

Segundo paso

“Llegamos a creer en un poder superior a nosotros mismos podía devolvernors el sano juicio”

Que es un poder superior?

El ser humano, en su existencia cuenta con una dimensión física y espiritual. En la dimensión física satisfacemos nuestras necesidades básicas, propuesta en la Psicología como **fisiológicas** (alimentación, descanso, respiración, sexo) **seguridad** (física, empleo, moral, familia, salud, propiedad privada) **afiliación** (amistad, afecto, intimidad sexual) **reconocimiento** (auto reconocimiento, confianza, éxito) **autorrealización** (moralidad, creatividad, espontaneidad, falta de prejuicio, aceptación de hechos y resolución de problemas)

Por otro lado, tenemos necesidades espirituales, de conectarnos con nosotros mismos y con la naturaleza que nos permita reflexionar y darnos cuenta de nuestros errores, generando una apertura sensible en nuestra mente para considerar nuevos cambios y nos permita repetir este proceso.

El ámbito espiritual nos permite ser sensibles a las relaciones familiares, porque nos enseña a valorar la importancia de nuestros familiares cercanos en nuestra vida, al igual que la cercanía de otras personas como la pareja, compañeros de trabajo, etc.

Este ámbito nos da un equilibrio entre nuestras necesidades físicas y la asimilación de las relaciones interpersonales, reconectándonos con el mundo y ayudándonos a recuperar aquellos beneficios que se han perdido por el aislamiento y el desinterés por la adicción.

Cuando hablamos de poder superior, no nos referimos a Dios. Sino a la concepción de que necesitamos acudir a un poder superior a nosotros, reconocer que no ejercemos poder sobre todo y que existen cosas que están fuera de nuestro alcance, (cuando el adicto se envuelve en sus conductas llega a tener la creencia irracional de que puede hacerlo todo sin contar con el apoyo o la ayuda de nadie) sin embargo, para lograr un proceso exitoso de desprendimiento de la adicción se necesitan características humildes para reconocer que todo lo puedo solo, que necesito la ayuda de alguien superior a mi, que me puede ayudar a lograrlo, sea cual sea la religión que se conciba, pero lo importante es lograr conectarme con ese poder superior, que me ayude volver a ese sano juicio.