

CAPÍTULO UNO

INTRODUCCIÓN AL TRATAMIENTO

*“Permite que lo bello de lo que amas,
sea lo que eres.”*

Rumi

BAJO TRATAMIENTO

No es probable que cualquiera de nosotros pase a través de la vida sin tener algún problema significativo. Algunos de nosotros experimentaremos problemas típicos como la muerte de alguien a quien amamos y otros pueden enfrentarse a situaciones que amenazan la vida como accidentes automovilísticos o enfermedades severas. Cuando nos enfrentamos a los problemas algunas veces somos capaces de solucionarlos sin conseguir ayuda profesional o tratamiento. Sin embargo, para muchas personas la única manera de sentirse mejor es participar en y completar un programa de tratamiento especializado para el problema particular que él o ella están enfrentando.

Estar bajo tratamiento no indica debilidad. Muchos problemas son tan difíciles de solucionar que sin tratamiento la persona no mejorará. Si tiene enfermedades cardíacas, necesita ver a un doctor y conseguir medicamentos, y en caso extremo puede requerir cirugía. Si tiene una adicción al alcohol o drogas, necesita la ayuda de un profesional o un programa especializado. Si tiene problemas de conducta abusiva, agresiva, o violenta, o problemas de comportamiento sexual, usted necesita trabajar con un profesional o entrar en un programa que se especialice en estos problemas particulares.

RAZONES PARA QUERER TRATAMIENTO

Hay muchas razones por las que usted puede entrar en tratamiento. La razón más común es para trabajar en un problema particular. Cuando intenta

trabajar en un problema particular y no sabe cómo solucionarlo o no tiene éxito en sus intentos, entonces necesitará la ayuda de un profesional o un programa especializado. Puede entrar en tratamiento por su cuenta, porque sabe que tiene un problema y quiere mejorar. O si está en problemas con la autoridad, pueden exigirle que entre a un tratamiento. Cuando es obligado o forzado a realizar algo que usted no quiere hacer, puede resistirse o tratar de evitar hacerlo.

Si ha tomado la decisión de entrar en tratamiento por su propia voluntad, está en camino de recuperación. Reconociendo que tiene un problema y queriendo corregirlo es una decisión muy responsable y saludable. Leer el contenido de este manual lo ayudará en su programa de recuperación personal. Usted pudo haberse sentido presionado u obligado a participar en un programa de tratamiento. En este caso, puede sentirse renuente para entrar en tratamiento o resistirse a involucrarse en el tratamiento. De cualquier manera, le aconsejo que le dé una oportunidad al tratamiento para tratar de mejorar su vida. Hay una variedad de razones por las que las personas, debido a sus problemas, quieren participar de un tratamiento. Listamos algunas de estas razones a continuación.

ENTENDERSE Y SENTIRSE MEJOR CON UNO MISMO

Es más probable que sea una persona feliz y bien equilibrada si es conciente de sus pensamientos y sentimientos. Tal vez ahora mismo,

no está contento consigo mismo. Puede tener cualidades que no le gustan, tales como no ser honrado o no actuar responsablemente. Quizá es adicto a las drogas y/o al alcohol, o abusa de las personas. Puede haber decidido entrar en el tratamiento para trabajar en mejorar y desarrollar las cualidades positivas que admira en otros. Ésta es una excelente razón para conseguir ayuda.

*“El secreto del éxito es saber algo que nadie más sabe.”
Aristotle Onassis*

APRENDER AUTOCONTROL Y CÓMO SU COMPORTAMIENTO AFECTA A OTROS

Cuando tiene control de su vida, Ud. presta atención a sus pensamientos, sentimientos y emociones y por consiguiente, es consciente de su comportamiento. Muchas personas que actúan mal no piensan herir a otros. Ellos pierden el control y las personas a quienes ellos mas estiman resultan lastimadas. A veces el daño a la persona o las personas a quienes lastimamos es psicológico y algunas veces son daños físicos y psicológicos. En cualquier caso, la persona o personas han sido lastimadas de alguna manera. Si ha actuado fuera de control y lastimado a alguien físicamente o psicológicamente, usted necesita conseguir ayuda. Estando en tratamiento puede ayudarle a aprender a manejar su enojo y comportamiento.

TRABAJAR EN SU ENOJO Y SER MÁS ASERTIVO

El enojo es algo que todos experimentamos y puede funcionar para hacernos personas mejores y más fuertes. Puede motivarnos para resolver problemas. Pero, si encuentra que está enojado la mayor parte del tiempo, entonces puede tener un problema de enojo. Cuando está enojado puede estar tratando a su enojo de maneras dañinas que incluyen enojo pasivo, enojo agresivo, o enojo pasivo-agresivo. Si usted está enfadado la mayor parte del tiempo, probablemente también se sienta deprimido.

A nadie le gusta estar alrededor de personas dañinas, o enfadadas. Si usted descubre que está perdiendo amigos o alejando a las personas a quienes estima, trabajar en su enojo es bueno. Si analiza bien su enojo, observará que el enojo tiene su origen en otros sentimientos, tales como el miedo, vergüenza, culpa, o depresión. Su enojo puede ser una manera dañina de protegerse y controlar esos sentimientos desagradables. En la mayoría de los casos, cuando hay enojo, hay miedo y viceversa. En el tratamiento usted puede aprender a manejar su enojo. En la medida que aprenda a manejar su enojo, aprenderá cómo ser apropiadamente asertivo y conseguir satisfacer sus necesidades sin pisotear los derechos de los demás.

TRABAJANDO CON SUS TEMORES

Usted puede ser lo suficientemente fuerte para superar cualquier temor que pueda enfrentar. Puede aprender las destrezas para superar las situaciones que generan temor. Las personas pueden tener una variedad de temores originados por el abuso, abandono, trauma, u otros problemas. Usted pudo haber ingresado al tratamiento con una variedad de miedos. Puede temer el estar en tratamiento. Puede que le tenga temor al proceso de cambio y está preguntándose como sería usted al cambiar. Puede tener infinidad de cosas de la cuales esta temeroso. El temor es una emoción común que todos experimentamos y como mencionamos antes, normalmente está asociado con el sentimiento de enojo. Estando en tratamiento, no hay como el presente para trabajar en sus temores, no importa lo que sean.

DESARROLLE CONDUCTAS Y CUALIDADES DESEABLES

Todos tenemos fortalezas y cualidades positivas que otros admiran. Usted no es diferente. Ser honesto, confiable, paciente, respetuoso, afectuoso, generoso, asertivo, etc., son ejemplos de cualidades positivas que puede ver en otros y que le gustaría tener para sí mismo. Puede tener ciertas conductas y

cualidades que no le gustan y/o que otros detestan. Estar en tratamiento es una excelente oportunidad para desarrollar las cualidades, valores morales, y conductas que usted admira y desea tener.

SER MÁS HONESTO

Usted tiene la habilidad de ser honesto en lo que dice y hace. Sin embargo, a veces crecemos aprendiendo a ser deshonestos porque es lo que otros nos enseñaron, o como un medio de sobre vivencia al abuso o a otras situaciones. Puede tener el problema de mentir. Cuando miente siempre está a la defensiva. La mayoría de la gente miente porque teme decir la verdad y las consecuencias de ser honesto. Ellos creen que tienen algo que deben ocultar.

Estar bajo tratamiento es una excelente oportunidad de practicar ser honesto consigo mismo y con los demás. Es el tiempo perfecto para revelar todas las mentiras que haya dicho y comenzar a corregir las mentiras con la verdad. Corregir mentiras es un comportamiento difícil pero responsable. Le permite trabajar en sus problemas con la conciencia tranquila. El ser honesto tiene muchos beneficios. Ya no tiene que huir de sus problemas o mentiras, no tiene nada de qué esconderse, le empezará a gustar a otras personas y confiarán en usted, y así como practica siendo honesto consigo mismo empezará a sentirse bien acerca de sí mismo. La honestidad es la base para una relación positiva y afectuosa con otros. Honestidad y confianza van de la mano.

DESARROLLE CONFIANZA

Todos queremos confiar en los demás y usted no es diferente. Vino a este mundo confiando en toda la gente con quien se encontró. La confianza es esencial para las relaciones saludables. Si usted entró en tratamiento y ha tenido problemas en su pasado, puede haber aprendido a mentir para protegerse. Si fue abusado o maltratado, puede haber aprendido a no confiar en la gente. El confiar es una parte

esencial en el desarrollo y mantenimiento de las relaciones. Aprender a desarrollar confianza cuando su confianza ha sido rota, toma tiempo. Mientras trabaje desarrollando confianza en otras personas, seleccione a personas con fuertes valores morales y valores morales positivos. Hágalo lentamente y de manera sencilla, un paso a la vez. Permítase crear su confianza poco a poco, y no trame su propio fracaso. Estar en tratamiento es una manera de trabajar en desarrollar la confianza mientras usted trabaja en ser honesto.

CORREGIR SU PENSAMIENTO

Su pensamiento puede estar claro y saludable si usted lo desea. Sus pensamientos juegan un papel importante en mantener un ciclo insalubre de problemas de conducta o falta de control. En particular, los pensamientos distorsionados apoyan y mantienen la deshonestidad, la ira, la desconfianza y otros problemas. Si no se esfuerza por cambiar la manera en que piensa, tener éxito en la corrección de sus problemas le será imposible. Sus pensamientos gobiernan todo lo que usted dice y hace. El comportamiento no ocurre en un vacío.

Trabajando para cambiar su manera de pensar puede beneficiarlo de muchas maneras. Tomará mejores y más sabias decisiones por sí mismo, otros lo respetarán más, y empezará a sentirse mejor consigo mismo porque es más honrado consigo mismo y con los demás. Durante el tratamiento puede aprender a corregir el pensamiento distorsionado que sustenta al comportamiento insalubre.

APRENDER A MANEJAR LA TENSIÓN

El tratamiento puede ayudarle a aprender a manejar su tensión. La tensión puede ser el resultado de eventos buenos y malos. Graduarse en la universidad, participar en eventos deportivos, y casarse son ejemplos de eventos de la vida positivos y divertidos, pero estresantes. Tener problemas y permanecer enfadado son ejemplos de situaciones

de la vida que son negativas y estresantes. Cuando está estresado, no piensa claramente y su comportamiento puede ser problemático si acaso usted reacciona a los problemas y situaciones, en lugar de responder de manera productiva. Cuando está estresado y enfadado, no puede respirar apropiadamente y por consiguiente su pensamiento se nubla.

ACEPTAR SUS LIMITACIONES

Aceptar sus limitaciones es esencial para su recuperación. Aceptar los límites de los otros es parte del desarrollo de relaciones respetuosas. Cada uno de nosotros tenemos límites en lo que podemos realizar. Algunas personas aceptan sus límites de buena gana mientras otros no. Nadie es perfecto, todos cometemos errores, y nadie puede ser bueno en todo. Para estar sano y llevar una vida saludable usted tiene que conocer sus límites y aceptarlos. Uno de los aspectos más difíciles del tratamiento es aprender a aceptar sus límites y desarrollar y respetar sus fronteras personales. También es importante agradecer, entender y reconocer los límites y fronteras personales de los demás.

APRENDER A COMUNICARSE

La comunicación es la base de todas las relaciones saludables y significantes. La comunicación saludable está basada en escuchar activamente para entender a otros así como la auto-expresión adecuada. Todas nuestras necesidades se satisfacen a través de nuestra habilidad para comunicarnos con otros. La comunicación requiere ser capaz de entender comunicación verbal y no verbal. Buena capacidad para la comunicación es necesaria para estar en tratamiento. Si está en un programa de tratamiento tendrá muchas oportunidades para aprender y practicar sus habilidades de comunicación.

"Sabía muy bien lo que estaba emprendiendo, y muy bien como hacerlo y lo he hecho muy bien."

Samuel Johnson

RECONOCER EL VALOR DEL TRATAMIENTO

Algunas personas entran en tratamiento por razones erróneas. Por ejemplo, algunas personas están en tratamiento porque los obliga la autoridad, pero su propósito es manipular al sistema, simplemente hacer lo que les fue ordenado y terminar con sus requisitos. Si usted está en problemas con la ley y/o exigido a participar en un programa de tratamiento, es posible que no comprenda en estos momentos, que estar en tratamiento pudiera ser lo mejor que jamás le ha pasado.

Quizás usted está en tratamiento porque sus familiares o amigos íntimos le han dicho que si no entra en tratamiento ellos no continuarán teniendo una relación con usted. No se siente bien ser amenazado u obligado a hacer algo. Ser requerido, forzado, o amenazado a hacer algo, lo puede impulsar a ser resistente al tratamiento, posiblemente por temor. Esa misma presión puede resultar en su negación del problema. Sin embargo, ser requerido a estar en tratamiento no tiene que ser una mala experiencia.

La negación es otra razón por la cual algunas personas entran en tratamiento pero no participan o no lo toman en serio. Estas personas pueden entrar en tratamiento, pero no están interesadas en cambiar y se resisten a los esfuerzos del tratamiento, quedándose en silencio durante la sesión de terapia. Piensan que si lo niegan por largo tiempo otros creerán que ellos no tienen problemas. La negación es simplemente un bloqueo al tratamiento y los profesionales experimentados están acostumbrados a trabajar con las personas que niegan sus problemas. Estos profesionales no serán convencidos de que el problema no existe.

Otros pueden intentar influenciarlo para negarlo. Usted puede reconocer que tiene un problema y acepta el tratamiento rápidamente y de buena gana mientras otros se resisten y niegan. Por ejemplo, quizás sus familiares, amigos, y compañeros de trabajo no pueden creer que usted

tenga este problema. Ellos siempre lo han visto como una “buena persona” y no quieren aceptar que usted tiene un problema. Ellos pueden decir cosas que refuercen sus diferentes tipos de negación, tales como, “no fue tan malo,” “sólo pasó una vez,” o “no permitas que te presionen o intimiden.”

Otros intentan manipular el sistema pretendiendo que están interesados en el tratamiento o en participar en un programa de tratamiento cuando de hecho no lo están. Están fingiendo querer ayuda para salir de la situación o simplemente cumplir con los requisitos de la ley. Su motivación para el tratamiento no es sincera, y ellos pueden intentar influenciarlo a entrar también en tratamiento por razones equivocadas. Usted necesitará ser consciente de esta actitud en otros y no permitir que lo influyan de una manera negativa.

El tratamiento no funciona a menos que usted lo tome en serio. Algunas personas intentan jugar a su manera con el tratamiento mientras otros sólo dicen lo que piensan que el terapeuta quiere oír. Estos esfuerzos no producirán cambios y serán una pérdida de su tiempo y dinero. Si usted tiene alguna duda sobre el tratamiento o cómo es el tratamiento, hable con los especialistas quienes están trabajando con usted. A ellos les dará gusto explicar el tratamiento y responder a sus preguntas.

ESTABLECER METAS PARA EL TRATAMIENTO

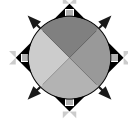
La mejor manera para beneficiarse del tratamiento es fijar sus propias metas. ¿Qué problemas tiene? ¿En qué problemas quiere trabajar? El establecer las metas es una parte importante para el éxito del tratamiento. La clave para el éxito de establecer metas es fijar simplemente unas pocas metas a la vez, quizá dos o tres. Asegúrese que puede alcanzar las metas que usted estableció para sí mismo. Siempre puede establecer metas más altas en la medida que progresa. Algunas veces el establecer metas significa

establecer la misma meta cada día y tomar un día a la vez. Para las personas que son drogadictas o alcohólicas, permanecer limpias y sobrias un día a la vez es una meta y logro significativo. Para las personas que son agresivas y abusivas, manejar su enojo cada día y no explotar enfurecidas es un logro mayor. Para las personas con problemas de conductas y adicciones sexuales, no usar la pornografía, no tener sexo a diario, o controlar los pensamientos desviados y fantasías sexuales inadecuadas, son metas razonables a establecer.

“Lo que existe detrás de nosotros y lo que existe delante de nosotros es poca cosa comparada a lo que existe dentro de nosotros.”

Ralph Waldo Emerson

CAPÍTULO UNO: ASIGNACIONES Y TAREAS



1-A)

1. Elabore una lista de las razones “equivocadas” para querer tratamiento.
2. Elabore una lista de razones constructivas para querer tratamiento.

1-B)

Establezca algunas metas en las que pueda trabajar de inmediato.

Elabore una lista de metas a corto plazo (lo que usted puede hacer para empezar a cambiar ahora) y una lista de metas a largo plazo (el resultado final de trabajar en los cambios).

1-C)

- 1) Pregúntele a un profesional con quien está trabajando, que le de ejemplos de personas que tuvieron éxito en el tratamiento pero quiénes al principio se resistieron al tratamiento cuando ellos:
 - intentaron manipular al sistema
 - fueron obligados a entrar en tratamiento
 - estaban en negación al entrar en tratamiento

- 2) ¿Qué ayudó a esas personas a cambiar y trabajar diligentemente en el tratamiento?

- 3) ¿Cómo cambiaron las vidas de estos individuos cuando al fin decidieron trabajar en el tratamiento?

1-D)

¿Qué preguntas, preocupaciones, y/o temores tiene usted sobre iniciar el tratamiento?