

BOSQUEJO

Paso 1. Describa una situación o evento que ocurrió – un evento del diario vivir -- cuando experimentó la primera sacudida. Concéntrese en una breve descripción de lo sucedido: específicamente, qué fue lo que le produjo “temper” y síntomas.

Paso 2. Describa los síntomas que experimentó –físicos y mentales. (*Por ejemplo, pensamientos de coraje y temor, confusión, palpitaciones, impulsos perturbadores, el pecho apretado, estado de ánimo decaído, manos sudorosas, etc.*)

Paso 3. Describa cómo se percató (“spot”) del “temper” de temor y/o coraje, las herramientas de Recovery International que utilizó para ayudarse, y la felicitación por su esfuerzo.

Paso 4. Empezando con “Antes de tener mi adiestramiento en Recovery...”, describa la reacción temperamental y los síntomas que hubiese experimentado en otros tiempos antes de su adiestramiento. ¿Qué hubiese pasado en aquel entonces versus qué pasó ahora? (*Esto le ayudará a reconocer el progreso que ha logrado*).

Aprender a presentar un ejemplo sencillo y claro utilizando la secuencia de los cuatro pasos es una parte importante del Método de Recovery International (RI). La mejor forma de aprender es practicar construyendo y presentando un buen ejemplo “promedio”. Algunos fundamentos básicos que te ayudarán a presentar cada paso en su orden son:

Paso 1: Al describir la situación o evento, ser claro y breve. Es tentador entrar en muchos detalles y “una explicación larga”, pero usualmente esto no es necesario y hasta puede distraer. Practique concentrándose en unas pocas oraciones básicas e informativas que puedan aclarar la situación o el evento que le produjo los síntomas y el malestar. Noten que así como los ejemplos demostrativos (véase al dorso) como las descripciones en el Paso 1, son breves y precisas.

Paso 2: Frecuentemente, las personas saltan este paso para llegar al Paso 3, “los reconocimientos” (“spottings”). Sin embargo, una parte importante del Método RI es aprender a ser objetivo reconociendo y describiendo las reacciones físicas y mentales; al igual que los otros pasos, debe mantenerse breve. Esta objetividad hace que las reacciones parezcan menos amenazantes y abrumadoras. Evite hacer diagnósticos (“Me puse paranoico”) y hacer reconocimientos (esto se hace en el próximo paso). Simplemente describa sus sensaciones físicas y mentales (“Me sonrojé y me sentí con coraje; me dio dolor de cabeza”, etc.).

Paso 3: Aquí identifique las herramientas de Recovery – los reconocimientos (“spottings”) – que le ayudaron a manejar los síntomas. Manténgase concentrado en el lenguaje de RI y sus conceptos; evite incorporar material de otros métodos. En una forma clara explique cómo los reconocimientos aplican a los síntomas y el evento, pero no se preocupe si no utiliza todas las herramientas posibles. A menudo solo se necesita uno o muy pocos reconocimientos para el ejemplo.

Paso 4: Una parte crucial en el mejoramiento mediante el adiestramiento de la voluntad es cuando vemos cómo hemos mejorado a través del uso del Método RI. Este paso es importante porque nos ayuda a reconocer el progreso obtenido.

Nota: Los ejemplos demostrativos de la práctica de RI (véase al dorso) ilustran cómo se puede seguir los cuatro pasos en una forma breve y clara.

EJEMPLOS DE LA PRACTICA RECOVERY

Al acercarme a una bomba de gasolina, al mismo tiempo otro carro se acercaba a la misma por la dirección opuesta. El otro conductor estaba irritado y me hizo un gesto con los puños. Obviamente él pensaba que él tenía el derecho a estar allí, y yo no. Aquí fue que empecé a experimentar síntomas.

Tenía presión en la cabeza, palpitaciones, confusión y sentía que quería llorar. Pensé, “¿Quién se cree que es?”.

Inmediatamente empecé a reconocer (spot). En realidad, intuitivamente empecé a usar el gesto insincero de cortesía en lugar del acto abierto de hostilidad. Con la mano le hice señal para cederle el turno, mientras yo manejaba hacia otra bomba. Reconocí mi “temper” de coraje y lo excusé en vez de acusarlo. Esta situación era trivial y mi reacción original era promedio. Yo no podía controlar el ambiente externo, pero sí podía controlar mi ambiente interno. Mientras le echaba gasolina a mi carro me reía al pensar como yo hubiese reaccionado ante de mi adiestramiento en Recovery.

Me hubiese dirigido hacia otra bomba, pero me hubiese recriminado por ser cobarde y “no darme a respetar”. Posiblemente no hubiese exteriorizado mi “temper”, pero por dentro hubiese mantenido un círculo vicioso de temor y coraje hirviendo dentro de mí. Hubiese continuado juzgándome y al hombre como incorrectos. Esto me hubiese producido un estado de ánimo decaído, el auto-estima baja y me aislaba de todo y de todos.



Este ejemplo ocurrió el viernes pasado. Tenía que ir al centro de la ciudad para una cita en el quinto piso de un edificio público. Los ascensores son un eslabón fuerte para mí, y aunque estaba incomoda me monté y subí hasta el quinto piso. Había otras personas en la habitación, y mientras esperaba por mi cita me felicité por mi voluntad para el esfuerzo y control. Entonces una mujer anunció que todos teníamos que subir al piso veinte. Ahí fue que empecé a experimentar síntomas.

Inmediatamente me dio presión en el pecho, falta de aire, sensaciones de pánico, pensamientos perturbadores, confusión y empecé a sudar. Tuve el impulso de decirle que no podía ir al piso veinte y pedirle que me entrevistaran donde yo estaba. Me dio malestar gastrointestinal con un estado de ánimo decaído.

Me dije que reconociera (spot) mi “temper” de temor y coraje. Que puedo hacer lo que más temo y odio. Puedo darle órdenes a mis músculos para moverse y actuar como persona promedio. Todos se levantaron y se montaron en el ascensor. Reconocí (spotted) mi “temper” de coraje hacia las otras personas porque se veían tan cómodos, y hacia la mujer por pedirnos que subiéramos al piso veinte. Reconocí que no había corrector ni incorrecto y me acordé de un principio favorito mío de Recovery: “la manera de deshacerte del temor es dándole ordenes firmes a los músculos.” Me repetía, “molesto pero no peligroso” y funcioné a través de actos-parciales. Primero subí hasta el séptimo piso, luego hasta el quince, y finalmente hasta el piso veinte. Verdaderamente, que me felicité varias veces y desarrollé un sentido de respeto propio y logro. Fui líder de mí misma y no me dejé dominar por mis síntomas. Esta fue la primera vez que había subido veinte pisos en un ascensor.

Antes de Recovery no hubiese subido al quinto piso en un elevador, mucho menos al piso número veinte. Debido a mis síntomas, estaba convencida que no podía subir en ascensores. Desconocía que el confort es un deseo no una necesidad, tan poco tenía la voluntad para soportar molestias.



La semana pasada hice planes para cenar con una persona el miércoles por la noche. El martes mientras pensaba sobre mis planes, tuve la sensación de que no quería ir y empecé a experimentar síntomas.

Me sentí enferma, tensa, nerviosa y temblorosa por dentro. Pensé que si iba (a la cita), la otra persona notaría como yo me sentía y me rechazaría. Pensé que simplemente sería mejor quedarme en casa.

Reconocí (spotted) que puedo hacer las cosas que más temo, y que no tengo que exteriorizar mis experiencias internas. ¿Si me pusiera nerviosa, y que? Es promedio y no estoy incorrecta. De manera que moví mis músculos, reté mis temores y fui a la cita.

Resultó ser una de las mejores noches que yo he tenido en un buen tiempo. Al final de la noche, no estaba conciente de los síntomas porque se habían ido. Mis músculos re-educaron mi cerebro de que no había peligro.

Antes de asistir a Recovery, me hubiesen dominado los síntomas y hubiese llamado para pedir otra cita. Me hubiese quedado en mi casa saboteándome y me hubiese sumergido en mi propia lástima con la filosofía de “¡Yo no puedo!” Hubiese tenido anticipaciones temerosas sobre si iba a la otra cita y sintiéndome desamparada.