

14 ESTRATEGIAS: Lidar con los deseos y las ansias

Esta es una lista de estrategias básicas. Puedes practicarlas y refinarlas para que funcionen mejor. Las primeras 14 son las más fáciles de aprender y hacer. Después de un tiempo, no necesitarás practicarlas porque se convertirán en parte de su vida; ni siquiera tendrás que pensar en ellas.

1. **Evitar:** manténgase alejado de los desencadenantes que provocan impulsos. Evite situaciones, sensaciones o estímulos que puedan provocar un impulso. Mientras más temprano en su recuperación identifique señales de alto riesgo que provocan impulsos, antes podrá comenzar a evitarlos o escapar cuando se los encuentre inesperadamente (estrategia 2).
2. **Escapar:** aléjate de la situación que provoca el deseo de usar/hacer. Si te encuentras allí, vete de inmediato.
3. **Distraerte:** concéntrate en algo que no sea tu impulso. Distraerte con actividades que disfrutes, especialmente si el impulso es intenso. Las actividades simples, como contar objetos o decir el alfabeto al revés, pueden llenar su atención para que no tenga nada que sentir. Centrarse en su jerarquía de valores es una forma positiva de distracción.
4. **Desarrolla declaraciones para afrontar ansias:** en lugar de pensar: "Merezco un trago porque tengo que lidiar con el problema X", repite: "Aunque sea injusto o incómodo tener que lidiar con X problema, beber no me va a ayudar."
5. **Revisa tu análisis de costo/beneficio:** puede que no elimines los deseos, pero puede ayudarte a mantener tu motivación para resistir los impulsos. Puede ser útil revisarlo frecuentemente, incluso cuando no tenga ansias de usar.
6. **Califica tu impulso:** escriba en tu registro de impulsos. Ponlo en perspectiva y busca si hay una exageración en tu pensamiento. En una escala del 1 al 10, califica su intensidad, 10 siendo la más intensa. ¿Estás exagerando? Compara la incomodidad de resistir el impulso con otras cosas incómodas, como ser hervido vivo o que te saquen las uñas.
7. **Recuerda momentos de claridad:** piensa en un momento en que te diste cuenta de que usar era un problema para ti, o un momento en el que sabías que

cambiar tu comportamiento adictivo era, sin lugar a dudas, lo correcto para ti. ¿que paso en esa instancia?

8. **Recuerda las consecuencias negativas:** cuando sientes una necesidad, tu mente puede pensar solo en los beneficios del uso. Para crear una imagen más real, reflexiona para incluir las consecuencias negativas que siguen. Por ejemplo, si ha dejado de fumar y surge la necesidad de fumar, puede imaginar lo bien que se siente inhalar el humo y cómo te hace toser.
9. **Imagina tu futuro:** visualiza un futuro cercano sintiéndote bien el haber resistido el impulso. Por ejemplo, imagina levantarte temprano el sábado por la mañana sin resaca.
10. **Usa un éxito del pasado:** recuerda haber resistido con éxito los impulsos del pasado. Recuerda que el impulso pasará y cómo los has resistido rutinariamente.
11. **Surfea la ola:** observa el impulso y visualiza que estás surfeando una ola que crece, se eleva, se debilita y desaparece.
12. **Busca mentores y/o entrenadores:** habla con otras personas que hayan dominado el manejo de sus impulsos para aprender de sus experiencias. Las reuniones SMART te ofrecen la oportunidad de conocer a personas más avanzadas en su recuperación que están dispuestas a alentarte y apoyarte.
13. **Busca apoyo social:** habla con una persona que te apoye y no te juzgue. Es útil tener una lista de personas a las que puedes llamar cuando sientas la incomodidad de un deseo/ansia. Hazles saber cómo pueden ayudarte porque pueden no saberlo intuitivamente.
14. **Acepta el deseo/ansia:** reconoce que es incómodo y mantenlo a distancia. Siéntelo como lo harías con cualquier pensamiento pasajero. Obsérvalo como un objeto externo. Míralo pero no lo evalúes/juzgues. Reconócelo como algo que solía ser un problema, luego vuelve tu atención a lo que sea que estabas haciendo. No conviertas el impulso en un mayor problema pretendiendo que no existe.

Estrategias adaptadas del del libro del Dr. Tom Horvath, *Sex, Drugs, Gambling & Chocolate: A Workbook for Overcoming Addictions* Un manual para superar las adicciones)

Estrategias de personas como tú:

- Salir a caminar
- Escribir por las noches. Ponerlo en el papel me relajaba.
- Hablar con alguien, desahogarme
- Leer
- Pintar un cuadro con números
- Aprender más, conocer más sobre la recuperación, adicción, entender mejor qué me pasa
- No tener dinero a la mano
- Reflexionar, recordar lo que pasaba antes
- Pasear con la mascota
- Cambiar la forma de pensar: "Sólo si tomo puedo disfrutar una comida" "Aunque se me pueda antojar, me la voy a pasar muy bien"