

**Conocimiento que empodera: Entendimiento y superación de las adicciones por Rev. Kal W. Rissman,  
M.Div., MAC, LMFT, Capellán**

**Guía de estudio**

Este recurso fue diseñado para grupos congregacionales que quieren comprender el mayor problema de salud de nuestra cultura, a saber, la adicción. También puede ser utilizado por los pastores y otros profesionales para las unidades de educación continua.

En la guía de estudio se incluye una página para cada uno de los períodos de sesiones de este recurso. La página contiene una sinopsis del contenido y una serie de preguntas sobre el debate. Esta hoja sólo podrá ser utilizada por el facilitador o puede ser impresa de manera que cada miembro de la clase tenga una copia. Puede imprimir tantos como necesite. Dependiendo del período de sesiones, tal vez necesite elegir entre las cuestiones de debate y elegir debido a los plazos.

Para quienes utilizan este curso en un pequeño grupo, aquí hay una lista de recordatorios para facilitar el aprendizaje.

- El facilitador debería examinar la sesión con antelación para preparar el debate.
- Equipo doble de control para fallos tecnológicos.
- Asegurarse de que la pantalla sea visible para todos los del grupo.
- Proporcionar etiquetas de nombres para el beneficio del recién llegado y ser hospitalarios.
- Abrir y cerrar con una breve oración.
- Establecer reglas básicas para la discusión.
- Recordar a los participantes la confidencialidad del material personal compartido.
- Destacar la discusión que más se quiere cubrir.
- El facilitador debe seguir motivando la discusión e involucrar a todos.

**Capítulo 1: La enfermedad**

**Sinopsis:**

- Muncie, Indiana, "Middletown, U.S.A." tiene una crisis de opioides y también el resto de América
- El pastor Kal Rissman se plantea este problema desde su contexto diverso como ministro de la ELCA, él es Consejero de Adicción, Consejero de Nicotina, Consejero de Matrimonio y Familia, Trabajador Social y Capellán.
- La adicción es una enfermedad según la Asociación Médica Americana desde 1955 y es un tipo de enfermedad mental.
- La adicción tiene signos y síntomas y una pérdida de control como cualquier otra enfermedad.

- Los adictos no son demasiado tontos para dejar una adicción – ellos son demasiado impotentes.
- Algunas personas son más susceptibles a la adicción debido al origen étnico o a la historia familiar.

**Preguntas de estudio:**

¿Siempre has pensado que la adicción no ocurre en tu congregación o en tu área, sino en las grandes ciudades?

- ¿Ves que las adicciones son una enfermedad o un fallo moral o el signo de una voluntad débil?
- ¿Qué hace que una cosa se califique como enfermedad?
- ¿Qué es más útil para evitar la adicción, un coeficiente intelectual elevado o una inteligencia emocional elevada?
- ¿Conoce su origen étnico y familiar en relación con la adicción?
- ¿Saben sus hijos si están predispuestos a la adicción?
- ¿Está dispuesto a hacer un árbol familiar de ancestros e identificar qué miembros padecían adicciones y poder compartirlo con sus hijos?

## **Capítulo 2: La enfermedad espiritual**

**Sinopsis:**

- La adicción es una enfermedad espiritual porque el problema es la falta de poder.
- La espiritualidad reconoce la necesidad de una fuente de energía fuera de sí misma.
- La espiritualidad no es lo mismo que la religión y es un término más amplio e inclusivo.
- Toda la gente es un ser espiritual, pero no todas son religiosas.
- Un “Poder Superior” es algo que está en manos Dios quien tiene más poder que yo mismo.
- El rendirse emocionalmente es la clave para dejar actuar a un poder superior y, por lo tanto, la clave para la recuperación de la adicción.
- La honestidad y poder compartir son signos de crecimiento espiritual.
- Hay etapas visibles de recuperación espiritual cuando alguien está trabajando en un buen programa de recuperación
- La afiliación religiosa puede mejorar la recuperación si es una religión sana.

**Preguntas de estudio:**

- ¿Cómo es que la enfermedad adictiva es un tipo espiritual de enfermedad?

- ¿La espiritualidad es lo mismo que la religión? ¿Cuál es la diferencia?
  - ¿Qué clase de cosas se pueden considerar como un “poder superior”?
  - ¿Qué indicadores son de que una persona adicta está haciendo progresos espirituales en su programa de recuperación?
  - ¿Cómo son las etapas de la recuperación?
  - ¿Estas acciones espirituales antúan de la misma manera para quienes buscan una relación más íntima con Dios, o solo es para personas con problemas de adicción?
- ¿Cómo pueden las cosas que se hacen en su congregación fomentar la recuperación y el crecimiento espiritual entre ustedes?
- ¿Qué hace personalmente para mejorar su crecimiento espiritual?

### **Capítulo 3: La enfermedad de los sentimientos**

#### **Sinopsis:**

- La adicción no es sólo una enfermedad espiritual, sino también una enfermedad de los sentimientos.
- Si los agentes adictivos no cambiaran la forma en que nos sentimos rápidamente, nadie estaría interesado por consumirlos.
- Todas las adicciones trabajan de la misma manera; cambian la forma en que nos sentimos rápidamente, ya sea alcohol, drogas, tabaco, juego, sexo, comida, compras impulsivas o computadora/juego/teléfono adicción.
- Los adolescentes se vuelven adictos más rápido que los adultos porque aún no han construido una madurez emocional por medio de la lucha con sus sentimientos.
- Normalmente no hay muchas consecuencias negativas de usar agentes adictivos al principio.
- Nadie espera perder el control cuando empieza cualquier tipo de adicción - eso sucede.
- La adicción causa un crecimiento emocional deforme.

#### **Preguntas de estudio:**

- ¿Cuál es la atracción de usar agentes adictivos?
- ¿Todos los agentes adictivos trabajan de la misma manera?
- ¿Por qué los jóvenes pierden el control de su uso tan rápido?
- ¿Es apropiado o exacto una postura moralista hacia la adicción? Por ejemplo, “No tengo ninguna simpatía por los adictos porque ellos mismos se lo han buscado”.
- ¿La gente elige perder el control o sucede eso antes de que se den cuenta?
- ¿Qué es lo que hace que la adicción fomente un crecimiento emocional deforme?

- ¿Se esforzará por compartir sentimientos (ira, tristeza, alegrías, miedos, cansancio, fastidio, etc.) y no sólo pensamientos con sus familiares cada día?

## **Capítulo Cuarto: sentimientos dolorosos**

### **Sinopsis**

- Vivimos en una cultura que parece creer que nunca deberíamos experimentar ningún dolor, ni físico, emocional o espiritual.
- Somos una cultura de mejorarnos rápido y de manera fácil.
- El control del dolor se ha convertido en el quinto signo vital en hospitales.
- Por lo tanto esto genera el enorme aumento de opioides y analgésicos.
- Los métodos naturales de lidiar con el dolor no se consideran mucho en nuestra cultura.
- La manera en lo que los médicos practican en esta cultura de mejorarnos de manera rápida, es por medio de prescripción sin control de analgésicos
- Sería útil para los niños que pudieran ver buenos ejemplos de sus padres y abuelos de lidiar con dolor físico y emocional de una manera sana y natural.

### **Preguntas de estudio:**

- ¿Qué pasa con nuestra cultura que nos alienta a enfrentar el dolor de cualquier tipo de manera química?
- ¿Cómo nuestra obsesión por un alivio rápido nos prepara para la adicción?
- ¿Cómo nos damos cuenta de que el control del dolor como quinto signo vital alienta a los hospitales y a los médicos a rendirse y a recetar más narcóticos?
- ¿Cómo se atrapan los médicos en la visión predominante de nuestra cultura de “vivir mejor a través de” una solución química?
- ¿Qué podemos hacer en nuestras congregaciones y en nuestras casas para mostrar a los niños una mejor manera de hacerlo?
- ¿Tratar con el dolor?
- Evaluar cómo lidiamos con el dolor. ¿Es "mejor vivir a través de la química"? o es mejor tratar el dolor por medio de métodos naturales como: bioactividad, masajes, yoga y meditación?

## Capítulo 5: Culpa.

### Sinopsis

La culpa es uno de los sentimientos poderosos causados por la adicción.

- La culpa es acerca de lo que se hace. O hacemos lo que no deberíamos hacer o no hacemos lo que deberíamos hacer.
- La culpa es causada por la adicción porque hay una reducción de las normas morales y una pérdida de valores en esta enfermedad.
- Negarse, racionalizar, culpar de manera furiosa son todos los intentos enfermos de encubrir la culpa.
- Algunos agentes adictivos causan más culpa, por la cantidad de crímenes que se cometen para mantener la adicción (heroína o cocaína, por ejemplo).
- La cura para la culpa es la confesión y el perdón. Los 12 pasos de Alcohólicos Anónimos proporcionan esta confesión y perdón.
- El inventario moral ayuda a una persona a admitir errores y a establecer un plan de acción para hacer bien.

### Preguntas de estudio:

- ¿De dónde viene la culpa en nuestras vidas?
- ¿Cómo los pecados de comisión y los pecados de omisión crean culpa para todos, para todos y no sólo para la gente adicta?
- ¿Por qué los adictos, sin embargo, sienten más culpa que otras personas?
- ¿Qué técnicas usan los adictos y otros para evitar sentirse culpables?
- ¿Cuál es la cura para la culpa? ¿hemos integrado en nuestros servicios del domingo por la mañana servicios para lidiar con la culpa?
- ¿Cómo facilita la confesión y el perdón el programa de 12 pasos de A.A. y N.A. y Alanon?
- Los luteranos tienen una orden de confesión privada en nuestros libros de himnos. ¿Consideraría usarla con su pastor?

## Capítulo 6: Vergüenza

### Sinopsis

- La vergüenza es otra sensación dolorosa de la gente que adicta para encubrirse.
- La vergüenza es "ser", en lugar de culpabilidad, que viene del "hacer".
- La culpa es "hice mal" y la vergüenza es "estoy equivocado".
- Todas las formas de abuso y/o descuido son vergonzosas, físicas, verbales, sexuales o abuso espiritual.

- Una "mala religión" puede ser vergonzosa.
- La vergüenza es una sensación de no ser bueno o no lo suficientemente bueno.
- Adam y Eva en el relato creacional querían ser más que la forma en que Dios los creó y terminaron sintiéndose menos humanos.
- Cuando tenemos vergüenza, sentimos que deberíamos ser más de lo que somos o menos de lo que somos, pero no estamos bien como estamos.
- La vergüenza conduce a la solución de relaciones insalubres.
- La cura para la vergüenza es la exposición.
- Los niños son avergonzados cuando los adultos actúan desvergonzadamente.

### **Preguntas de estudio:**

- ¿Cuál es la diferencia entre la culpa y la vergüenza?
- ¿Cómo es posible que una persona esté avergonzada y sin embargo, no haber hecho tantas cosas malas en su vida?
- ¿Cuáles son algunas formas de abuso y descuido que son vergonzosas?
- ¿Cómo puede ser una "mala religión" avergonzante?
- ¿Cómo explica la historia de la creación en Génesis 3 el advenimiento de la vergüenza?
- ¿Puede dar ejemplos de tu vida de cómo crees que deberías ser menos de algo o más que algo para estar bien?
- ¿Cómo conduce la vergüenza a relaciones no sanas?
- ¿Cuál es la cura para la vergüenza?
- ¿Qué pasa con los niños cuando los adultos actúan desvergonzadamente?
- ¿Su congregación tiene algún formato para tratar con problemas de vergüenza?

## **Capítulo Siete: ira**

### **Sinopsis**

- La ira mostrada por una persona adicta es una forma de evitar que otros se enfrenten a sus comportamientos adictivos.
- La ira nos defiende mejor de los sentimientos como sentirnos heridos o miedo.
- Los adictos convierten casi todos los sentimientos en ira para permanecer protegidos.

- Los adictos usan ira activa, ira pasiva, sarcasmo y resentimientos.
- Adicta exagerar los errores de otros, para seguir con propios.

**Preguntas de estudio:**

- ¿Por qué las personas adictas parecen mostrar tanta ira?
- ¿Cómo cubre la ira otros sentimientos como el dolor y el miedo?
- ¿Cuáles son los diferentes tipos de ira que usan los adictos para protegerse?
- ¿Cuál es tu actitud favorita de la ira?
- ¿Cuándo has usado la ira para cubrir otros sentimientos?
- ¿Por qué guardar resentimientos tan peligrosos para recuperarse?
- ¿Cómo la amonición de Jesús que dice "Saca primero la viga de tu ojo antes de sacar la paja del otro el se identifica con sus resentimientos?
- La gente se enfada a veces en la Iglesia. ¿Cómo tu congregación y tú manejan la ira? ¿La ignoran o la identificas e intentan averiguar si realmente hay daño o miedo detrás de esta ira?

## **Capítulo 8: Miedo**

**Sinopsis**

- Nuestros miedos nos impiden ser lo que pudimos ser.
- Los temores principales son: el miedo al rechazo, el miedo al fracaso, el miedo a la intimidad, el miedo a la muerte y el miedo de lo desconocido.
- Los niños temen ser el último elegido, que se dejen fuera de la lista de invitaciones y que no les elijan.
- Los adolescentes están dispuestos a hacer cosas locas y peligrosas para ser aceptados.
- La forma más fácil de ser aceptados es participar en el uso de agentes adictivos con otros niños.
- El miedo al fracaso nos impide probar cosas nuevas, porque no queremos parecer estúpidos.
- Es algo aterrador ser conocido por otro y conocer a otro.
- La gente parece pensar que si hablan de la muerte harán que esa suceda.
- El miedo a lo desconocido nos mantiene atascados donde estamos.
- La acción conquista el miedo.

**Preguntas de estudio:**

- ¿Cuáles son algunos de los temores más importantes que una persona podría tener? ¿Cuál de estos te molesta más?

- ¿Cómo puede ser la iglesia un lugar de aceptación y un lugar para aliviar nuestros miedos?
  - ¿Qué tenemos que ofrecer como iglesia y como individuos a los jóvenes para que superen sus miedos?
  - ¿Qué pasaría si permitimos que otros sepan realmente quiénes somos? ¿Cuáles son tus miedos en cuanto a esto?
  - ¿Cómo ha demostrado la iglesia que el miedo a lo desconocido puede mantenernos atascados? Para ejemplo, las siete últimas palabras de la iglesia, “Nunca lo hicimos de esa manera”!
  - ¿Cómo conquista la acción a el miedo?
- ¿Nos consuela saber que el 90% de lo que tememos nunca pasará?
- La asistencia está en las iglesias cristianas principales ha disminuido. ¿Hay algún miedo que tu congregación podría enfrentar, qué estás haciendo al respecto? Por ejemplo, ¿consideras el evangelismo como último recurso?

## **Capítulo Nueve: Dolor y pérdida**

### **Sinopsis**

- Los sentimientos de dolor y pérdida se consideran en nuestra cultura como una razón apropiada para utilizar agentes adictivos.
- La muerte no es la única pérdida que enfrentaremos en la vida, pero a veces la gente ignorará las pérdidas más pequeñas y las dejará acumularse.
- El proceso de recuperación es en realidad un proceso gigante de duelo.
- La importancia de cualquier pérdida depende de la fuerza de nuestro apego y de cuánto la pérdida de esa persona o cosa interrumpe nuestra rutina diaria.
- La calidad de nuestra vida depende de lo bien que aprendamos a llorar.
- El crecimiento nos afecta física, emocional y espiritualmente.
- Los cristianos necesitan llorar como todos los demás.
- Las etapas del dolor son: shock y negación, “dolor”, tratar de volver a la normalidad, aceptación, ver oportunidades en pérdidas y cambios.
- Estas mismas etapas de dolor son las que una persona adicta debe pasar para curarse.

### **Preguntas de estudio:**

- ¿Cuál es la conexión entre experimentar pérdidas y utilizar sustancias adictivas?
- ¿Qué otras pérdidas has experimentado además de la muerte de un ser querido?

- La recuperación de la adicción ha sido denominada proceso de dolor y pérdida. ¿Por qué?
- ¿Qué determina lo significativa que es una pérdida para ti?
- ¿Por qué el duelo significa una buena vida?
- ¿En qué diferentes áreas de nuestra vida nos afectan?
- ¿Cómo te has visto atrapado en ciertas etapas de tu duelo?
- ¿Cuáles son las etapas del dolor?
- ¿Está bien que los cristianos se aflijan, después de todo los creyentes van al cielo, verdad?
- ¿Qué problemas sin resolver aún tienes? ¿Qué haces para trabajar a través de las fases de dolor?

### **Capítulo 10: Codependencia**

Sinopsis:

- La dependencia es engancharse a una sustancia. La codependencia es estar enganchados a una persona enferma de una manera enferma.
- Los codependientes han desarrollado un bajo autoestima por ello se relacionan con personas problemáticas.
- Los codependientes tienen dificultades con los límites. Tienden a ser demasiado rígidos o también laxos.
- La pobre autoestima puede estar cubierta por el perfeccionismo o el ser complaciente con la gente.
- Los codependientes van más allá de preocuparse por la gente y comienzan a cuidar a la gente a expensas de sí mismos.
- Los codependientes tienen una lealtad extrema incluso cuando no se merece.
- La codependencia significa tener poco equilibrio en la vida.
- Las enfermeras han construido codependencia profesional en la que se les paga para que se ocupen de la gente.
- Algunos codependientes son muy controladores y otros van en dirección opuesta y son buscadores de simpatía y mártires.
- A los adictos les gusta ver a los codependientes en su vida cada vez más enfermos, porque saben que ahora están en control total.
- Los codependientes suelen enfermarse física, emocional y espiritualmente, pero no tienen la anestesia como la tiene el adicto.
- La adicción incluye a los afectados y a los afectados por la enfermedad.

### **Preguntas de estudio:**

- Si una persona dependiente está enganchada en una sustancia, ¿qué es un codependiente conectado?
- ¿Cómo es que el interés de un adicto erosiona el autovalor de una persona?
- ¿Cómo cubre el perfeccionismo y el placer la pobre autoestima del codependiente?
- ¿Cuáles son los extremos relativos a los límites que desarrollan las personas codependientes?
- ¿Cuál es la distinción entre preocuparse por la gente y cuidar a la gente?
- ¿Cómo contribuye la destrucción de la autoestima del codependiente a que sea más fácil para el adicto seguir siendo adicto?
- ¿Por qué los codependientes necesitan su propia recuperación separada?
- ¿Cómo es que los codependientes a veces se ponen más enfermos que el adicto?
- ¿Cuáles son los comportamientos que indican problemas de codependencia?

### **Capítulo 11: Adultos disfuncionales desde niños**

#### **Sinopsis:**

- Los niños que crecieron en cualquier tipo de disfunción son conocidos como ACOD (niños adultos de disfunción) o ACOA (niños adultos de adictos).
- La sensación fundacional de crecer en disfunción es la vergüenza.
- La versión que un niño conoce como "normal" es la manera en la que crecieron.
- Los ACOD están por encima de todo, sobrevivientes. Han sobrevivido al abuso y al descuido.
- Lamentablemente, algunas habilidades de supervivencia no se traducen bien en entornos más sanos.
- Los niños de disfunción han aprendido impulsividad, porque las reglas familiares cambian diariamente.
- Los de ACOD tienen desesperanza y no ven adelante mayor cosa, entonces ¿por qué retrasar la gratificación?
- Los niños disfuncionales son a menudo considerados como falsos, porque sólo suponen lo que es "normal" y a menudo estas suposiciones no son correctas.
- Los niños de disfunción tienen muchos de los mismos síntomas que otros codependientes como: malas relaciones, celos, son controladores, perfeccionismo y adicto al trabajo.
- La función de los niños disfuncionales es muy buena en el caos, porque se siente como en casa.
- Hay reglas no escritas en la mayoría de los hogares disfuncionales: no hables, no confíes, no sientas.

- Puede haber algunos aspectos positivos de la disfunción como: ser un autoiniciador, ser exitoso y ser compasivo con los menos afortunados.

- Las personas que han superado sus antecedentes disfuncionales merecen nuestro respeto.

### **Preguntas de estudio:**

- ¿Qué tipo de antecedentes crearía a los niños como adultos disfuncionales?

- ¿Cuál es la percepción de un niño de lo que es "normal"?

- ¿Cuáles son algunas habilidades de supervivencia que no funcionan bien en situaciones más sanas?

- ¿Cómo muchas personas que crecieron en disfunción se vuelven desesperadas, impulsivas, falsas, celosos, complacientes, controladores, perfeccionistas y vanidosos?

- ¿Por qué funcionan tan bien en el caos?

- ¿Cómo era tu familia cuando crecías? ¿Tenías reglas no escritas, estaban sanos o enfermos?

- ¿Puede el crecer en disfunción accidentalmente llevar a algunos rasgos positivos? ¿Cuáles son estos rasgos?

- ¿Cómo puede una historia de disfunción crear "caimanes" en la iglesia?

## **Capítulo 12: Roles familiares**

### **Sinopsis:**

- La familia del adicto se convierte en un sistema de habilitación elaborado.

- La persona adicta quiere seguir usando su agente adictivo a toda costa y usará lo que sea necesario para mantener el juego en marcha.

- El cónyuge es generalmente el principal habilitador, asumiendo responsabilidades, poniendo excusas y encubriéndolo.

- Si hay varias personas en la familia los niños asumirán diferentes funciones que ayuden para seguir usando.

- El "Niño Modelo" defiende el honor de la familia al ser bueno.

- La "falta de familia" da a la familia algo en lo que centrarse, además de la adicción.

- El "Niño Invisible" da algo de tranquilidad y alivio a la familia frenética.

- El "Bufón" proporciona alivio cómico a la familia.

### **Preguntas de estudio:**

- ¿Cuáles son los diferentes papeles que puede tener una familia adicta?

- ¿Cuál es el propósito de cada papel?

- ¿Qué precio se paga por jugar estos papeles?
- ¿Cómo hacen estos diferentes papeles que se mantenga el sistema de adicción?
- Si tuvieras que identificarte con un papel en la familia disfuncional, ¿qué papel serías?

### **Capítulo 13: Permisividad**

#### **Sinopsis:**

- Permitir generalmente comienza como un deseo inocente de ayudar a alguien que nos importa.
- Los familiares no quieren pensar que su ser querido es un adicto, porque eso parece no sólo mortal, sino vergonzoso.
- El permitir hace que sea fácil pasar de ser útil a mantener a alguien enfermo.
- Los adictos necesitan dolor para empujarlos hacia la ayuda y cuando los "salvamos" de su dolor, retrasamos su ayuda.
- Los dos extremos en tratar con adictos son o no ser absorbidos o abandonar completamente a la persona adicta.
- Destacar sin abandonar es el objetivo y significa que nos alejamos del problema.

#### **Preguntas de estudio:**

- ¿Cómo pasan los miembros de la familia para pasar de la inocente permisividad a la elaborada permisividad?
- ¿Por qué los miembros de la familia no quieren ver que tienen un adicto en su familia?
- ¿Cuáles son los ejemplos que has visto de permisividad en tus familiares o amigos?
- ¿Cómo mantenemos enfermos a los adictos cuando evitamos que experimenten dolor?
- ¿Qué significa separarse emocionalmente sin abandonar?
- ¿Por qué es tan difícil dejar de permitirle a los adictos continuar su situación?
- ¿Tu fe cristiana hace que parezca mal no tratar de salvar a los adictos de ellos mismos?
- ¿Podrías compartir una vez cuando mires atrás en tu vida y ver cómo contribuías a que otra persona siguiera enferma? ¿Hay una relación así actualmente?

## Capítulo 14: Diagnosing Adiction

### Sinopsis:

- La persona adicta nunca piensa que tienen un problema, a pesar de las consecuencias negativas.
- Para el adicto, una persona con un problema es cualquiera que tenga una adicción un poco diferente a la suya.
- Una señal de adicción es el aumento de la tolerancia.
- Otros signos incluyen: uso para sentirse bien, uso solitario, con un "alijo", uso no previsto, blackouts, uso de pastillas o alcohol.
- Una forma de pensar es que algo es un problema es el uso de las 3 P: preocupación, propósito y patrón.
- La forma más fácil de diagnosticar la adicción es simplemente mirar si el uso ha causado alguno problemas en las cinco esferas principales de la vida: relaciones, jurídicas, financieras, sanitarias o trabajo/escuela. ¡Lo que causa problemas es un problema!
- El uso recreacional se describe por la palabra "nunca". Nunca causa problemas. El general la opinión pública de la adicción se describe por la palabra "siempre". Siempre causa problemas. Sin embargo, la realidad de la adicción se describe por la palabra "a veces". A veces ocurren problemas cuando se usan y a veces es demasiado.

### Preguntas de estudio:

- ¿Cómo define la persona adicta un problema con el uso de agentes adictivos?
- ¿Cuáles son los signos de que el uso está fuera de control?
- ¿Cuál es la forma más fácil de determinar si algo es un problema?
- ¿Qué es el uso recreacional y qué describe el problema?
- Mientras miras atrás los criterios para diagnosticar adicción ¿hay alguien que tienes en mente que estás más seguro de que es adicto a algo? ¿Qué estás dispuesto a hacer para ayudar a esa persona?

## Capítulo 15: Intervención

### Sinopsis:

- El dolor crea cambios.
- Los amigos de un adicto no tienen que esperar a que ellos "toquen fondo". La intervención es una manera ¡Para que suban de abajo sin golpearse!
- Los que se preocupan por un adicto pueden utilizar una intervención legal, una intervención del empleador, una intervención médica o la intervención familiar prevista.
- La intervención familiar estructurada tiene un gran éxito y un éxito aún mejor cuando es dirigida por un especialista en intervención.

- La intervención estructurada reúne a gente que le da lo que tienen al adicto siempre ha buscado y eso es amor.
- El momento y el lugar de la intervención son importantes y sólo las personas a las que les importa deben ser invitadas.
- Todas las intervenciones tienen éxito, porque el adicto suele ir al tratamiento e incluso si no lo hacen, la familia recibe ayuda y deja de permitir.

**Preguntas de estudio:**

- ¿Cómo pueden la familia y los amigos de un adicto usar tanto dolor como amor para crear cambios?
- ¿Qué diferentes tipos de intervención pueden hacer que un adicto consiga ayuda?
- ¿Cómo se refiere a la intervención la frase escritura, “Hablando la verdad en el amor”?
- ¿Cuáles son las medidas para hacer una intervención exitosa prevista?
- ¿Por qué todas las intervenciones tienen éxito de una manera u otra?

¿Hay gente que te importa a la que nunca has ayudado porque creíste que no se puede hacer nada hasta que el adicto quiera ayuda? ¿Está dispuesto a iniciar o al menos participar en una intervención estructurada?

**Capítulo 16: Dependencia cruzada**

**Sinopsis:**

- La dependencia cruzada significa que un adicto cambiará de un agente adictivo a otro.
- Si una persona es adicta, no son sólo es adicta al agente que les gusta sino a todo aquello que los haga sentir bien.
- El cerebro no distingue entre agentes adictivos. Todo lo que el cerebro sabe es “sentirse bien” o “no sentirse bien”.
- El paso de drogas ilegales a medicamentos prescritos es un asunto conocido, por ejemplo los opiodes.
- Se podría evitar un gran número de recaídas si los adictos y sus familias supieran lo que es la dependencia cruzada.

**Preguntas de estudio:**

- ¿Qué significa "dependencia cruzada" o "adicción cambiada"?
- ¿Podría una persona adicta ser adicta a algún agente adictivo que nunca han probado antes? ¿Cómo es eso?
- ¿Qué ejemplos se puede usar dónde alguien que conoces no ha dejado de usar, pero simplemente ha cambiado a algo que pensaban que era menos dañino?

- ¿Cómo es que la actual crisis de opioides forma parte de la dependencia cruzada?
- ¿Alguna vez has cambiado agentes adictivos? Por ejemplo, ¿ha dejado de fumar, pero ha ganado 40 libras? ¿Has dejado de fumar marihuana, pero ahora estás en tu teléfono móvil 10 horas al día?

## **Capítulo 17: El papel de la religión en la recuperación**

### **Sinopsis:**

- Espiritualidad y religión no significan lo mismo.
- Los humanos quieren saber sobre un poder superior, pero realmente quieren saber qué piensa este Poder sobre ellos.
- Podría haber tantas religiones y confesiones diferentes porque todos sienten que su comprensión particular de Dios hace mejor uso de Dios.
- Por otro lado, podría haber tantas religiones que por falso orgullo se puede creer que sólo un grupo tiene la razón. "Tenemos la verdadera palabra de Dios y ustedes no."
- Probablemente la realidad incluye las motivaciones positivas y negativas.
- No toda religión es útil para recuperarse de la adicción.
- Algunos religiosos piensan que los adictos son "malos pecadores" y no "enfermos" que necesitan tratamiento.
- Los pastores que tienen una postura moralista hacia la adicción no ayudan a muchos adictos, porque no están buscando más culpa y vergüenza.
- Los adictos sólo pueden empezar donde pueden empezar espiritualmente aunque no entiendan el lenguaje espiritual.
- Lo contrario de juicio es perdonar demasiado rápido antes de rendirse emocionalmente y esto tampoco es útil para un adicto.
- Los pastores verán más codependientes en la iglesia que dependientes y hay pastores codependientes, porque hacen de todo en la iglesia.
- Las congregaciones saludables son lugares donde la gente puede compartir libremente su lucha espiritual.
- El clérigo no puede saberlo todo y hacer todo, así que necesitan saber cuándo referirse y a quién referirse.

### **Preguntas de estudio:**

- ¿Por qué crees que hay tantas religiones y confesiones diferentes en las religiones?
- ¿Qué actitudes entre los religiosos ayudan a recuperarse y cuáles son los obstáculos?

- Deberíamos preocuparnos cuando las personas que se recuperan no son suficientemente específicas en su lenguaje de fe?
  - ¿Cómo pueden los pastores y los miembros de la iglesia estar mejor preparados para ayudar a las personas adictas?
  - ¿Qué declaración describe mejor su congregación? 1) Somos un hospital que hace sufrir a los pecadores. 2) Somos un museo donde los santos se desempolvan una vez a la semana.
- ¿Aún te encuentras juzgando a los adictos de una manera diferente a otras personas con otras enfermedades? ¿Todavía hay un tono de auto rectitud cuando hablas de adicciones?

## **Capítulo 18: Recaída**

### **Sinopsis:**

- La recaída es parte de la enfermedad de la adicción.
- Los familiares no necesitan desesperación si ocurre una recaída.
- No se desperdicia ninguna intervención, porque la familia puede recuperarse incluso si el adicto no lo hace.
- Todos los adictos recaerán a menos que tengan un programa de recuperación.
- Los signos de recaída son: no llamar a su patrocinador, aislamiento, no asistir a reuniones, no compartir en reuniones, no hacer lecturas diarias y relacionarse con adictos conocidos.
- La recaída también puede ocurrir cuando no se aborda una enfermedad comórbida como enfermedad mental.
- Aguantar resentimientos es una forma segura de recaída.
- Si una persona está trabajando en un buen programa y sigue las recaídas, casi siempre significa que lo hacen por tener problemas de vergüenza profundos sin resolver, como el abuso sexual o el abuso físico.
- No hay sobriedad de bajo mantenimiento.

### **Preguntas de estudio:**

- ¿Deberían sorprenderse a las familias si se produce una recaída?
- Reaccionar a la siguiente declaración: “La recaída es la posición de la recuperación por defecto”.
- ¿Qué señales hay de que se está produciendo una recaída?
- ¿Cómo arruina la recuperación espiritual aferrarse a los resentimientos?
- ¿Cómo puede una vergüenza sin sanar sabotear la recuperación?
- ¿Qué significa la historia del caballo de bajo mantenimiento para ti?
- ¿Qué estás preparado para hacer si sabes que una persona adicta que te importa ha recaído?

## Capítulo 19: Tener un programa

### Sinopsis:

- Un plan de recuperación no es una esperanza o un sueño, sino un plan con medidas medibles y observables.
- Un plan de tratamiento para la recuperación de la dependencia es similar al de un plan de tratamiento para cualquier otra enfermedad.
- La rendición de cuentas ante otros es una parte necesaria del plan.
- El sentido de estar en el mismo barco que otros en la recuperación da aceptación.
- Compartir reuniones y compartir cosas que cuestan algo es la forma de ponerse bien.
- Hay que hacer lecturas inspirativas todos los días para poner buenos pensamientos en el cerebro.
- Aprenderse para divertirse mientras se limpio y sobrio es esencial.
- La voluntad de ir a cualquier longitud para la recuperación es lo que requiere la recuperación.

### Preguntas de estudio:

- ¿Por qué no hay deseo de mantenerse limpio y sobrio para garantizar la recuperación?
- ¿Qué cosas se incluyen en tener un buen programa para recuperación?
- ¿Cuál es su reacción a la declaración, "Un adicto necesita volverse tan loco como para recuperarse como cuando estaban para volverse adictos?"
- ¿Esperas crecer espiritualmente o tienes un plan de acción observable para ayudarte a crecer espiritualmente?

## Capítulo 20: Prevención

### Sinopsis:

- La prevención de la adicción tiene más sentido que esperar hasta que una persona esté enferma y luego tratarla.
- Sin embargo, hay muchas cosas que niegan la prevención como: la falta de experiencia en la vida, la invulnerabilidad de la juventud, las buenas primeras impresiones de usar y una cultura que ama la solución rápida.
- Sin embargo, hay algunas cosas que podemos hacer para ayudar a prevenir.
- La información sobre la adicción debe ser proporcionada con calma y clara a nuestros hijos.
- Debemos dar un buen ejemplo con nuestro propio uso de las sustancias químicas y otros comportamientos adictivos.
- Permitir que los niños sufran las consecuencias de su propio comportamiento.

- Presta atención positiva en lugar de negativa.
- Prepararse como padre, por si los niños experimentan con agentes adictivos. Buscar señales y enfrentarlo de una manera tranquila.
- Demostrar cómo discutir las cosas en un nivel de sensibilidad.
- Prestar atención a la medicación para los ancianos.

### **Preguntas de estudio:**

- ¿Por qué no trabajamos más en la prevención en lugar de esperar a que la gente se haya vuelto adicta?
- ¿Qué son las cosas que dificultan la prevención?
- ¿Qué cosas podemos hacer para ayudar a prevenir?
- ¿Qué estás haciendo actualmente para evitar la adicción en personas que amas?

## **Capítulo 21: Trabajar con adictos**

### **Sinopsis:**

- Los adictos se consideran "enfermos" y no "malos".
- Ten cuidado de que los adictos están tan acostumbrados a cubrir comportamientos malos que te dirán grandes mentiras regularmente.
- Prepárate para enfrentar la negación y la deshonestidad.
- Enfrentarse es ser sincero con un adicto, pero no es condenarlos.
- Ten sentido del humor alienta al adicto a reírse de sí mismo. Debes estar preparado para enfrentarte y luego darte la vuelta y apoyar cuando sea necesario.
- Recuerda que los síntomas de la enfermedad son desagradables, pero la persona es buena y vale la pena salvarla.

### **Preguntas de estudio:**

- ¿Por qué es esencial tratar a una persona adicta como "enferma" y no "mala"?
- ¿Por qué las personas adictas dicen tantas mentiras, incluso cuando la verdad sirve mejor?
- ¿Cuál es la diferencia entre enfrentarse y condenar?
- ¿Cómo entiendes la declaración de que "poder reírse de nosotros mismos es el comienzo a la humildad"?
- ¿Puedes enfrentarte a un mal comportamiento y apoyar inmediatamente el buen comportamiento?

- ¿Puede ver más allá de los malos síntomas de la enfermedad de la adicción y aún ver a una persona valiosa?
- ¿Qué características difíciles tiene que le hace que sea difícil tratar con personas adictas de manera efectiva?

### **Conclusión**

#### **Sinopsis:**

- La adicción es nuestro problema de salud más acuciante en este país.
- A medida que crece el problema, los recursos para ayudar a disminuyen.
- La adicción debe ocupar su lugar legítimo entre otras enfermedades para que avancemos en ello.
- Nuestra cultura necesita un cambio de pensar desde rápida fijación a métodos naturales de lidiar problemas y sentimientos.
- La adicción se debe entender como una enfermedad, una vez que entiendes lo que se necesita.

#### **Preguntas de estudio:**

- ¿Le parece sorprendente que sepamos tan poco y hagamos tan poco sobre el problema de salud número uno de nuestro país, como lo es la adicción?
- ¿Por qué la adicción debe ser considerada como una enfermedad como otras enfermedades para combatirla?
- ¿Qué cambios en nuestra reflexión cultural tienen que ocurrir para evitar la adicción?
- ¿Hay esperanza en la recuperación?
- Lo que hay que cambiar en su congregación para ser útil para ser adicto ¿Personas?
- ¿Qué hay que cambiar en ti para ayudar a los adictos?