



TERAPIA GRUPAL-VIDA DESPUÉS DE LA ADICCIÓN

Es muy común en mi vida encontrarme con personas que han pasado por un proceso de adicción y en cambio siguen sintiéndose perdidos en muchos aspectos de su vida.

En su interior **acostumbran a surgir pensamientos** y preguntas como:

*“Los **grupos terapéuticos** ya no me llenan, estoy en otro punto donde no se hable tanto de alcohol y que todo son ganas de tomar...”*

“No encuentro el lugar donde sentirme en paz conmigo mismo”

“Busca información de personas recuperadas y no encuentro nada”

*“Creo que ya no me va a dar **tiempo** de hacer muchas cosas en mi vida”*

*“Toda la vida voy a estar **limitado** por el **consumo**”*

*“No acabo de sanar por qué narices me ha tenido que **tocar a mí** ser adicto”*

*“No soy capaz de llenar ese **vacío interior** que siento”*

Dependiendo de tu carácter y de cómo hayas hecho tu recuperación, estarás en un punto u otro:

-Hay centros que te dicen que si dejas el centro, recaes. Te dicen que tienes que ir de veterano al centro de por vida. (Nunca dejas las muletas)

-Están los CAS dónde normalmente a los dos años te dan el alta.

-Hay otros centros que te enseñan a tener comportamientos para dejar la sustancia, pero no te enseñan a reincorporarte sanamente a la vida (sin muletas). O si lo hacen, estos no son suficientes.

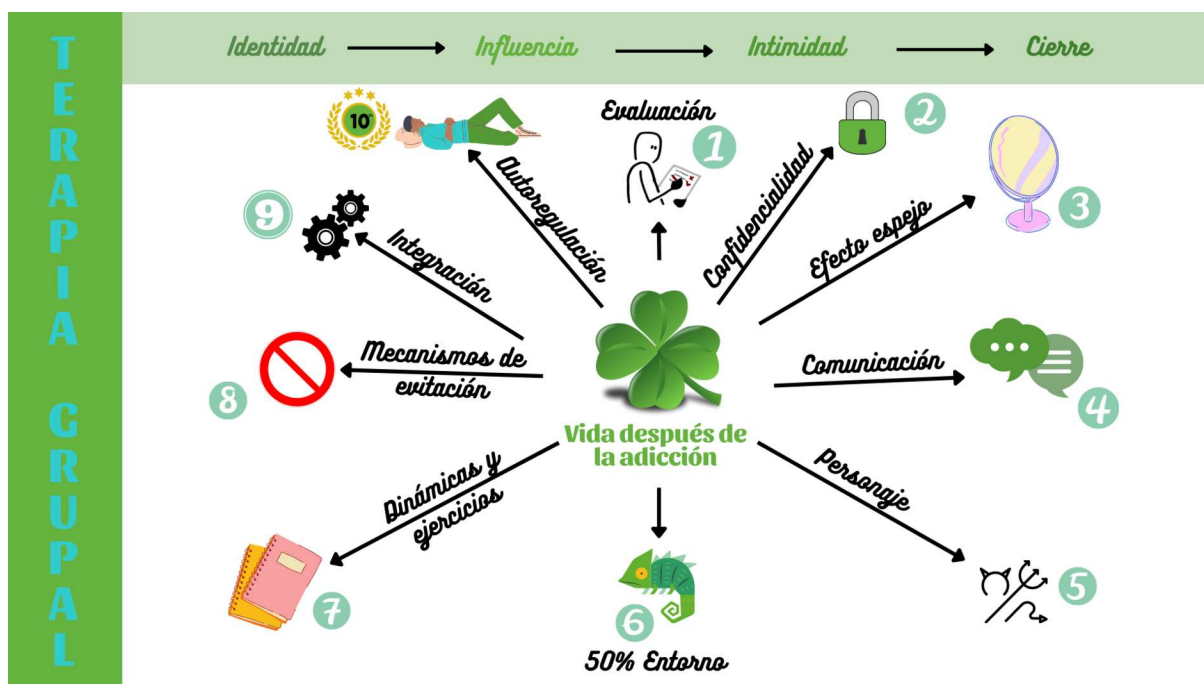
-También cabe la opción de que lo hayas hecho por ti mismo.



Al final de lo que se trata es de que **dejar la sustancia no es el único paso** a dar para tener una **vida saludable**. Se necesita poner una mirada a todo cuanto acontece en tu vida.

El tema principal es dejar de huir de lo que me pasa y empezar a **dar un lugar** a todo cuanto acontece en mí: pensamientos, emociones, sensaciones... Y empezar a **caminar** poniendo todo esto en escena. Se trata de fortalecer lo que sí funciona (como si de un músculo se tratara) para así llevar una **vida más auténtica**.

MASTERCLASS: VIDA DESPUÉS DE LA ADICCIÓN



Para este proceso se tiene en cuenta al grupo como recurso terapéutico para los siguientes temas:



1- Después del tratamiento hay un vacío y es precisamente cuando la persona necesita ampliar más la conciencia sobre sí mismo/a y necesita **gestionar** las **emociones**, ya que el tratamiento de adicción es muy rígido y se desatienden normalmente estos aspectos. En el **proceso grupal** es primordial trabajar la emoción, es importante darle un lugar a todo lo que se mueve en las sesiones y en la vida. **Evaluaremos tu estado vital.**

2- Hay que remarcar que es un espacio en el que la **confidencialidad** es primordial. Nada de todo cuanto se habla sale fuera. **Este compromiso se firma por escrito** antes de entrar. Este aspecto es de los más importantes para mí y para todxs.



3- Los demás componentes del grupo son en realidad una **herramienta** más para nuestro desarrollo. Cada persona que forma parte del grupo es en realidad un **espejo** donde podemos mirarnos, esta es una herramienta muy útil que se pondrá en juego y que observaremos muy de cerca.

4- **La comunicación** será otro de los puntos claves. Cómo me comunico conmigo mismo/a será una pista de cómo lo hago con los demás. Para ello utilizaremos herramientas muy útiles que nos ayudarán a desarrollar una comunicación sana. Se trabajará la **responsabilidad** en uno mismo/a a la hora de comunicar, dando un lugar y un espacio a que el otro pueda existir.



5- Cuando la persona recibe una **escucha activa** y encuentra un lugar donde expresarse en profundidad. Sorprende más de una vez con la conciencia que tiene acerca de lo que necesita, de lo que le limita. A partir de ahí, hay una labor de dejar que **surja lo nuevo** y poner la mirada en los miedos que aparecen al **empezar a caminar** por una posible pérdida de seguridad, es aquí donde acostumbra a surgir este **personaje**. Este será una oportunidad para trabajarlo desde otra vertiente.

6- Si realizáramos una media de **valores** y **deficiencias** de las personas con las que convivimos y con las que compartimos momentos, serías la media de todas ellas. Aquí se pone en escena el **cuidado del entorno** y por eso es tan importante **compartir** con personas con las mismas inquietudes que tú y sobre todo con personas que han vivido una experiencia como la tuya.



7- El grupo es una **herramienta** muy potente para poner en escena **ejercicios y dinámicas** que facilitarán una serie de pistas de cómo nos movemos por el mundo. Es un espacio seguro y rico para experimentar sin ponerse en riesgo. Se trata de poder salir de lo conocido con **acompañamiento** y siempre desde el **respeto** a tu momento vital, no tienes que hacer nada que no quieras. Se realizarán meditaciones guiadas, ejercicios de PNL, efecto Pigmalión, círculo de la experiencia, la mente del mono, escritura creativa, autoconcepto, polaridades, técnicas de comunicación, trabajo con sueños, orden vital...

8- En la terapia, las resistencias no son necesariamente patológicas, están consideradas como conductas orientadas. Antes de ejercer de resistencias, estas conductas tuvieron un sentido de adaptación o de protección. Se pretende aprovechar el grupo para trabajar en beneficio propio estos **mecanismos de defensa**. Este mecanismo utilizará una gran cantidad de energía para protegerse de establecer diferentes contactos durante las terapias grupales. Estos mecanismos los explicaré más abajo en el **círculo de la experiencia**.





9- Integrar todo cuanto acontece dependerá de ti mismo/a, de tu rendición a lo evidente, de tu entrega. Has llegado aquí buscando una alternativa para sanar desde dentro, de forma consciente y el simple hecho que te acompañen

personas que han pasado por tu experiencia... esto ya es transformador, es un impulso a tu nueva manera de vivir.

10- Con la **terapia grupal** se pretende que autorregules **las frustraciones** más comunes que aparecen, como: nada es suficiente, juicios autodestructivos, evasión del aquí y el ahora, sentimientos de culpa, excesivo temor al rechazo y al fracaso. Urgencia de gratificación inmediata (todo lo quiero para ya), sentimientos de impotencia y vergüenza, baja autoestima, en ocasiones muy demandante de forma inconsciente. Estas frustraciones **son una oportunidad de cambio**, nos dan la oportunidad de observarlas y transformarlas.



CICLO DE LA EXPERIENCIA

Con el siguiente esquema se visualiza el desarrollo del proceso de formación y finalización de una experiencia, lo que permite determinar exactamente dónde se encuentra bloqueada la persona, dónde se suele interrumpir o incluso qué pasos ha dado durante su fase de adicto/a y que suele repetir de forma camuflada en la actualidad.

En la adicción existe una acentuada disociación entre los actos y el discurso. Es por esto que es importante llevar a la persona que ha pasado un proceso de adicción a un constante “**darse cuenta**”, que tome conciencia de donde se interrumpe y de qué pasos da en el ciclo de la experiencia. Llevarlo al “darse cuenta” de cómo se evade o es responsable de sus **necesidades esenciales** para el momento presente.

Para esto utilizaremos los conflictos que emergen o se exponen en el grupo o incluso externamente, ya que suelen ponerles delante lo que no son capaces de ver internamente: conflictos familiares, con los amigos, laborales, económicos, etc.



A continuación explico un poco, para una mayor comprensión, cada paso que es necesario realizar para completar el **ciclo de experiencia**.

Nos vamos a centrar ahora en los pasos **saludables** de una “experiencia” completa. Estos son:

- **Reposo:** El primer paso representa el estado de “vacío fértil” se hace evidente ante la ausencia de una necesidad.
- **Sensación:** Se siente físicamente algo que todavía no se conoce. Este segundo momento del ciclo representa uno de los elementos esenciales de la terapia. Y está muy mal gestionado por la persona que ha pasado por un proceso de adicción.
- **Darse cuenta:** La sensación detecta la figura clara de una necesidad. En esta etapa el organismo ha diferenciado lo que le pertenece y lo que necesita satisfacer.
- **Movilización (energetización):** Se moviliza tanto la respiración como las funciones sensoriales para llevar a cabo lo que la necesidad demanda.
- **Acción (movilización de la energía):** Se entra en contacto con la acción, parte

activa en la que el organismo se moviliza hacia el objetivo.

- **Contacto:** Se establece el contacto pleno y se experimenta la unión con él mismo, el organismo obtiene placer ante la necesidad que está satisfaciendo. El adicto/a nunca entra en contacto, lo que encuentra nunca es suficiente. Quedan pautas de la primera fase que aún seguimos reproduciendo en la actualidad.

- **Retirada:** Se siente plenamente la satisfacción del contacto con la necesidad. Es cuando el organismo se encuentra listo para iniciar el trayecto hacia una nueva experiencia.



Gracias a esto aprendes a “**darte cuenta**” de tus necesidades y desarrollas habilidades que te pueden **satisfacer** sin dañar a otros ni a ti mismo, desplazándote a un mayor contacto con tus sensaciones, **aprendiendo** a oler, degustar, tocar, oír y ver. Logrando así conocer tu fuerza.

Procurando que se desarrolle la sensibilidad al establecer contacto con tu entorno. Parece difícil de entender al principio, pero finalmente se consigue entender con la propia experiencia.

Siguiendo con el gráfico del ciclo de la experiencia y en relación con los **mecanismos de defensa**, el proceso del “**darse cuenta**” tiene como objetivo que emerja a la superficie una experiencia que ha quedado inconclusa. Cuando se tocan los mecanismos de defensa, el cuerpo que los soporta va a reaccionar. Estas resistencias son:

- **Represión:** es una anulación de sensación. Es un proceso mediante el cual la persona bloquea su sensibilidad a las sensaciones.

- **Proyección:** Es una confusión entre sí mismo y otro, que lleva a atribuirle al exterior algo que es verdaderamente interno. Este aspecto es muy transitado por la persona adicta. Siempre se considera una víctima de las circunstancias.

- **Introyección:** Es cuando se integran creencias externas sin discriminación o asimilación. Tragarse todo crea una personalidad de carácter rígido. Los valores y las conductas introyectadas se imponen a sí mismo.

- **Retroflexión:** La retroflexión es un mecanismo neurótico por el cual el individuo se

hace a sí mismo lo que en realidad le gustaría hacer a otros.

- **Deflexión:** Es la evitación del contacto, como cuando uno responde de forma educada en lugar de ser directa.

- **Confluencia:** la separación y la distinción entre sí mismo y el otro se vuelve tan difusa que se pierde el límite entre los dos.

Según **Guillermo Borja**, “lo que más atemoriza al ser humano es caer en una crisis porque pone de manifiesto todo lo que está irresuelto: la dependencia, la necesidad, la carencia. No se puede resolver nada profundo si no es a través de una crisis, pues ella misma posee los elementos de la **curación.**”



Finalidad de la TERAPIA GRUPAL en adicciones:



-Acompañar a la persona en su proceso utilizando el **grupo como apoyo.**



-Reforzar la **responsabilidad** sobre tu vida, sin distorsionarla, culpando al mundo, es una antesala al poder personal y a la motivación sana que necesitas. Este pilar es precisamente la polaridad de la vida que has llevado siendo persona adicta; irresponsable, víctima, dejado/a, etc. **Por ello es importante trabajarlo.**



-Facilitar un ambiente de reflexión donde irán asomando realidades que se podrán sentir, ver y ordenar, desde sus necesidades personales.



-Reconocimiento de características para reforzar tu identidad y sus gustos.



-Dar luz a tu camino, tus proyectos, a tus objetivos personales, que son los que te van a dar sentido a tu vida.



- Vivir en el momento presente es la vivencia y la conciencia de lo que nos pasa **aquí-ahora**, no es el discurso intelectual, esta actitud nos aporta claridad. Destacaría este pilar como uno de los fundamentales en el adicto/a. Solo viviendo el momento presente es posible desconectar de tanto dolor que la persona lleva en su mochila. **Es importante vivir el presente.**

PRÓXIMAMENTE:

TERAPIA GRUPAL ONLINE

Duración del curso: 3 meses

Precio curso: 240€

OFERTA por asistir a la MasterClass: 200€ + sesión de valoración

SOLO DURANTE LAS PRÓXIMAS 48 HORAS

Durante tres meses se realizarán dos encuentros al mes de tres horas cada encuentro. Sumará un total de 18 horas.

El pago se realizará por adelantado.

La terapia grupal no puede ser nunca una terapia individual, el bienestar del grupo es la prioridad.



 ponluzatuvida.com

 facebook.com/Ponluzatuvida.Adicciones

 instagram.com/Ponluzatuvida.Adicciones

 info@ponluzatuvida.com

 Sergio López 667 32 58 48