

---

---

## El Ciclo de Los adicciones

---

---

El método de la Prioridad de la Sobriedad para lograr y mantener la libertad del alcohol y otros drogas que confunda la mente es una estrategia cognoscitiva y puede ser aplicado diario para prevenir una recaída por todo los años que vive a una.

El método de la Prioridad de la Sobriedad respeta la energía de la naturaleza (herencia genética, constitución fisiológica) y de hábitos, comportamientos y asociaciones por demostrar cómo realizar la detención inicial de químicos adictivos en las células del cuerpo y los hábitos crónicos que resultan de la adicción.

El ciclo de la adicción contiene tres elementos debilitantes: La necesidad de productos químicos en los niveles fisiológicos y celulares, los hábitos aprendidos y la negación de la necesidad y del hábito.

El ciclo de la adicción al alcohol se desarrolle ordinariamente durante números de años. Los ciclos se han encontrado para ser muchos más cortos con otras drogas, especialmente la cocaína. En todos los casos, sin embargo, la adicción se convierte en la "Prioridad Una" y se hace un asunto aparte de todo. Mientras que la enfermedad progresa, la también comienza a negar todo lo demás.

---

---

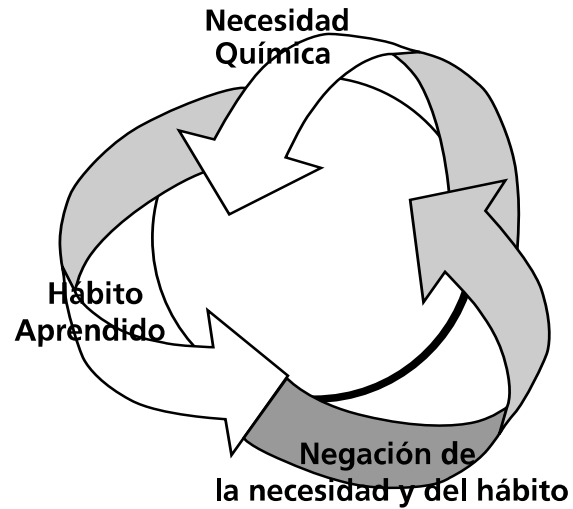
## El Ciclo de La Sobriedad

---

---

El ciclo de la adicción se puede romper y substituir por otro ciclo; el ciclo de la sobriedad. Este ciclo también contiene tres elementos: reconocimiento de su adicción al alcohol o a las drogas, aceptación de la adicción y de hacer la sobriedad el asunto primario en la vida.

El uso diario y cognitivo de una nueva "Prioridad Una," la "Prioridad de Sobriedad" como un asunto



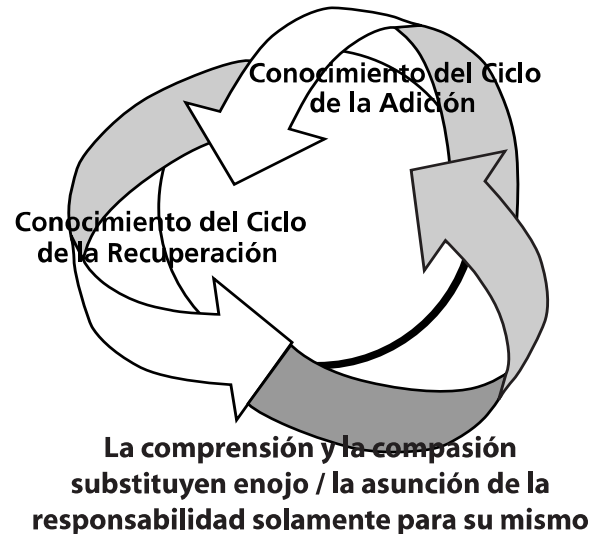
---

---

## El Ciclo de Los adicciones

---

---



---

---

## El Ciclo de La Sobriedad

---

---

aparte, causa la interrupción del ciclo de la adicción. Esto libera el alcohólico o adicto sobrio para experimentar "todo," enseñándolos a asociar "todo" a la sobriedad y no al alcohol o uso de drogas. El ciclo de la sobriedad permanece solamente mientras que el alcohólico/el adicto sobrio elige continuar reconociendo la existencia de su(s) adicción(es) arrestado(s).

El ciclo de la sobriedad, cuando aplicado diario, debilita gradualmente las asociaciones con el licor y las drogas, interrumpiendo el ciclo de la adicción. Esto da tiempo para nuevas asociaciones de formar como una experimenta vida sin químicos adictivos. A medida que uno continúa "hacer la paz" con los hechos que rodean su adicción arrestado — es decir, a medida que uno continúa reconociendo que alcohol y drogas no son opciones — una viene a preferir una vida sobria. Uno desea preservar esta vida, respetar el adicción químico arrestado, y proteger la nueva, sobria vida.

Porciones de este folleto son extractos del "Unhooked: Staying Sober and Drug-Free" ("Desenganchado: Mantenimiento de la sobriedad y la libertad de drogas") escrito por James Christopher, el fundador del SOS.

La publicación de este material es posible por el apoyo de los miembros y amigos del SOS y por el Consejo para Humanism Secular, una organización educativa sin ganancias.

Copias de este y otros folletos se pueden obtener del SOS Clearinghouse. Este folleto era actualizado en Febrero de 2002.

*SOS International Clearinghouse*  
(*Secular Organizations for Sobriety/Save Our Selves*)  
4773 Hollywood Blvd., Los Angeles, CA 90027-5333 USA  
Tel.: (323) 666-4295 • Fax (323) 666-4271  
E-mail: [sos@cfiwest.org](mailto:sos@cfiwest.org)  
[www.cfiwest.org/sos](http://www.cfiwest.org/sos) • [www.sossobriety.org](http://www.sossobriety.org)

# SOS

---

---

# LA PRIORIDAD DE LA SOBRIEDAD

---

---

Una publicación de las  
Organizaciones seculares por la  
sobriedad (Nos Salvemos)

---

---

## Consiguiendo ayuda

---

---

Una persona viene a un programa de la recuperación del adicción cuando uno es el más vulnerable, alcanzando afuera para la ayuda.

Sin embargo, esto no significa que una persona debe sacrificar su integridad o comprometer su individualidad intelectual para lograr y mantener una vida de la sobriedad.

Los estudios de religiones y de cultos han probado que la gente tiende para convertirse hacia religiones durante épocas de gran tensión o falta y fracaso en sus vidas. Éstas son las épocas en que las promesas de la aclaración y de las curaciones para el dolor son las más atractivas. La gente no busca la prueba de la evidencia o aún de la coherencia en su creencia.

Cuando ha perdido su fe, es demasiado fácil encontrarla en algo diferente.

---

---

## La Sobriedad Cognoscitivo

---

---

Que es “La Sobriedad Cognoscitivo?”

“Cognoscitivo” significa saber, aprender y percibir. Miramos el mundo y nuestras vidas de una manera racional e intentamos entender la dinámica al fondo de asuntos y eventos. La filosofía corriente y al modo de “solo dice que no” no es mucha ayuda por el público. ¿Cómo podría estar de mucha ayuda? No es posible porque somos humanos que piensan para nosotros mismos. Necesitamos saber y deseamos saber porque son las cosas de una manera así? Los dichos simples no satisfacen estos deseos básicos. Quizás la repetición penetrante de tal lema convencerá a algunos personas que no es todavía popular para borracharse; pero también, a la mayor su tono dogmático tendrá el efecto opuesto.

Las terapias tradicionales, basadas generalmente en el modelo del “AA” y de los doce pasos conectan sobriedad con el Dios. La gente de la “nueva edad” o de los proponentes de qué se llama “terapia del transpersonal” conectaría sobriedad con una cierta “unidad mystical” o el “holism cósmico.”

Incluso en esa gente son las que a menudo dan una opinión más racional como “si usted se hace bueno, entonces usted puede realizar el sobrio,” significando que, si usted realiza otros cambios positivos en su vida, la sobriedad seguirá. Otros cercarán su apuesta por decir “pues, tenemos que aprender estrategias para aguantar. Tengo que alterar mi vida aquí y tomar pasos tal como esto y éso.”

Todas estas cosas pueden tener valores e importancias y no estoy sugiriendo que la gente debe sobriarse y después solamente sentarse en una silla. Pero lo que estoy diciendo es que la gente no debe perder la vista de la prioridad. No la buena ni la unidad cósmica ni la obediencia a una poder más alta servirá. Solamente voluntad de la sobriedad sí mismo aguantará. La sobriedad es una prioridad pero no es un obsesión. Si la gente desea simplemente existir ellos pueden hacer eso también, y sea sobrio al mismo tiempo. Yo he conocido tal gente y me regicijo en su sobriedad.

Algunos “expertos” del alcoholismo se sienten que los alcohólicos pueden desaprender sus comportamientos de beber y así pueden modificar su cantidad que pueden tomar. Esto es absurdo. ¿Yo me pregunto si ellos planéan utilizar este método con la cocaína y la heroína también?

¿Aunque algunas personas adictas pueden controlar su tomando para varios tiempos, qué han ganado por hacer esto? En sus escrituras de la “Historia Natural del Alcoholismo,” siquiatria George E. Valliant escribe, “su situación es análogo a conducir un coche sin una extra — el desastre es solamente una cuestión de tiempo.”

¿Si un alcohólico elige una vida de la sobriedad, qué él ha perdido en el proceso?

---

---

## Una perspectiva personal

---

---

Hace algunos años, me encontré al lado de una cama al hospital en que descansó un amigo cercado su muerto con apenas 47 años de edad. Él había sido solamente un “bebedor pesado” y diagnosticado como sin ser un alcohólico. Sin embargo, él murió de la deterioración relacionada al alcohol. Los doctores en la atención dijeron que “se simplemente deshechó” físicamente por tomar tanto. Yo he conocido a las personas de todas las edades que han intentado muchas veces de encontrar una manera de manejar su problema de beber. No puedo pensar en un solo caso donde la sobriedad habría hecho daño. Tenía una interrupción de siete meses durante mis diecisiete años de consumir alcohol. Esa época de la sobriedad terminó con una “celebración extraña.” Pensé que podía beber otra vez. Para probarla, bebí un litro de martinis premezclados de vodka. Cuando dije esto a mi terapeuta en aquella época, ella estaba de acuerdo que éste tiene “buen sentido.”

Unos años después, me desemborraché otra vez. Esta vez era más difícil. Era de griterío y que sacudaría y de echar malas palabras e yo pensé que iba a morir. Mi alcoholismo era profundamente más fuerte e yo abandoné mi actitud de indiferencia y también mi terapeuta que conformío conmigo. Por hacer esto, yo abandoné el némesis más persistente del alcohólico: el negación.

Esos siete meses eran solamente un “fuera del tiempo.” Las visiones de las bebidas futuras bailaban en mi cabeza. No tenía ningún programa, ninguna estructura ni ningún compromiso para mi sobriedad. Ahora sí, lo tengo.

En 1978, cuando yo empecé mi nueva vida de la sobriedad, yo fue asustado hasta la muerte. Deseé guardar la esencia positiva de este experiencia como los medios de mantener un respecto por mi condición arrestada. Esta vez, deseé una vida de la sobriedad, y no más sueños de las bebidas futuras. Estaba dispuesto que hacer lo que fue requerida para realizar eso.

---

---

## Reflexiones e investigación

---

---

Durante mi primer año de la sobriedad, pregunté a algunos otros alcohólicos sobrios, buscando la razón común al fondo de sus éxitos en mantener una sobriedad duradera. Después de cerca de tres años de mi sobriedad, comencé a desafiar algunos de los conceptos de los alcohólicos anónimos pero me sentía que estaba solo en ese esfuerzo. Después de cinco años de ser sobrio, había compilado y archivado un extenso de respuestas y, a partir hace cuatro años hasta hoy mismo, yo he recogido datos de más de dos miles de “los soberists.” De esta investigación y de mi propia experiencia en la recuperación, yo he armado un método específico y secular para alcanzar y mantener la sobriedad para el largo plazo. Lo llamo la “Prioridad de la Sobriedad” y deseo ofrecerle aquí como medios de lograr y mantener la sobriedad para el resto de la vida (guárdese contra cualquier persona que ofrezca solamente “la manera”).

Con la "prioridad de la sobriedad," el arresto de su adicción químico y el permanecer sobrios se convierte en la prioridad superior. Está aparte de todo en la vida incluyendo creencia religiosa o espiritual. En lugar de dar su vida y voluntad a una fuerza exterior o a un poder más alta, alcohólicos y los adictos recuperándose necesitan acreditar sus mismos diario para la sobriedad que mantengan, armarse, reconstruir el valor de su mismo y construir el mejor protección posible contra una recaída. Esto no es un programa espiritual ni un programa de doce pasos y no viene a usted en un paquete. Para lograr y mantener la sobriedad debe ser considerado separada de un plan mystical u holístico que requiera el remedio de nuestras propias imperfecciones. El método de la “Prioridad de la Sobriedad” produce resultados. Mille de personas lo han utilizado con éxito, no solamente para las drogas y el alcohol pero también para otros problemas como comerse demasiado y el juego.