algo de raciocinio, para emplear dichos pasos en la superación de la adicción o las adicciones que lo aquejan.

Paso 1.

Identificar la o las adicciones.

En un lugar, solo, párate frente a un espejo.

Has una oración de búsqueda interior, para mirar en tu ser, en busca de identificar, a qué eres adicto.

Di:

Yo, _____, hoy _____ del año _____. Miro en mi interior y veo, que soy adicto a _____, _____, _____. Y lo hago con la esperanza de que soy capaz de superar la o las adicciones que causan daño en mi vida. Debo reconocer que soy adicto por mi propia voluntad, y que dejaré de serlo solo gracias a mi voluntad.

Una vez hayas hecho esta oración, toma papel y lápiz y escribe:

Lista de adicciones que me dañan:

1. _____, 2. _____, 3. _____, etc.

y fírmalo (ponle tu nombre completo).

Se sincer@, ya que engañarse solo entorpece el proceso.

Dobla el papel y ponlo en tu billetera, con la firme confianza de que en el futuro lo encontraras y ya habrás superado tu adicción.

Paso 2.

Reconocerlo con tus amados.

Ahora es cuando debes tener mucha valentía. Se necesita ser muy valiente para reconocer que se es adicto a algo. Te darás cuenta, de que es muy útil, que veas lo que estas haciendo con **orgullo** y no con vergüenza.

Me refiero a que hay tantos adictos en el mundo, negando su condición, que debe ser para ti motivo de **orgullo** el querer dejar a un lado una adicción.

Contrario a lo que las malas amistades o las personas que no te quieren puedan decir de ti. Es un **orgullo** que tu quieras empezar un proceso para mejorar en tu vida.

Has la tarea de identificar a unas cuantas personas que de verdad te quieren. Entre familiares y amigos. Y en una situación apropiada, háblales acerca de tu adicción o adicciones y de cómo has decidido abandonarlas. Pero pídeles que por favor se comprometan contigo a apoyarte y a “medirte el aceite” durante el proceso.

Ellos son de una importancia que no te imaginas para motivarte a afrontar las determinaciones que deberás tomar en busca de dejar tus adicciones.

No lo expongas a personas que no les importa, o que todo lo contrario te verán mal por hacerlo. Por decirte algo, ¿a cuantos de los cientos de “amigos” de tu Facebook les importa tu proceso?

Paso 3.

Encuentra un ALIADO.

Una vez hayas compartido tu nueva decisión, con ese reducido numero de familiares y amigos que, **SI** van a apoyarte, escoge a uno de ellos y pídele que sea tu ALIADO.

Ese ALIADO es la pieza clave en todo el proceso. Más adelante verás por qué.

Paso 4.

Deja tu adicción de un solo golpe.

Ante esta proposición, podrás decir: Bueno, entonces ya está. Ya superé mi adicción.

No es así. Pues dejar una adicción no es para nada sencillo. Toma tiempo, implica gastos, toma de decisiones, apoyo profesional, abandono de amistades, abandono de hábitos, riesgos de recaída. Entre otras cosas.

No obstante, este es el paso más definitivo para lograrlo. Me refiero a dejar de hacer lo que sea que te hace adicto, de un solo tajo. (Ya sea fumar, beber, recrearte con prostitutas, dedicar tiempo excesivo a un chat, consumir una o varias sustancias, etc.)

De cualquier manera, créeme que el no tomar este paso, y esto significa: tomar la decisión de manera definitiva, puede significar, que te tome años (por no decir, el resto de tu vida) el dejar tu adicción.

Paso 5.

Identifica al mentor de tu adicción y frena su influencia.

Este es el paso más subjetivo y tal vez el más difícil de llevar a cabo pues en algunas ocasiones puede tratarse de la esposa, el papá, o el mejor amigo.

Tu no tomaste la adicción de la nada. Ella no llegó a ti caminando y tu iniciaste así tu dependencia.

En el caso de las sustancias, llámese alcohol, drogas o cigarrillo, siempre hubo una iniciación por parte de alguien cercano.

En el caso de las actividades como el sexo, la internet, los juegos, los chats, los deportes. Alguien cercano, amigo o amiga, te incita a la actividad. Ya sea que haga parte de tu círculo social o no.

Cuando se trata de una adicción a una relación, puede ser la persona implicada (tu pareja) o bien un amigo o familiar que influye en la relación.

Este es el paso más sano, y aunque es difícil de tomar, es el que definitivamente corta con la raíz psicológica afectiva que es la génesis de la adicción. Así que lo mejor es mirarse a sí mismo con sinceridad, y tratar de ver quien es ese mentor.

Pondré un ejemplo:

¿Como podría ser fácil para ti dejar de fumar cigarrillo si tu papá parece una chimenea viviente?

No significa que no vuelvas a casa de tu padre, pero si que lo aceptes como una realidad y no le recibas nunca más una invitación a fumar.

Paso 6.

Busca ayuda profesional.

Las adicciones no son para nada fáciles de enfrentar. Algunas religiones las relacionan con espíritus, karmas, demonios y hasta maldiciones generacionales. No obstante, tampoco son una enfermedad. Por eso, un adicto, nunca debe considerarse un enfermo.

Sin embargo, la verdad es que solo pueden ser superadas con ayuda profesional. La más idónea es una terapia, usualmente llevada a cabo por un terapeuta, ya sea médico, psicólogo o psiquiatra, terapeuta sexual, terapeuta de pareja, entre otros.

La ayuda profesional implica un gasto, pero tu mejoría lo vale y muchas veces los mismos seguros de salud están en la obligación de cubrirte.

El terapeuta es tan importante como tu ALIADO. Aunque el ALIADO juega otro rol.

Pues tu ALIADO debe ser tu acompañante, asociándose en el proceso con el terapeuta. Si te es posible, consigue uno que sea de todo tu agrado y complacencia de acuerdo a lo que esperas y estés dispuesto a pagar. Aléjate de charlatanes y fanáticos religiosos. Lo más probable es que solo querrán aprovecharse de ti.

Es probable que en medio del proceso, el terapeuta te pida que escribas un compromiso. Si lo hace o no, no es obligatorio para él. Pero si para ti.

Paso 7.

Escribir un compromiso contigo mismo.

Aunque ya tienes un papel en tu billetera que dice acerca de tu adicción, ese no es un compromiso.

Debes a puño y letra escribir una carta con la cual te comprometes contigo mismo a superar la adicción.

Te pondré un ejemplo:

Yo, _____, reconozco que me amo, y que amo a muchas de las personas que hacen parte de mi vida. Se que soy adicto a _____, _____, quiero cortar con mi adicción, pero, el proceso para no recaer es complicado, toma tiempo, mucha voluntad y el apoyo de aquellos que se preocupan por mi. Por esto me comprometo a que haré un esfuerzo muy grande para nunca más repetir las practicas _____, _____, _____. que me llevan a la adicción. Y pondré toda mi voluntad en ello.

Fírmalo y cuando encuentres la oportunidad, léeselo a aquellos a quienes en un principio tu buscaste para pedirles apoyo, incluidos tu ALIADO y tu terapeuta.

Paso 8.

Busca una actividad que te recuerde que estás en un proceso y que te permita reemplazar lo que estas dejando.

Este paso no es fácil de aplicar, pues requiere encontrar algo que se ajuste al gusto tuyo, a tu presupuesto y a tus habilidades.

Es un paso que aporta mucho al proceso, pero que no es obligatorio. Como en todo depende de la voluntad del interesado.

Me limitaré tan solo a proponer una lista de actividades que pueden dar una idea de cómo es algo relativo principalmente a los gustos.

Consigue una mascota y dedícale tiempo.

Compra modelos a escala y aprende a armarlos.

Dedica tiempo a la literatura.

Aprende a orar a Dios con intensidad y disciplina, varias veces al día.

Desarrolla pasatiempos: Sopas de letras, revistas de retos, sodoku.

Inscríbete a un curso de algo de tu interés.

Hazte voluntario para servir en un proyecto de manera gratuita.

Inscríbete en un grupo de caminantes los fines de semana.

Practica el Yoga y aprende acerca de la meditación.

Son solo ejemplos de actividades que significaran a tu mente un reemplazo de aquello que estas dejando. Te permitirán aquietar la mente y frenar el ruido de los pensamientos, mejorar la atención y la conciencia en ti mismo.

No es algo solo simbólico y por cumplir. Tampoco puede ser obligante, ni puede pasar a ser otra adicción. Como por ejemplo sucedería, con dedicarle excesivas horas al internet.

Debe ser una actividad sana, sin horarios extensos, ni obligaciones que impliquen el ser calificados. No puede ser algo frustrante sino realizante.

Paso 9.

Busca una guía espiritual como refuerzo.

Este manual no tiene pretensiones dogmáticas. No aspiro con el a proponer una iglesia, corriente, congregación o practica religiosa. De ninguna manera.

Solo hablaré de una metáfora y luego de ello, dejaré a elección del lector si tomar este paso o no.

Un día en una reunión de premios nobel, se encontraron en un auditorio lleno de personas dos grandes científicos hablando al publico; el primero era un famoso astronauta, el segundo un notable cirujano de cerebro. El astronauta dijo: Definitivamente Dios no existe. Yo he realizado docenas de caminatas espaciales, he estado en varias estaciones orbitando, he contemplado por horas el planeta y el espacio y nunca he visto un solo ángel, ni he logrado ver a Dios.

Por su parte, el cirujano de cerebro le replicó: Yo en cambio, he realizado cientos de cirugías de cerebro extrayendo tumores cancerígenos, he salvado muchas vidas. Sin embargo nunca he podido ver una idea o visualizar un sueño de dichas personas a pesar de que lógicamente existen. Entonces el astronauta le dijo: ¿y cual es tu punto, de cualquier manera, en donde está Dios? Y el cirujano le respondió: ¿más bien, en donde no está Dios?

Este paso no es obligado, pero es tal vez el mayor refuerzo a cualquier tratamiento para superar una adicción.

El ser ateo es tal vez una de las razones por las cuales una persona se hizo adicta. El insistir en que no existe un Dios (como quiera llamarlo) es posiblemente

uno de los motivos por los cuales una persona recae y se frustra su proceso de superación de la adicción.

Pues la fe mueve montañas y Dios es el hacedor de imposibles.

Paso 10.

**Cuando te sientas fuerte en tu proceso de superación,
Compártelo con otras personas en proceso.**

Es debido a la ley de compensación que rige todo el universo, que el hacer esto te beneficiará.

Cuando creas que estás listo y no sientes vergüenza o temor de hablar acerca de ese pasado, compártelo en grupos de personas que se encuentran en proceso, y eso podrá significar el que el “fantasma” de la adicción deje de tener importancia para ti, sintiéndote vencedor en el proceso.

Adelante y muchos éxitos.

Algunos “Tips” para sentirse mejor.

¡Vive! Como si la muerte respirara en tu cuello. No le temas, ella es simplemente una constante compañera a la espera de que llegue la hora señalada.

¡Ama! Sin esperar ser amado. Lo más probable es que, gracias a ello, te amaran más de lo que puedas percibir.

¡Goza! Así sea en medio de lágrimas. Nada del mundo. Ni siquiera el dolor debería detener algo que es netamente divino.

¡Ríe! Así sea principalmente de ti mismo. ¿Quién, si no tú, te conoce lo suficiente como para saber que eres la principal fuente de tu alegría?

¡Baila! Y ¡Canta! Y hazlo como si nadie te observara. La mayor fuente de tu inspiración para hacerlo no debe ser el entorno. La música y el ritmo pueden brotar exclusivamente de tu interior.

¡Viaja! Así sea a lugares no muy lejanos. Encontraras que en tu propio territorio existen inmensidad de personas por conocer, lugares por visitar y cosas por descubrir.

¡Cree en algo divino! Sin importar como lo llames. Será la mayor fuente de inspiración de tu propio crecimiento.

¡Perdona! como si nunca te hubieran herido. El rencor es como un oxido que corroe el metal precioso de tu ser.

¡Practica algún deporte! Así sea simplemente el caminar. No sabes cuantas personas realmente impedidas anhelan el poder hacerlo.

No te prives con dietas. La privación del gusto del buen comer es lo más parecido a la autocompasión. Y así no lo creas, el único animal de la creación que siente autocompasión es el hombre.

Evita los excesos. Lo que es excedido, suele provocar consecuencias dañinas. Las consecuencias suelen acarrearos costos altos en el camino a ser reparadas.

Nunca permitas que algo que otra persona opine de ti te genere frustración. En esta humanidad, nadie posee ninguna verdad. La verdad es relativa a los tiempos. La opinión siempre estará sesgada y es una ínfima parte de la realidad.

No esperes depender de nadie. Trata de lograr valerte por ti mismo. En tus actos y en tus gastos. Ninguna de las cosas o personas de las cuales llegues a depender pueden durar para siempre. Es preferible no saber preparar el pescado, pero si saberlo pescar.

¡Lee! Existen tantos volúmenes de libros en las bibliotecas del mundo como galaxias en el universo. Lo que puedes hacer es tratar de informarte acerca de que vale la pena leer.

Ahorra. Al menos una pequeña parte de lo que ganas. Es tal vez el más inteligente de los hábitos. Más que cepillarse los dientes. Pues ¿de que te sirve tener dientes para comer si no tienes dinero con que pagar?

Conserva siempre la calma. Sin importar lo irritante de la situación. Aquel que pelea, el que es guache y patán. ¡Siempre, Siempre! Pierde.

No te desgastes tratando de alcanzar la felicidad. Mejor intenta vivir con alegría. La vida sin alegría es como un largo viaje sin hostería.

Decálogo de un nuevo ser:

- 1. No hay amor más grande que el que siento yo por mi.**
- 2. La adicción no es una enfermedad.**
- 3. Se que mi voluntad vencerá la necesidad del habito.**
- 4. Hoy más que ayer, veo con claridad la inconciencia en la que estaba.**
- 5. Tengo seres muy especiales que me apoyan y me siento agradecido.**
- 6. Yo se, que nunca volveré a los hábitos que me hacían daño.**
- 7. Dios me da la fuerza cada día, para seguir creciendo en mi propio ser.**
- 8. Las amistades que antes me influían, son parte del pasado.**
- 9. Tengo nuevas metas y propósitos que refuerzan mi bienestar.**
- 10. La alegría de vivir hoy y cada día, como un nuevo ser, no la cambió por nada.**