

Mitos sobre deseos y ansias

Creencias irracionales sobre ansias y deseos son una fuente de mayor dificultad. Lidar con deseos puede ser el problema más crítico para muchos individuos. Usualmente, lidiar con ellos requiere un entendimiento preciso de ellos. Las personas que los encuentran más difíciles de lidiar, con frecuencia tienen creencias distorsionadas e irracionales sobre sus ansias y deseos.

- 1. IRRACIONAL:** los deseos son insoportables o intolerable. (Por ejemplo: “hacen que cada célula de mi cuerpo lllore de dolor.” “Moriré o me volveré loco si no lo puedo detener inmediatamente.”)

1.1 RACIONAL: Aunque en verdad incómodos, los deseos nunca son realmente insoportables. Si mantiene la opinión de que son insoportables o está usando metáforas para describir sus molestias, probablemente incrementará sus molestias. *Sin embargo*, puede elegir hacerse daño usted mismo o sentirse más miserable, no morirá o se volverá loco por un simple resultado de sus deseos.
Irracional: los deseos me hacen usar.

1.2 RACIONAL: el usar siempre representa una elección. Aunque pueda elegir el uso como una manera de evitar la molestia, aún sigue siendo su elección. Puede aceptar la molestia. Las personas pueden elegir o eligen aceptar todo tipo de molestias aún la de retirada. Ellos aguantan molestias de corto plazo para terminar riesgos y sufrimientos de largo plazo, para reclamar sus vidas y evitar cualquier desastre futuro.

Bajo algunas condiciones, como cuando las consecuencias fueron inmediatas y parecían severas, pudo controlar su comportamiento a pesar de los deseos. Tal vez lo ha hecho y no se dio cuenta. Por ejemplo, pudo haber decidido no usar y solo experimentó ansia, cuando una persona lo visitó o en su trabajo o mientras estaba en probatoria. Con práctica puedes incrementar esa habilidad llamada autocontrol, hasta que ya no más responda a los deseos por usar.

- 2. IRRACIONAL:** los deseos empeorarán hasta que yo ceda.

2. RACIONAL: los deseos logran un máximo y luego bajan como las olas-algunas veces como olas lentas, pero sí crecen y luego bajan. Aprendiendo a surfear la ola de deseos puede ser muy útil.

3. IRRACIONAL: los deseos nunca terminan hasta que yo ceda.

3. RACIONAL: los deseos siempre se desvanecen. Los deseos son por naturaleza de tiempo limitados, frecuentemente pasan en minutos o dentro de una hora.

Cada ansia que ha tenido (excepto posiblemente una que esté experimentando en este momento) se ha desvanecido. Se van con el tiempo, algunas veces en solo segundos o minutos, sin que usted tome una acción especial. El usar distracciones, contraatacar argumentos y otras estrategias, pueden hacer esto fácil para éxitos de aguantar deseos de usar fuera de realmente usar.

El sistema nervioso con el tiempo obtiene a cansarse (habituarse) de todas las sensaciones, incluyendo ansias y deseos. Si ha tratado de ayunar por 24 horas, entonces sabe que su hambre básica o ansia por comida es más fuerte, pero con el tiempo se desvanece o desaparece totalmente. Similarmente, los malos olores desaparecen después de unos minutos.

Y al ser expuesto a algo que lo “hace” sentir ansioso, la ansiedad obtendrá a disminuir con el tiempo. Los deseos también siguen su curso. Al principio, le parecerá mejor el evitar los disparadores de tu fuerte deseos, pero con el tiempo no podrá evadirlos totalmente y puedes practicar a soportar sus deseos. Algunas veces planear seguras exposiciones para disparadores de deseos, ayudan a las personas a crear confianza en sus habilidades de soportar deseos.

4. IRRACIONAL: ansias o deseos son señales que mi adicción se está empeorando.

4. RACIONAL: ansias y deseos son una parte normal del proceso de cambiar un hábito fuerte y/o duradero. Las ansias pueden ser fuertes al principio, pero con tiempo, ánimo y la aplicación de mejores habilidades de lidiar, ellas se pondrán débiles y con el tiempo desaparecerán.

5. IRRACIONAL: ceder a un deseo no hace ningún daño.

5. RACIONAL: ceder incrementa fuerzas, duración y frecuencia de deseos. La duración, intensidad y frecuencia de sus deseos ha sido formado por tus previos intentos de resistirlos. Cuando sus intentos terminaron con usted ceder y usar, usted dio fuerza a todos los aspectos de los deseos, incluyendo sus molestias, seguido por la secuencia de retorno de comportamiento. El mejor acercamiento para terminar deseos, es no ceder y dejar que el deseo siga su curso.

Piense que es como tener un niño pequeño pidiendo por algo-¡“dámelo, por favor, por favor”!, ¡Dámelo! – y usted diciendo ¡no! Hasta que ellos giman por una hora y usted ceda. El resultado es un niño que ha aprendido a gemir por una hora o más, con creciente volumen, a obtener lo que quiere, y el niño seguramente lo hará otra vez. Decir ¡NO! Firme y consistentemente enseña al niño o al deseo que No significa No. La mejor manera de terminar con ansias y eliminar deseos es consistentemente rehusar a usar

6. IRRACIONAL: debo librarme de estos deseos y detenerlos.

6. RACIONAL: es normal experimentar deseos. Solo porque en un domingo decide a parar, no significa que el lunes no tendrá deseos. El hecho de que ocurran deseos no indica que su motivación es débil, pero sí que su adicción es fuerte. Todos los hábitos tienen componentes automáticos que funcionan sin una conciencia consciente, incluyendo deseos.

Tomará tiempo y práctica, con alternativos comportamientos, para que estos viejos hábitos y deseos desaparezcan. Lo que está bajo su control, de cualquier manera, es como tu respuesta a los deseos. Una semejanza de esta situación es como que alguien toca su puerta. Cualquier individuo puede tocar su puerta, pero depende de usted reconocer y decidir a quién le abrirá. Que ellos toquen su puerta no es su responsabilidad, pero es su decisión de dejarlos entrar, es responsabilidad.

No tome responsabilidad por el acontecimiento de los deseos, el ansia, el pensamiento, o el soñar. Todo el mundo los tiene. Aceptar esta realidad puede ayudarlo. Usted solamente es responsable por su respuesta a los deseos
Irracional: soy autodestructivo o no haría éstas cosas auto-destructiva.

Realidad: las personas usualmente actúan para atender satisfacciones inmediatas o encontrar alivio inmediato de molestias y no herirse ellos mismos. Puede parecer auto- destructivo porque ha insistido en comportamientos que ahora llevan a malas consecuencias, pero cuando empezó había un beneficio entendible.

Desde entonces, su hábito creció más fuerte y las consecuencias negativas entraron. Es difícil para la mayoría de las personas posponer una comodidad sencilla ahora por una comodidad más duradera después. Piense en su último desliz. Recuerde el momento en el que decidió dejar de seguir tratando, dejar de luchar y solamente usar. ¿Estaba pensando: “quiero arruinar mi salud, gastar mi dinero, distanciar amigos y familia, arriesgar mi trabajo, matar mi dignidad y morir antes de tiempo”? ¿o solamente estuvo enfocado en lo bien que se sentía? En los

momentos de fuertes ansias, pudo haber fallado de mirar al grande retrato y en cambio se enfocó en los resultados más inmediatos y de corto plazo. Esto no significa que desee morir o algo así. Un desliz es un error y indica la necesidad de más trabajo y práctica.

7. IRRACIONAL: yo tomo/uso/hago esto, simplemente porque me gusta.

7. RACIONAL: mientras alguna vez eso fue cierto, esto es probable más complicado ahora. Puede estar muy confundido o mal informado sobre sus deseos, con conocimiento dañado, por los años de adicción, que le cuesta identificar la secuencia de distintos disparadores, deseos y respuestas. En su propia confusión, puede ser que no haya visto lo esencial y erróneamente piense que está actuando de cierta manera porque usted quiere. Al hacer una revisión, usualmente encontrará que ha caído en la trampa de la adicción, donde ignora los beneficios de dejarla por preocupaciones sobre qué tan difícil sería dejarla.

Basado en materiales originales por A. Thomas Horvath, Ph.D., Robert Sarmiento, Ph.D. y Wendell Rawlins contribuidos al Manual para miembros de SMART Recovery® y en un artículo por A. Thomas Horvath en The Addiction Newsletter (TAN) de la división 50 de APA (Adicciones; Verano, 2000); revisado y suplementado aquí por Henry Steinberger, Ph. D.