

Reglas para Los Grupos Pequeños

1. Que tu participación esté enfocada en tus propios pensamientos, sentimientos y acciones. Por favor limita tu participación de 3 a 5 minutos.
2. No conversaciones cruzadas por favor. Conversación cruzada es cuando dos personas entablan una conversación durante la reunión. Cada persona es libre de expresar sus sentimientos sin interrupciones.
3. Estamos aquí para apoyarnos unos a otros. No intentemos “arreglarnos” unos a otros.
4. El anonimato y la confidencialidad son requisitos básicos. Lo que se comparte en el grupo permanece en el grupo. La única excepción es cuando alguien amenaza con hacerse daño a sí mismo o a otros.
5. El lenguaje ofensivo no tiene lugar en un grupo de recuperación Cristo-céntrico.

Celebremos la Recuperación®

Adicción al Amor y a las Relaciones

El Problema y la Solución

© Celebremos la Recuperación*

Números Telefónicos del Equipo para Rendir Cuentas

Mentor _____

Compañeros para Rendir Cuentas _____

El Problema

Este grupo proporciona un lugar seguro para lidiar con la depresión, soledad, falta de confianza y el uso no saludable del amor y las relaciones como medio para sentirse valorados, que son características de la Adicción al Amor y a las Relaciones.

Las características de la adicción al "Amor" son:

- Falta de cuidado y atención cuando jóvenes
- Sentirse aislado, separado de padres y familia
- Fachada exterior de “tenerlo todo” para esconder una desintegración interna
- Confusión intensa por intimidad
- Dolor escondido
- Busca evitar el rechazo y abandono a toda costa
- Miedo de confiar en alguien en una relación
- Rabia interna por falta de cuidado, abandono temprano
- Depresivo
- Altamente manipulable y controlado por otros
- Percibe la atención y el sexo como necesidades humanas básicas, así como la comida y el agua
- Sentido de inutilidad
- Aumenta la tolerancia a comportamientos de alto riesgo
- Necesidad intensa de controlarse a sí mismo, a otros y a las circunstancias
- Presencia de otros problemas adictivos o compulsivos
- Usa a otros para cambiar su estado de ánimo o aliviar el dolor
- Cuestionamiento continuo de valores y estilo de vida
- Personalidad dirigida por la desesperación y el frenetismo
- Existencia de una “doble vida” en secreto
- Se rehúsa a conocer la existencia del problema
- Define el comportamiento fuera de control como normal
- Define el “querer” como “necesidad”

La Solución

El objetivo de la recuperación es lograr y mantener la sobriedad. En la mayoría de las adicciones, la sobriedad puede ser definida simplemente como parar los comportamientos no saludables. Los objetivos son detenerlos, para muchos de los tipos de problemas, el lema “solo sí no”, es lo apropiado.

Permanecer sobrio es más complicado con las adicciones a las personas. El objetivo de recuperación no puede ser evitar completamente todo tipo de romance y relaciones. Es similar al desafío que enfrentan las personas adictas a comer en exceso; no pueden simplemente renunciar a la comida. Más bien, deben aprender la diferencia entre una alimentación saludable y no saludable.

Ellos deben eliminar lo poco saludable mientras promueven el comportamiento

saludable. De la misma manera, para los adictos al amor, el objetivo de la recuperación no es hacerse un ermitaño que viva en las montañas, el objetivo es tener relaciones sanas y eliminar las poco saludables.

Contestar las siguientes preguntas puede ayudarte a determinar si un comportamiento en particular contribuirá a una relación saludable o les llevará a un comportamiento adictivo.

1. ¿Tendré que negar más tarde que lo hice?
2. ¿Es egocéntrico?
3. ¿Es abusivo para mí o para otros?
4. ¿Es inconsistente con mis valores?
5. ¿Rehusaría a hacerlo si Cristo estuviera aquí de pie conmigo?
6. ¿Es una acción sin un compromiso profundo?
7. ¿Me sentiré mejor o peor conmigo mismo, después de haberlo hecho?
8. ¿Alguien se sentirá peor por lo que yo hice?
9. ¿Es esto una pérdida de mi tiempo o el de otros?
10. ¿Estoy haciendo esto para escapar de los sentimientos dolorosos de la realidad?

Un sí a estas preguntas debe ser una “bandera roja” de que el comportamiento está siendo considerado no saludable. Cuando el romance y la relación proceden con este tipo de dinámicas, son disfuncionales y adictivas.

La sobriedad significa establecer y mantener un estilo de vida balanceado. Al mismo tiempo, permanecer sobrio es siempre más que la presencia o abstinencia de ciertos comportamientos. La sobriedad es más que solo “no hacer” ciertas cosas. Involucra crecimiento personal. No es lo que evitamos, sino hacia donde crecemos, porque eso hace que la sobriedad sea significativa. Como hemos visto, el crecimiento puede ocurrir en varias áreas de nuestras vidas. Debemos ver nuestra salud física. Debemos preocuparnos por nuestro bienestar emocional, social y mental. El crecimiento espiritual debe ser el bloque fundamental sobre el cual, todos los demás cimientos son construidos y sostenidos. El balance es la clave. El romance y las relaciones han sido los factores dominantes en la vida de un adicto al amor. La recuperación es el tiempo para que estas relaciones encuentren su lugar correcto y saludable, como una parte de la persona en total, no como tiranos que controlan y consumen a una persona.

Recuperación está destinada a ser mucho más que la supervivencia o la otra estrategia para afrontarlo. Recuperación debe conducir a una relación íntima con Cristo y a un volver a nacer del corazón. El objetivo es que la sanidad de un corazón roto y vacío, llene ese corazón con el amor por Dios, por otros y por ti mismo. La verdad central de la vida es que DIOS NOS AMA. Cristo se sacrificó por amor a nosotros. Su sacrificio hizo posible para nosotros ser personas que aman. Entrar en el amor de Dios, hacerlo nuestro, y poder compartirlo con otros, ese es el objetivo de la recuperación.