

Recuperarte de la adicción con la técnica H.O.P.E.

Objetivo

Mantener tu impulso en la recuperación de la adicción aprendiendo el modelo H.O.P.E.

Lo que debes saber

No estarías completando esta hoja de trabajo si al menos una pequeña parte de ti no creyera que las cosas pueden mejorar. Sin esperanza, es difícil superar los inevitables reveses y fracasos. Sin esperanza, es difícil crear una visión de futuro y fijarse objetivos que den lugar a menos estrés y más satisfacción.

H.O.P.E. ("esperanza" en inglés) son las siglas de *Healing* (curación), *Openness* (apertura), *Patience* (paciencia) y *Expectations* (expectativas).

Curación

¿Alguna vez nos curamos de las heridas psicológicas realmente al 100%, como cuando un rasguño o un corte acaban curándose y no queda ninguna cicatriz? Probablemente no. Siempre quedará la experiencia de la herida. Pero podemos trabajar para curarnos de las dificultades de la vida con una actitud consciente y de autocompasión.

Las personas que se están recuperando de la adicción suelen haber sufrido mucho en sus vidas: traumas de la infancia como el abuso, la negligencia, el acoso escolar, las pérdidas, el divorcio, la convivencia con un familiar enfermo mental o la convivencia con un adicto activo. Con una buena terapia y mucho apoyo, tu yo adulto puede entender y aceptar esas heridas. Puedes aprender a decir: "Eso me pasó a mí. No fue culpa mía. Ahora tengo habilidades para cuidarme y seguir adelante".

Los expertos en traumas hablan de cómo nuestras heridas se almacenan en nuestro cuerpo y nuestra mente y pueden afectarnos durante el resto de nuestra vida si no las tratamos. Te mereces sanar. Mereces tomarte el tiempo necesario para establecer una nueva relación con tu pasado. Esto no significa necesariamente perdonar a quienes te han herido; significa *perdonarte a ti mismo* en el presente, reconocer que has hecho lo mejor que has podido y avanzar hacia un futuro nuevo y más satisfactorio.

Apertura

La mayoría de nosotros, cuando estamos heridos o dolidos, queremos protegernos de más daños. Eso tiene sentido. Entonces, ¿cómo podemos experimentar algo nuevo si nos quedamos en nuestra burbuja? Hay que dar un salto de fe para probar algo nuevo o romper un viejo hábito. Sí, hay un riesgo, pero ¿qué cosas de la vida que son buenas y maravillosas no implican algún tipo de riesgo? Con una mente, un corazón y un espíritu abiertos, puedes añadir a tu vida

riquezas que nunca habrías soñado: una sensación de seguridad, fuerza, control, felicidad, respeto, amor y conexión. Eso es lo que mereces y lo que debes tomar.

Paciencia

"¿Qué quiere decir que lo debo tomar? ", te preguntarás. "¡Llevo queriendo cosas buenas en mi vida desde que tengo uso de razón!" Ahí es donde la paciencia resulta útil. No se puede decir lo suficiente: El cambio puede ser duro. El cambio puede ser lento. Ver los frutos de tus esfuerzos, especialmente si eres alguien que ansía la gratificación instantánea, puede llevar tiempo.

Sé paciente con esa urgencia. Escúchala y reconócela, no la alejes, porque puede añadir energía positiva y motriz a tu viaje. Utiliza tus habilidades de atención plena para observar todos tus pensamientos que van y vienen, e invierte cada día en tus actividades de recuperación para que puedas preparar el terreno para conseguir lo que quieres.

Expectativas

He aquí otro dilema. Puedes preguntarte: "¿Qué pasa si trabajo en la curación, reconozco mis heridas con compasión, practico la paciencia con la naturaleza del cambio, y mi vida sigue siendo estresante e ingobernable a veces?"

Bienvenido a la realidad. Esta afirmación no pretende ser cínica ni punitiva. Simplemente es cierto. No siempre logramos nuestro cometido. La mayoría de las cosas en la vida están fuera de nuestro control. Puede ser frustrante, pero también puede ser liberador darse cuenta de que podemos soñar y planificar y establecer objetivos y que el proceso sea gratificante, sin que necesariamente se cumplan todas nuestras expectativas.

Por eso, aunque trabajes duro y hagas todo lo correcto, puede que no consigas la vida "perfecta". Intenta ser lo suficientemente bueno. Proponte estar bien por hoy. Proponte estar agradecido en el momento por lo que tienes. H.O.P.E. es un proceso. Acéptalo lo mejor que puedas.

Qué hacer

¿Qué significa para ti el enfoque H.O.P.E.? ¿Cómo puedes utilizar tus conceptos para avanzar en tu recuperación? Utiliza las siguientes líneas para responder a las siguientes preguntas.

¿Cuáles son tus esperanzas?

Ejemplos:

- *"Espero poder mantener mi enfoque en mí mismo y no retroceder a la hora de poner límites con los demás."*
- *"Espero encontrar un gran trabajo en un área que me apasione."*
- *"Espero poder recuperar la confianza de mis padres (cónyuge/pareja/hijos/amigos) si sigo trabajando duro."*

Curación

¿Qué heridas de tu pasado arrastras que necesitan ser curadas?

¿Qué personas podrían ayudarte en tu proceso de curación?

¿Qué actividades o estrategias de recuperación podrían ayudarte en tu proceso de curación?

¿Estás dispuesto a experimentar cierto malestar emocional sin tomar drogas o alcohol? ¿Por qué sí o por qué no?

Apertura

¿Te consideras una persona cerrada o abierta, o algo intermedio? Explica.

¿Recuerdas algún momento en el que te hayas sentido abierto al cambio y a las nuevas experiencias? Descríbelo.

¿Quién o qué te inspira a permanecer abierto, tal vez incluso a sentirte vulnerable, en aras de salir de tu zona de confort?

¿Qué estás dispuesto a hacer en la próxima semana para practicar una mayor apertura a nuevas personas, lugares y cosas?

Paciencia

¿Cómo calificarías tu capacidad de ser paciente? _____

(1 = ninguna capacidad, 5 = capacidad moderada, 10 = capacidad excelente)

¿Recuerdas algún momento en el que te hayas visto obligado a ser paciente, esperando algo bueno? Descríbelo.

¿Qué estarías dispuesto a esperar ahora, y qué podrías decirte a ti mismo para aprender a tener más paciencia?

Expectativas

¿Cuáles son tus expectativas respecto a tu recuperación en este momento?

¿Qué esperas de los demás con respecto a tu recuperación? Se específico.

¿Cómo gestionas el hecho de tener expectativas no cumplidas (estar decepcionado)?

¿Cómo te gustaría gestionar el hecho de tener expectativas no cumplidas?

¿Pones tus expectativas demasiado altas, demasiado bajas o en su justa medida? Describe dos o tres experiencias que ilustren tu respuesta.

Reflexiones sobre este ejercicio

¿En qué medida ha sido útil este ejercicio?

_____ (1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
