

4 Estrategias avanzadas para gestionar impulsos y deseos

1. **MÁS ALLÁ DE EVITAR:** cuando te encuentres en las primeras etapas de recuperación, es aconsejable mantenerse alejado de los lugares que provocan impulsos siempre que sea posible. La evasión, sin embargo, no es una estrategia realista a largo plazo. Eventualmente, te encontrarás en una situación en la que alguien te ofrecerá una bebida, drogas, etc. Debes tener la confianza para resistir tales ofertas.

Puede ser útil tener un compañero de confianza que te apoye y guíe.

- Ponte en una situación que pueda provocar un impulso, como un restaurante que sirva alcohol.
- Usa las estrategias básicas (1-14) que te hayan ayudado a resistir los impulsos.
- Practica rechazar ofertas de tu comportamiento adictivo para que puedas manejar la presión de grupo. **Visualiza:**
 - Alguien intentando persuadirte para usar o actuar, o burlándote de ti si te niegas.
 - Tú mismo negándote con confianza.
 - Alguien que despierta emociones fuertes en ti y tiene la intención de convencerte para usar.
 - Mantener tu enfoque y gestionar tus respuestas.

2. **EXPÓN TUS IMPULSOS:** después de desarrollar cierta maestría en el manejo de los impulsos, es posible que desees enfrentarlos en tus términos en lugar de esperar a que sucedan. Esto puede ayudarte a ganar confianza para hacerles frente.

Para exponer los impulsos:

- Visualiza una situación en el pasado en la que tuviste un fuerte impulso.
- Permítete sentir el impulso y visualiza ceder ante él. Déjalo pasar.
- Ahora, visualiza la misma situación nuevamente, solo que no cedas esta vez.
- Haz esto para todas las situaciones que necesites.
- Usando la misma técnica, ensaya una situación que pueda ocurrir en el futuro.

3. **JUEGO DE ROLES / ENSAYO:** las reuniones SMART son lugares seguros para el juego de roles. Otras personas en el grupo actúan como aquellos personajes que tu anticipas que te desafiarán en situaciones de alto riesgo. El facilitador de la reunión puede ayudar a organizar un juego de roles.

Aquí hay una muestra:

- Muestra a tu compañero de juego de roles cómo crees que se comportará una persona difícil.
- Tu pareja interpreta a la persona difícil mientras tú juegas a ti mismo en la situación.
- Una vez que termine el escenario, intercambia roles y vuelve a hacerlo. Las personas que miran el juego de roles pueden mostrarte cómo podrían manejar la misma situación de manera diferente al hacer su parte. Considera los desafíos de los juegos de roles asociados con eventos como fiestas, bodas y otros eventos especiales.

4. **NEGARSE A USAR EN SITUACIONES SOCIALES:** siempre habrá ocasiones para usar o actuar.

¿Cómo lidiar con ellas? Aquí hay algunas maneras:

- Habla con un compañero en recuperación o una persona recuperada acerca de un evento que crees que pueda provocar un impulso; una fiesta, por ejemplo. Actualízalos después.
- Ensaya o interpreta el evento con un grupo SMART y también solo. Interpreta o visualiza todo el evento. Prepara respuestas a las preguntas que las personas harán.
- Visualiza obtener una bebida no alcohólica. Hazlo en tu mente hasta que se vuelva natural.
- Si el anfitrión es un amigo, dile antes del evento que no estás bebiendo. Alístalo como un aliado.
- Lleva un amigo sobrio más experimentado o un amigo que conozca tu situación. Come algo antes del evento, especialmente si no sabes cuándo podrás volver a comer.
- Llega tarde; vete temprano.
- Prepara y usa un plan de escape.
- A tu llegada, obtén de inmediato una bebida sin alcohol.
- Luego puedes socializar con un vaso en la mano y no sentir que sobresaes. Esto evita la incomodidad de "¿Puedo conseguirte algo?".
- Recuerda, beber o no beber es menos importante para los demás de lo que piensas. Es poco probable que alguien te esté observando o se centre en ti por mucho tiempo. Si alguien insiste en que tomes alcohol:
 - Haz contacto visual.
 - Muestra que hablas en serio.
 - Habla con voz firme y sin vacilar.
 - No te sientas culpable.
 - Tienes derecho a no tomar alcohol.
 - Después de decir que no, cambia de tema.
 - Solo tienes que decir que no una vez.