



## RECAÍDAS EMOCIONALES



Sabemos que el alcohol, las drogas, las parejas y otros comportamientos compulsivos, sólo eran el síntoma de una enfermedad que viene de males más profundos.

Para comenzar a trabajar el programa de recuperación es necesario un tiempo considerable de abstinencia para comenzar a reconocer lo que siempre quisimos evitar.

Siempre habíamos utilizado la sustancia o pareja para cubrir nuestros malestares interiores.

Recuerda que los enfermos emocionales pretendemos tomar algo de afuera (alcohol, drogas, parejas, etc.) esperando que algo dentro de nosotros cambie.

Ya no podemos esconder más nuestros sentimientos, nuestras heridas, miedos, defectos, etc. Es momento de voltearlos a ver y no sólo taparlos.

Una de las características de los enfermos emocionales es que sentimos de más, es hipersensible. Y a su vez no toleramos la frustración de sentir tanto... ¡Qué dilema! Por eso acudimos a nuestro placebo favorito, para evadir la realidad.

Cuando se llega a un grupo la sugerencia es trabajar en el programa de recuperación, que conlleva una confrontación constante con nosotros mismos que no es cómoda y que deja al descubierto partes de nosotros que no nos gusta ver.

Con la práctica y el tiempo pasa algo increíble la conciencia se nos va despertando.

Y ahora vivimos con una vocecita dentro de nosotros que no nos permite hacer lo que siempre habíamos hecho, dañar como siempre lo habíamos hecho, ni dejarnos llevar por tus defectos, así como si nada... ¡Felicidades, la conciencia ha despertado!

El drogadicto, el alcohólico y el codependiente siempre niegan, es parte de nuestra enfermedad.

Cada tanto ocurre un bajón de emociones, que ya identificamos, esto como resultado de los sucesos de la vida cotidiana.

Nos llega el desánimo, la falta de aceptación de alguna realidad que no nos gusta, culpabilidad, resentimientos que vuelven a salir a la luz, alguna manifestación nueva de mi enfermedad, defectos que creímos desvanecidos hacen su aparición, etc. Y recordemos, nosotros sentimos en EXCESO.

Somos conscientes de que ni siquiera unos cambios tan profundos, como los que hay cuando entramos en recuperación, son permanentes. La rehabilitación exige de nosotros VIGILANCIA continua.

## RECAÍDAS EMOCIONALES

Ahora tenemos solamente 2 opciones.

1. Trabajo continuo para resolver esos conflictos neuróticos no resueltos. Hacer frente con valentía y fortalecidos en un Poder Superior.
2. Dejarnos llevar nuevamente por la sustancia para evitar afrontar la realidad puesta al descubierto.

En mi grupo siempre se dice que después de una recaída emocional solo hay que esperar tiempo y sustancia. Somos una Bomba de tiempo.

Creo que es muy normal que pasen estas recaídas emocionales estando dentro de un grupo, pero el objetivo es utilizar las herramientas que nos da el programa y a tu Poder Superior (para mi Dios) para lograr alcanzar esa anhelada SOBRIEDAD, que es el equilibrio casi constante de nuestras emociones.

En el grupo siempre habrá alguien dispuesto a escucharnos y brindarnos una sugerencia.

