

| | |
|---|---|
| <p>PAL Lesson 5 Four Stages of Growth in Recovery</p> | <p>Lección 5 de PAL Cuatro etapas de desarrollo de la recuperación</p> |
| <p>Relapse: What Contributes to It? <i>An Addict's Perspective</i></p> | <p>Recaída: ¿Qué contribuye a ello? <i>Perspectiva de un adicto</i></p> |
| <p>Overcoming addiction is not easy. It may be one of the hardest things we do. Time and again, we vow to stay away from drugs and alcohol only to pick it up again. Amazed, we go to 12-step programs, check our-selves into treatment, and “white-knuckle” it on our own. We fall on our knees and cry to God to give us strength to give it up, then drive straight to the liquor store or to our drug dealer’s house. We relapse.</p> | <p>Superar una adicción no es fácil. Puede ser una de las cosas más duras que hacer. Una y otra vez juramos distanciarnos de las drogas y el alcohol, solo para volver otra vez. Sorprendidos, vamos a los programas de 12 pasos, nos internamos para tratamiento, y nos las vemos durísimas por nuestra cuenta. Caemos de rodillas y suplicamos a Dios que nos dé la fuerza para dejarlo, para luego dirigirnos directamente a la licorería o a casa de nuestro surtidor. Recаемos.</p> |
| <p>How on earth do we beat our addiction and live a sober, happy life? If we keep trying and failing to stay clean (even after working a 12-step program or going to treatment), there is something else going on. Something is keeping us from the solution behind all healthy recovery.</p> | <p>¿Cómo es posible superar nuestra adicción y vivir una vida sobria y feliz? Si seguimos tratando de mantenernos limpios y fracasamos (aún después de cumplir el programa de 12 pasos o de estar en tratamiento), otra cosa está pasando. Algo nos está impidiendo lograr la solución que se encuentra tras toda recuperación saludable.</p> |
| <p>That something just might be delayed emotional growth. When we passed through the <i>school of life</i>, we may have missed out on some basic life skills and stopped developing...or developed in unhealthy ways. Perhaps in our <i>school of life</i> we didn’t have the best “teachers,” didn’t listen or just “skipped class.” Maybe we depended on getting by on a great personality or good looks. Whatever the reason, we didn’t learn the life skills we need to get through stressful times or effectively handle day-to-day responsibilities.</p> | <p>Ese algo podría ser desarrollo emocional demorado. Cuando cursamos la <i>escuela de la vida</i>, podemos habernos saltado dominar algunas aptitudes básicas de la vida y dejamos de desarrollarlas... o las desarrollamos de manera nociva. Tal vez en nuestra <i>escuela de la vida</i> no tuvimos los mejores “maestros”, o no pusimos atención, o simplemente “faltamos a clase”. Tal vez dependimos de nuestra gran personalidad o nuestro atractivo para salir adelante. Sea la razón que sea, no aprendimos lo necesario para superar los tiempos de gran estrés o a manejar efectivamente las responsabilidades de cada día.</p> |
| <p>We may have compensated for this often-hidden handicap with drugs and alcohol. Then when we remove the drugs or alcohol without learning the necessary life skills, we relapse. This is a sign that we are simply not able to cope in our present life situation with our present level of life skills. Instead of condemnation, we can do some evaluation. This is the premise behind non-judgmental relapse.</p> | <p>Posiblemente hemos compensado por esta incapacidad a menudo oculta con drogas y alcohol. Luego, cuando se eliminan las drogas y el alcohol sin aprender las aptitudes vitales que nos faltan, recaemos. Esta es una señal de que sencillamente no sabemos cómo hacer frente a nuestra situación de vida presente con nuestro nivel de aptitudes vitales presente. En lugar de una repulsa, podemos realizar una evaluación. Esta es la premisa de la recaída sin juicios.</p> |
| <p>How to Prevent Relapse</p> | <p>Cómo evitar recaer</p> |
| <p>By knowing where we stand on the developmental curve and making measures to acquire the life skills we missed out on, we’re better equipped to avoid relapse. For these purposes we can break emotional growth down into four development stages—living and learning at the:</p> | <p>Al saber dónde nos encontramos en la curva de desarrollo y tomar las medidas para adquirir las aptitudes de vida que nos faltan, quedamos mejor equipados para evitar recaer. Para estos propósitos podemos desglosar el desarrollo emocional en cuatro etapas de desarrollo, viviendo y aprendiendo</p> |

| | |
|---|--|
| | en: |
| <ul style="list-style-type: none"> • Pre-School Stage of Life • Grade School Stage of Life • High School Stage of Life • College Stage of Life | <ul style="list-style-type: none"> • la etapa de vida de preescolar • la etapa de vida de primaria • la etapa de vida de high school • la etapa de vida de universidad |
| To identify our present stage of development, we can look at how well we are able to learn from experience. Do we keep making the same mistakes? We can also evaluate how we react to stress and how we handle responsibility. | A fin de identificar nuestro nivel de desarrollo actual, podemos ver nuestra capacidad para aprender de nuestra experiencia. ¿Seguimos cometiendo los mismos errores? También podemos evaluar cómo reacciones al estrés y cómo manejamos la responsabilidad. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Work: Handle money - Make a living - Pay bills • Family: Keep relatives somewhat happy or satisfied • Love: Maintain a healthy relationship with a significant other | <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo: manejar dinero - ganarnos la vida - pagar nuestros gastos • Familia: Mantener a los familiares relativamente contentos o satisfechos • Amor: mantener una relación saludable con una pareja |
| Once we identify which stage we're in, we can take corrective action, grow to the next level, and learn to deal with our problems <i>without</i> the need of our addictions. If we're mistaken about what stage we're in and relapse, it serves as an indicator. Then, without judgment, we can back up a stage and try again. | Una vez que identificamos la etapa en la que nos encontramos, podemos tomar acción correctiva, crecer al próximo nivel, y aprender a manejar nuestros problemas <i>sin</i> necesidad de nuestras adicciones. Si nos equivocamos acerca de la etapa en la que nos encontramos y recaemos, nos sirve de indicador. Entonces, sin juicios, podemos retroceder de etapa e intentarlo de nuevo. |
| Level 1: Pre-School Stage of Life: | 1er nivel: Etapa de vida de preescolar: |
| Un-safe. Dependent living Living in jail, prison, or on the streets Able to learn lessons in survival situations to prepare for grade school, high school and college stage of life | No seguro. Vida dependiente. Se vive en la cárcel, prisión, o en las calles. Capaz de aprender lecciones en situaciones de subsistir para prepararse para las etapas de primaria, <i>high school</i> , y universidad. |
| This is maximum confinement. You have forsaken your freedom and most of your rights. You have few, if any, responsibilities. Not for others. Not for yourself. You have given over control to others as you learn basic Preschool Life Lessons. All is not lost. You simply work your way through this stage and on to the next one. | Este es el máximo confinamiento. Has renunciado a tu libertad y a la mayoría de tus derechos. Tienes pocas responsabilidades, si acaso. No para con los demás. No para contigo. Has entregado el control a otros conforme aprendes las lecciones de vida preescolar. No todo está perdido. Simplemente se hace todo lo que se requiere para esta etapa y se procede a la próxima. |
| Level 2: Grade School Stage of Life: | 2º nivel: Etapa de vida de primaria: |
| Safe. Dependent living Living at in-patient rehab center Able to live and learn at grade school stage of life to prepare for high school and college stage of life | Seguro. Vida dependiente. Se vive internado en un centro de rehabilitación. Capaz de vivir y aprender en la etapa de vida de primaria para prepararse para la etapa de vida de <i>high school</i> y de universidad. |

| | |
|--|---|
| <p>Here you accept a very limited amount of freedom and responsibility. You accept rules and structure temporarily imposed on you by others. There are many life skills to learn before you can live at the College Stage of Life. You may have tried living at Levels 3 or 4 only to return to drugs or alcohol. This is a sign that you're not quite ready yet. You need someone to take you by the hand and teach you how to care for yourself. Stress and responsibility are minimized at this stage as you focus on learning more basic skills. If you relapse at this stage, it's a sign that Level 1 lessons are required.</p> | <p>Aquí se acepta una cantidad muy limitada de libertad y responsabilidad. Aceptas las reglas y la estructura impuesta por otros temporalmente para ti. Hay muchas aptitudes de vida por aprender antes de que puedas vivir en la etapa de vida de universidad. Habrás tratado de vivir en los niveles 3° y 4°, solo para volver a las drogas o el alcohol. Esta es una señal de que aún no estás listo. Necesitas que alguien te tome de la mano y te enseñe cómo cuidarte por tu cuenta. Se minimizan el estrés y la responsabilidad en esta etapa conforme te enfocas en aprender más aptitudes básicas. Si recaes en esta etapa, es una señal de que aún faltan lecciones del 1^{er} nivel.</p> |
| <p>Level 3: High School Stage of Life:</p> | <p>3^{er} nivel: Etapa de vida de <i>high school</i>:</p> |
| <p>Safe, semi-dependent living Living at sober living or "half-way" housing Able to live and learn at high school stage of life to prepare for college stage of life</p> | <p>Seguro, vida semindependiente. Se vive en vivienda sobria o "de medio camino". Capaz de vivir y aprender en la etapa de vida de <i>high school</i> para prepararse para la etapa de vida de universidad.</p> |
| <p>At this level you have a bit more responsibility and limited stress. For example, you may be responsible for making a living and paying bills but not for keeping loved-ones happy (since you don't live with them). To help you learn the life skills you're missing, you temporarily surrender some of your freedom and rely on others to create your structure. In this less stressful environment you can grow and gain the independent living skills you need to deal with the challenging circumstances at the College Stage of Life. If you relapse at this level, it's a sign that you need lessons available in Levels 2 or 1.</p> | <p>En este nivel tienes estrés limitado y un poco más de responsabilidad. Por ejemplo, es posible que seas responsable para ganarte la vida y pagar por tus gastos pero no para mantener a tus seres queridos contentos (ya que no vives con ellos). Para ayudarte a las aptitudes de vida que te faltan, por un tiempo renuncias a un poco de tu libertad y dependes de otros para crear tu estructura. Puedes crecer en este ambiente de menos estrés y adquirir las aptitudes de vida independiente que necesitas para hacer frente a las circunstancias desafiantes en la etapa de vida de universidad. Si recaes en este nivel, es una señal de que aún necesitas lecciones del 2° o el 1° nivel.</p> |
| <p>Level 4: College Stage of Life:</p> | <p>4° nivel: Etapa de vida de universidad:</p> |
| <p>Clean and sober. Fully independent living Able to live and learn lessons at college stage of life without needing mood-altering substances</p> | <p>Limpio y sobrio. Vida completamente independiente. Capaz de vivir y aprender las lecciones en la etapa de la vida de universidad sin sustancias que alteran el estado de ánimo.</p> |
| <p>This is the highest level of adult functioning. You've acquired enough independent living skills to handle what life throws at you. You can manage the responsibilities of work, family and love relationships. For the most part, among other things, you are able to:</p> | <p>Este es el nivel más alto de funcionamiento como adulto. Has adquirido aptitudes para vivir de manera independiente para afrontar lo que te lance la vida. Puedes manejar las responsabilidades de las relaciones en el trabajo, la familia y el amor. Por la mayor parte, entre otras cosas, eres capaz de hacer lo siguiente:</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ◇ Manage your anger ◇ Be honest (even when it costs you) ◇ Practice patience and delay gratification | <ul style="list-style-type: none"> ◇ controlar tu ira ◇ ser sincero (aun cuando te cueste) ◇ practicar paciencia y demorar gratificación |

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ◇ Calm your mind ◇ Confront others in a non-attacking way ◇ Take full responsibility for your decisions ◇ Set boundaries ◇ Learn from your mistakes ◇ Ask for help ◇ Nurture yourself ◇ Create your own structure ◇ Handle your freedom responsibly | <ul style="list-style-type: none"> ◇ calmar tu mente ◇ confrontarte a los demás de manera no-atacante ◇ tomar plena responsabilidad por tus decisiones ◇ establecer límites ◇ aprender de tus errores ◇ pedir ayuda ◇ procurar tu enriquecimiento propio ◇ crear tu propia estructura ◇ manejar tu libertad con responsabilidad |
| <p>At this stage of life, you're capable of living on your own or with family or with friends. You may not have all these life skills all of the time, but you have enough to be able to learn and grow without falling back into your addictions. If you do return to drugs or alcohol - if you relapse - you evaluate. You can identify skills obtainable through Levels 3, 2, or 1.</p> | <p>En esta etapa de la vida, eres capaz de vivir por tu cuenta o con familia o con amigos. Es posible que no tengas todas las aptitudes de vida todo el tiempo, pero tienes suficientes para poder aprender y crecer sin volver a caer en tus adicciones.</p> <p>Si sí vuelves al alcohol o las drogas, si recaes, evalúas. Puedes identificar las aptitudes que se adquieren durante el transcurso de los niveles 1, 2 o 3.</p> |