

# Prevención de Recaídas

Un libro de herramientas para  
personas en recuperación



Efrén Martínez Ortiz Ph.D.



# PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

Un libro de herramientas para  
personas en recuperación

EFRÉN MARTÍNEZ ORTIZ Ph.D.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA

Todos los derechos de autor se han hecho en depósito legal. Queda totalmente prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio sin la autorización del autor.

Primera edición. 1.000 ejemplares. Octubre de 2009.

ISBN: 978-958-44-5817-9

Textos e Investigación: © EFRÉN MARTÍNEZ ORTIZ

Editor: Colectivo Aquí y Ahora

Diseño y Diagramación: Colectivo Aquí y Ahora

Fundación Colectivo Aquí y Ahora

Tel.: (571) 8139245

e-mail: [efrenmartinez@colectivoaquiyahora.org](mailto:efrenmartinez@colectivoaquiyahora.org)

[www.colectivoaquiyahora.org](http://www.colectivoaquiyahora.org)

Bogotá-Colombia

## *Agradecimientos*

*A todas las personas que con sus errores y aciertos en el camino de la recuperación han ayudado a construir este texto.*

*A las personas conocidas en todos estos años y que dejaron este mundo sin haber logrado parar de consumir.  
Descansen en paz.*

*A “Pacho” Grimaldos por su compañía de años en el proyecto CAA, y por ser un verdadero experto en este tema.*

*A los Doctores JORGE SÁNCHEZ MEJORADA de México, JOSÉ CAPECE de Argentina y ALBERTO GANITSKY de Colombia, profesionales de la adicción y amigos testigos del sufrimiento que este texto pretende prevenir.*



## Tabla de contenido

|  |    |
|--|----|
| INTRODUCCIÓN.....  | 9  |
| 1. ¿QUÉ ES UNA RECAÍDA?.....   | 15 |
| El proceso de recaída  |    |
| Etapa inicial  |    |
| Etapa de desarrollo  |    |
| Etapa de desenlace   |    |
| 2. CONDICIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LA RECAÍDA.....                 | 25 |
| Primera condición: Estar en proceso de cambio                        |    |
| Segunda condición: Creer que es posible recaer                       |    |
| Tercera condición: Creer que es posible prevenirlo                   |    |
| Cuarta condición: Aprender de prevención de recaídas                 |    |
| Quinta condición: Estar dispuesto a trazar los parámetros            |    |
| Sexta condición: Estar dispuesto a poner en práctica las estrategias |    |
| Séptima condición: Pagar el precio de la recuperación                |    |
| 3. PARÁMETROS VITALES PARA LA PREVENCIÓN DE RECAÍDAS....             | 31 |
| 3.1. ESTRATEGIAS I.....  | 36 |
| Abandonar las redes sociales de consumo                              |    |
| Mi fiel amigo de la infancia   |    |
| Mi amada pareja  |    |
| Evaluar de quién se puede aislar totalmente                          |    |
| 3.2. ESTRATEGIAS II.....   | 41 |
| Aislarse de lugares de riesgo  |    |
| 3.3. ESTRATEGIAS III.....  | 45 |
| Identificar y aislarse de situaciones de alto riesgo                 |    |
| 3.4. ESTRATEGIAS IV.....   | 50 |
| Cambiar el estilo de vida  |    |
| El estilo de vida afectado por las drogas                            |    |
| Las drogas como estilo de vida                                       |    |
| Cuando la identidad se ha confundido                                 |    |

|   |    |
|---|----|
| 4. PARÁMETROS BÁSICOS.....  | 57 |
| 4.1. ESTRATEGIAS I.....   | 61 |
| Trabajar los rasgos de personalidad que sustentan la adicciónEl problema no era simplemente la droga<br>Entre el estilo y los defectos de personalidad  |    |
| 4.2. ESTRATEGIAS II.....  | 74 |
| Trabajar la dinámica familiar o de pareja. Con, sin o a pesar de la familia<br>Primero mi cambio<br>La paciencia<br>La desconfianza<br>La comprensión<br>La culpa<br>El lugar de cada quien<br>Con, sin o a pesar de la familia   |    |
| 4.3. ESTRATEGIAS III.....   | 81 |
| Organizar una red de prevención de recaídas y mantener el apoyo de los grupos   |    |
| 4.4. ESTRATEGIAS IV.....  | 84 |
| Manejar la culpa<br>La culpa real: lo que la persona se ha hecho y le hizo a otros<br>La culpa existencial: lo que se dejó de hacer<br>Culpa irreal: de lo que se culpó sin tener nada que ver<br>Culpa neurótica: culpable de todo lo que pasa<br>Culpa por inmerecimiento: aburrido de lo bueno que le pasa |    |
| 4.5. ESTRATEGIAS V.....   | 90 |
| Estructurar o reestructurar el proyecto de vida y el sentido<br>¿Qué es eso que llamamos sentido de vida?   |    |
| 5. FOMENTAR LA ESPIRITUALIDAD.....  | 93 |
| ¿Qué es la espiritualidad?<br>Espiritualismo y adicción<br>La dimensión trascendente  |    |

|   |     |
|---|-----|
| 6. LA VIVENCIA DE LA RECAÍDA: DE REGRESO A LA TRAMPA....                | 99  |
| El proceso de recaída   |     |
| La experiencia de recaer  |     |
| La cabeza piensa al revés   |     |
| La manipulación refinada  |     |
| He recaído... ¿Ahora qué hago?  |     |
| 7. LOS RECAÍDOS CRÓNICOS.....   | 109 |
| La experiencia de recaer una y otra vez                                 |     |
| Cuando el cinismo reina   |     |
| Cuando la cobardía reina  |     |
| Cuando el cansancio reina   |     |
| ¿Cómo salir del círculo de la recaída crónica?                          |     |
| 8. GUÍA TEÓRICO-PRÁCTICA PARA EVITAR CAMBIAR.....                       | 115 |
| (Y si es posible... abandonar tu proceso de recuperación)               |     |
| 9. GUÍA TEÓRICO-PRÁCTICA PARA RECAER EN EL MENOR<br>TIEMPO POSIBLE..... | 123 |
| (Consideraciones para recaer en el menor tiempo posible)                |     |
| ANEXOS.....   | 129 |
| 1. Análisis de violación de la abstinencia                              |     |
| 2. Contrato de prevención de recaídas                                   |     |
| 3. Planes de acción inmediata   |     |
| 4. Recomendaciones ante situaciones difíciles para la absción           |     |
| 5. Recomendaciones para el uso adecuado del tiempo libre                |     |



# ***Introducción***



## INTRODUCCIÓN

Superar una adicción parece fácil para muchas personas que desconocen el tema. Para algunos simplemente es un problema de voluntad y suelen decir: “Es cosa de querer y nada más”, “es simplemente tomar la decisión y ya está”. Para otros es un problema de debilidad moral y suelen decir: “es un desgraciado, degenerado y desconsiderado”. Algunos más piensan que es un castigo de Dios y se preguntan: “¿Qué hemos hecho para merecer esto en esta familia?”. Lamentablemente el tema no es tan simple como parece. La adicción es un proceso que restringe la voluntad y disminuye la libertad de una manera gradual, afectando el cerebro, la personalidad, el ambiente, e incluso lo más profundo del ser humano: su espiritualidad. Para muchos científicos la adicción es una enfermedad biopsicosocial, para otros es un trastorno mental que incide en las demás dimensiones de ser humano; sin embargo, lo que es claro es que no es un invento ni una fantasía, ni un castigo de Dios, ni una debilidad moral. Tener una adicción es algo real con claras raíces en el cerebro y la personalidad, diagnosticable, generalmente progresiva, pero ante todo tratable y con posibilidad de detener la progresión, abandonar el consumo y reestructurar las áreas que han sido afectadas o aquellas que estaban mal antes de la adicción y que facilitaron su aparición. El desarrollo de la adicción pasa por diferentes factores que abarcan el temperamento heredado con sus influencias genéticas, el proceso de estructuración de la personalidad, el contexto familiar y social en donde se crece, pero especialmente el misterio humano de la libertad, pues aun con el mejor ejemplo y las mejores posibilidades, la adicción puede aparecer.

Ninguna persona nace adicta, en el sentido de personas que sin estar en el vientre materno de alguien que se está drogando, nacen con la adicción. No es lo mismo tener una carga genética que aumenta la susceptibilidad para desarrollar un problema, a tener un problema de adicción. Muchas personas que no poseen “herencias” adictivas también desarrollan el problema; algunas

fruto de un error médico se ven atrapadas en un proceso adictivo después de un descuido en la formulación medicamentosa, otros mantienen usos controlados hasta que se cruza una especie de línea invisible a partir de la cual todo cae de forma acelerada y la adicción se manifiesta. La adicción tampoco es blanca o negra, en ella existen “degradés”, pues la condición de la adicción es un proceso que atraviesa la libertad humana restringiendo en menor o mayor medida la capacidad de elección a partir del escalón del proceso adictivo en el que se esté. Existen experimentadores de drogas y alcohol, existen usadores de estas sustancias, hay también abusadores y, por supuesto, dependientes. La diferencia entre unos y otros está en la libertad que expresan. Las personas con problemas de adicción empiezan a restringir su libertad a través del consumo de drogas, aunque muchos de ellos ya tenían dificultades con su libertad antes de probar las sustancias; para muchos ir al cine, tener relaciones sexuales o divertirse en una fiesta depende de la cantidad de alcohol o drogas que puedan tener, es decir, han perdido la libertad de disfrutar actividades normales sin la presencia de sustancias. Para muchos llorar, sentir miedo o preocupación, ponerse tristes e incluso manejar grandes éxitos se convierte en un disparador del consumo, es decir, han perdido la libertad de experimentar las emociones que los hacen humanos sin la presencia de sustancias; incluso para algunos relacionarse con hombres o mujeres, decir lo que no les gusta, conseguir pareja y hasta sentirse capaces de enfrentar ciertas situaciones depende de cuánto alcohol han ingerido, es decir, otra vez su libertad está en juego, necesitan de sustancias que les “ayuden”. Adicción es esclavitud, es pérdida de libertad.

Tal vez el principal problema de la adicción sea la dificultad que experimentan algunas personas para mantenerse limpias y libres después de un periodo de abstinencia, incluso muchos profesionales y algunos estudiosos consideran la adicción como una enfermedad crónica y recidivante, pues “normalizan” la recaída, y si bien en muchos casos la recaída termina siendo parte de un proceso de concienciación que conduce a llevar la recuperación de una mejor forma, la experiencia y el trabajo de años nos ha mostrado que la recuperación es posible y que la mayoría de las personas que hacen las cosas de la manera correcta se mantienen limpias. El problema es saber qué es lo correcto y querer hacerlo. Por ello

a continuación se presenta una guía práctica que recopila la experiencia de muchas personas que se han mantenido limpias durante años, los avances científicos en torno a la prevención de recaídas y los aportes técnicos que favorecen lograr la meta. Vale la pena mencionar que este no es un libro escrito en lenguaje científico, ni está dirigido a médicos, psiquiatras, psicólogos o investigadores; los avances, experiencias y técnicas son traducidos a un lenguaje coloquial, pues su intención es la de brindar directamente a las personas con problemas de adicción una guía clara con alternativas concretas que le permitan desarrollar una buena prevención de la recaída. De seguro será bastante difícil recaer, si se llevan a cabo las recomendaciones aquí expuestas.

Este libro se centra en la prevención de recaídas, en el mantenimiento de una vida abstemia, sobria y libre. Sin embargo, así como la adicción es un proceso, la recuperación y la recaída también lo son. Recuperarse no consiste simplemente en dejar de consumir; realmente suspender el consumo de sustancias es tan solo la condición básica y previa para recuperarse; la persona con problemas de adicción inicia su proceso desarrollando todo lo necesario para suspender el consumo y estar así lista para avanzar en su recuperación, pasará por un momento inicial en donde tendrá que superar el síndrome de abstinencia, la ansiedad, la depresión y las emociones que aparecen, estabilizándose después de algunas semanas y empezando un proceso de autodescubrimiento que le permita conocer su adicción y empezar a resolverla, para poco a poco ir avanzando en el restablecimiento de su libertad e ir pasando de la abstinencia a la sobriedad. Este largo proceso tiene un gran enemigo: la recaída. Un enemigo que para algunos se convierte en la experiencia que impulsa al desarrollo de una mejor recuperación, pero para muchos otros se convierte en años de divagación, perdiendo a veces completos períodos de desarrollo.



# ***1. ¿Que es una Recaída?***



## 1. ¿QUÉ ES UNA RECAÍDA?

La recaída, así como el proceso de recuperación y la adicción, es un proceso. Las personas no se recaen de un momento a otro; primero van generando una serie de cambios que van facilitando la pérdida de libertad que conduce nuevamente al consumo. El proceso de recaída es una secuencia gradual de pasos que finalizan con la vuelta al consumo adictivo; para algunos el proceso dura tan solo unos días, para otros puede durar meses enteros e incluso años; la velocidad del proceso de recaída depende de la calidad del proceso de recuperación que se haya llevado a cabo, pues sólo entra en proceso de recaída una persona que ha cambiado; aquel que nunca cambia sólo está descansando, calmando su entorno y alistándose para volver a la misma vida, incluso si está interno en una clínica o en una comunidad terapéutica puede estar simplemente esperando un tiempo, tomándose un respiro y reorganizando algunas condiciones estropeadas para retomar su vida.

Lo normal en una persona que se está recuperando de una adicción es que viva procesos de recaída; si no vive procesos de recaída, sencillamente tal vez nunca tuvo una adicción. Ahora bien, que sea normal que viva procesos de recaída no quiere decir que vuelva al consumo, pues, como se dijo anteriormente, la recaída es un proceso que va avanzando hasta finalizar en la vuelta al uso adictivo; del nivel de recuperación que la persona haya alcanzado, dependerá la velocidad del proceso, brindando así una mayor o menor posibilidad de detenerlo a tiempo. La recaída es entonces un proceso que finaliza con la vuelta al uso adictivo y estilo de vida que se había cambiado, y que contempla las siguientes características:

1. **Es un proceso:** Se desarrolla paso a paso y finaliza con el consumo adictivo.
2. **Es progresiva:** Una vez la persona se acostumbra a estar en una fase del proceso, es más fácil que siga avanzando a la siguiente.

3. **Es sutil y engañosa:** Se van normalizando muchas cosas del proceso hasta que el riesgo se olvida.
4. **Es diagnosticable:** Se puede evaluar el nivel en el que se encuentra.
5. **Puede detenerse:** Es posible parar la progresión del proceso.
6. **Es reversible:** Una vez se detiene el proceso puede retomarse la recuperación a un buen nivel.

### ***El Proceso de Recaída***

La persona con problemas de adicción que ha realizado un proceso de cambio experimenta muchas cosas en su vida, y debe adaptarse nuevamente al mundo. Este proceso de adaptación pone en marcha la calidad del programa de recuperación<sup>1</sup> que la persona ha interiorizado, cambios que, dependiendo de su estructuración personal, afrontará de manera adecuada o inadecuada, deteniendo o exacerbando el proceso de recaída. A continuación se presentan las fases del proceso de recaída, aclarando que el mismo está diseñado como se expone, por motivos pedagógicos, pues los procesos no son iguales para todas las personas.

#### ***Etapa Inicial***

**1. Cambio:** El proceso de recaída se inicia a partir de un cambio generado por acontecimientos vitales de tipo:

- a. **Relevante positivo:** Hecho significado como de gran importancia y beneficio con fuerte alteración emocional (ej.: el matrimonio, ganarse la lotería, etc.).
- b. **Irrelevante positivo:** Hecho de aparente poca importancia que induce acumulaciones de sucesos satisfactorios y refuerza el endiosamiento y sobreseguridad de la persona con problemas de adicción (ej.: felicitaciones constantes de familiares).

<sup>1</sup>Cuando se hace referencia a la calidad del programa de recuperación no sólo se alude al tipo de programa realizado, sino al trabajo que la persona hizo dentro del mismo.

**c. Relevante negativo:** Hecho significado como de gran importancia que afecta negativamente al sujeto (ej.: pérdida afectiva importante, desempleo, etc.).

**d. Irrelevante negativo:** Hecho de aparente poca importancia que induce acumulaciones estresantes (ej.: día lluvioso más tráfico pesado).

Dichos sucesos vitales producen estrés, manifestándose a través de intolerancia, angustia, desazón, cansancio, etc. Sin embargo, es importante mencionar que los relevantes e irrelevantes tienen que ver más con el significado atribuido a tal evento y con las estrategias de afrontamiento sanas que la persona tenga, pues mientras para algunos un evento es algo tonto, para otros puede ser un relevante importante. La fase de “cambio” es un momento que podemos denominar “la vida misma”, en donde lo importante no es lo que pasa sino lo que “me” pasa, por ello también los cambios son generados por la persona sin ninguna relación con eventos externos a la misma (pensamientos, recuerdos, etc.).

**2. Negación:** El segundo paso del proceso de recaída consiste en una negación de las alteraciones emocionales producidas por los sucesos vitales que experimenta la persona. Dicha negación se efectúa por medio de mecanismos o estrategias de afrontamiento que evitan el sentimiento de vulnerabilidad que produce la adicción.

La conducta de negación se manifiesta generalmente en comportamientos como:

- a. Poca o ninguna comunicación referente al suceso activador.
- b. Minimización o racionalización del suceso vital.
- c. Conductas compulsivas (sobrealimentación, masturbación, etc.).
- d. Evasión constante (ej.: trabajo, sueño, deporte en exceso, etc.).
- e. Actividades de descarga emocional, etc.

Es importante aclarar que muchas conductas en sí mismas no significan un proceso de recaída, pero cuando las mismas hacen parte de una contextualización en donde funcionan como mecanismos de descarga o distracción del malestar o pérdida de equilibrio que se está experimentando, podemos hablar de negación. Un mecanismo de descargue o distracción, más que una señal de recaída es un semáforo que indica que algo no está bien.

**3. Labilidad emocional:** La etapa de inicio finaliza con una variabilidad en el estado de ánimo, acompañada por una posible pérdida ocasional del sentido de la existencia. Esta labilidad puede manifestarse en estados de confusión y poca identificación emocional.

Hasta aquí se experimenta un proceso normal, en el que las personas con o sin problemas de adicción enfrentan de manera adecuada o inadecuada las circunstancias que la vida plantea. De esta manera, algunas personas experimentan algún tipo de cambio o estresor en su vida, y responden de una manera pertinente, manejando la exigencia que le hace su nueva circunstancia vital, mientras que otras no darán una respuesta adecuada, y en el caso de las personas con problemas de adicción, seguirán avanzando en su proceso de recaída, dirigiéndose a la siguiente etapa.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

### ***Etapa de Desarrollo***

Durante la etapa de desarrollo el proceso de recaída se manifiesta de manera evidente, y se consolida como una crisis característica con necesidad de evaluación inmediata.

**1. Regresión:** La regresión se refiere a una readaptación de las conductas del pasado que se habían superado. En ella pueden asumirse identificaciones con la vida del pasado, portes corporales, de vestimenta y discurso de un adicto activo. La regresión puede manifestarse en comportamientos como deshonestidades, mentiras, agresividad, intolerancia y muchos de los defectos de carácter trabajados durante la recuperación. Es muy importante aclarar en este punto que los procesos de recuperación son muy distintos para cada persona, por ello para algunos la regresión será volver a estar encerrados en casa sin hablar con nadie, mientras que para otros será volver a estar siempre en la calle sin venir a casa; para muchos será estar escuchando cierto grupo de música Punk, y para otros será cierto tipo de salsa.

**2. Fenómeno de la bola de nieve y el vaso de agua:** A esta altura del proceso de recaída las actitudes de la persona con problemas de adicción han empezado a afectar las diferentes áreas de su vida, disfuncionando aquellas que se habían logrado ordenar y

desconcertando a familiares y amigos. Es en este momento donde se manifiesta el fenómeno de bola de nieve, que consiste en una visión de túnel, donde el adicto en proceso no comprende que su actitud es la que ha generado las dificultades en su entorno y argumenta que son las respuestas de su medio las que lo tienen en crisis. Este círculo vicioso impulsa la bola de nieve alimentándola de sentimientos de impotencia, culpa y rabia.

Paralelo al fenómeno de bola de nieve, existe el fenómeno del vaso de agua, que consiste en la dificultad o ausencia de respuestas asertivas y claras ante las diferentes situaciones que vive. Todo es visto como un gran problema sin solución: “mi familia nunca va a cambiar”, “por qué me tocó ser adicto”, “a nadie le importo”, etc.

**3. Ruptura de parámetros:** Uno de los grandes pasos que encaminan y aceleran la vuelta al uso de sustancias es la falta de disciplina y constancia en los parámetros trazados como riesgos para la abstinencia. La visita a sitios del pasado, el contacto con “amigos” de consumo activo, el mal manejo de las situaciones de riesgo y la no utilización de las diferentes herramientas de afrontamiento, consolidan la ruptura de parámetros específicos. La permisividad es la puerta que abre esperanzas a un nuevo consumo.

### ***Etapa de Desenlace***

En esta etapa del proceso la vuelta al consumo es casi inminente. La falla en el sistema de apoyo social se hace evidente y se inicia la preparación del terreno para violar el compromiso de abstinencia.

**1. Autoengaños:** La recaída es un hecho doloroso y difícil, y la persona con problemas de adicción lo sabe; es por ello que necesita una serie de autoengaños que minimicen y aplaquen los sentimientos de culpa y de fracaso. La adicción ha poseído las funciones cerebrales del lóbulo frontal, transformando así la creatividad, la ideación y la voluntad, en herramientas de la adicción. De esta forma la adicción puede (excepto en personas con una fuerte estructura en su recuperación) manejar la conducta y la realidad de la persona con problemas de adicción.

**2. Violación de la abstinencia:** El consumo es nuevamente una realidad, la persona consume sustancias por primera vez después de un periodo de abstinencia<sup>2</sup>. Algunos consumirán primero alcohol, y otros irán directamente a una sustancia ilegal. Inmediatamente se ha dado la violación de la abstinencia se produce un efecto de pérdida de sensación de control, y en algunos casos culpa. Sin embargo, en otros se dan pensamientos de autoengaño muy fuertes que favorecen la permanencia en el consumo<sup>3</sup>. Algunos violarán su compromiso de abstinencia y retomarán justo a tiempo de empezar la pesadilla nuevamente; otros no alcanzarán y se compulsionarán con gran rapidez volviendo a una fase probablemente peor que la anterior.

**3. Reincidencia:** Algunas personas al violar su compromiso de mantenerse limpios no experimentan una gran compulsión y logran tener un consumo “controlado” durante varias oportunidades, consumo que por sus características los llena de autoengaños y falsas sensaciones de control que pueden extenderse durante semanas o meses, hasta que la adicción tiene la fuerza suficiente para reaparecer.

**4. Recaída:** Llegado a este punto, la persona con problemas de adicción ha vuelto a su frecuencia e intensidad de consumo, e incluso en algunos casos a niveles mucho más complicados de adicción, generando un retorno al estilo de vida previo al programa de recuperación, incluyendo un agravante delicado, el efecto de violar su abstinencia es muy fuerte y la sensación de culpa y pérdida de control lo presionan a anesthesiarse con el consumo de manera compulsiva.

Es importante aquí hacer referencia a que muchas personas no pasan por una reincidencia, sino que de la violación de la abstinencia pasan de inmediato a la recaída. Algunas de las personas que recaen

<sup>2</sup>Suspender el consumo una o dos semanas jamás puede considerarse como un periodo de abstinencia. De ser así, una persona podría decir que se ha recuperado de las drogas muchas veces porque ha sido capaz de dejarlas cientos de veces. Si bien no hay un acuerdo generalizado que diga después de cuánto tiempo se puede hablar de recaída, para efectos de este trabajo se toma como criterio llevar un mínimo de 90 días fuera de contextos clínicos.

<sup>3</sup>Para comprender este proceso se recomienda al lector dirigirse al capítulo de este libro llamado “La vivencia de la recaída”.

tienen una gran experiencia que les permite retomar el proceso de recuperación con un nivel de mayor dedicación y conciencia. Lamentablemente, algunas personas tienen grandes pérdidas durante el periodo de recaída, su situación se agrava mucho y algunas nunca logran retomar el camino, por lo que lo mejor es no recaer y estar dispuesto a pagar el precio de la recuperación. A continuación se expone una guía diseñada para aquellos que están dispuestos a pagar este precio y llevar una vida plena.



## ***2. Condiciones para la Prevención de la Recaída***



## 2. CONDICIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LA RECAÍDA

Para muchas personas con problemas de adicción que están en recuperación, parecería que la pregunta acerca de si quieren o no prevenir la recaída es una pregunta bastante obvia: la mayoría quiere hacerlo. Sin embargo, la obviedad empieza a desaparecer cuando las personas se enteran que no basta con querer; para prevenir la recaída y alcanzar la sobriedad hay que conocer ciertas condiciones y trabajar duro para lograrlo.

### ***Primera condición: estar en proceso de cambio***

Para prevenir la recaída se deben contemplar dos niveles de cambio: el primero tiene que ver con la abstinencia; para iniciar un proceso de prevención de recaídas se necesita estar libre de drogas, sin embargo los aportes de la prevención de recaídas a este nivel sólo favorecen a la persona para que siga manteniéndose abstemia. El segundo nivel de cambio es menos superficial, y tiene que ver con los elementos que facilitan llevar una vida no solo abstemia sino sobria. Vivir sólo en abstinencia siempre implicará un mayor riesgo para la recaída. Para alcanzar la sobriedad hay que pasar primero por la abstinencia.

### ***Segunda condición: creer que es posible recaer***

Es muy difícil que una persona adopte medidas de precaución frente a una situación de riesgo, si no es capaz de verse a sí misma en riesgo. La recaída siempre va a ser una posibilidad. Para algunos el miedo a recaer los hace cerrarse ante el reconocimiento de esta posibilidad; para otros, sus rasgos narcisistas les dificultan aceptar que deben aprender a vivir con esta condición, pues parecería que aceptar esto los hace ver débiles y les es insoportable; otros

simplemente no han descubierto la dimensión del problema en el que están, así es que les parece fácil y racionalmente les es sencillo decir: “ya está, ya lo tengo claro, no vuelvo a consumir... no es necesario hacer todo eso”. La negación que a veces acompaña algunos procesos de adicción no sólo se presenta para aceptar que se tiene un problema con el alcohol o las drogas, también se manifiesta para aceptar que siempre habrá un riesgo y que hay que asumir medidas de precaución, e incluso vivir de una forma diferente.

### ***Tercera condición: creer que es posible prevenirlo***

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

Algunas personas en recuperación, incluso sus familiares y en ocasiones algunos terapeutas, consideran que lo único que funciona es querer cambiar, sin embargo, como ya se comentó con anterioridad, querer no basta. Muchas personas piensan que no es necesario hacer muchas cosas como las que se proponen en los siguientes capítulos, pues creen que la recaída no se puede prevenir haciendo estas cosas y les parece sencillo opinar que: “desde que usted tenga claro que no va a consumir, lo demás no importa”. Grave error: la adicción no es como una gripa o un malestar estomacal, es un asunto mucho más serio. Ahora bien, en este punto también es importante mencionar algunas otras opiniones bastante lejanas de la realidad; muchas personas han sido prácticamente desahuciadas por médicos o terapeutas, incluso algunos profesionales piensan que es imposible prevenir la recaída, porque de la adicción finalmente nadie sale.

### ***Cuarta condición: aprender de prevención de recaídas***

Muchas personas recaen por pura ignorancia, realizan tratamientos mal orientados o simplemente no aprendieron cosas básicas de la recuperación. Algunas personas consideran que no hay problema en consumir otras sustancias diferentes a la sustancia con la que más problema se tuvo, y vuelven a consumirla; muchos regresan otra vez a su antigua sustancia o terminan compulsionándose con la nueva. La adicción es una condición que muchas veces va más allá de la sustancia; la prevención de recaídas es cuestión de riesgo: en la medida que menos riesgos se asuman, menor probabilidad

de recaer. Para algunos la dimensión del problema no les parece lo suficientemente seria, así es que no ven por qué deben tomar todas las precauciones posibles. Para prevenir la recaída hay que aprender sobre ello. Si se unen dos cables eléctricos puede haber un gran corto circuito, un choque eléctrico o la muerte, por ello es importante aprender a manejar estos cables para poder jugar con ellos, o incluso soltarlos.

### ***Quinta condición: estar dispuesto a trazar los parámetros***

La prevención de recaídas implica trazar una serie de parámetros que van a favorecer el mantenimiento de la abstinencia y la progresión hacia la sobriedad. Sin embargo, no todas las personas están dispuestas a hacerlo, pues generan grandes miedos en torno al cambio. Cambiar no siempre es fácil, ya que algunos sienten que una parte de ellos va a morir, otros experimentan que van a dejar de ser ellos mismos y su identidad está en juego, otros no saben cómo será la vida sin drogas y les aterra lo desconocido, pero de todo ello se trata el tratamiento de la adicción: liberar la mente para ver que es posible cambiar y que gran parte de los temores son infundados e irreales; de esta forma es más fácil estar dispuesto a trazar los parámetros.

### ***Sexta condición: estar dispuesto a poner en práctica las estrategias***

Los parámetros pueden trazarse con firmeza y se debe estar convencido de la conveniencia de los mismos, sin embargo, no basta con trazarlos, también hay que mantenerlos, cumplirlos, y algunos que requieren de acciones concretas, ejecutarlos. Poner en práctica las estrategias implica pagar el precio de la recuperación; internarse no basta, querer cambiar no es suficiente, pedir perdón sólo es un aporte. La recuperación trae un precio y se debe estar dispuesto a pagarlo.

### ***Séptima condición: pagar el precio de la recuperación***

Resolver un problema tan delicado no sale gratis. Para algunos

implicará enfrentar los errores y culpas cometidas, los deseos de consumo y la depresión; otros tendrán que enfrentar sus miedos sin poder evadirlos, estar en contextos de evaluación sin poder huir y relacionarse con los demás superando su angustia al rechazo; para otros será importante aprender a poner límites y enfrentar el miedo al disgusto del otro, dejar la búsqueda constante de aprobación y no ceder ante los conflictos. Algunas personas tendrán que verse en la penosa situación de compartir, hablar y abrir su intimidad ante otros, incluso contactar y expresar sus emociones, mientras que otros necesitarán dejar de llamar la atención y aprender que las cosas no siempre funcionan como ellos quieren. Por otro lado, para algunos será difícil no poder controlar todas las situaciones del programa de recuperación, convivir con personas tan imperfectas y encontrar que existen puntos medios en la vida; muchos expresarán sus emociones directa y asertivamente sin poder hacerlo de manera disimulada como antes, algunos más deberán aprender a confiar y dejar de ver motivos ocultos en las actitudes de los demás, lograr abandonar la sensación de sentirse atacado y dejar de lado el sentimiento de ser perseguido. Para otros el precio será aprender a sentir y permitírsele sin autoagredirse, crecer y comportarse como un adulto. La mayoría deberá aceptar los límites que tal vez nunca haya tenido o respetado, adquirir autocontrol, aprender a aburrirse y ver que el mundo no se acaba, abandonar la manipulación y poder amar a los demás. Finalmente, algunos tendrán que alcanzar la humildad, dejando de competir constantemente, asumiendo las reglas sin pensar que en su caso especial son inaplicables, dejar de justificar tanto sus acciones e incluso abandonar su papel de elegido divino para salvar al mundo o a otros.

### ***3. Parámetros Vitales para la Prevención de Recaídas***



### **3. PARÁMETROS VITALES PARA LA PREVENCIÓN DE RECAÍDAS**

Los parámetros vitales le permiten a la persona con problemas de adicción asegurar un tiempo mínimo de abstinencia que facilite el proceso de recuperación y crecimiento. La recuperación, y por ende la prevención de recaídas, debe ser contemplada como un “degradé” de medidas frente al riesgo, siendo toda una decisión definir hasta dónde se toman ciertas medidas y durante cuánto tiempo. Algunos tendrán que contemplar medidas durante el resto de sus vidas, otros tomarán algunas durante los primeros meses, otras durante los primeros años y algunas de por vida. Sin embargo, los parámetros vitales son medidas que buscan asegurar un tiempo mínimo de abstinencia que facilite el período de adaptación a una vida sin alcohol y drogas.

Algunos estudios plantean que las personas con problemas de adicción que llegan a dos años limpias, en su mayoría logran llegar a diez años abstemias, muy probablemente porque garantizan un tiempo mínimo de abstinencia que les permite adaptarse a su nuevo estilo de vida. Por otro lado, sabemos que la mayoría de recaídas se producen durante los primeros meses de la recuperación, y el margen empieza a descender con el paso del tiempo; por ello, el llamado “degradé” de la prevención de recaídas debe contemplar una gran rigurosidad durante los primeros meses de la recuperación<sup>4</sup>, y posteriormente una lenta flexibilización de algunas de las medidas que pueden ser flexibilizadas, siendo esta una decisión de las personas en recuperación, a partir de la evaluación que han hecho de su proceso de adicción<sup>5</sup>, de su proceso de recuperación y de su motivación para mantenerse limpias.

---

<sup>4</sup>Teniendo en cuenta por supuesto que la recuperación dentro de una clínica no es igual a la recuperación cuando se está fuera de ella, por ello es necesario mantener la rigurosidad de algunas medidas después de haber egresado del centro.

<sup>5</sup>Vale la pena mencionar que algunas personas no hacen una buena evaluación de su proceso de adicción y les parece que no es tan grave, y que por lo tanto no deben asumir ciertas medidas de precaución.

Cabe anotar que algunas medidas deben permanecer de por vida, pues las mismas hacen parte de un nuevo estilo de vida que se ha asumido, y si bien no todas las personas cambian su estilo de vida, es muy difícil mantener la recuperación sin negociar, hacer ajustes y cambiar algunas cosas.

En los primeros meses de la recuperación no se deben subestimar las recomendaciones hechas por terapeutas o compañeros de recuperación, pues sacar un tornillo que ha sido introducido durante meses o años no es tarea fácil. Los primeros meses van acompañados ocasionalmente por un período que algunos denominan “la nube rosa de la recuperación”: la vida abstinencia, la reconciliación, la alegría de quienes le rodean, generan un ambiente muy diferente al que se estaba viviendo al final de la época de consumo; la alegría a veces genera cierta sobreconfianza que invita al riesgo, es por ello que por simple precaución es importante, al principio de la recuperación, mantener todas las recomendaciones vigentes, incluso aquellas que aparentemente no tienen mucho sentido<sup>6</sup>.

Para asegurar un tiempo mínimo de abstinencia algunas personas necesitan aislarse en clínicas o centros de tratamiento, pues realmente no es fácil lograrlo en procesos ambulatorios. El tiempo de permanencia en dichos centros es variado, sin embargo es recomendable la cercanía a los noventa días para facilitar las cosas; finalizada la fase de internamiento el período de seguimiento y apoyo brindará mayores garantías, siendo necesario dentro de este proceso tener en cuenta las siguientes estrategias:

- a. Abandonar las redes sociales de consumo.
- b. Aislarse de lugares de riesgo.
- c. Identificar y aislarse de situaciones de riesgo.
- d. Cambiar el estilo de vida, especialmente si se asociaba con la adicción.

---

<sup>6</sup>De todas formas, es necesario advertir al lector que debe prestar atención a personas serias y estructuradas, pues en el campo de las adicciones existen todo tipo de recomendaciones, algunas sin ningún fundamento científico o por lo menos de experiencia. Ante la duda, pida la claridad necesaria para que se sienta cómodo.

### ***3.1 Estrategias I: Abandonar las Redes Sociales de Consumo***

Tal vez una de las acciones más difíciles en la prevención de recaídas sea la de abandonar las redes de consumo, los “amigos” del pasado o compañeros de drogas. Los grupos generan un sentido de pertenencia y de seguridad importante, y renunciar a esta sensación no es tan fácil; desde luego la edad de la persona con problemas de adicción juega un papel determinante: para muchos adultos con problemas de adicción la experiencia de alejarse de los antiguos amigos consumidores es fácil, la vida los ha venido aislando y en realidad ya no tienen muchos compañeros de consumo, su uso de drogas se ha vuelto incluso solitario y ya se ha tomado distancia de mucha gente. Otros adultos tienen vergüenza social o temen que sus negocios se puedan dañar si toman distancia de algunas personas que, aunque se drogan, parecen “funcionales” en el mundo laboral; a veces la pena o que los demás piensen que “le quedó grande la droga y tuvo que dejarla” se les vuelve todo un problema que impide que se atrevan a cortar estas redes. Con los jóvenes el asunto a veces es un poco más complicado, pues para ellos el valor del grupo es gigante, algunos sienten que sin grupo no son nada y se asustan bastante, otros se ven en serios problemas pues no tienen ningún amigo que no consuma drogas, ya se han aislado de todos los que no lo hacen y la adicción les ha cambiado la mente para empezar a pensar que quienes no consumen son “tontos” o “aburridos”, tienen la loca idea irracional que sin usar drogas se verán “bobos” y “vulnerables”, y esto les aterra. Algunos adolescentes deben volver a su escuela o universidad, y encontrarse allí con sus antiguos compañeros de consumo, sin poder evadirlos ni cambiarse de lugar, otros deben volver con un estigma grande en su espalda y descubren que aún los tratan como si fuesen adictos activos.

Cortar con las redes de consumo es una de las principales tareas en la recuperación, tarea especialmente importante durante los primeros meses de abstinencia, pero por lo general una tarea mucho más fácil de lo que parece al principio. Tomar la decisión de hacerlo es el proceso más complejo y demorado; lo demás resulta ser viable e incluso, en ocasiones, entendible por las mismas personas de quien se toma distancia. A veces es toda una oportunidad para evaluar quién realmente es un amigo o no. Muchas personas en

recuperación se sorprenden al ver con lucidez que ninguno de sus supuestos amigos ha venido al proceso a preguntar cómo va en su recuperación, parecería que eran amigos si había droga de por medio, o, peor aún, que lo único que los unía era el consumo de sustancias. Otros descubren que con sus amigos sólo hablaban de drogas y que siempre que se veían era para ello, parecería que una relación con los cinco sentidos bien puestos nunca se vivió.

### ***Mi fiel amigo de la infancia***

Algunos amigos con los que se creció desde la infancia terminan usando drogas, sin embargo hubo muchos años en donde se logró compartir una linda amistad, y no fueron sólo las drogas las que determinaron la relación. Parece que en este punto las cosas se hacen un poco más difíciles al momento de alejarse de relaciones que no colaboran para la recuperación; en ocasiones este periodo de tratamiento es toda una prueba para el afecto que existe en dicha relación, pues permite ver con claridad si las drogas han cambiado a la persona y sólo se mantiene el lazo de amistad por el recuerdo de lo que una vez hubo y no por lo que la persona es actualmente. Otras veces también permite ver qué es lo que aún queda de común después de abandonar las drogas. En muchas ocasiones, si existe una amistad sincera y la persona entiende que durante este periodo, y mientras siga consumiendo, no es bueno que esté cerca de su gran amigo, el fiel amigo de la infancia se alejará. Sólo si hay amistad sincera será capaz de alejarse. A veces hay dependencia y a pesar del afecto les costará tomar distancia, pero haciéndolo también es posible ayudar a ese gran amigo que aún sigue en consumo. La recuperación funciona más por el ejemplo y la atracción que genera una persona que logra cambiar su vida; jugar al salvador es todo un riesgo que hay que posponer hasta el momento adecuado. Algunas personas deciden no alejarse de una o dos personas, asumen este riesgo y por allí abren las ventanas de su recaída; otras personas no avanzan en su proceso, pues descubren al poco tiempo que sin las drogas de por medio ya no es igual, y que tristemente gran parte de su actual relación se basaba en ello.

## ***Mi amada pareja***

Suele suceder de forma similar a lo que pasa con “mi fiel amigo de la infancia”, sólo que en este punto el problema es muy “gordo”, pues gran parte de las personas con problemas de adicción tienen serias dificultades con los vínculos afectivos, desarrollan codependencia, e incluso al ingresar a una clínica de tratamiento están totalmente enamorados de una persona que conocieron dos días antes de ingresar. Las parejas consumidoras son un riesgo gigante para la recuperación, por ello es de vital importancia tomar decisiones desde el interior del proceso. A veces la recuperación hace tan lúcida a la persona, que puede decidir renunciar a lo que más ama para seguir viviendo.

## ***Evaluar de quién se puede aislar totalmente***

Durante la recuperación es importante evaluar de quiénes es posible aislarse totalmente, sin olvidar que por el “degradé” de la prevención de recaídas, es necesario al principio aislarse casi o totalmente de las personas que tienen problemas con el consumo de sustancias; posteriormente es posible compartir con algunas personas que, a pesar de tener un consumo ocasional de alcohol, no tienen un problema de adicción. Para ello es importante realizar un listado con absoluta honestidad, ubicando en esta lista aquellas personas con quienes nunca es conveniente que se vuelva a tener contacto, e identificar también a aquellas que en principio, dadas las circunstancias, es necesario mantenerlas en la distancia. Algunas personas deben aprender a vivir un tiempo con personas que están activas y que no van a cambiar por ahora, o tal vez nunca, es decir, algunos jóvenes tienen hermanos mayores que consumen drogas y viven con ellos en casa, otros están con padres alcohólicos y dependen económicamente de ellos, motivo por el cual es necesario idear otras estrategias diferentes a las de mantener la distancia. Algunas sugerencias útiles pueden ser:

- a. Póngale límites a la persona, aunque ostente autoridad.
- b. No salga de fiesta con esta persona.
- c. No lo acompañe a consumir o a comprar sustancias.
- d. Trate de no estar presente cuando la persona está consumiendo.

- e. No lo persiga ni requise sus pertenencias buscándole sustancias.
- f. Tome distancia del consumo de esta persona.
- g. Tenga paciencia mientras reacciona.
- h. Si cree que su recuperación está en riesgo, puede que la dificultad menor sea irse de la casa.

Con la mayoría de personas el asunto es mucho más fácil, pues son muchos más los “amigos” de consumo, que realmente no son amigos, que los que sí, así es que una vez se han superado las taras mentales que dificultan cortar con estas redes, hay que empezar a ejecutar las acciones. Para algunas personas en recuperación lograr esto implica todo un trabajo interno asociado a las fantasías y creencias que hacen ver esto como algo muy difícil, haciendo que las personas se aferren, incluso de manera chistosa, a personas que a veces acaban de conocer. La adicción genera obstáculos para no desaparecer y frente a este punto suele disfrazarse con creencias y miedos como:

- a. “Si hago eso es como si diera mi brazo a torcer, como si me vendiera”.
- b. “Yo no me voy a dejar lavar el cerebro”.
- c. “Van a decir que me volví un «ñoño»”.
- d. “Me voy a quedar solo”.
- e. “Las personas que no consumen no son divertidas”.
- f. “Mi antiguo vendedor de drogas era mi amigo, hasta me decía que no me iba a seguir vendiendo si seguía así”.
- g. “Antes de entrar a la clínica prometí que no iba a cambiar, y si ahora lo hago ¿qué van a pensar de mí?”.

La mente juega malas pasadas; a veces el cerebro y la creatividad pueden estar en contra, e incluso convencernos que es así. Tal vez en este preciso momento su cabeza le haga ruido con esto que está leyendo, como si una parte suya no quisiera oír estas cosas. Respire profundo y cálmese, abra su corazón y escuche:

**Si Usted ya trabajó estas cosas y se ha venido haciendo libre de la presión social, si ya comprendió que todos los seres humanos tienen el derecho de cambiar, de hacerse humildes y aceptar que si alguna vez el hombre tuvo que entender que el mundo no era plano sino redondo, ¿por qué no podría usted ceder en algo que le**

**va a salvar la vida? Si usted ya comprendió que ser capaz de hacer esto y que ser libre sí es obra de héroes y no de “ñoños”, si usted ya se dio cuenta que hace mucho que estaba solo o está dispuesto a pagar el precio de conocer gente nueva y resignificar su concepto de diversión, tal vez ya esté listo para seguir creciendo y no ser parte del grupo que por orgullo u otras taras asumirá riesgos que les pueden salir muy caros.**

Algunas recomendaciones útiles:

- a. Cambie el número de su teléfono móvil personal, y déselo solamente a sus amigos de verdad.
- b. Bloquee de sus sistemas de Messenger, Facebook u otras redes sociales virtuales a las personas que considere.
- c. Haga explícito su listado de personas con quienes debe tomar distancia. Entregue estos listados a sus verdaderos amigos o a su red de apoyo para la prevención de recaídas<sup>7</sup>. Es muy importante que las personas cercanas conozcan del consumo de otros familiares que será difícil evitar en diferentes reuniones; no se trata solamente de no ser cómplices, se trata de una estrategia de autoprotección.
- d. Ponga límites con quien debe hacerlo. No es necesario que publique un anuncio, ni que llame una por una a las personas con quienes debe hacerlo, pero probablemente con muchas de ellas se encontrará en algún momento, aparecerán en casa o llamarán. Prepare lo que piensa decirles y dígalos de una forma firme y asertiva, algunas personas se aprenden textos o escriben tarjetas que llevan en su billetera para usar ante una llamada telefónica. Otros son un poco más seguros de sí mismos y tienen claro lo que van a decir, y lo hacen. Sin embargo, hay épocas de mayor nerviosismo y no está de sobra contar con párrafos como los siguientes:
  - “Pablo, ¡qué bueno saludarlo, hace mucho no lo escuchaba! Yo estoy bien, acabo de salir de rehabilitación y estoy muy comprometido con lo que hice, valoro mucho su

---

<sup>7</sup>En un capítulo posterior se explica en detalle la estrategia de implementar una red para la prevención de recaídas.

preocupación por saber cómo estoy, pero entenderá que no es una buena época para vernos, cuídese mucho”.

- “Hola Juan, cómo estás... te agradezco mucho la invitación, pero sabes que ahora estoy en otro cuento, te agradezco que no me invites a estos sitios porque sabes que aún no estoy preparado”.
- “María, ya te había dicho en lo que estoy y pensé que lo respetarías, pero ya comprendí que no es así. Chao”.
- “Hola Andrés, supe que me habías llamado y quería decirte que estoy muy clara en mis cosas y mientras sigas consumiendo lo mejor es que no nos veamos. Cuídate mucho”.

- e. Pueden ser muy útiles en principio los e-mails o las cartas con quienes es difícil poner límites, con aquellas personas que generan mucha ansiedad o que hacerlo resulta muy doloroso.
- f. Durante el proceso de recuperación puede ser importante desarrollar algunos juegos de roles de posibles situaciones de encuentro con personas del listado, y poder practicar las habilidades para sortear dichas situaciones, obteniendo retroalimentaciones que enriquezcan las estrategias.
- g. De todas formas, hay que contemplar y recordar que lo mejor es mantener cierta distancia con quien se encuentre en consumo activo.

### **3.2 Estrategias II: Aislarse de Lugares de Riesgo**

Otra de las acciones importantes en la prevención de recaídas consiste en aislarse de ciertos lugares que se han vuelto un riesgo para la abstinencia, pues los mismos han sido la base de múltiples asociaciones con el consumo. Los lugares muchas veces se convierten en escenarios en donde las personas desarrollan todo su papel, incluso hacen parte de la identidad que construyen, brindando a la persona un espacio, un territorio al que pertenecen y en donde son tratados según la imagen que han vendido en aquel lugar.

Al igual que en el punto anterior sobre abandonar las relaciones de consumo, la edad y las experiencias de la persona con problemas de adicción juega un papel fundamental en el aferrarse a ciertos lugares. Para muchos adultos con problemas de adicción la experiencia de alejarse de sitios de consumo o riesgo es fácil, la adicción los ha venido aislando de la vida social y su consumo se da en su propia casa u oficina. Otros adultos tienen lugares de los que se han apropiado y en donde consiguen gran reconocimiento (incluso a veces el que no obtienen en otras partes), como los prostíbulos o algunos bares, lugares en donde obtienen un gran reconocimiento social y la ilusión de ser queridos y valorados por las demás personas, sin llegar incluso a sospechar que lo que aman es el dinero que traen o el reconocimiento que ellos obtienen al recibir en un “hueco” a alguien como usted. Otras personas asisten a lugares en donde la mayoría de los presentes no están consumiendo drogas, ni tampoco se abusa mucho del licor, sin embargo al principio es importante tomar distancia de lugares en donde pueda haber ofrecimiento de alcohol u otras sustancias; no es una buena idea asistir a cocteles, lanzamientos, e incluso algunas cenas de negocios que perfectamente pueden hacerse al medio día. Algunos adultos temen que sus negocios se puedan dañar si no los hacen en medio del licor, pero estas son simples creencias nacidas de un estilo de vida en medio del alcohol, no hay una regla que diga que los negocios no se pueden cerrar durante el día, ni que alguien que no consuma licor es “sospechoso”.

Con los jóvenes el asunto es diferente; muchos adultos ya se han cansado de la rumba y de los lugares de moda en la ciudad, pero para los jóvenes en ocasiones hasta ahora comienza. Poder asistir

a ciertos sitios famosos tiene un valor importante, algunos sienten que están excluidos de la sociedad si no asisten, otros se ven en serios problemas, pues no saben en dónde más podrían divertirse, ya han perdido su libertad para disfrutar la vida en otros escenarios y llegan a creer que el deporte, los paseos, el cine o muchas otras formas de diversión son “una estupidez” y que allí sólo van los “perdedores”. Algunos adolescentes deben volver al mundo y encontrarse con que el mundo sigue igual, las personas siguen tomando drogas, asistiendo a las mismas discotecas y haciendo lo mismo que ellos hacían, y esto en principio les da duro, pues se sienten un poco excluidos. La buena noticia es que esto es sólo una circunstancia temporal, pues por lo general después de unos meses de abstinencia (siempre es recomendable llevar un año limpios y fuera del programa) los jóvenes volverán a una vida social estable como la de muchos otros jóvenes que asisten a discotecas, bailan y comparten con otras personas sin consumir ninguna sustancia, y durante este tiempo han podido conocer otras personas que están fuera del círculo de consumo y así empezar a asistir a algunas fiestas sin problema. Muchos jóvenes inician sus salidas nocturnas con otros jóvenes en recuperación, lo que les permite sentirse más seguros y cuidarse los unos a los otros; sin embargo, es importante saber con quién se sale, pues no es una buena idea salir con alguien que se encuentre en una mala época.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

Cortar con los sitios del pasado es otra de las principales tareas en la recuperación, tarea muy importante durante los primeros meses de abstinencia, y mucho más fácil de lo que parece en principio. Muchas veces el sitio predilecto de consumo es la propia casa o la propia habitación, situación que hace un poco difícil alejarse de este sitio; sin embargo, algunas personas pesan sus posibilidades, y si es preciso se cambian de residencia, otras no pueden hacerlo y su evaluación de riesgo e incomodidad no es tan grande, motivo por el cual tan solo cambian un poco el contexto pintando las paredes, cambiando la decoración y las cosas de lugar.

Muchas personas en recuperación se sorprenden al ver la diferencia en la forma como ven algunos sitios del pasado asociados al consumo; los deseos por visitar estos sitios o la incomodidad que viven en los mismos hacen que vayan tomando distancia de ellos, sin embargo, es mejor anticipar estas situaciones y tomar

decisiones por adelantado, siendo lo primero por hacer, un listado de los lugares de riesgo que se acostumbraba a visitar, teniendo en cuenta los lugares en donde se compraban las sustancias, los sitios en donde se acostumbraba consumirlas (prostíbulos, moteles, bares, parques, casas, etc.), y en general aquellos sitios asociados con el consumo. Una vez de manera honesta haya realizado este listado, algunas sugerencias importantes son las siguientes:

- a. Entréguele este listado a las personas de su red de prevención de recaídas, y explíqueles con claridad cuáles son dichos sitios.
- b. Algunas personas necesitan reorganizar sus rutas de retorno a casa después de la universidad o la jornada laboral. La adicción actúa por asociaciones, y cuando durante mucho tiempo se ha generado el hábito o la costumbre de realizar determinadas acciones en ciertos lugares, es importante generar cierta descontextualización que ayude a romper las asociaciones mientras los lugares son resignificados. La adicción a veces se disfraza de buenos pretextos, e invita a la persona a ir al banco que queda precisamente al frente del expendio de drogas, justificando que dicha sucursal es la única que ese día había disponible; otras veces la adicción invita a la persona a pasar por la mitad del parque para echar un vistazo a los antiguos amigos y ver cómo se ven, o simplemente para dejarse ver y mostrar que sí pudo cambiar, planteándose retos que terminan convirtiéndose en graves errores. Un clásico ejemplo de estas asociaciones tiene que ver con la experiencia de buscar una casa para comprar; cuando las personas están buscando casa para tomar en arriendo o para comprar, están alertas a los anuncios que se colocan en los edificios, ventanas o carteleras, y su cabeza gira para mirar de inmediato cualquier anuncio mientras van en el auto o caminando; de una forma similar sucede con la adicción: existe cierta sensibilidad para ver los letreros de la adicción ofreciéndose.
- c. Si es preciso, cambie los lugares de riesgo que dependan de usted. Si siente que ciertos lugares como el automóvil o su casa lo ponen mal, no tema cambiarlos. Si su evaluación del riesgo no es tan alta, intente solamente descontextualizar los lugares mientras las asociaciones pierden poder. Lave el carro o píntelo, cambie el color de las paredes de su habitación y

- la cama de lugar, vaya a otro salón de belleza, etc.
- d. No tema negarse a asistir a ciertos sitios, pues usted tiene derecho a defender su proceso, ponga los límites que necesite. No es necesario que le cuente a todas las personas de sus restricciones momentáneas, pero no violente sus parámetros por quedar bien con los demás.
  - e. Con los lugares que es difícil o teme enfrentar (y no son lugares prohibidos de por vida como los expendios de drogas o sitios de un alto riesgo), tómese su tiempo; no es un pecado reconocer la debilidad momentánea, y si por alguna razón debe asistir, puede buscar compañía para hacerlo, mientras resignifica el lugar.
  - f. No olvide trabajar las taras que la adicción ha generado para no desaparecer por completo. Trabaje fuertemente las fantasías y creencias que impiden manejar bien este punto. No va a pasar nada si deja de ir a cierto sitio o cambia de lugar, no pasa nada si pospone la asistencia a ciertos lugares, pero especialmente trabaje terapéuticamente aquellas ganancias que obtenía en los lugares que asociaba al consumo (sentirse el rey del prostíbulo, sentirse respetado en el barrio, sentirse la modelo fashion del lugar, sentirse el “fuerte” o el “malo” de la película, etc.).
  - g. De todas formas, recuerde que lo mejor es mantener cierta distancia con los sitios de riesgo; algunos, abandonarlos por siempre, otros empezar a resignificarlos, y algunos simplemente modificarlos cuando se pueda.

### ***3.3 Estrategias III: Identificar y Aislarse de Situaciones de Alto Riesgo***

El tercer gran grupo de acciones importantes en la prevención de recaídas se centra en identificar y evitar las situaciones de alto riesgo para la abstinencia, pues al igual que las personas y los sitios del pasado, las mismas se volvieron asociaciones fuertes con el consumo. Algunas situaciones se convirtieron en excusas perfectas para consumir sustancias y desarrollar el rol que se ha asumido en la vida de adicción; algunas situaciones se vuelven parte de lo que se empieza a ser, se actúa acorde al espacio (lugares de consumo), las personas (del pasado) y las situaciones en donde se realiza el consumo; se vuelven circunstancias conocidas y normales de las que la persona se apropia y se siente “como pez en el agua”.

Volver a sus actividades normales puede ser todo un problema para quien acaba de recuperarse; muchos se han acostumbrado a componer canciones bajo efecto de las drogas, leer guiones, pintar, cocinar, e incluso tener sexo bajo efectos de las mismas, y ahora que están en abstinencia tienen miedo de no funcionar igual que antes sin la “ayuda” de su gran secreto. Igual que en los puntos anteriores, abandonar algunas de estas situaciones puede ser necesario, sin embargo muchas de ellas no deberán ser abandonadas, pues hacen parte de la vida laboral y del proyecto que la persona ha desarrollado. Mucha gente en recuperación debe aprender dentro de su proceso a enfrentar situaciones que no va a poder cambiar; la diferencia radica en la manera como tendrá que desarrollarlas: para algunas será indispensable volver a pintar o a componer dentro de la clínica de tratamiento, otros tendrán que asistir a eventos, y en principio ir en compañía de personas de su red de prevención de recaídas, y para algunos será necesario posponer algunas actividades durante algún tiempo. Ahora bien, muchas personas tendrán que renunciar a algunas situaciones y actividades que son muy complejas de manejar durante los primeros meses de abstinencia; muchos barman deben tomar distancia un tiempo, o incluso renunciar; algunos DJ deben esperar unos meses antes de reiniciar sus actividades y medir cómo se sienten. Desde

luego muchas personas deberán abandonar totalmente algunas actividades, especialmente aquellas de tipo ilegal, pues no es fácil mantenerse abstemio y trabajar en el narcotráfico o ejercer la prostitución; hay cosas que no combinan con la recuperación.

Es muy importante hacer un listado de aquellas actividades y situaciones que pueden ser un riesgo para la abstinencia, analizar con honestidad a cuáles habrá que renunciar de por vida, cuáles posponer durante un tiempo, e ir poco a poco evaluando su pertinencia o inconveniencia; para algunos implicará reestructurar todo su proyecto de vida, y estas decisiones no son fáciles, muchas veces porque no se sabe hacer nada más en la vida, otras porque han adquirido una gran tara psicológica y consideran que si dejan de hacer esto o aquello, dejan de ser o existir; otros sencillamente tienen problemas con la humildad para aceptar aquellas cosas que se pueden cambiar y aquellas que no. Sólo el sano discernimiento o los golpes de la experiencia ayudan en este proceso, por ello recibir la orientación de otras personas puede ser un factor clave.

Muchas de las situaciones de riesgo son claramente manejables, bien sea tomando distancia de ellas con prudencia o aprendiendo a manejar aquellas que es posible. Sin embargo, las situaciones de alto riesgo más fuertes casi siempre son fáciles de identificar y de aislar, pues se tiene directa participación sobre su encuentro. Para algunos ir a cabalgatas, la fiesta después de un concierto, los viajes en solitario, cierto tipo de celebración o sencillamente ir de paseo, puede ser toda una situación de alto riesgo; todo depende del tipo de asociaciones que se hayan hecho durante la adicción activa. Existen situaciones generales y situaciones particulares; las primeras tienen que ver con aquellas situaciones que en general no son recomendables para ninguna persona en recuperación, es decir, para nadie es una buena situación encontrarse con una antigua pareja sexual y verla consumir drogas. Por otro lado están las situaciones particulares, que son aquellas que dependen de las asociaciones personales que cada persona ha hecho, ciertos conciertos, ciertas reuniones, en fin. Vale la pena mencionar que evaluar el riesgo no siempre es la mejor habilidad en las personas con problemas de adicción, por ello la asesoría y la retroalimentación de personas con mayor experiencia puede ser necesaria.

La humildad es una virtud necesaria para la recuperación, creer que todo se puede manejar y que no existe ninguna situación que ponga en riesgo la recuperación ha causado la recaída de muchas personas que aparentemente se veían muy sólidas en su recuperación. Al principio es importante tomar distancia de todas las situaciones que impliquen un riesgo; de algunas, la distancia debe ser de por vida, y de otras durante un tiempo, acercándose con prudencia y a veces en compañía hasta romper las asociaciones. En este punto es fundamental advertir que muchas personas en recuperación desean cortar rápidamente todas las asociaciones que tienen con el consumo, y al hacer este trabajo sin prudencia terminan asumiendo grandes riesgos, incluso algunos creen que se pueden romper todas las asociaciones y deciden enfrentar situaciones que realmente son inmanejables; la prudencia y la humildad son requerimientos básicos para la recuperación.

Las situaciones de riesgo se vuelven atractivas para muchos adultos que empiezan a sentirse aburridos y monótonos en medio de su recuperación; parecería que algo les faltara y necesitan desestresarse. Con los jóvenes no sólo el tema es el aburrimiento, pues el medio social en el que se desarrollan ya es toda una invitación. En realidad, la recuperación nunca es monótona, lo que sucede es que las personas con problemas de adicción se han acostumbrado a la sobre-estimulación y han perdido un buen margen de libertad para disfrutar la vida tal como es, acostumbrándose a altas dosis de emoción. La recuperación pasa también por aprender a aburrirse, aprender a estar en calma y disfrutar lo sencillo de la vida, así como ampliar el repertorio de actividades de diversión<sup>8</sup>.

Es mejor para la recuperación anticipar estas situaciones de riesgo y desarrollar algunos PAI (Planes de Acción Inmediata)<sup>9</sup> para estar preparados o generar por lo menos nuevas asociaciones de acción ante la presencia de situaciones imprevisibles, siendo lo primero hacer un listado de las situaciones de alto riesgo que cree podrían afectarle, teniendo en cuenta en el mismo aquellas que debe evitar de por vida, así como aquellas que debe aprender a manejar;

---

<sup>8</sup>En los anexos se encuentra un listado de recomendaciones para el uso adecuado del tiempo libre.

<sup>9</sup>En los anexos encuentra los formatos para el desarrollo de estos PAE.

una vez de manera honesta haya realizado este listado, algunas sugerencias importantes son las siguientes:

- a. Entréguele este listado a las personas de su red de prevención de recaídas y explíqueles con claridad cuáles son dichas situaciones y qué Planes de Acción Inmediata tiene preparados.
- b. Algunas situaciones no se pueden cambiar; a veces el trabajo o la profesión se vuelven casi inmodificables. Evalúe con el corazón y la razón el nivel de peligrosidad de estas actividades, y si su evaluación es lo suficientemente delicada, tal vez lo mejor sea renunciar y aceptar que la recuperación debe ser una prioridad. Si su evaluación no amerita una medida tan radical, considere la posibilidad de ir ejerciendo con prudencia dichas acciones, tomando las recomendaciones y precauciones que sean necesarias.
- c. Recuerde que la adicción a veces se disfraza y se presenta con argumentos “aparentemente” racionales muy buenos, invitando a la persona a no cambiar nada en su vida, justificando muchas situaciones como inmodificables. Otras veces la adicción invita a la persona a querer cambiarlo todo, y en realidad lo que existe es un gran miedo a enfrentar la vida y comportarse como un adulto responsable. Trabaje por encontrar su verdad y asuma la responsabilidad de lo que elija.
- d. Organice unas “tarjetas salvadoras” y utilícelas en las diferentes situaciones de riesgo que encuentre. La primera tarjeta es un listado de las principales razones por las que no vale la pena volver a consumir. En ella redacte todas las razones que lo atan a la abstención, todas aquellas cosas, personas, proyectos o argumentos que lo motivan a permanecer limpio, recuerde que debe desarrollar este listado durante su recuperación, pues vendrán épocas de crisis en donde el mundo se nubla y se hace oscuro el sentido de la recuperación; este listado a veces es acompañado de fotos de los hijos, pareja, padres u otra imagen que lo ate a la limpieza. Otra tarjeta es un listado con los 5 ó 10 principales fondos o errores graves que viviste por estar consumiendo drogas; para algunas personas es importante escribir estos fondos con algún tipo de clave que les permita conservar su intimidad, siendo fundamental colocar lo que realmente

dolió, aquello por lo que no se quisiera volver a pasar. Por último, otra tarjeta está conformada por un listado de pensamientos adictivos o autoengaños que debes redactar a partir de tu experiencia en la adicción; en esta tarjeta van los argumentos que la adicción te da para parecer nuevamente como una opción en tu vida; algunos pensamientos de riesgo tienen el siguiente estilo:

- Yo creo que puedo manejarlo.
- Mi problema era la cocaína... no otra droga.
- Nadie se va a dar cuenta.
- Yo ya aprendí a controlarme.

Es muy importante llevar estas tarjetas en un lugar disponible en cualquier momento, en la cartera, en el maletín o en el bolsillo.

- e. Con las situaciones difíciles o que teme enfrentar (y no son situaciones limitadas de por vida) tómese su tiempo; no es un pecado reconocer la debilidad momentánea, y si por alguna razón debe hacerlo, puede buscar compañía para enfrentarlo mientras la situación se asume de una forma diferente.
- f. De todas formas, recuerde que lo mejor es mantener cierta distancia con las situaciones de alto riesgo, algunas evitarlas por siempre, otras empezar con prudencia a resignificarlas y algunas simplemente modificarlas.

### ***3.4 Estrategias IV: Cambiar el Estilo de Vida***

El cambio en el estilo de vida no siempre es algo necesario; algunas cosas del estilo es posible que requieran de cierta modificación, pero sólo en algunos casos es de vital importancia hacerlo. Muchos jóvenes y adultos llegan a recuperación seriamente desestructurados, el día es de noche y la noche es de día, no existen hábitos alimenticios ni de sueño establecidos, a veces la limpieza y el autocuidado se han olvidado por completo, y los buenos hábitos como el deporte, la regularidad, la moderación y la decencia parecen nunca haber existido. No basta con recuperarse de la adicción, también es importante que se note.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

Algunas personas en recuperación tienen cierta reticencia a cambiar algunas cosas de su estilo de vida, cuestionan que es una forma de “venderse al sistema” y que ellos han venido a recuperarse y no a adquirir modales tontos de la burguesía, en fin, miles de argumentos saltan a la luz cuando se enfrentan con el hecho de tener que hacer algunas modificaciones. Tal vez el problema central radique en que no le pueden encontrar sentido a hacer dichos cambios, y desde allí es comprensible su dificultad para moverse, e incluso su molestia ante las sugerencias, pues las mismas son percibidas como todo un ataque a su identidad. Para los jóvenes suele ser mucho más difícil modificar su estilo de vida, pues generalmente la droga ha ingresado a edades tempranas y es casi todo lo que han visto, construyendo su personalidad en medio de las mismas, adquiriendo una identidad y un porte que los caracteriza y los define; algunos realmente viven de esa reputación al verse convertidos en “la oveja negra de la familia”, “el frito del colegio”, “el malo del club”, el “loco” o el “drogo”, sienten un lugar del que es difícil desprenderse; algunos se sienten fuertes detrás de tal fachada y se experimentan inseguros si eliminan sus máscaras, algunos suelen cambiar su forma de hablar cuando están con adultos y hablar en jerga adicta cuando están con jóvenes, incluso hacerse los drogados delante de la gente o aparentar estar muy pasados de sustancias delante de otros jóvenes. Dejar las drogas no basta, también hay que cambiar algunas cosas, pero, como se dijo al principio, el estilo de vida no siempre debe variar,

algunas veces sí es necesario hacer unos movimientos y otras veces es de vital importancia. Sin embargo, para que esto sea posible, las personas con problemas de adicción deben comprender la razón de ser y la importancia de este grupo de estrategias.

### ***El estilo de vida afectado por las drogas***

El consumo de sustancias modifica la vida, se adquieren nuevos hábitos y se desechan otros, algunas necesidades básicas pasan a un segundo plano y son reemplazadas por necesidades que no son básicas pero que han sido creadas por la persona con problemas de adicción. Los primeros meses de la recuperación implican todo un esfuerzo por recuperar o formar hábitos importantes: para algunos implicará hasta bañarse de la forma adecuada, venciendo la pereza y la comodidad de sentirse medio dormidos todo el día, acostumbrados a cargar ese clima interno de pesadumbre y tristeza o de revivir cierta asociación con la marihuana. Para otros será muy importante volver a restaurar los hábitos de sueño y los horarios, superar esa atracción por la oscuridad y el rechazo por la luz; para las personas con problemas de adicción es importante que puedan comprender que los primeros meses de abstinencia requieren de un contexto que ayude a estabilizar la química cerebral que las drogas ha alterado; dormir mucho o dormir poco genera un desbalance importante en neurotransmisores que tienen directa relación con el consumo de drogas, retomar el ciclo de sueño no es un capricho de los terapeutas, es una necesidad para la recuperación. La alimentación y sus horarios juegan un papel vital en el momento de cambiar: algunas personas no comen en horarios, no tienen regularidad, otras comen compulsivamente y desbordan su ansiedad por esta ruta; comer en horarios y en cantidades razonables ayuda en la estructuración del autocontrol, tan necesario para la recuperación. No es posible dividir el día en los golpes alimenticios que se tendrán, la vida es mucho más que eso y, por supuesto, nuevamente no es este un capricho terapéutico; la comida tiene directa relación con los circuitos de placer y neurotransmisores como la dopamina, los primeros meses necesitan una vida equilibrada y balanceada, ni dietas extremas que aumenten la ansiedad y cambien el estado de ánimo, ni atracones de comida que impidan el desarrollo de habilidades para manejar mejor la ansiedad.

En la recuperación se hace necesario un estilo de vida balanceado, pero en la prevención de recaídas es una necesidad vital, pues los cambios interiorizados en la estabilización de la vida se convierten en semáforos que señalan cuándo algo no está funcionando bien; es decir, una vida regulada en horarios, alimentos, rutinas puede verse alterada en medio de un proceso de recaída, y una de las formas más rápidas de descubrir que algo no está bien en la recuperación son los cambios en el estilo de vida balanceado que se estaba llevando. Por ello, sin un estilo de vida balanceado se pierde uno de los recursos y semáforos fundamentales de la prevención de recaídas. Ahora bien, muchas personas se han aferrado tanto a su forma de vivir, que su mente les genera una cantidad de pretextos y justificaciones para no cambiar, algunos dicen cosas como: “es que sólo soy creativo de noche”, “las culturas indígenas no se bañaban siempre” o “si no como algo antes de dormir no puedo conciliar el sueño”. Recuerde que este no es un capricho terapéutico, es una necesidad vital de la recuperación y la prevención de recaídas. Es posible que algunas personas intenten hacer la recuperación a su manera, rompan normas para comer a escondidas, no duerman o se inventen excusas para no hacer algunas cosas, pero lo importante aquí es comprender que la prevención de recaídas es un entrenamiento para una competencia; si un boxeador decide en lugar de trotar quedarse durmiendo, en lugar de comer lo que debe comer para prepararse, comer sólo hamburguesas, en lugar de practicar con su entrenador ver televisión, probablemente ya imaginará usted cuántos rounds aguante con su contendor, y si bien perder será sólo su responsabilidad, todos los que se han esforzado por entrenarle, todos los que han apostado por su pelea, sus seguidores y la gente que lo quiere resultarán afectados.

### ***Las drogas como estilo de vida***

No basta con cambiar o restablecer aquellas cosas que las drogas han afectado del estilo de vida. Como se comentó con anterioridad, en ocasiones el problema es un poco más fuerte, pues algunas personas, en especial las más jóvenes, no sólo han afectado su estilo de vida por el consumo de drogas, también las drogas se han vuelto su estilo de vida, es decir, su consumo a temprana edad y el medio ambiente en el que se empezaron a desarrollar construyó una

identidad “adicta”, y cambiar en ocasiones genera una sensación de extravío, de no saber quién se es realmente; esta sensación está acompañada de expresiones como “no me hallo”, “me desconozco a mí mismo”, “me siento perdido, como flotando en la vida”, sensaciones que invitan a la persona a regresar al consumo, a regresar a su “casa conocida”. Debajo de esta identidad suele haber mucha inseguridad y muchas preguntas; las personas se llenan de creencias del tipo “me voy a ver como un idiota”, “me la van a montar o se van a burlar de mí”, “me siento como un imbécil”, e incluso al encontrarse con antiguos amigos o personas que los conocían en su rol del pasado se ven tentados a restablecer su imagen de “soy muy fuerte”, “muy loco”, “muy malo” o “muy adicto”, y así no sentirse desprotegidos o desnudos. Las personas que enfrentan esta dificultad necesitan trabajar con fuerza su carácter, adquirir mayor seguridad y fortaleza para poner límites y conocerse mucho más. Algunas deben trabajar su autenticidad y transparencia, pues incluso han mentido y exagerado las cosas que han hecho para mantener así su identidad de “adictos perdidos”.

Jamás será un peligro para la abstención tener el cabello largo o usar pantalones de cuero; el peligro real existe cuando no soy capaz de usar otras cosas porque de eso depende mi seguridad, mi sensación de integridad, en sí, mi libertad está en juego. Para las personas que han asumido un estilo de vida adicto suele ser provechoso cambiar la forma de vestir y de peinar, y evaluar cómo se sienten, de tal forma que si la inseguridad es mucha o la sensación de indefensión o vulnerabilidad es muy alta, puedan darse la oportunidad de trabajar estas dificultades y después, una vez se han hecho libres de estas taras, puedan decidir si usan su antigua ropa; sin embargo, vale la pena mencionar que para algunos solo pensar esto genera mucho miedo y necesitan protegerse con argumentos o disgustos; hay personas que no quieren salir de su jaula, tan sólo quieren una jaula más grande.

El tiempo de consumo y la identidad que se ha asumido puede contener también una forma específica de relacionarse o de hablar, siendo en ocasiones difícil hablar de otra forma, pues el repertorio de palabras se ha hecho bastante estrecho y la jerga una costumbre muy fuerte. Algunas personas en recuperación llevan meses o años de programa, y se sorprenden al ver cómo después de tanto tiempo

aún se les acercan personas y les piden o les ofrecen drogas. ¡Qué interesante escena! Tal vez sería importante que evalúen si tienen algún letrero que dice “parezco adicto” o “me expreso como adicto”; sería bastante difícil trabajar en Francia sin hablar francés; la mayoría de las personas no consumen drogas ni utilizan jerga y entonación marihuanera. Si hablas con un francés o con un japonés rápidamente te darás cuenta de dónde es y probablemente lo trates como extranjero. Sí, de acuerdo, el mundo no está preparado para aceptar la diferencia, pero la recuperación también pasa por aprender a adaptarse al mundo para después, y sólo después de ser capaz de hacerlo, decidir quedarse en él o hacer uno propio; de lo contrario tan solo se sigue huyendo, con buenos argumentos, pero huyendo de algo que le dispara miedos al rechazo, a la crítica, al conflicto o a la soledad.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

### ***Cuando la identidad se ha confundido***

Algunas personas viajan a algún país y en pocos días ya poseen el acento de dicha región; otras personas logran mantenerse firmes, sin dejarse afectar por lo que llega a sus sentidos. La mayoría de personas para quienes las drogas se volvieron un estilo de vida, han asumido un estilo de vida prestado. No siempre miraron de esa forma, no siempre se expresaron con esa tonalidad de voz, no siempre pronunciaron tantas groserías juntas, sólo la persona con problemas de adicción puede descubrir que todo ello ha sido prestado, tomando así la decisión de devolverlo, soltarlo, de renunciar al rol de actuación que asumió. Uno de los aspectos más importantes de la recuperación es el desarrollo de la capacidad para renunciar, para dejar ir y soltar las amarras que atan a la adicción; soltar las creencias, soltar las identidades prestadas, soltar los pequeños juguetes que brindan una falsa seguridad.

Nuestra mente actúa por asociaciones; tener un estilo de vida asociado al consumo nos pone en situación de riesgo para recaer. Si en este momento imaginaras la imagen de un animal que posee un hocico, tiene cuatro patas, tiene pelo, dicen que es el mejor amigo del hombre y ladra, de seguro tu cabeza mientras lees y sin haber terminado la descripción, ya tuvo que haber dicho “perro”; las asociaciones que tiene el cerebro son muy fuertes, y para

hacerse libre hay que cortar las asociaciones y es mucho más fácil si ponemos de nuestra parte.

Algunas recomendaciones en torno al cambio en el estilo de vida son:

- a. Establezca unas Normas Primarias Básicas, identifique y colóquese como regla unos parámetros innegociables para mantener un estilo de vida saludable, que al mismo tiempo se convierta en semáforo para la prevención de recaídas. Para algunas personas será bastante adecuado tener unos horarios aproximados para acostarse a dormir y para levantarse, horarios de alimentación y de actividades. Para otros también será clave ir al gimnasio o salir a trotar, asistir a grupos de apoyo y tener una práctica espiritual. Es importante que no coloque muchas reglas, ni metas incumplibles con el paso del tiempo; las NPB son una rutina y mientras se forma la disciplina es mejor empezar poco a poco.
- b. Si ha logrado descubrir que las drogas se volvieron su estilo de vida o una buena parte del mismo, atrevase a renunciar a ese estilo de vida, haga ejercicios que le permitan experimentar qué cosas debe trabajar para hacerse más libre, tome distancia de su antiguo mundo y empiece a construir uno nuevo.
- c. En principio, al cambiar el estilo de vida se puede sentir un poco desorientado. Tenga como punto de apoyo el estilo de vida de la recuperación; al principio puede ser útil la identificación con otras personas con problemas de adicción que han cambiado su estilo de vida, tener un lugar de recuperación a dónde llegar y apoyarse, identificarse como una persona en recuperación puede ser útil durante esta época. Sin embargo, no olvide que esta identificación como una persona con problemas de adicción es sólo una parte de su vida, no se determine asumiendo que todo su ser es un adicto, esto tan sólo es una condición que tienes.
- d. Cambiar las redes de consumo (tomar distancia de las personas que no convienen), aislarse de los sitios del pasado, identificar y evitar las situaciones de riesgo, y generar cambios en el estilo de vida constituyen los parámetros vitales que garantizan un tiempo mínimo para la abstinencia, pero todo no termina allí; estos son solo las tareas de los primeros meses de la recuperación, y si bien estos parámetros son

los más importantes porque facilitan que todo lo demás se dé por añadidura, en ocasiones lo demás hay que acelerarlo y ayudar para que se dé. No basta cambiar, también es necesario recuperar la alegría de vivir, alcanzar la sobriedad y vivir bien; de eso se tratan los parámetros básicos que se exponen a continuación.

## ***4. Parámetros Básicos***



## 4. PARÁMETROS BÁSICOS

Una vez asegurados los parámetros vitales que le permiten a la persona con problemas de adicción cuidar un tiempo mínimo de abstinencia, se hace necesario contemplar los parámetros básicos para la recuperación, en realidad, los parámetros profundos de la prevención de recaídas. Como se mencionó antes, la recuperación y por ende la prevención de recaídas debe ser contemplada como un “degradé” de medidas frente al riesgo, pero más allá de los parámetros vitales que se organizan en “degradé”, existen los parámetros básicos, pues sin ellos no sólo es difícil que los parámetros vitales funcionen, sino que si los mismos llegasen a funcionar, de todas formas la recuperación no sería una experiencia feliz.

De diez personas con problemas de adicción, entre siete y diez tienen problemas con sus defectos de carácter o, dicho técnicamente, tienen rasgos de personalidad que hacen complejo su problema y que si no se trabajan, suelen ser áreas de gran vulnerabilidad que generalmente se encontraban previas al inicio del consumo de sustancias y que facilitaron el desarrollo de la adicción. Así es que superado el objetivo inicial de llevar un tiempo limpio de drogas y organizado una estructura de parámetros que brinden una mayor garantía para la abstinencia, llega el momento de empezar a trabajar por la sobriedad.

Algunas personas consideran que los programas de recuperación no son camisas de fuerza y que basta con el deseo profundo por dejar de consumir para que funcionen, pero la recuperación es como un automóvil: algunos tienen la posibilidad de montarse en un Mercedes Benz y otros en autos menos lujosos, pero con independencia del auto de la recuperación en el que alguien se monte, éste no va andar solo, para que funcione hay que echarle gasolina, encender el motor, leer los manuales de funcionamiento, en fin, querer montarse en el auto de la recuperación; tener el deseo profundo de estar allí no garantiza la recuperación, hay que encender el auto y manejar. Los parámetros vitales le enseñan a

la persona cuáles son las mejores rutas, cuáles son las señales de tránsito, el uso de luces estacionarias y direccionales, y en general los aspectos básicos para conseguir la licencia de conducción. Los parámetros básicos te convierten en un buen piloto, disminuyen la accidentalidad, pero especialmente te permiten saber qué hacer en caso de que el auto se estropee o una llanta se desinfle en la carretera en medio de la noche.

El tornillo que ha sido introducido durante meses o años debe sacarse, y aunque el agujero que deja siempre quedará allí, aunque sea como una cicatriz, la vida se puede llevar plenamente, incluso mejor que la de muchas personas que no han descendido a los oscuros laberintos de la pérdida de libertad. Para asegurar la recuperación, algunas personas necesitan internarse en clínicas o centros de tratamiento, pero no en todos estos lugares se trabajan los parámetros básicos que se exponen a continuación, motivo por el cual deben salir a grupos de apoyo o continuar en terapia individual para poder profundizar en la recuperación. Los parámetros básicos se centran en:

- a. Trabajar los rasgos de personalidad que sustentan la adicción.
- b. Trabajar la dinámica familiar o de pareja. Con, sin o contra la familia.
- c. Organizar una red de prevención de recaídas y mantener el apoyo de los grupos.
- d. Manejar la culpa.
- e. Estructurar o reestructurar el proyecto de vida y el sentido.
- f. Fomentar la espiritualidad.

### ***4.1 Estrategias I: trabajar los rasgos de personalidad que sustentan la adicción***

Sin lugar a dudas este punto ameritaría un libro por completo o incluso varios tomos, pues si bien la adicción en muchos casos tiene un componente temperamental (hereditario), también es cierto que posee un gran componente caracterológico, llegándose a estimar, sin temor, que la mayoría de personas con problemas de adicción poseen rasgos complicados de personalidad que en buena medida influyen en el consumo de sustancias. El ser humano es lo heredado, pero especialmente lo aprendido y lo decidido, que en mutua interacción con el medio ambiente configuran un terreno propicio para que la adicción se manifieste. Para muchas personas la adicción es simplemente una especie de enfermedad primaria; la droga se considera como una sustancia maléfica que le ha causado todos los problemas a la persona que la consume. Lamentablemente la experiencia muestra que si bien la droga es causante de muchos problemas, una vez se suspende su consumo parece que no se resuelve todo lo que se llamaba “problema”.

#### ***El problema no era simplemente la droga***

Muchas personas prueban las sustancias, pero no todas se hacen adictas; el ejemplo más claro está en el consumo de alcohol, ya que mucha gente consume esta sustancia, pero no todos llegan a tener problemas de adicción a ella. Las personas con problemas de adicción no tienen simplemente un aprendizaje cerebral fruto de la interacción con la droga; si bien esto es cierto, el problema es mucho más complejo, no es gratuito que alguien sí se enganche a una sustancia mientras que otra persona no; aquel que se engancha posee una susceptibilidad especial, cierta vulnerabilidad que permite que la sustancia le genere una resonancia interna particular, brindándole una respuesta personal que lo atrae y le facilita el desarrollo de la adicción.

La personalidad es lo que vemos normalmente de las personas, es la expresión de su temperamento (lo heredado) y su carácter (lo

aprendido) a través de las decisiones que va tomando en la vida para adaptarse a diferentes circunstancias. Dicha personalidad puede ser más susceptible a ciertas sustancias, facilitando o dificultando el desarrollo de problemas de adicción. Para que alguien se haga adicto necesita encontrar una ganancia personal en las sustancias, necesita descubrir cierta utilidad en ellas, necesita unos defectos de carácter que puedan ser automedicados con las drogas.

### ***Entre el estilo y los defectos de personalidad***

Todas las personas tienen una personalidad: algunas son más felices y otras lo son menos, algunas son realmente difíciles de tratar y otras muy fácil; sin embargo, tenemos que tener en claro que una cosa es un estilo de personalidad, y otra muy distinta es un defecto o un problema de personalidad, siendo la diferencia central el grado de libertad que tiene la persona para manejar ciertas circunstancias de la vida, es decir, una cosa es que a alguien le guste mantener en orden su ropa en el armario, y otra muy distinta que no pueda dormir si hay una camisa azul oscura al lado de las camisas azul aguamarina. En la medida en que hay un menor margen de libertad, el nivel de estrés y malestar, la ansiedad y la depresión que experimenta la persona en el mundo es mayor, haciéndolo más susceptible a retornar a una vieja estrategia conocida: la droga, la automedicación que en una época de su vida pareció ayudarle y que después de mucho tiempo se convirtió en un problema central. A continuación se expone un cuadro con diferentes modos de ser, con diferentes formas de la personalidad, eliminando de los mismos los nombres técnicos o científicos, y mostrando las diferencias entre un estilo y un problema.

| <b>Modo de ser dependiente</b>   |  |
|--|--|
| Estilo   | Problema   |
| Pide consejo para sus decisiones.  | Deja que otros tomen sus decisiones.                                     |
| Se preocupa bastante por el bienestar de los demás.                          | Busca que otros asuman sus responsabilidades.                            |
| Se siente cómodo con el apoyo de otros pero puede hacerlo solo.              | Nunca entra en desacuerdo para evitar problemas.                         |
| Prefiere la armonía interpersonal pero si hay que poner límites lo hace.     | Cede ante el conflicto por temor a no ser querido (a).                   |
| Le gusta trabajar en grupo.  | Le cuesta iniciar proyectos.   |
| Es considerado y en ocasiones se sacrifica como acto de amor y no por miedo. | Se sacrifica o humilla con tal de tener apoyo.                           |
| Prefiere estar acompañado, pero a veces disfruta de la soledad.              | Teme mucho estar sin ayuda o solo.                                       |
| Le dan duro los finales en las relaciones, se demora en tomar la decisión.   | Termina una relación y empieza otra.                                     |
|  | Siente pánico al abandono.   |
|  | Busca relaciones en donde pueda endeudar a las personas con sus favores. |
|  | Busca la aprobación de las demás personas a cualquier precio.            |

Cuando están internos en centros, clínicas o comunidades terapéuticas suelen ser hiperdemandantes de sus terapeutas, buscan aprobación constantemente a sus compañeros, les cuesta trabajo decirles cosas o confrontar algunos comportamientos cuando están en grupos terapéuticos, son muy susceptibles a iniciar relaciones afectivas dentro del lugar, se hacen cómplices con facilidad y protegen a aquellas personas con quienes se vinculan dependientemente; tratan de agradar a las personas y huir de cualquier conflicto, ponerse en el lugar de víctima suele ayudarles a obtener atención y protección, realmente se les dificulta cortar con sus antiguas relaciones afectivas o de amistad, incluso si su abstención está en riesgo; se “enamoran” fácil y rápidamente. La intensidad de estas acciones depende del nivel de libertad alcanzado entre el estilo y el problema.

| Modo de ser actoral  |   |
|--|---|
| Estilo   | Problema  |
| Se ven muy extrovertidas, emocionales y poco tímidas.                        | Sufre si no es el centro de atención.                                     |
| Les gustan los halagos y cumplidos pero no dependen de ellos.                | Seduca a los demás para manipularlos.                                     |
| Son agradables y un poco coquetas pero de manera sutil.                      | Siente rabia o depresión cuando pasa desapercibida.                       |
| Existe cierto grado de sensualidad.  | Actúa las emociones con gran facilidad.                                   |
| La presentación personal es importante, pero no viven obsesionadas con ello. | Las emociones parecen ser una montaña rusa, aunque no siempre las siente. |
| Son muy expresivas afectiva, emocional e interpersonalmente.                 | La apariencia física es una obsesión.                                     |
|  | La perciben falsa y egoísta, descentrada y superficial.                   |
|  | Sus emociones y reacciones son desproporcionadas.                         |
|  | Se camufla con diferentes fachadas y es muy influenciable.                |
|  | Miente y se convence de ello para obtener la atención que busca.          |

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

Cuando están internos en centros, clínicas o comunidades terapéuticas suelen llamar la atención de terapeutas e internos con historias exageradas (intentos de suicidio, abusos sexuales, grandes orgías, etc.). Cuando experimentan el rechazo realizan alguna crisis que vuelva a centrar la atención en ellos; si tienen compañeros con rasgos similares entrarán en competencia para ver quién se gana al público, su impulsividad es alta y tienden a involucrarse sexualmente con sus compañeros, o por lo menos intentar seducirlos; la sensación de falsedad y el descubrimiento de sus máscaras genera reacciones de rechazo en sus compañeros, que finalizan con alguna acción desesperada para tener nuevamente atención; algunos se desmayan en público, se hacen pequeños cortes en la piel en donde pueda verse y parecer un intento de suicidio; su ropa más que la adecuada para un centro de rehabilitación es para una fiesta de viernes en la noche, gritan, cantan o se contorsionan en los momentos públicos. La falsedad, el egoísmo y el cálculo a veces frío de sus acciones, los caracteriza. La intensidad de estas

acciones depende del nivel de libertad alcanzado entre el estilo y el problema.

| <b>Modo de ser creído</b>   |   |
|---|---|
| Estilo  | Problema  |
| <p>Cuando habla de sus logros, siempre son reales y proporcionados.</p> <p>Su autoestima es real.</p> <p>Las personas no experimentan pedantería cuando están escuchándolo hablar de sí mismo.</p> <p>Son líderes que inspiran confianza y pueden ser humildes a pesar de la gran confianza que se tienen.</p> <p>Puede trabajar en equipo aceptando los talentos de los demás.</p> <p>Acepta los cumplidos sin engrandecerse.</p> <p>Le gusta compartir con personas excepcionales.</p> <p>No le molesta no ser centro del elogio.</p> | <p>Cree merecer un trato especial, aun sin mérito alguno.</p> <p>Se autoexalta y habla de él con frecuencia.</p> <p>Sólo se siente comprendido y le interesa relacionarse con personas de gran nivel académico, económico o político.</p> <p>Vive preocupado por el éxito.</p> <p>Cuando no es admirado ni tratado de forma especial siente rabia.</p> <p>Descalifica constantemente a las personas, los procesos o instituciones.</p> <p>Siente envidia ante la belleza o éxito de otros, pero al mismo tiempo prefiere estar con ellos.</p> <p>Es explotador y cree que la gente está a su servicio.</p> <p>La arrogancia, la pedantería y la soberbia le caracterizan.</p> |

Cuando están internos en centros, clínicas o comunidades terapéuticas suelen quejarse por estar allí, pues por lo general consideran que es un error ya que no estaban tan mal como para necesitar un lugar de estos; se sienten un poco más cómodos si saben que en este sitio se han internado grandes personalidades o gente exitosa y adinerada, descalifican a los terapeutas, al lugar y a sus compañeros; ninguna tarea terapéutica les parece acertada y bien diseñada, la crítica es constante y se sienten humillados cuando se les exige el cumplimiento de normas que están establecidas para todas las personas; están convencidos que las reglas son exageradas y tontas para su caso especial, generalmente sólo esperan tener

terapia con el director de la clínica o el terapeuta con la más alta fama del lugar, intentarán asociarse con quien consideren es “el segundo al mando” entre sus compañeros, no soportan la crítica ni la confrontación y se sienten muy cómodos cuando tienen cargos de mando, dirección o coordinación de diversas acciones; a veces son excelentes consejeros para los demás pero no aplican lo que predicán. Muchos de sus compañeros les tienen cierto miedo, pues se sienten descalificados y prefieren no criticarlos ni hacerles ver sus errores, situación que les refuerza la sensación de “yo hago todo bien”. La vanidad y el reconocimiento son su debilidad. La intensidad de estas acciones depende del nivel de libertad alcanzado entre el estilo y el problema.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

| <b>Modo de ser aislado</b>   |  |
|--|--|
| Estilo   | Problema   |
| Si es necesario asiste a actividades grupales.   | Sólo se involucra en actividades que pueda hacer solo.                           |
| Abre sus relaciones a personas que comparten intereses individuales profundos (espiritualidad, ciencia, etc.). | No tiene casi interés en mantener experiencias sexuales o relaciones sociales.   |
| Puede trabajar en grupo por un objetivo en especial.   | Trabaja solo.  |
| Disfruta con algunos pasatiempos.  | No muestra goce o disfrute en las actividades que realiza.                       |
| Puede tener un pequeño grupo de amigos.  | No genera vínculos de amistad, ni parece moverse afectivamente por las personas. |
| Cuando la tonalidad emocional es alta, puede expresar mayor afectividad.                                       | Se ve distante.  |

Cuando están internos en centros, clínicas o comunidades terapéuticas suelen pasar desapercibidos, intentan permanecer en sus habitaciones o en los rincones lejanos del lugar, las reuniones grupales les fastidian y prefieren sólo el trabajo individual. Para ellos el contacto físico es todo un problema, abrazar y expresar las emociones los pone muy tensos e intentan evadir este tipo de circunstancias; es corriente que los terapeutas o compañeros no se percaten mucho de su presencia, ni le presten la atención que requieren, pues el rechazo que plantean por los demás es notorio,

quieren estar solos y que nadie los moleste; ocasionalmente las actividades espirituales les pueden llamar la atención; la lectura, la música o la pintura son actividades que les pueden interesar, excepto si hay que hacerlas en grupo; compartir la habitación con otros se les vuelve una complicación y se muestran poco agradables cuando les hacen preguntas, los confrontan o intentan averiguar de sus vidas. La intensidad de estas acciones depende del nivel de libertad alcanzado entre el estilo y el problema.

| <b>Modo de ser desconfiado</b>   |  |
|--|--|
| <b>Estilo</b>  | <b>Problema</b>  |
| Se aseguran de las personas antes de entrar en relación con ellas.<br><br>Aunque son desconfiados, tienen amigos.<br><br>Viven un poco alerta para que no sean subestimados o engañados.<br><br>No les gusta ser criticados, pero pueden escuchar.<br><br>Valoran notablemente la lealtad y la honestidad de las personas. | Creen que la mayoría de personas tiene motivos ocultos.<br><br>Se sienten agredidos fácilmente por los demás.<br><br>Viven levantando sospechas de traición por parte de seres queridos.<br><br>Se cuidan que su información personal no sea utilizada en su contra.<br><br>Sacan verdades con mentiras, escuchan conversaciones, investigan correos y requisan las pertenencias de otros en busca de pruebas para sus sospechas.<br><br>Son celosos.<br><br>Perciben complots para hacerles daño en las demás personas. |

Cuando están internos en centros, clínicas o comunidades terapéuticas suelen ser algo malhumorados, se sienten agredidos o traicionados constantemente y se turnan el “enemigo” cada semana; durante algún tiempo es un terapeuta el que los persigue, después será un compañero y posteriormente otro terapeuta; personalizan las cosas que suceden o se dicen, experimentando que lo hacen o lo dicen para enviarle algún mensaje o algún tipo de indirecta. Consideran que el equipo terapéutico tiene un complot en su contra y acostumbran escuchar conversaciones, intentar leer documentos o averiguar cosas con diferentes estrategias. Hacen comentarios sueltos con la intención de enviar mensajes indirectos

a sus posibles “enemigos”, aunque en ocasiones algunos se tornan claramente agresivos. La intensidad de estas acciones depende del nivel de libertad alcanzado entre el estilo y el problema.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

| Modo de ser miedoso   |   |
|---|---|
| Estilo  | Problema  |
| Prefieren trabajar o realizar actividades en solitario para evitar la crítica o el rechazo.                   | No les gustan las actividades grupales por miedo a la crítica o el rechazo.   |
| Temen hacer el ridículo, así es que tienden a prepararse muy bien para tener estas posibilidades controladas. | Les aterra hacer el ridículo y evaden cualquier situación en donde corran este riesgo.  |
| Prefieren no enfrentar ciertas situaciones en donde puedan ser criticados.                                    | Para relacionarse con alguna persona tienen que estar seguros de caer bien. No tiene relaciones íntimas por temor a ser ridiculizado.   |
| Les parece mejor ser presentados con otras personas que acercarse por sí mismos.                              | Muestra preocupación por la posibilidad de ser criticado en situaciones sociales.   |
| No tienen muchas relaciones íntimas, pues les preocupa un poco la crítica.                                    | Le es muy difícil o casi imposible romper el hielo o iniciar nuevas relaciones.   |
| Se critica sus habilidades, aunque se atreve a ejecutarlas si le toca.  | Se siente inferior que las demás personas.  |
| Las reuniones o los grupos le generan algo de ansiedad, pero logra manejarla.                                 | Se especializa en disimular sus miedos y en evadir contextos en donde pueda ser evaluado.   |
| Anticipa posibles riesgos penosos o avergonzantes y los previene estratégicamente.                            | Fantasea constantemente cómo manejar situaciones o dar respuesta a eventos en donde es avergonzado o ridiculizado, encontrando la forma mágica de enfrentarlos o la manera de huir. |

Cuando están internos en centros, clínicas o comunidades terapéuticas suelen ser algo silenciosos y asustadizos; la exposición pública les cuesta mucho trabajo y enfrentar situaciones en las que puedan hacer el ridículo se les convierte en un miedo gigante; cantar en público, participar en juegos con penitencias o hacer exposiciones grupales les preocupa bastante. Suelen prepararse en silencio para poder hacer algunas cosas que implicarían algo de espontaneidad, su ansiedad ocasionalmente es muy fuerte y manifiestan sudoración de manos, taquicardia y a veces se sonrojan.

A diferencia del aislado, ellos quieren compartir e interactuar pero se sienten muy tensos. Romper el hielo los primeros días les asusta mucho, prefiriendo las actividades individuales por encima de los encuentros grupales en donde es difícil que participen, tan solo unos buenos días después de haber medido el terreno del lugar y el clima de confianza, empiezan a soltarse un poco y a conversar. La intensidad de estas acciones depende del nivel de libertad alcanzado entre el estilo y el problema.

| <b>Modo de ser desregulado</b>   |   |
|--|---|
| <b>Estilo</b>  | <b>Problema</b>   |
| Son muy sensibles en la vida cotidiana.  | Sus cambios anímicos son bastante fuertes.                                  |
| Las relaciones interpersonales son centro de sus pensamientos.                   | Los picos emocionales suelen gobernarlos.                                   |
| Su estilo de vida puede ser un poco fuera de lo normal.                          | Le temen al abandono de las relaciones y hacen cualquier cosa por evitarlo. |
| Es un buscador de experiencias.  | Pasan del amor al odio en sus relaciones en pocos minutos.                  |
| Sus reacciones emocionales son intensas y a veces un poco exageradas.            | Son impulsivos y suelen autoagredirse, se cortan o se golpean.              |
| Son capaces de darse cuenta de cómo afectan para bien o para mal a las personas. | Se sienten vacíos internamente.   |
| Sus intereses creativos los motivan.   | Presentan amenazas suicidas.  |
|  | Recuperar el control emocional, una vez se desbordan, les cuesta trabajo.   |

Cuando están internos en centros, clínicas o comunidades terapéuticas suelen ser algo llamativos, logran encontrar personas que los protejan hasta que se cansan con ellos por dar dos pasos y devolverse uno; algunos tienden a asustar a sus compañeros o terapeutas con amenazas constantes de suicidio o con el descontrol emocional que presentan, son capaces de llorar por horas o gritar y agredirse durante un buen rato, algunos se muestran bastante infantiles, asumen posturas de indefensión y de regresión infantil, parecerían plantearle a sus compañeros que la vida les queda grande. Algunos logran controlarse cuando enfrentan el posible

abandono o cansancio de las personas con quienes se relacionan, sin embargo sus buenas intenciones no permanecen durante mucho tiempo. La intensidad de estas acciones depende del nivel de libertad alcanzado entre el estilo y el problema.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

| <b>Modo de ser desbordado</b>  |  |
|--|--|
| <b>Estilo</b>  | <b>Problema</b>  |
| Se tornan manipuladores para obtener lo que quieren.                 | Las prácticas ilegales son constantes en su vida.  |
| Acomodan las cosas a su conveniencia.                                | No mide las consecuencias de sus actos y hace lo que sea preciso para conseguir lo que quiere. |
| Sus valores poseen una jerarquía propia.                             | No le preocupa hacerle daño a otras personas e incluso suele gustarle.                         |
| Suele dar ciertos permisos justificables para romper algunas normas. | Asumir responsabilidades o comportarse éticamente no es de su interés.                         |
| Son buscadores de sensaciones y emociones.                           | Puede poner en riesgo su vida o la de otros sin preocuparse.                                   |
| Les cuesta aceptar los límites impuestos a su libertad.              | Parece no experimentar culpa y cree que el mundo es del más fuerte nada más.                   |
| El riesgo les parece muy atractivo.                                  | Dañar a otras personas o cometer ciertos crímenes les puede parecer plenamente justificable.   |
| El placer y el disfrute los atrae un poco más que a los demás.       |  |
| El aburrimiento es una experiencia insoportable.                     |  |

Cuando están internos en centros, clínicas o comunidades terapéuticas suelen saltarse todas las normas disfrutando de la sensación de hacer algo "ilícito" y salirse con la suya, manipulan todo el tiempo para obtener beneficios y no soportan que las cosas no salgan como quieren; suelen ser vengativos y maquiavélicos, organizan planes para jugar con la información y salir bien librados de sus responsabilidades; si tienen la oportunidad pueden intentar consumir drogas dentro del programa o mantener relaciones sexuales clandestinas, acostumbran encubrir sus acciones y la deshonestidad parece ser todo un lema; mienten con frialdad y no importa si sacrifican compañeros o terapeutas con tal de salir bien librados de un problema. Algunos tienden a jactarse de sus

historias de guerra o de sus diabluras mostrándolas como grandes logros o exponiéndolas con cinismo. Tienden a la agresividad y la confrontación, son impulsivos y excesivamente sensibles a la monotonía y el aburrimiento.

| <b>Modo de ser excéntrico</b>   |   |
|---|---|
| Estilo  | Problema  |
| <p>Les encanta llevar una vida diferente a la de los demás.</p> <p>Suelen sorprender con interpretaciones poco habituales e ideas poco frecuentes, pero pueden comportarse cuando lo desean.</p> <p>Las experiencias, lo etéreo y lo abstracto les atraen.</p> <p>Tratar de percibir cosas más allá de lo evidente o de la realidad; es uno de sus intereses centrales.</p> <p>Les gusta hacer un mundo propio, aunque pueden vivir en este y suelen darse cuenta de cuándo están alejándose de las conductas normales de una sociedad.</p> | <p>Tienen un pensamiento mágico importante, llegando a creer que tienen contactos especiales con ciertos seres o mensajes.</p> <p>Interpretan la realidad de una manera particular, con un significado especial para ellos.</p> <p>Sus afectos son poco ajustados a la ocasión, siendo generalmente inapropiados para el momento que viven.</p> <p>Son más bien solitarios y desconfiados con los demás.</p> <p>Son extraños y excéntricos en su forma de vestir o de hablar.</p> <p>A pesar de llamar la atención por su comportamiento, experimentan mucha ansiedad social.</p> |

Cuando están internos en centros, clínicas o comunidades terapéuticas suelen ser bastante notorios, tienden a tildarlos como “locos” y gente que “se quedó en el viaje” de las drogas. Llamen la atención con su discurso estafalario y su presentación personal inusual (presentación que no pertenece a una tribu urbana particular). Generalmente producen burlas por sus comentarios desenfocados, pero al mismo tiempo generan cercanía de las personas que disfrutan de su estilo particular. Tienden a sentirse ansiosos en ciertos grupos y a personalizar situaciones que suceden, interpretándolas como mensajes que les son enviados con alguna finalidad especial; desconciertan a terapeutas y compañeros, y en ocasiones utilizan todo esto para tener un trato “diferente”.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

| <b>Modo de ser intenso</b>   |   |
|--|---|
| Estilo   | Problema  |
| <p>Tienen límites en la perfección de sus tareas.</p> <p>Les gusta hacer las cosas bien y se enorgullecen de los trabajos que terminan.</p> <p>Saben qué está bien y qué está mal, son íntegros en sus vidas, y reconocen la flexibilidad en la misma.</p> <p>Aunque les cuesta posponer sus responsabilidades, reconocen los espacios de ocio, diversión y amistad.</p> <p>Aunque a veces no comparten el modo de ser de otras personas, reconocen que hay muchas formas de hacer una actividad.</p> <p>Tiene la posibilidad de revisarse y cambiar su postura u opinión.</p> <p>Les atrae el orden, la armonía y la puntualidad en lo que hacen y esperan lo mismo de los demás.</p> | <p>Buscan la perfección en todo lo que hacen, incluyendo pequeñas actividades.</p> <p>En busca de perfección y corroboración hacen listas exhaustivas y normas que le permitan lograr hacer las cosas bien.</p> <p>No disfrutan de actividades de esparcimiento, privilegiando las responsabilidades que generalmente son autoimpuestas.</p> <p>Ahorran en extremo gastos, productos, tiempo, etc.</p> <p>Muy autosuficientes, quedándoles muy difícil delegar tareas o no supervisar milimétricamente lo que hace él o los demás.</p> <p>Detallistas y críticos constantes, centrados en los errores de los demás, incluso asumiendo posturas de educador o tirano descalificador.</p> <p>Desarrollan rituales mentales o juegos comportamentales secretos como contar escalones, sistematizar pasos para utilizar el baño, etc.</p> |

Cuando están internos en centros, clínicas o comunidades terapéuticas suelen ser algo críticos del sistema en el que se encuentran, resaltando los errores de sus terapeutas o de la estructura administrativa del lugar; de sus críticas no se escapan sus compañeros, quienes desde su perspectiva siempre tienen mucho que mejorar. Tienden a acoplarse muy bien en aquellos lugares en donde hay una estructura de límites y normas claras, sintiéndose cómodos o decepcionados cuando encuentran alguna “incoherencia” en el cumplimiento de las normas propuestas. Son bastante juiciosos con los trabajos que se les encomiendan, intentando ser puntuales y ordenados en las entregas que les piden; tienden a centrarse en detalles y a describir “punto por punto” lo que tienen que plantear; algunos hacen crisis en la convivencia al

tener compañeros tan “lentos de defectos” o al encontrar que por alguna “incoherente razón” sus terapeutas les han cambiado los planes y programaciones que ya habían mentalmente organizado.

La personalidad es un entramado complejo, no se tienen siempre todos los rasgos aquí expuestos, a veces se tienen algunos del estilo y otros del problema, a veces se tienen muchos de uno o dos modos de ser, pero alguna característica de otro. El ser humano es único e irrepetible, sin embargo es corriente encontrar que siempre hay dos o tres rasgos de los que sobresalen más características, siendo ellos los más importantes a la hora de evaluar lo que se debe trabajar, pues normalmente estos rasgos son los que sustentan el problema de adicción o hacen a la persona más susceptible a la recaída. En este libro no se describe la manera como pueden trabajarse dichos rasgos, pues ese trabajo requiere de un acompañamiento personalizado y lo mejor es hacerlo bajo la guía de un terapeuta<sup>10</sup>. Lo que sí es importante en este punto es preguntarse: ¿Abstención o sobriedad? Como ya se ha dicho, una cosa es estar o permanecer sin el uso de sustancias, y otra muy distinta alcanzar la sobriedad. Pulir la personalidad no es tan fácil; cuando se es muy joven es posible encontrar muchas características de muchos rasgos, pues la personalidad se encuentra en construcción y es normal que esto suceda; con el paso de los años es más fácil identificar dos o tres rasgos que sobresalen, sin embargo, trabajar dichos defectos y brillar una personalidad sana requiere esfuerzo, necesita pagar un precio, a veces tan difícil como dejar de consumir. Sin embargo vale la pena saber que muchas personas sin problemas de adicción tienen las características que vas a intentar mejorar; la única diferencia es que ellas no han tenido la oportunidad que estás teniendo de ser una mejor persona. Cuando se superan muchos de los defectos de carácter y se sale adelante de un problema de drogas, es sorprendente la manera como empiezas a ver el mundo y a las personas; normalmente la gente que hace un buen proceso empieza a ver con claridad lo complicado que viven muchas personas que antes parecían bastante cuerdas.

---

<sup>10</sup>En este punto es importante mencionar que en la actualidad se prepara una variedad importante de folletos para cada uno de estos rasgos, brindándole a la persona con problemas de adicción algunas sugerencias que, bajo la supervisión de un especialista, puedan ir mejorando, pero al mismo tiempo dando herramientas concretas que puede ir desarrollando por su cuenta.

## ***4.2 Estrategias II: Trabajar la Dinámica Familiar o de Pareja. Con, sin o a pesar de la familia.***

A pesar de lo que opinan muchas personas, hoy sabemos que la familia no es la causa de la adicción. Sin embargo, debemos reconocer que sí puede, ocasionalmente, dificultar el proceso de recuperación, y en algunos raros casos tratar de oponerse. Cuando las familias o parejas se acercan a un centro de tratamiento están llenas de preguntas, desesperación y dolor, así como de una gran angustia al no saber cómo comportarse, qué hacer para ayudar o simplemente si están en lo correcto o no lo están. Es por ello que la terapia de familia juega un papel fundamental a la hora de cambiar, pues tener una buena relación con la familia es uno de los predictores y factores de protección más sólidos para mantener la abstinencia, lamentablemente algunas personas deben prever que deben cambiar con ayuda o sin ayuda de sus familias, pues el cambio no puede depender de la participación o cambio de otras personas.

### ***Primero mi cambio***

Argumentar que el problema con el alcohol o las drogas es culpa de la familia o de la pareja es una vieja estrategia de la adicción para evitar cambiar. Generalmente muchos problemas de pareja o de familia suelen existir con independencia del consumo de sustancias, sin embargo también es importante reconocer que el uso de drogas agrava cualquier problema y sirve como excusa para no trabajar muchas otras dificultades que suelen existir; por ello, antes de iniciar el proceso terapéutico en la relación de pareja o de familia, es importante cambiar, estar más serenos y con la mente más clara, haberse liberado un poco y tener buena disposición. Primero mi cambio significa asumir que, con independencia del tipo de relación que se tiene, superar la adicción es un asunto personal prioritario que pasa en un segundo momento por mejorar o arreglar las relaciones. Primero mi cambio significa estar dispuesto a dar lo mejor de sí mismo para superar un problema de adicción, y estar listo así para mejorar las relaciones. Mientras la relación con uno mismo no haya cambiado y mejorado, es difícil pensar en arreglar o mejorar otras relaciones.

Una vez se ha avanzado en el proceso de cambio, debe reconocerse que parte del sentido de la recuperación y de la vida misma pasa por las relaciones positivas que tenemos con las personas; sin embargo, cuando la droga ha hecho parte de la vida, probablemente haya mucho que arreglar en familia o en pareja. Para algunos el perdón será un tema central, para otros será una tarea pedir disculpas y resarcir el daño hecho, muchos tendrán que cambiar la manera de relacionarse con sus seres queridos, algunos tendrán que tratar a su padre y a su madre como tales, no como amigos, hermanos o sirvientes. Para otros, la tarea será la de ver a su pareja como su pareja y no como su madre o su padre, algunos tendrán que volver a ser padres y madres y recuperar con paciencia el tiempo perdido. La paciencia, la desconfianza, la comprensión, la culpa y el lugar de cada quien serán puntos vitales en este camino de recuperación familiar.

### ***La paciencia***

Parecería que pedirle paciencia a una persona con problemas de adicción fuera un chiste. Lamentablemente no lo es. Durante meses o años aplazar la satisfacción de deseos, impulsos o caprichos ha sido un tema muy complicado, fruto de ello, probablemente mientras lees este texto, estés en un programa de tratamiento por no haber sido capaz de autocontrolarte y gobernar tu vida. Paciencia es lo que las personas usan cuando se agota la paciencia, esperar como observador a que llegue el momento adecuado, a pesar del desgaste, cansancio o desespero que se vive es lo que llamamos paciencia.

Ahora que probablemente has cambiado muchas cosas de tu vida y tu cabeza está más lúcida para observar con atención lo que te rodea, probablemente te sorprendan muchas cosas que están pasando con tus seres queridos; tus padres, hermanos o pareja no siempre son fáciles de llevar, algunos porque al igual que tú tienen su propia historia y sus propios problemas, otros porque además de cargar con su propia vida han sido seriamente afectados por tu comportamiento; tal vez los notes con el estado de ánimo alterado, a veces resentidos, muy ansiosos o incluso deprimidos. Es posible que te pasen algunas cuentas de cobro, no siempre sale gratis el comportamiento ruin, pero cuando todo eso pase, recuerda: **paciencia es lo que uno usa cuando se acaba la paciencia.**

Algunas sugerencias útiles pueden ser:

- a. Desarrolle un “as” de la paciencia: recorta una pequeña tarjeta que puedas tener a tu disposición en un momento en donde sientas que tu paciencia se está agotando. En ella escribe las siguientes frases: i) “Paciencia es lo que voy a empezar a utilizar en este momento que se me ha agotado la paciencia”; ii) “¿Cuánta paciencia me han tenido a mí en mi problema y en mi recuperación?”; iii) ¿Quién fue el que hizo un programa intensivo de tratamiento? ¿...de qué te sorprendes?
- b. No intentes arreglar las cosas con la cabeza en caliente, espera a que los ánimos se calmen.
- c. Respira lento y profundo.
- d. Si no te calmas, cambia de contexto.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

## ***La desconfianza***

Al parar el consumo de sustancias o al salir de un centro de tratamiento la desconfianza suele ser bastante importante. Muchas personas acostumbran quejarse por dicho comportamiento en sus familiares y dicen cosas como: “pero ahora que estoy bien sí se vienen a preocupar”, “no valoran mi esfuerzo y no creen que esté bien”. Parecería que supusieran que el agujero abierto en la confianza durante tanto tiempo pudiese ser cerrado en unas pocas semanas, parecería que tantas mentiras, a veces robos, manipulaciones y hasta haber intentado hacerles creer que estaban locos y que lo que veían no era real, se borraría por un poco de abstinencia. Algunas personas durante su recuperación descubrirán que están siendo revisadas, a veces olfateadas o simplemente se sentirán muy controladas por sus familiares, quienes terminan haciendo muchas preguntas. La desconfianza durante los primeros meses es normal, y manejarla implica tener un mejor acoplamiento a la nueva vida en abstinencia.

Algunas sugerencias útiles pueden ser:

- a. Recuerda que pasarán meses, y en algunos casos extremos años, hasta que la confianza pueda restablecerse.
- b. Ten en claro que parte de la recuperación es devolver algo

- de la tranquilidad quitada. Evita asumir riesgos o exponer a tus familiares a grandes angustias, mientras ellos se van acoplando a esta nueva etapa.
- c. Cumple las normas y acuerdos que han sido pactados, no expongas a tu familia a revivir viejas preocupaciones durante los primeros meses.
  - d. Pase lo que pase: no mientas o manipules la información para poder darte algunos permisos riesgosos. Recuerda que en poco tiempo podrás llevar una vida normal.
  - e. Utiliza las estrategias del punto sobre la paciencia.

## ***La comprensión***

Las cosas las entendemos a través del intelecto, es decir, a través de la cabeza, pero hay cosas que no siempre se entienden o se deben entender; hay cosas que sencillamente se deben “comprender” y esto sólo se puede hacer con el corazón. Todas las personas traen una historia, tienen una personalidad más cercana al estilo o al trastorno, tienen su propia forma de ver la vida y el mundo, y entender esto no es tan fácil. Es mucho mejor comprenderlo. De seguro tus familiares también tienen su historia, su manera de construirse y sus propios problemas, tal vez la diferencia es que muchos de ellos no han usado drogas y seguramente han llevado su vida con menores tropiezos; sin embargo, algo está claro, ellos no han tenido la oportunidad que el consumo de sustancias te dio, es decir, ellos no tuvieron un problema de adicción que les sirvió de pretexto para hacer un programa de recuperación que va más allá de “simplemente dejar las drogas”, así es que probablemente nunca han iniciado un proceso de autodescubrimiento, y menos aun de experiencias terapéuticas que les ayuden a mejorar su personalidad y sus problemas. Tal vez algunos han tenido breves encuentros de pareja o de familia, pero bien comprenderás que estos encuentros ayudan, pero no tienen la intensidad terapéutica de lo que has vivido. Por ello es mejor comprender que ser comprendido; no trates de entenderlo todo, compréndelos amorosamente y sigue adelante.

También ten en cuenta que a pesar de tus intentos (sin que haya sido tu intención) algunas parejas o familiares no se dejan afectar, ni

tienen dificultades en su modo de ser. Es allí en donde también debes “comprender”, pues de su fortaleza tienes mucho que aprender.

## ***La culpa***

Llegará el momento en donde puedas saldar todas tus deudas. La adicción está llena de errores, malas conductas y comportamientos ruines. Algunos han sido infieles a sus parejas hasta el cansancio, otros han robado en casa, muchos han mentido una y otra vez, algunos han llegado a golpear a sus seres queridos y hasta sobrepasarse sexualmente. Realmente la culpa parece empezar a experimentarse cuando la abstinencia toma su curso y aparece poco a poco la lucidez. No es fácil asumir tanto daño. Lo peor de la culpa es que muchas personas buscan castigarse y recibir su merecido, y es este un problema serio para la recaída; para algunos parecería imposible aceptar que pueden estar bien y que se lo merezcan, podrían sufrir de algo así como una “culpa por inmerecimiento”, así es que deciden sabotearse. Este es un tema tan importante, que se abordará en detalle en un capítulo posterior. Por ahora, sólo resta decir que pedir perdón no basta, hay que resarcir el daño, pero las cosas tienen su lugar y su momento, y en principio lo más importante es mantenerse limpio.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

## ***El lugar de cada quien***

Cuando la adicción se ha dado en casa, no es extraño encontrar que los roles familiares estaban o se confundieron por el camino: a veces la madre parece una hija más, a veces el hijo con problemas de adicción es el que manda en la casa y el padre es sólo como un hermano; otras veces un hijo parece comportarse como esposo mientras el padre es como un tío lejano que está de visita. La adicción en familia es desorden y falta de fluidez; si queremos un contexto más saludable para que la recuperación sea más amigable (no más alcahueta o facilitadora) debemos darle el lugar a cada quien en casa. No asumir como hijo responsabilidades que le corresponden a los padres, ni comportarse como uno de ellos sin serlo, tener una relación de pareja con una “pareja” y no con una madre, ni ser la madre o el padre de una pareja que parece necesitar protección,

es decir, asumir la responsabilidad sobre el rol que le corresponde a cada quien.

### ***Con, sin o a pesar de la familia***

Recuperarse con la ayuda de la familia es un lujo que no todas las personas logran tener. Tal vez muchos al principio contaron con dicho apoyo, pero al no trabajar de forma adecuada su recuperación continuaron por un camino que inevitablemente los llevó a la pérdida de su familia; sin embargo, es importante decir que no hay nada mejor que recuperarse de la mano de su familia.

Muchas personas ya no tienen ese privilegio de recuperarse al lado de sus seres queridos, porque diferentes circunstancias los han llevado a tener que enfrentar la recuperación sin su apoyo y tener que construir una familia sustituta con su red de apoyo, sus compañeros de recuperación o comunidades. Algunos, después de un buen tiempo de recuperación recuperan sus familias, otros simplemente ya no la tienen y deben asumirlo y seguir adelante. Hay muchas formas de salir adelante, y salir sin apoyo también se puede.

Un pequeño grupo tiene que enfrentarse con una tarea un poco más compleja, y es la de recuperarse a pesar de su familia. Algunos llegan a recuperación siendo adolescentes y sus padres son adictos activos, otros tienen una pareja que sigue drogándose, otros simplemente tienen padres en tal nivel de negación que les parece imposible que su hijo quiera estar en un centro de rehabilitación. Muchas veces aparecen algunas familias un tanto “antiterapéuticas”, con problemas demasiado serios, sin ganas de mirarse y dedicadas sólo a culpabilizar a otros. Recuperarse a pesar de la familia es el reto.

Algunas sugerencias útiles para este último grupo pueden ser:

- a. Recuerda que el ser humano no es víctima de las circunstancias y que puede salir adelante a pesar de las mismas.
- b. Estás en una situación privilegiada y de gran responsabilidad; no cambiar le permite a todo el sistema familiar seguir igual, teniendo una excusa perfecta: “todos nuestros problemas son por culpa del consumo”.

- c. No olvides el punto anterior sobre la comprensión, todos traemos una historia, así es que comprende... y sigue adelante.
- d. A veces es importante que haya alguien cuerdo en casa.
- e. Muchos de quienes te rodean se irán, y finalmente quedarás tú solo con lo que hayas hecho de tu vida. ¡Hazlo por ti!

### ***4.3 Estrategias III: Organizar una Red de Prevención de Recaídas y Mantener el Apoyo de los Grupos***

Muchas personas se recuperan y por el camino van perdiendo relaciones sociales y afectivas que no les convenían, se sienten solos y extraños en medio de un mundo un poco desconocido. Uno de los factores de protección asociados al mantenimiento de la abstinencia pasa por este punto, tener buenas relaciones y vínculos significativos con la familia, los amigos, los compañeros y las personas en general. Organizar una red de prevención de recaídas requiere de la selección de un grupo importante afectivamente para la persona, un grupo exclusivo de personas que estarán dispuestas a acompañar en los momentos más difíciles de la recuperación, así como en los momentos más felices de la misma.

Los miembros de la red de prevención de recaídas son personas cercanas que poseen las siguientes características:

- a. Conocen del problema: los miembros de la red deben conocer del problema de la adicción, bien sea por su experiencia personal, por el tipo de trabajo que realizan o porque acompañaron a la persona en recuperación durante su proceso terapéutico.
- b. Conocen de “mi” problema: los participantes de la red no sólo conocen de la adicción, sino en particular de la adicción de la persona que los vincula a la red, sus características, estrategias y lo que en general pasó en su vida.
- c. Son confiables: son escogidos porque inspiran confianza y son capaces de conocer algunos de los más profundos secretos, sin que por ello se vea comprometida la relación afectiva existente.
- d. Están presentes: por sus circunstancias de vida pueden estar presentes en un momento de crisis, son de fácil acceso a las llamadas telefónicas o citas urgentes, responderían el teléfono con independencia de la hora de llamada.
- e. Pueden ayudar: son seleccionados porque pueden ayudar a la persona en crisis, no darán sugerencias o consejos que empeoren las cosas, ni serán cómplices con las malas decisiones que se

tomen. Tienen el carácter suficiente para poner los límites que se ameriten y quieren que la persona en recuperación esté bien, aunque esto implique que a veces tengan que decir cosas duras, que no los hagan sentir cómodos.

- f. Trabajan en equipo: son personas que se pueden comunicar con los demás miembros de la red de prevención de recaídas y que están autorizadas para hacerlo en caso de necesidad.

Una vez se han seleccionado cinco o seis personas que cumplan las anteriores características (compañeros de recuperación, padrinos, familiares, antiguos terapeutas, etc.), se les debe abordar y proponer participar en la red de apoyo; para ello es importante mencionarles los puntos por los que fueron seleccionados, y poner a su consideración tal compromiso, para después citarlos a la reunión de formalización de la red y desarrollar los siguientes puntos:

- a. En ella se conocen las personas de las que por alguna razón no se tiene conocimiento (aunque en la medida de lo posible, todas deberían conocerse).
- b. Se realiza un listado con los teléfonos de contacto de todos los miembros para ser repartido entre todos, y especialmente para que la persona que convoca este grupo pueda tener junto a las “tarjetas salvadoras”, expuestas en un capítulo anterior, el listado de teléfonos de urgencia.
- c. En esta reunión se da a conocer el Contrato para la prevención de recaídas que se encuentra en los anexos, siendo firmado por todos los asistentes y entregando una copia a cada miembro de la red.
- d. De igual forma, se debe anexar a este contrato los listados realizados en los parámetros vitales, es decir, el listado de personas con las que no es conveniente relacionarse, el listado de sitios que no es recomendable visitar y el listado de aquellas situaciones que se consideran de alto riesgo.

Una red de prevención de recaídas es una herramienta fundamental, sin embargo, a veces, no basta. Tener un soporte más amplio más que una buena estrategia se convierte en toda una necesidad. Los grupos de apoyo brindan este soporte. Existen muchos grupos a los que se puede asistir, tal vez los más importantes y accesibles son los de 12 pasos, pues se encuentran en todas partes. Lamentablemente

a algunas personas no les gusta este tipo de actividades y prefieren grupos más cerrados, reducidos y selectos. Lo importante es que tengan un grupo, lo lamentable es que estos “grupos cerrados, reducidos y selectos” casi no existen, y a la recuperación no hay que ponerle pretextos o excusas. Para algunas personas el inconveniente pasa por no haber trabajado algunos de los rasgos de personalidad que se expusieron en un capítulo anterior, especialmente el “miedoso”, pues le aterra llegar a un sitio nuevo y romper el hielo; a veces el “creído”, pues le es difícil soportar tanta gente de bajo nivel, y ¿qué decir del “aislado”? Otros son figuras públicas y esto les hace un poco difícil acceder a estas redes de apoyo, tal vez lo importante es dejar en claro que *Los grupos más que una herramienta son una necesidad*, con el paso del tiempo se llegarán a convertir en una simple herramienta, pero al principio son fundamentales.

Algunas sugerencias útiles:

- a. Si por tus circunstancias especiales no puedes asistir a grupos públicos, organiza uno privado.
- b. Si no tienes buenas excusas (casi ninguna es real), averigua ya mismo a qué grupo puedes asistir, visítalo y experimenta varios de ellos hasta que encuentres aquel en donde mejor te sientas.
- c. Explícale a tus seres queridos, con paciencia y comprensión, lo importante que es para ti asistir a estas reuniones, pues para algunas parejas el tema se vuelve un poco complejo ya que sienten que antes no te veían por el consumo, y ahora no te ven por los grupos. Para los padres la asistencia asusta al principio, pues no pueden controlar ese espacio... Recuerda: paciencia y comprensión.
- d. Busca un grupo cerca de casa, pero si no lo encuentras o no te gusta, viaja hasta donde esté tu grupo. Muchas veces por la adicción hiciste grandes recorridos o sacrificios; no dudes en hacerlo por la recuperación.
- e. Una vez asistas a los grupos, recuerda que hay muchos modos de ser interactuando en este lugar y eso no siempre es fácil. Recuerda que también son personas con problemas de adicción, con su propia historia y su propio ritmo de recuperación; evita juzgar, haz lo tuyo y sigue adelante.

#### **4.4 Estrategias IV: Manejar la Culpa**

Muchas personas les han quitado tiempo a sus hijos o a sus parejas, algunos han sido infieles hasta el cansancio, otros han dejado de cumplir su palabra no llegando a reuniones, otros han robado en casa, muchos han mentido una y otra vez, algunos han llegado a golpear a sus seres queridos y hasta sobrepasarse sexualmente. Muchos se han maltratado moralmente haciendo cosas que jamás hubiesen hecho en sano juicio, han atentado contra su cuerpo, han comprado sexo o se han vendido. Es difícil no equivocarse cuando no se está en control, pero también es difícil enfrentar esto. No es fácil asumir tanto daño. Lo peor de la culpa es que muchas personas buscan castigarse y recibir su merecido, siendo este un problema serio para la recaída. Muchas personas prefieren mantenerse anestesiadas para no recordar lo que han hecho días atrás. Con el paso del tiempo para algunos parecería imposible aceptar que pueden estar bien y que se lo merecen, podrían sufrir de algo así como una “culpa por inmerecimiento”, así es que deciden sabotearse.

Equivocarse no es difícil, todos los seres humanos erramos, sin embargo, cuando no estamos en control y la adicción ha hecho parte de la vida, probablemente se carguen muchos errores en la espalda, tal vez sean muchas las deudas o culpas que se tengan. La adicción está llena de errores, malas conductas y comportamientos ruines. Algunos tienen grandes culpas por lo que se hicieron a sí mismos o a otras personas (culpas reales), otros sienten culpa por todo lo que dejaron de hacer (culpas existenciales), unos más se sienten muy mal porque acostumbran culpabilizarse de todo lo que pasa (culpas neuróticas), otros porque se echaron la culpa de algo en donde en realidad no tuvieron participación (culpas irreales), y un último grupo siente mucha culpa por las cosas buenas que la vida les da (culpa por inmerecimiento).

#### ***La culpa real: lo que la persona se ha hecho y le hizo a otros***

Algunos errores se cometieron con la intención de dañar, muchos

provocaron peleas para poder marcharse y consumir, otros planearon agredir a alguien por alguna “aparente buena justificación”, y a otros sencillamente al no estar en control les fue más fácil equivocarse. Sin embargo, algo está claro: probablemente si las sustancias o la adicción no estuvieran de por medio, muchas de estas cosas no hubiesen pasado. Así es que alguien puede no haber planeado atropellar en su auto bajo efectos del alcohol a un niño, pero el resultado es que el niño está muerto, y si no hubiese existido el alcohol esa noche la probabilidad del accidente hubiese sido mínima.

Hay personas en recuperación que sienten culpa, vergüenza, e incluso asco por cosas que han hecho, recordar sus fondos sexuales, la sensación del “día siguiente”, la mirada de sus seres queridos, les parte el alma. Hay culpa por lo que la persona se ha hecho a sí misma, y para superarla debe aceptar que todo eso pasó, que lo que sucedió fue real, que con independencia de si se estaba drogado o no, sí sucedió. Nadie puede perdonarse algo que no acepta que pasó, y para perdonarse necesita estar arrepentido y ser capaz de enfrentarlo. Sin embargo, también hay culpa por las cosas que le hicieron a otras personas, las mentiras, robos, maltratos, engaños han hecho mucho daño.

Cómo manejar la culpa real:

- a. La culpa personal, por lo que cada quien se ha hecho a sí mismo, debe trabajarse aceptando primero lo que cada quien se hizo, pero para alcanzar el perdón se necesita estar lo suficientemente arrepentido para ello.
- b. La culpa por lo que se le hizo a otras personas implica la misma experiencia del arrepentimiento y la aceptación de lo que se hizo. Nadie puede ser perdonado de algo que no asume.
- c. Pedir perdón, no basta. También hay que resarcir el daño hecho, y para ello se requiere del arrepentimiento y de la liberación de compartir con otros los errores cometidos, la confesión de las culpas ante otro ser humano (y mejor aun, ante un grupo de personas) tiene un valor terapéutico incomparable. Sin embargo, no se pueden hacer confesiones a medias, la confesión tiene que hacerse con detalles, no basta contar que alguna vez agredió a su pareja, es importante contar todas las veces que lo hizo y todo lo que le hizo.

- d. Después del arrepentimiento y la confesión, el perdón pasa por la acción. Pedir perdón no basta, también hay que resarcir el daño, y para ello, existen tres caminos: i) Reparación directa: en la medida de lo posible, devuelve todo lo que quitaste, si le robaste tiempo a tus hijos, comparte más con ellos, si le robaste una joya a tu madre, trabaja y devuélvela. Sin embargo, a veces reparar directamente el daño hecho puede ser peor tanto para quien repara como para quien es reparado, o simplemente ya no se puede hacer, por ello existe el segundo camino; ii) Reparación indirecta: cuando ya no puedes reparar directamente o es peor, hazlo con el mundo. Si ya no puedes devolverle tiempo a tus padres porque ya no están vivos, hazlo con tus hijos; si no puedes devolverle un dinero a alguien, dónalo a quien lo necesite; iii) Reparación personal: si no puedes realizar los dos caminos anteriores, pero además si ya los realizaste, este camino es una obligación: los errores deben transformarte en una mejor persona, asumiendo una política de vida diferente.
- e. Recuerda que arrepentimiento sin acción no es verdadero arrepentimiento.

### ***La culpa existencial: lo que se dejó de hacer***

No sólo se siente culpa por el mal hecho, también se experimenta culpa por todo lo que se dejó de hacer, por todas las oportunidades que se desaprovecharon, por las opciones de un sentido para la vida que se dejaron sin desarrollar, por las personas que se dejaron ir o por no haber dado lo mejor de sí. Muchas personas descubren que llevan seis años en la universidad y no han avanzado nada, otros descubren que se pasó una década completa y no se ha progresado, muchos voltean a mirar a sus amigos de infancia y encuentran grandes diferencias en la vida que llevan, parecería que el mundo no se detuvo mientras la persona estaba ocupada drogándose; ahora deben empezar o retomar un camino. La sensación de tiempo perdido no es fácil de llevar, pero es bastante relativa.

Cómo manejar la culpa existencial:

- a. No llore por lo que pudo haber sido y no fue. Nada se

solucionará haciendo esto.

- b. Revise en dónde quedó su proyecto de vida fracturado y evalúe que puede retomar. No se autoengaño pensando que ya es demasiado tarde, la vida no es una competencia.
- c. Analice qué puede recuperar de lo que abandonó en su pasado y acérquese con cautela.
- d. Si tiene 80 años, tal vez no pueda volver a jugar football, pero esté seguro que puede apoyar a muchos jóvenes que desean hacerlo y por sus circunstancias económicas no pueden.

### ***Culpa irreal: de lo que se culpó sin tener nada que ver***

Algunas personas se echan la culpa de la muerte de su padre o de la enfermedad de su pareja, por la sobredosis de algún compañero de consumo, la golpiza o algo muy malo que le pasó a alguien. La conciencia de no estar en el camino “correcto” o de estar haciendo algo no muy bueno encuentra una buena forma de expresarse, a través de sucesos en donde no siempre se tuvo participación. Si bien es posible que muchas cosas sí tengan relación con el consumo (culpas reales), no todas las cosas que pasan tienen que ver con eso; las personas también tienen responsabilidad sobre lo que les sucede y es importante evaluar qué es cierto y qué no. Ahora bien, con independencia de si es real o irreal, la presencia de la culpa es un llamado de la conciencia que no debe dejarse pasar, tal vez no se haya causado la muerte del padre, pero es una oportunidad maravillosa para compartir más tiempo con la madre; tal vez no se causó la sobredosis de un antiguo compañero de consumo, pero es una oportunidad enorme para no permitir que le pase lo mismo a algunos seres queridos que están en consumo. A veces la experiencia de vivir culpas “irreales” no es más que un llamado de la vida para encontrar sentido en algunas acciones que la vida te está pidiendo o exigiendo.

Cómo manejar la culpa irreal:

- a. Observe objetivamente o con ayuda de alguien cuál fue su participación real en lo que sucedió, y determine si esto pertenece al punto anterior sobre culpa real o simplemente es un espejismo.

- b. Si es un espejismo, suéltelo, déjelo ir. Pero antes de dejarlo ir...
- c. Intente descubrir ¿cuál es el mensaje que la conciencia le envía?, es decir, ¿qué es lo que la vida le está preguntando?, ¿cuál es la tarea que se le está exigiendo?
- d. Desarrolle acciones concretas para dar respuesta a la pregunta que la vida le plantea.

### ***Culpa neurótica: culpable de todo lo que pasa***

Las personas con problemas de adicción que se encuentran deprimidas, que tienen un modo de ser “intenso” o que les ha funcionado hacerse “la víctima”, tienden a culpabilizarse de todo lo que pasa, creen que es por su mala suerte que las cosas no salen bien, e incluso algunos llegan a crearse culpas atribuyendo poderes mágicos a sus pensamientos, de tal forma que se sienten muy culpables por tener pensamientos bastante locos (pensamientos sexuales, de desear la muerte o el mal de alguien, de catástrofes, etc.), llegan a creer que por pensar algo esto sucederá, o que si algo sucede se debe a que ellos no hicieron algo que debían hacer; algunos llegan a tener rituales interesantes que si dejan de hacerse pueden provocar alguna mala cosa. Cuando las cosas han llegado a este nivel, es importante hablarlo con un terapeuta y trabajarlo, pues el nivel de estrés que genera no es tan bueno para la recuperación.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

### ***Culpa por inmerecimiento: aburrido de lo bueno que le pasa***

Cuando se ha hecho tanto daño o cuando la autoestima está bajo el suelo, aceptar que la vida puede volver a sonreír se puede convertir en un trabajo importante; la sensación de no merecer los privilegios o las cosas buenas que la vida les da les impide disfrutar lo que tienen, no valorarlo y a veces sabotearse a sí mismos, pues permanece la sensación de “deberle al mundo”, de no haber “pagado las deudas”, y por lo tanto de merecer algún tipo de castigo por ser quienes son o quienes han sido. Para muchos será necesario revisar todas sus culpas y “pagarlas por adelantado”, de tal forma que se sientan más libres para recibir lo que la vida les ofrece; otros tendrán que trabajar su autoestima y experimentarse

como “dignos de merecer”; para algunos más, el trabajo se centrará en su modo de ser, mejorando aquellas zonas de su personalidad que les hacen creer que nada es suficiente o que no merecen nada. Lo que es claro es que el saboteador interno que parece existir debe hacerse amigo, comprender porqué le pasa eso y porqué quiere sabotearse, de esta forma tendrá menos fuerza y podremos educarlo en el merecimiento y el disfrute de la vida.

La culpa ha sido a veces mal tratada en los sistemas de recuperación, se considera como algo malo y perverso que debe eliminarse a toda costa. Nada está más lejano de la realidad; convertir a las personas en cínicas no es parte de la recuperación, pensar que el mundo debe perdonarlo todo simplemente porque la persona ha decidido tratar un problema que tiene es un pensamiento bastante mágico. Las culpas reales hay que expiarlas, hay que reparar el daño hecho. Las culpas irreales hay que eliminarlas porque sencillamente no existen, pero hay que aprovechar esa oportunidad de la conciencia para encontrar sentido. Las culpas existenciales hay que actualizarlas retomando lo que aun puede retomarse, o contextualizando las cosas de la mejor manera. La culpa neurótica hay que tratarla terapéuticamente y poder así eliminarla, y la culpa por inmerecimiento hay que reconciliarla, comprenderla y quitarle el poder que tiene.

## **4.5 Estrategias V: Estructurar o Reestructurar el Proyecto de Vida y el Sentido**

Si existe una experiencia común en muchas personas con problemas de adicción es la sensación de “vacío existencial”; las personas dicen: “no me hallo”, “no me encuentro”, “me siento desorientado, tengo ganas de salir corriendo pero no sé para dónde”, “no encuentro sentido”, “no sé en qué momento me convertí en esto”, “me desconozco”, frases que reflejan la profunda sensación de sin sentido que acompaña la adicción.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

### **¿Qué es eso que llamamos sentido de vida?**

El sentido es una vivencia emocional, es decir, no es una simple experiencia de algo que pensamos o sucede, es una experiencia con un significado personal; sin embargo, sentido no es cualquier interpretación, pues yo puedo interpretar cualquier cosa de cualquier situación, por ello para que sea sentido tiene que generar resonancia interna (hacer eco en mi interior). Esa experiencia de algo que se piensa, que pasa, que sucede o podría suceder, me toca, me llama, entra en mí y genera vibración, resuena emocionalmente conmigo, brindándome gozo y plenitud vital como forma especial de placer. También es un significado que me brinda dirección, que me orienta en un hacia dónde, en una meta por cumplir, en un sueño por lograr. El sentido es una lógica especial que me da unidad, me da coherencia, me encuentra y me integra con un camino iluminado por valores.

El sentido es la percepción de bienes en donde están depositados valores, es decir, para que yo vea un valor, este tiene que estar depositado en algo, y esos “alcos” en donde se depositan los llamamos bienes, pues los valores son buenos. Esta percepción resuena afectivamente en mí y sé que es buena para mi vida porque construye vida. Es por ello que el sentido no es algo que daña o hace mal, pues el sentido tiene que ver con la percepción de bienes donde hay valores y no de males donde hay antivalores. El sentido de la vida de alguien –a pesar de su lógica particular o de

la individualidad del sentido de cada quien– no puede ser drogarse o asesinar, pues, como su nombre lo indica, el sentido de la vida tiene que ver con la vida y no con su pérdida o lo que la dañe. Es posible que algunas personas interpreten su vida de esta forma, pero el sentido no es tan solo una simple interpretación.

El sentido y los valores atraen a la persona, no la empujan; el sentido es algo que se percibe en todo el ser, dándome coherencia, unidad, integración, dirección hacia una meta que me hala, me llama con nombre propio y me invita, me toca y me convoca a ella. Muchas veces sentimos que algo nos mueve por dentro, sin embargo hay que recordar que el sentido no es solo emoción, pues muchas veces circunstancias psicológicas internas nos ayudan a emocionarnos con algo que no necesariamente es el sentido, pues no es algo que me llama y me invita, sino más bien algo que me empuja; un buen ejemplo de ello es la reflexión acerca de lo que siento y pienso de una persona, pues cuando capto sentido a través del amor que tengo por alguien es porque los valores y el sentido de lo que hay en ella me llaman y no porque mi miedo a la soledad me empujan hacia ella. El sentido atrae y no empuja; la adicción no es sentido porque me empuja el síndrome de abstinencia o las asociaciones con el consumo; la dependencia afectiva no es sentido porque me empuja mis dificultades psicológicas.

Para que el sentido sea sentido debe conducir a la acción. Elegimos según el sentido que hallamos en las diferentes situaciones. El sentido se da en libertad; para acceder al sentido hay que asumir la libertad y la responsabilidad que esto implica. Como algunos filósofos lo afirman, somos la causa que abrazamos, el sentido brinda unidad e integración, nos ubica y nos encuentra con nosotros mismos, nos hallamos cuando sentimos compaginación con esa percepción afectiva-cognitiva de valores en medio de las situaciones de la vida, nuestra identidad alcanza su mejor expresión, su mejor versión de sí mismo: Ana camina hacia la Anitud, Juan hacia la Juanitud, Pablo hacia la Pablitud, viviendo la resonancia afectiva que genera la invitación que el sentido hace, eligiendo el camino que traza al seguir las huellas del sentido y afirmando “Yo soy yo y esta es mi causa”. El tema del sentido y el proyecto de vida es tan importante para la recuperación, que se ha desarrollado un manual de trabajo dedicado exclusivamente a este tema, dejando el desarrollo de este

punto en este libro hasta aquí, e invitando al lector a continuar con el texto: MARTÍNEZ, E. Manual de Trabajo: En Busca del Sentido de la Vida, Bogotá. Ed. CAA, 2009.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

## ***5. Fomentar la Espiritualidad***



## 5. FOMENTAR LA ESPIRITUALIDAD

Si bien este punto se considera parte de los parámetros básicos, no se ha colocado en este libro como una estrategia, pues la espiritualidad y su desarrollo, más que una estrategia, es un modo de ser y tal vez el modo de ser propio del ser humano, su verdadera autenticidad. De allí la importancia de la espiritualidad en la recuperación; es difícil vivir siendo inauténtico y por lo tanto muy difícil alcanzar la sobriedad estando lejos del propio centro.

### *¿Qué es la espiritualidad?*

Definir la espiritualidad suele ser un problema serio, pues existen muchas definiciones o intentos de definición, sin que exista una “verdad” determinada, siendo por ello una tarea que le quedará al lector, la de descubrir qué entiende por espiritualidad, limitándose este texto a opinar acerca de lo que “NO” es espiritualidad:

- a. **Espiritualidad no es igual a religión:** las religiones son caminos, a veces muy buenos caminos, pero no debemos confundir al caminante con el camino que escogió; muchas personas desarrollan una gran espiritualidad sin pertenecer a una religión establecida.
- b. **Espiritualidad no implica creer en un Dios particular:** aunque no sobra decir que es más fácil desarrollar la espiritualidad para el creyente que para el no creyente. Mucha gente en el nombre de Dios hace muchas cosas antiespirituales, es decir, inhumanas.
- c. **Espiritualidad no es espiritualismo:** no todas las personas que hablan todo el tiempo de lo espiritual están inmersas en la nueva era o viven rezando, son realmente espirituales; el espiritualismo es un buen escape para algunos que les queda grande vivir en este mundo.

Algunas características de personas espirituales:

- a. Tienen un buen nivel de autoconciencia, hablan con ellos mismos, son capaces incluso de pelearse con ellos mismos para autorregularse, pueden verse y dialogar consigo mismos.
- b. Se consideran más soldados rasos que generales, más abejas obreras que reinas del panal, se consideran sólo seres humanos.
- c. Trabajan por alcanzar la mejor versión de sí mismo posible.
- d. Tienen cierta crudeza para aceptar la vida tal como es, alcanzando la humildad ante lo que sucede.
- e. Generalmente tienen una relación con lo trascendente, con lo sagrado o con alguna forma de poder superior.
- f. Han aprendido a vivir en este mundo y después de ello han decidido permanecer aquí o retirarse en soledad.
- g. Cada vez son más libres ante sus pensamientos e impulsos.
- h. Los valores como la bondad, la solidaridad, la honestidad, la sabiduría y la paciencia les son notorios.
- i. La mayoría practica alguna disciplina (oran, hacen yoga, meditan, practican una religión, etc.).
- j. Se les siente paz y tranquilidad, e intentan ser coherentes.

Esto parece una tarea de enormes proporciones, sin embargo sólo consiste en dejar salir lo más íntimo del ser humano, lo más auténtico que tiene, y si bien no es una tarea tan fácil, se tiene toda la vida para lograrla, el asunto es empezar pronto.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

### ***Espiritualismo y adicción***

Muchas personas buscan las drogas en medio de su búsqueda espiritual, pensando que a través de ellas pueden alcanzar la espiritualidad; otros se aferran a las mismas en medio de sus crisis espirituales o de su hambre de espiritualidad, extraviándose fuertemente del camino y desorientándose bastante en su desarrollo. Suelen encontrarse personas con serias dificultades para adaptarse al mundo tal como es, y ven en el espiritualismo una buena forma de evadir la realidad y huir hacia la montaña; su desubique es gigante, pues a donde quiera que vayan irán con ellos mismos y no pueden escapar. Para renunciar e irse a vivir a la montaña primero hay que tener algo de qué renunciar, segundo hay que decidir libremente y no por incapacidad de vivir en sociedad, y tercero,

hay que estar listo.

### ***La dimensión trascendente***

Para nadie es un secreto que hay cierta evidencia que apoya la creencia en una dimensión trascendente como un gran factor de protección frente a la recaída y muchas otras dificultades. Lamentablemente, algunas personas llegan seriamente disgustadas con Dios, con la religión o con diferentes creencias, y asumen que la espiritualidad es eso mismo con lo que pelean. Muchas personas creen que la espiritualidad es lo que vieron en el colegio o lo que en casa intentaron imponerles, pero, como ya se ha visto, no es así, la espiritualidad es mucho más.

Crear en una dimensión trascendente más allá de la comprensión humana es sencillamente un acto de humildad, al aceptar que nuestra limitada comprensión no alcanza a abarcarlo todo y por lo tanto hay algo más grande, con el nombre o el color que sea, hay algo que nos supera y que al ser más grande podría darnos algún sostén en medio de las situaciones que parecen incomprensibles para una mente pequeña como la nuestra. Algunas personas logran ver en su vida las múltiples expresiones de esta dimensión trascendente a través de numerosas situaciones en donde recibieron el sostén que los mantiene vivos a pesar de tantos abusos y peligros; sin embargo, algunos necesitan descargar sus malas sensaciones y buscar con quién resentirse, siendo la reconciliación un paso importante en la recuperación.

Reconciliarse y volver a experimentar la sensación de estar “unido”, volver a ligarse, es decir, re-ligarse, significa ser religioso, y no hay nada de malo en ello. EINSTEIN decía que ser religioso era creer que la vida tiene sentido, así es que no debemos temerle a esa palabra, que a veces ha sido mal entendida y nos genera malas reacciones. Reconciliarse permite la sensación de “volver a casa”, de regresar al “sitio seguro” en donde es posible abandonarse en los brazos y sentirse sostenido, acompañado y protegido.



## ***6. La Vivencia de la Recaida: De Regreso a la Trampa***



## 6. LA VIVENCIA DE LA RECAÍDA: DE REGRESO A LA TRAMPA<sup>11</sup>

***Me lo habían dicho, si recaes...  
tu cabeza empezará a pensar al revés***

Algunos sabían o guardaban en el fondo la esperanza de volver a consumir en un tiempo o cuando algo en particular sucediera; otros creían realmente que nunca sucedería, pensaban que jamás volverían a drogarse y que el problema estaba resuelto, decían que había sido una época de la vida y que ya estaba superado totalmente el tema; sin embargo recayeron, algunos antes de lo planeado y otros a pesar de estar convencidos que el problema estaba resuelto. Cuando alguien recaer una parte de sí empieza a pensar de forma adictiva, empieza a pensar al revés; otros no se dejan ganar por esta parte de sí y deciden desde lo sano que les queda prestar la atención requerida.

### ***El proceso de recaída***

La recaída es un proceso, no es un evento aislado que se presenta de un momento a otro y sin previo aviso; volver a las drogas es un camino que finaliza en la vuelta al consumo, es un sendero en donde lo último que se hace es volver al uso adictivo y sólo después de recorrer un gran espacio aparece la primera violación de la abstinencia.

Lo que determina la velocidad o el tiempo que transcurre entre el inicio del proceso de recaída y la primera violación de la abstinencia es la calidad del programa que la persona haya realizado; en algunos casos los programas son realmente buenos, pero la persona los hizo de forma incompleta o decidió hacerlo a

---

<sup>11</sup>Este capítulo ha sido especialmente escrito para personas que están enfrentando una recaída en la actualidad.

su manera, otros hicieron muy buenos programas y desarrollaron un muy buen trabajo, sin embargo pensaron que ya todo estaba hecho, que esto era un simple capítulo que ya debían cerrar en su vida. Se descuidaron.

### ***La experiencia de recaer***

Recaer es realmente una experiencia difícil, una experiencia de sufrimiento que en principio –aunque no siempre– se disfraza de dulce goce. Algunos de quienes recaen vivencian una especie de reencuentro con un viejo amor, una emoción palpitante que entusiasma e invita a dejar el pensamiento y la razón de lado para permitirse arrojar a los brazos de su antiguo amor, e incluso sentirse nuevamente “como en casa”; para algunos la experiencia inicial es de alivio, de sentirse reconectados; sin embargo, otros viven una angustia terrible, un miedo enorme a volver a lo mismo de antes, se arrepienten y reaccionan, aunque estos últimos despiertan levemente una pequeña parte de sí que los puede conducir después de un tiempo al consumo adictivo.

Quienes experimentan el reencuentro con su antiguo amor no quieren volver a separarse, algunos racionalmente saben que es una relación que los hará sufrir nuevamente y que ninguna persona afectivamente cercana está de acuerdo con que mantenga esta relación, por ello puede haber algún conflicto interno que les permita “racionalmente” argumentar que ha sido un error tener ese desliz y que no volverá a suceder. Sin embargo muy en su interior, dentro de un terreno no muy racional, palpita el deseo de volver a ver a su amada, deseo inaceptable racionalmente para la persona que está reincidiendo, y menos para su red cercana, pero aunque suena ilógico es un deseo real que existe y galopa de forma lejana pero acercándose con firmeza; tristemente algunos no escuchan el galopar de la recaída, pues es un hecho tan inaceptable que requiere de un proceso interno de negación, de un proceso semi-inconsciente de autoengaño.

## ***La cabeza piensa al revés***

Para algunos que han violado su compromiso personal de abstenerse de usar drogas y en los primeros consumos no experimentan las temidas consecuencias anunciadas por los programas de recuperación, el autoengaño es bastante fuerte; posee una lógica particular que les permite hacerse sordos al galopar de los caballos de la recaída, generalmente piensan que lo podrán controlar nuevamente, que ya han aprendido su lección y que lo importante ahora es hacerlo prudentemente y sin excesos. Otros creen que han sido engañados en sus programas de tratamiento y que en realidad sí pueden usar algunas drogas, y aunque tiempo después vuelven a su droga de predilección, habrá alguna nueva forma de justificar que esto nada tiene que ver con el alcohol o con la marihuana; sin embargo, algunos se compulsionan en sus primeros consumos y se dan cuenta que el asunto es algo serio, pero consideran que es un simple “impase” y que deben hacer algunas cosas (excepto buscar la ayuda que necesitan) para generarse la sensación de no estar perdiendo el control. Para algunos la alternativa será volver al gimnasio y exigirse bastante, tener un cambio de look, o incluso visitar algún grupo de apoyo, aunque no se cuente lo sucedido, comer saludablemente y hasta fugarse geográficamente cambiando de ciudad o de país. Otras personas se llenan de ilusiones y sueños que les permiten evitar su sensación de estar empezando un naufragio, plantean conseguir un trabajo muy bueno e independizarse, ganarse una beca e irse a estudiar a otro país, en sí, organizan planes fantásticos que parecen resolver mágicamente los problemas de la persona, que a esta altura del proceso ya no son de adicción, sino de independencia para consumir tranquilo. La negación ha vuelto a dominar la mente adicta, la persona se ha hecho un poco sorda y se esconde a sí misma.

Es probable que a esta altura del proceso de recaída las personas cercanas ya se hayan dado cuenta de lo que está pasando. Aquí aparece un error muy grave, surge un espiral de negación ante los seres queridos y un carrusel de mentiras que sólo genera mayor desconfianza y resentimiento. Algunos van a decir directamente que no han consumido, que son puras impresiones fruto de la desconfianza que no han podido superar, otros mentirán con frialdad y dirán que fue un accidente, que ellos no sabían que

eso tenía alcohol o que se lo han encontrado por ahí; algunos son verdaderos expertos en el arte de mentir, sólo que después de lo vivido los seres queridos ya no se dejan engañar tan fácil, notan cierto nerviosismo y solo le resta a quien ha consumido nuevamente hacerles creer que están locos, que se han vuelto paranoicos, que no han superado el pasado y que incluso su conducta es asfixiante. Algunos involucrarán a terceros en su círculo de mentiras, pondrán personas a llamar para que mientan por ellos, incluso conseguirán un alma caritativa que se eche la culpa de algo que ha pasado. Serán capaces de solicitar pruebas antidoping guardando la esperanza de que los resultados salgan equivocados o que sus seres queridos caigan en el engaño de la seguridad aparente que demuestran. El círculo de mentiras se hace cada vez más grande y se vuelve insostenible, se enteran nuevas personas de la existencia de un problema extraño en esa familia, fracasan las estrategias de engaño y sólo le queda una salida a la persona en recaída. Aceptar su reincidencia y enfrentar el daño y la crueldad que la mentira genera.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

### ***La manipulación refinada***

Para algunos retomar el camino de la recuperación inicia con la aceptación; sin embargo, debemos recordar que la recaída es un hecho psicológicamente inaceptable para la persona y sus seres queridos; la recaída es dolorosa, aceptar el fracaso, la decepción, la sensación de pérdida de control y sentirse vulnerable no es fácil. Por ello algunas personas utilizarán sus últimos recursos para impedir caer y aceptar que la recaída es una realidad. Para algunos la justificación es: “En los últimos cuatro años sólo lo he hecho un par de veces”, otros buscarán culpables afuera y dirán: “Si tú no me trataras de esa forma o no me persiguieras tanto o no me asfixiaras... tal vez yo...”; otros buscarán la culpa en circunstancias externas y dirán cosas como: “He estado muy presionado” o “el trabajo está muy duro”. Algunos son realmente audaces y se atreven a proponerse y a proponer a otros que el consumo no los afecta, que ellos han aprendido realmente a controlarlo y que pueden probar que llevan una vida en consumo y funcional. La manipulación es refinada porque generalmente estos argumentos tienen un componente de verdad y son bastante útiles para evitar decir “Lo siento, no hice lo que tocaba hacer, no busqué ayuda cuando

debía, me faltaron cosas por trabajar o simplemente me descuidé”. Algunos van a delegar su recuperación en otras personas, les dirán cosas como “cuídame por favor”, “no me dejes solo”, “maneja mi dinero”, pero, aunque sigue aquí existiendo un componente de verdad, nada de eso funcionará hasta que la persona no asuma completa, honesta y profundamente lo que ha pasado.

Algunas personas aterrizan duramente en una recaída, la sensación de impotencia, culpa y pérdida de control los embriaga y sólo ven como opción no dejarse alcanzar por estas sensaciones, es decir, permanecer drogado o inconsciente el máximo tiempo posible para no sentir. Cuando se ha llegado a este punto la recaída es total, parar se hace bastante difícil y la intervención generalmente implica una vuelta a parar la vida y dedicarse con prioridad absoluta a la recuperación.

### ***He recaído... ¿ahora qué hago?***

Lo primero que hay que hacer es lo que está haciendo en este momento: tener la mente y el corazón abiertos para escuchar cosas que no suenan tan bien y que parecen dejar la sensación de estar atrapados y no tener escapatoria para justificar el consumo. Tenga en cuenta que este capítulo –aunque no parece– no ha sido escrito a partir de su historia o de lo que usted ha dicho o hecho últimamente; este recopila la experiencia de muchos años de trabajo, la vivencia de muchas personas que han recaído y el interés profundo por ayudarlo. Si se ha identificado con algunas de las cosas que aquí se plantean y se está preguntando qué hacer, tenga en cuenta los siguientes pasos:

- a. Evite actuar a la defensiva, abra su corazón y su mente a las propuestas que vienen a continuación.
- b. Pregúntate sinceramente: ¿Quiero parar de consumir? ¿Quiero abandonar a mi amada (o) nuevamente? Ten en cuenta lo que dice tu cabeza (que puede pensar al revés), tal vez te descubras diciéndote: “Sí quiero parar de consumir, pero no quiero hacerlo en este momento” Tal vez te digas: “Sí quiero parar de consumir, pero no quiero dejar todas las sustancias” Tal vez te des cuenta que tienes aún muchas reservas, tal

vez te falte un poco de humildad para aceptar tu derrota frente a las drogas, para aceptar que no es una buena idea consumir ninguna sustancia; algunos pueden darse cuenta que tristemente no quieren dejar de consumir nuevamente, que no quieren intentarlo de nuevo, y esto puede ser un buen comienzo. Aceptar la ambivalencia: “Quiero, pero no quiero”. Suena duro y parece inadmisiblemente mentalmente, pero la honestidad es la base de la recuperación. Ahora bien, si tienes el deseo profundo de parar de consumir, si posees el deseo sincero de parar como el del hombre que se está ahogando y desea profundamente una bocanada de aire, tal vez estás listo para hacerlo, pero si aún guardas reservas busca ayuda de inmediato, no importa si son pequeñas o grandes: ¡Busca ayuda de inmediato!

- c. Ten en cuenta que no empezarás de cero tu recuperación, ya llevas un camino recorrido y habrá que retomar lo bueno de ese camino, evaluar lo que no se estaba haciendo bien y empezar a hacer las cosas que te faltaron por trabajar.
- d. Es necesario un plan de contingencia inmediato, un plan a través del cual puedas cortar las asociaciones que hay con el consumo. Algunos tendrán que aislarse unas semanas, ponerse horarios diurnos, evitar los viajes a solas o aplazar decisiones trascendentales para la vida como separarse o casarse. Otros tendrán que alejarse de ciertas personas por un tiempo, otras tal vez tengan que alejarlas totalmente. Lo importante en este momento es tener una política de cero riesgos.
- e. Es fundamental que no olvides que ya has enfrentado esto y que lo habías logrado por un buen tiempo, que si bien te descuidaste, faltaron cosas por trabajar o hiciste las cosas de forma incompleta, ya experimentaste lo que es lograrlo. Tienes pruebas de que sí se puede.
- f. Es importante que sepas que la cabeza te jugará malas pasadas, por ello es importante que tengas con quién conversarlas y discutir las, y lo ideal es que lo hagas con un terapeuta y no con tu pareja o tus padres, busca alguien que te conozca y te enseñe algunas técnicas para manejar los pensamientos y controlar la ansiedad.
- g. Si has realizado algún tipo de entrenamiento en prevención de recaídas en el programa de tratamiento que hiciste, revisa los manuales de trabajo que llevaste a cabo o tus apuntes, e

- identifica qué olvidaste, dejaste de lado o no hiciste bien.
- h. Una vez hayas hecho todo lo anterior, llegará el momento de analizar lo que pasó, para ello puedes utilizar el formato “Análisis situacional de violación de la abstinencia”, que encuentras al final de este folleto, y tomar las decisiones que se deriven de este trabajo. Si el consumo se ha repetido varias veces, es importante realizar un registro para cada evento de violación de la abstinencia, de tal forma que puedas sacar los factores comunes de cada evento y determines qué es lo más importante por resolver.
  - i. Es muy importante que hagas un contrato de prevención de recaídas contigo y con un grupo de personas o familiares que consideres pueden ser parte de una red de prevención de recaídas. Este es el momento para evaluar quiénes sí funcionan y quiénes no, probablemente pensaste que algunas personas serían capaces de hacerte caer en cuenta de algo en un momento dado, pero después de esta recaída puedes saber quién debe estar y quién no. Ten en cuenta que no necesariamente el más amable contigo debe estar allí, lo importante es que sean personas que te respeten, te quieran, sean honestas y no te teman. Al final de este libro puedes encontrar un formato de contrato que te puede ser útil.
  - j. Una medida complementaria es la utilización de unas “Tarjetas salvadoras”, recordando, como se expuso en capítulo anterior, que en una de ellas debes tener un listado de las principales razones por las que no vale la pena volver a consumir; este listado a veces es acompañado de fotos de los hijos, pareja o padres. Otra tarjeta es un listado con los 5 ó 10 principales fondos o errores graves que viviste por estar consumiendo drogas; para algunas personas es importante escribir estos fondos con algún tipo de clave que les permita conservar su intimidad. Otra tarjeta está conformada por un listado de pensamientos adictivos o autoengaños que debes redactar a partir del trabajo que hiciste llamado “Análisis situacional de la recaída”. Algunos pensamientos de riesgo tienen el siguiente estilo:
    - “Yo creo que puedo manejarlo”.
    - “Mi problema era la cocaína... no otra droga”.
    - “Nadie se va a dar cuenta”.
    - “Yo ya aprendí a controlarme”.

Es muy importante llevar una tarjeta, un listado o simplemente un registro en el teléfono móvil con todos los teléfonos de los miembros de la red de prevención de recaídas.

- k. Haga 3 ó 4 PAI (Planes de Acción Inmediata) ante situaciones o momentos de riesgo que podría llegar a vivir. Utilice la guía que encuentra en los anexos.
- l. Tenga en cuenta o lleve a la mano el registro que encuentra en los anexos de este manual llamado **“Recomendaciones ante situaciones difíciles para la abstinencia”**.
- m. Algunas personas después de haber logrado la abstinencia inicial, deberán trabajar lo que les faltó por trabajar. El camino de la recuperación es largo y no se resuelve en unas semanas.
- n. Recuerde que existen investigaciones que asocian la espiritualidad con el mantenimiento de la abstinencia. No descuide esta herramienta.

## ***7. Los Recaídos Crónicos***



## 7. LOS RECAÍDOS CRÓNICOS

***“Dejar las drogas es muy fácil,  
yo lo he hecho decenas de veces”.***

No todas las personas con problemas de adicción son exitosas al iniciar su proceso de recuperación. Algunos no acuden al lugar adecuado para recuperarse y vuelven pronto al consumo, otros tienen defectos de carácter sumamente serios y creen que no es necesario trabajarlos, creen que su problema es únicamente el consumo y vuelven pronto a drogarse, otros no están tan convencidos de resolver el problema, su nivel de conciencia no es tan alto y regresan fácilmente a las drogas. Para algunos la experiencia de la recaída constituye encender un motor con el deseo profundo por hacer las cosas bien esta vez; la recaída parece aclararles la mente y hacerlos más lúcidos para dimensionar el problema que tienen; lamentablemente algunos se enneguecen más y permanecen durante un gran tiempo en el fondo del abismo, y otros más se quedan allí y no vuelven a intentarlo. ¿Pero qué se puede decir de aquellos que a pesar del deseo sincero recaen una y otra vez? ¿Qué se puede decir de aquellos que se han hecho bastante lúcidos de su problema, pero no logran consolidar su recuperación? Estas personas se consideran recaídos crónicos.

### ***La experiencia de recaer una y otra vez***

Cuando un insecto cae en un vaso con agua e intenta salir una y otra vez sin lograrlo, pronto abandona la intención de salir del vaso, parecería que pierde la esperanza y se abandona. Algo así sucede con el recaído crónico, excepto por un detalle importante: aunque muchas veces lo niega, hay goce en medio del agua.

La experiencia de intentar hacer algo y no lograrlo genera una fuerte sensación de impotencia, la autoeficacia se reduce a la mínima expresión y la impresión de incapacidad es enorme, la fe en los

tratamientos, los terapeutas, Dios u otros recursos se ve seriamente afectada, y por su puesto la credibilidad en sí mismos desaparece, ya no quieren prometer nada ni ilusionar a nadie, ya no quieren ni siquiera intentarlo de nuevo, y si lo hacen, antes de empezar “ya saben” que no va a funcionar, pero ni modo: “es algo que hay que hacer”. Algunos experimentan una especie de autocondena y dicen: “yo soy así, no hay nada que hacer”, “soy un artista, un bohemio y así moriré”, “tal vez yo sea uno de los que nunca sale adelante”, “debo acostumbrarme y ver cómo llevo mi vida así”. Si bien muchas veces es una experiencia sincera, no está de sobra ver que también a veces hay algo de cinismo, cobardía y cansancio.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

### ***Cuando el cinismo reina***

Perder la esperanza se convierte en un muy buen pretexto para poder seguir disfrutando de una parte de las drogas que se ama; no son pocos los que a partir de sus fracasos deciden empezar a organizar su vida para poder consumir el resto de la misma. Algunos se divorciarán para poder consumir tranquilos (o por lo menos eso creen), otros renunciarán a su trabajo, algunos más venderán todo y se dedicarán a acabar su vida drogándose, y unos pocos intentarán llevar una doble vida asumiendo públicamente que no están recaídos y drogándose en secreto, en horarios y lugares especiales, llegando a dar cátedra sobre lo importante de estar limpios y lo bien que su vida está ahora que no se drogan.

### ***Cuando la cobardía reina***

Además del cinismo, para algunos el miedo es la sensación recurrente, tienen miedo de volver o llegar a un punto muy delicado, tienen miedo de intentarlo nuevamente y fracasar otra vez, tienen miedo de su mente y de todo lo que les dice, les aterra el futuro y el presente, se sienten solos y ya no saben en quién confiar. Parecería que lo único que controlan es que saben lo que sentirán al drogarse, esa sensación familiar de estar “colocado”. El miedo los paraliza.

## ***Cuando el cansancio reina***

Tal vez sea esta una de las sensaciones más reales, pues en definitiva sí puede existir mucho cansancio, se ha invertido tiempo, dinero, ilusiones, esperanzas, fe y muchas emociones. Algunos quisieran acostarse a dormir y que todo esto haya sido tan solo una pesadilla, abrir los ojos y que mágicamente todo esté bien, les encantaría que un medicamento les quitara el problema o que alguien hiciera la tarea por ellos. El cansancio los invita a rendirse, a abandonarse y flotar encima del agua hasta hundirse.

## ***¿Cómo salir del círculo de la recaída crónica?***

EINSTEIN decía que “locura es seguir haciendo lo mismo y esperar resultados diferentes”. A veces se intenta explicar un problema de la misma manera una y otra vez, y se considera que lo que fracasa es la estrategia que se intenta aplicar, y esto a veces es cierto, sin embargo, otras veces se ha intentado acomodar el problema a una teoría o a una versión que intenta explicarlo, de tal forma que puede que la estrategia no sea la que está fallando, sino más bien la explicación del problema al que se aplica la estrategia. Para romper un círculo en el que alguien está atrapado, tal vez sea necesario ver el círculo desde otro ángulo, desde otra perspectiva, muchas veces es importante crear uno mismo una teoría sobre lo que le sucede y dejar de depender tanto de las opiniones de expertos. Tal vez ha llegado el momento de pedirle ayuda a expertos para que brinden estrategias acerca de nuestra propia teoría y no de la de ellos.

Crear que es posible lo imposible es la tarea fundamental para poder salir del círculo de la recaída crónica, pero para creer que esto es posible debe enfrentarse la desilusión y la desesperanza que se tiene, siendo para ello necesario mirar el problema de una forma distinta, pues una persona puede recaer varias veces por diferentes motivos que no siempre recaen totalmente en la persona. Para muchos será la oportunidad de descubrir que existen rasgos de personalidad que si no trabaja no podrá salir adelante, otros tendrán que comprender que existen procesos biológicos que deben regularse, muchos se atreverán a contarle todo y hablar de problemas sexuales que nunca mencionaron, y algunos descubrirán

que existe una pregunta misteriosa que la vida les plantea y a la cual no han podido o querido dar respuesta, para algunos la humildad será la tarea y para otros acercarse a Dios será el trabajo.

Algunas sugerencias importantes:

- a. Si ya revisó un camino varias veces, pruebe nuevos caminos.
- b. Nadie dijo o creó una regla que dice que las personas deben recuperarse en el primer intento; lo que sabemos es que en algunos casos la recaída puede ser parte del proceso de recuperación.
- c. Esté alerta a los rótulos que usted mismo se pone, cuídese del cinismo, el miedo y el cansancio.
- d. Acepte, si en su caso aplica, que hay una parte de usted que no quiere abandonar las drogas. Deje el discurso racional que lo invita a aparentar una gran conciencia y acepte humildemente que una parte de usted quisiera seguir drogándose. Sólo así podrá hacer un verdadero duelo y no dejar el problema medio vivo.
- e. Desarrolle un calendario con la historia de las recaídas, considere por lo menos un mes de abstinencia para plantear que hubo una recaída, y retomando estos periodos intente ubicar en cada uno de ellos qué cosas estaba experimentando en esa época, qué estaba pasando, qué estaba pensando, qué sucedía o pudo suceder, qué cree que precipitó la recaída, y a partir de estas reflexiones hechas para cada época de recaída trace los factores comunes a todos los eventos, o a la mayoría de ellos, y diseñe un plan de trabajo para lo que ha descubierto.
- f. Realice la misma tarea anterior pero para las épocas en donde permaneció abstemio, identifique los factores comunes y retómelos.
- g. Si a pesar de todo aún no se ha vuelto humilde, tal vez la ventana por donde la brisa de la recaída constante ingresa, sigue abierta.

## **8. *Guía Teórico-Práctica para Evitar Cambiar***



## 8. GUÍA TEÓRICO-PRÁCTICA PARA EVITAR CAMBIAR

### **(Y si es posible... abandonar tu proceso de recuperación)**

Si estás leyendo este libro, probablemente te encuentres participando de un programa de recuperación de las adicciones. A continuación encontrarás, de manera detallada, una guía práctica construida a partir de la experiencia de miles de personas que han fracasado en su intento por recuperarse y tener una mejor vida. Si sigues con cuidado estas instrucciones lograrás perder esta oportunidad de cambio, así como las ilusiones de muchas de las personas que te quieren.

Iniciar un proceso de cambio no es fácil, se requiere humildad, perseverancia, esfuerzo y deseos de una vida mejor; lamentablemente alcanzar los beneficios de la recuperación tiene un precio; tantos errores, tiempo perdido, deshonestidades y cinismo no pueden salir gratis, cambiar requiere estar dispuesto a pagar el precio de la recuperación. Para algunos implicará enfrentar los errores y culpas cometidas, los deseos de consumo y la depresión; otros tendrán que enfrentar sus miedos sin poder evadirlos, estar en contextos de evaluación sin poder huir y relacionarse con los demás superando su angustia al rechazo; para otros será importante aprender a poner límites y enfrentar el miedo al disgusto del otro, dejar la búsqueda constante de aprobación y no ceder ante los conflictos. Algunas personas tendrán que verse en la penosa situación de compartir, hablar y abrir su intimidad ante otros, incluso contactar y expresar sus emociones, mientras que otros necesitarán dejar de llamar la atención y aprender que las cosas no siempre funcionan como ellos quieren. Por otro lado, para otros será difícil no poder controlar todas las situaciones del programa de recuperación, convivir con personas tan imperfectas y encontrar que existen puntos medios en la vida; muchos expresarán sus emociones directa y asertivamente sin poder hacerlo de manera disimulada como antes, algunos más deberán aprender a confiar y dejar de ver motivos ocultos en las actitudes de los demás, lograr abandonar la sensación de sentirse atacado y dejar de lado el

sentimiento de ser perseguido. Para otros el precio será el de aprender a sentir y permitírsele sin autoagredirse. Crecer y comportarse como un adulto. La mayoría deberá aceptar los límites que tal vez nunca haya tenido o respetado, adquirir autocontrol, aprender a aburrirse y ver que el mundo no se acaba, abandonar la manipulación y poder amar a los demás. Finalmente, algunos tendrán que alcanzar la humildad, dejando de competir constantemente, asumiendo las reglas sin pensar que en su caso especial son inaplicables, dejar de justificar tanto sus acciones, e incluso abandonar su papel de elegido divino para salvar al mundo o a otros.

Es por ello que muchos deciden no cambiar, continuar igual, e incluso empeorar, otros solo quieren ampliar su celda, mas no salir de la misma. Así es que si este es tu caso, te invitamos a seguir con atención las siguientes recomendaciones:

- a. Empieza por creer que tu problema son las drogas y nada más, que tu comportamiento, forma de vivir y personalidad nada tiene que ver con que seas adicto a una sustancia. Es muy probable que puedas contradecir años de investigación científica y la experiencia adquirida por la adictología.
- b. Piensa que el programa de recuperación que estás haciendo no tiene sentido, que hay muchas cosas ilógicas e incluso un sistema terapéutico absurdo, ten en cuenta que aunque muchas personas se han recuperado con estos métodos y en muchas partes del mundo los utilicen, no quiere decir que sean válidos.
- c. No olvides criticar el nivel científico del equipo terapéutico, puede que algunos de ellos sean docentes universitarios con amplios títulos académicos, y que otros tengan años de experiencia en este trabajo, pero bueno..., tal vez ninguno tenga un premio nóbel.
- d. Es importante que no participes en las actividades lúdicas ni que hagas exposiciones públicas, pues no estás para hacer el ridículo y menos para exponer tu torpeza ante otros; sin embargo, trata de disimular este temor descalificando estas actividades o a quien las proponga, de esa manera lograrás pasar con disimulo y que nadie se dé cuenta de la verdad.
- e. Encubre a tus compañeros de recuperación cuando ellos cometan errores, y evita confrontarlos a como dé lugar, no

permitas la mínima posibilidad de rechazo o de disgusto contigo, incluso di cosas como: “yo vine a hacer el programa por mí y no para estar pendiente de los demás”, “cada quien mira cómo hace su recuperación”, de esa manera lograrás esconder tu profundo miedo a que te rechacen, o lograrás que nadie te confronte ni te diga nada, pues eso a veces es incómodo o doloroso.

- f. Por supuesto, es fundamental que evites contactarte emocionalmente, por ello es clave que te aísles y te distancies de tus compañeros y terapeutas, andar solo y no pedir ayuda nunca, hasta puedes molestarte si te preguntan o alguien quiere meterse en tu intimidad; ten en cuenta que estar en grupo a veces es incómodo o angustiante para ti, así es que usa los argumentos o excusas que quieras para mantenerte en tu bunker personal, sigue con la loca idea que estás mejor así, no te preocupes si los demás saben que es por miedo, al fin y al cabo, si no te metes con ellos, no se meterán contigo.
- g. Un elemento clave, si tu plan es no cambiar o no pagar el precio de la recuperación, es que seas un excelente manipulador, especialmente si te fluye de forma natural y eres capaz de llorar, victimizarte, ponerte bravo, actuar con indiferencia o usar cualquier otra estrategia que te permita llamar la atención y conseguir lo que quieras; desde luego, lo más importante es distencionar la tensión y distraer la atención para no mirarte. Para ello te puede funcionar tratar de ser muy chistoso y hacer mucho escándalo.
- h. Otra recomendación es que creas que lo único importante es cumplir con las normas y adaptarte al sistema, el resto del trabajo personal no es tan necesario para ti, pues en tu caso siempre has sido alguien muy ordenado, así es que puedes dedicarte a ser el juez de los demás y de esa manera no mirarte a ti mismo, critica, juzga y sé lo más crudo que puedas, tal vez así logres controlarlos a todos y estar tranquilo.
- i. No digas lo que sientes y mucho menos de frente, hazlo bajo cuerda, habla mal de tus compañeros y terapeutas, eso sí, asegúrate que no estén presentes para que no corras ningún riesgo, sabotea disimuladamente las actividades, sé sutil, así podrás sacar tu malestar de esa forma y no cambiar.
- j. También es recomendable que pienses que tienes compañeros o terapeutas que te la tienen montada y que gozan con tu

malestar, incluso que a veces se asocian entre sí para hacerte la vida imposible. Piensa incluso que en ocasiones se burlan de ti disimuladamente y, ante todo, no confíes, no cuentes nada porque podría ser utilizado en tu contra, de esa manera podrás evitar que te ayuden y seguir a la defensiva.

- k. De mayor relevancia es que dediques tiempo a no autocontrolarte; si te dan ganas de lastimarte, golpéate, si tienes hambre come, si quieres romper una norma hazlo, recuerda que este programa trabaja especialmente la adquisición de autocontrol, así es que si tu plan es no cambiar, no olvides dedicarte a hacer todo lo contrario y evitar confesarlo pase lo que pase. No olvides ser el más vivo de los avispados inteligentes y hacer todo a escondidas, esto puede excitarte y así evitar el aburrimiento, acuérdate que si aprendes a aburrirte, tal vez no necesites tanto de las drogas y ese no es tu plan.
- l. Por último, no creas que tus terapeutas o compañeros pueden ayudarte, recuerda que a ti sólo pueden ayudarte seres muy especiales e importantes; si acaso habla un poco con el director del programa que tal vez pueda entenderte un poco, sin embargo no te ilusiones, pues probablemente no te dé el nivel.

Sin embargo, los programas de recuperación a veces están estructurados de tal manera que te recuperas, así es que si ves que cambiar es posible y que las alternativas anteriores ya no te dan resultado, utiliza la alternativa que durante años ha probado su eficacia en aquellos que han querido fracasar: “Abandona tu proceso”. Ahora bien, salir huyendo de ti mismo y de tu recuperación no es tan fácil, desilusionar a tanta gente, dejar de lado los compañeros que te quieren y ante todo asumir que te quedó grande el programa no es una tarea sencilla, por ello a continuación te daremos una serie de argumentos y pretextos que te ayudarán a disminuir la culpa o, dado el caso, a manipular a tu familia y hacer más viable el abandono del programa:

- a. “Me hace mucha falta mi familia y especialmente mi pareja, los abandoné mucho tiempo por estar consumiendo y ahora quiero recuperar el tiempo perdido, además en el caso de mi pareja, ¿qué tal se consiga otra persona por yo estar aquí?”

- b. "Ya estoy bien, este programa es muy bueno, llevo tres semanas y ya me recuperé".
- c. "La comida de este sitio es muy mala, no me dan la nutrición que requiero para mi recuperación".
- d. "Estoy cansado de esta rutina, todos los días grupos, todos los días deporte, todos los días...".
- e. "Aquí me maltratan y me humillan, incluso se burlan de mí".
- f. "Este programa es muy costoso y mi familia no está en las mejores condiciones, creo que lo mejor es salir para trabajar y ayudar en la economía de la casa".
- g. "Durar todo este tiempo aquí es una locura, ya llevo años de mi vida perdidos en las drogas, no puedo quedarme aquí tanto tiempo".
- h. "Mi problema era que no podía parar el consumo, yo no necesito cambiar nada más".
- i. "Me duele mucho que mi familia me vea en este lugar, no quiero que ellos sufran viniendo a este sitio".
- j. "Esta gente está loca".
- k. "Ya entendí que la droga me hace daño y que no puedo consumir".
- l. "Mientras siga en este sitio no podré enfrentar mi realidad y así demostrarle a la gente que me quiere que yo sí he cambiado".
- m. "Voy a perder algunos asuntos que dejé pendientes por estar aquí, tal vez me atrase mucho en mis estudios o pierda algún negocio".
- n. "Yo no soy tan adicto como mis compañeros de programa, es que allí sí se ven unos casos terribles".
- o. "En mi familia hay miembros que han salido de las drogas sin ningún programa, incluso tengo amigos que consumen de vez en cuando y están bien".
- p. "Este lugar es muy incómodo, yo sí soy adicto, pero tampoco tengo que humillarme de esa manera".
- q. "Ya entendí que mi problema eran los amigos, es sólo cortar con ellos y listo".
- r. "Mientras siga en este aislamiento no voy a poder poner en práctica lo que he aprendido durante el programa, la realidad está es afuera".
- s. "Yo lo que necesito es otro tipo de programa, tal vez solamente asistiendo a grupos de apoyo o con un psicólogo".
- t. "Aquí nadie me entiende".

A estas alturas, tus planes de abandonar el proceso pueden estar casi listos para ser ejecutados. Sin embargo, tal vez te encuentres con algunas dificultades como el rechazo de tu familia a tu decisión, de tus compañeros, y en general de la gente que te quiere, así es que no olvides autoengañarte con mayor contundencia y salir corriendo, sabes que de no hacerlo tendrás que cambiar, y por ende pagar el precio de la recuperación, y eso es algo a lo que no estás dispuesto. No te desanimes, parece a veces difícil arriesgarlo todo y perder a la gente que quieres; sin embargo, debes tener en cuenta que mucha gente lo ha logrado, se han esforzado y han fracasado en su recuperación, incluso han abandonado su proceso y vuelto al mundo en el que se encontraban.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

Otro es el caso de quienes han sido valientes y han decidido pagar el precio de cambiar, han enfocado sus esfuerzos y confiado en el programa de recuperación que están desarrollando; por ello ahora enfrentan los errores cometidos, manejan sus deseos de consumo y su vida está llena de sentido; enfrentan sus miedos, no temen a la crítica y se relacionan con los demás sin angustiarse; saben poner límites y enfrentar el miedo al disgusto del otro, no andan buscando aprobación para que los quieran, ni huyendo de los conflictos. Ahora comparten, hablan y se abren a los demás, expresan sus emociones de una manera asertiva y han aprendido que las cosas no siempre funcionan como ellos quieren, y que no pueden controlar todas las situaciones de la vida ni la forma de ser de otros; han encontrado un punto de equilibrio, aceptando los límites y gozando del dominio de sí mismos. Hoy en día confían en la vida y en sus verdaderos amigos, ya no andan a la defensiva, se han permitido sentir, crecer y comportarse como adultos sin perder la alegría de un niño; enfrentan la vida con la humildad que les permite aceptar y corregir sus debilidades, así como bajar la cabeza ante Dios para abrirse a la vida espiritual y al amor por el prójimo.

**¡En este momento tú decides a qué grupo pertenecer, la elección está en tus manos y nuestras puertas están abiertas!**

**9. *Guía Teórico-Práctica para  
Recaer en el Menor  
Tiempo Posible***



## **9. GUÍA TEÓRICO-PRÁCTICA PARA RECAER EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE**

Si usted está leyendo esta Guía Teórico-Práctica, tal vez esté interesado en adquirir bases sólidas que le permitan recaer en el menor tiempo posible y lograrlo con un alto nivel de efectividad. Durante años se ha considerado la recuperación como un proceso largo, dispendioso y desgastante, mientras a la recaída se le ha visto como algo rápido y fácil; sin embargo, volver a drogarse no es un asunto tan sencillo, algunas personas necesitan verdaderos esfuerzos para lograrlo, mientras que otras ya han adquirido la práctica suficiente, desarrollando habilidades que les facilitan “botar todo por la borda” de una manera casi natural.

La presente guía ha sido construida con la intención de ayudarte a recaer en el menor tiempo posible. Por ello, todo lo expuesto a continuación ha sido sistematizado a partir de cientos de investigaciones sobre el tema, así como a través de la vivencia de miles de personas que han decidido volver su vida y la de sus familias un infierno.

### **Consideraciones para recaer en el menor tiempo posible**

Si estás en un programa de recuperación libre de drogas, o cuyo objetivo sea la abstinencia de las mismas, “NO” creas que es necesario hacerlo de esta forma; tal vez tengas la idea de “Aprender a drogarte responsablemente” y quieras demostrarle al mundo que eres una persona tan especial, que a diferencia de los demás, sí puedes drogarse tranquilamente. Recuerda a dónde los han llevado sus “Famosas Teorías” sobre la adicción, y de esta manera podrás descubrir en esta actitud un gran aporte para recaerte.

Los años de investigación y experiencia han dado claridad acerca de la necesidad de cambiar el entorno social para disminuir la probabilidad de recaída. Por lo tanto, si tu intención es recaerte a la brevedad, por favor no abandones a tus “amigos” de consumo,

sabes lo mucho que te quieren y todo lo que te lo han demostrado visitándote en tu tratamiento o en el pasado al ofrecerte drogas. Si realmente quieres recaer, esfuérgate por seguir pensando:

- a. Que tus “amigos” de consumo son los únicos que te entienden.
- b. Que el hecho de que te la pases con ellos no quiere decir que vayas a volver hacerlo.
- c. Que la gente que no se droga es muy aburrida y estúpida.
- d. Que ellos te respetarán e incluso van a cuidar de ti para que no te drogues, y
- e. Que como dice el viejo y conocido refrán: “Es mejor estar muy mal acompañado que solo”.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

Hasta el momento, probablemente ya tengas algunas bases que te ayudarán a recaer; ahora bien, si quieres hacerlo a la mayor brevedad, por favor visita los sitios del pasado, los lugares de consumo que hay en la ciudad, pasa y mira cómo está tu antiguo expendedor de drogas, vuelve a los parques y callejones en donde te drogabas, pero sobretodo, no olvides diseñar una muy buena excusa para hacerlo; recuerda que tienes mucha gente que te quiere y desea verte bien, por ello no olvides engañarlos y mentir para poder ir a los sitios que tienen asociaciones con el consumo.

Algunas personas han hecho buenos programas de tratamiento, motivo por el cual, aún cumpliendo todos los requisitos anteriores, no logran violar su abstinencia rápidamente. Si este es tu caso o tu deseo de recaer es muy fuerte, no olvides la principal herramienta para avanzar en un proceso de recaída: No Comunicar. Si has soñado con drogas, si tienes deseos de consumo, si has roto algún parámetro de riesgo, por favor no lo comuniques, recuerda que si lo cuentas, tal vez las personas podrían ayudarte, e incluso dañar tu plan de recaerte. Sin embargo, recaer a veces se dificulta, así es que una muy buena alternativa es la de no trabajar en ti durante el proceso de recuperación; recuerda que hay rasgos de personalidad, problemáticas asociadas, problemas interpersonales y otras tantas características que se trabajan en un centro de tratamiento o con un terapeuta; así es que si aún persistes en tu intención de no cambiar, mantente igual y trata de:

- a. Mentir acerca de tu proceso de adicción omitiendo datos

- que por pena o vergüenza no quieras contar.
- b. No hagas los trabajos, experiencias o tareas que deje tu terapeuta; recuerda que si las haces, tal vez cambies y vivas mejor, y eso no es lo que tú quieres.
  - c. Esfuérate por manipular las situaciones echándole la culpa a otros o acomodando las cosas para no quedar mal; ten en cuenta que si te dejas conocer, de pronto podrían ayudarte y eso es precisamente lo que estamos evitando.
  - d. En fin, disgústate, niega las cosas, victimízate, has todo lo contrario, burlate disimuladamente con cinismo, has pataleta de niño(a) chiquito, hiperexplica las cosas y desconfía guardando silencio. Es decir, no cedas, porque si lo haces te aseguro que cambiarás, vivirás mejor y todos los que te rodean estarán bien, evitando de esta forma que recaigas y perdiendo la oportunidad de vivir mal nuevamente.

Nunca hagas conciencia de tus límites, piensa que por haber dejado de drogarte tu familia, tu pareja, tus hijos, tus amigos y en general el mundo, está endeudado contigo y debe rendirte pleitesía; por ese motivo no hay problema en que rompas algunas normas, seas un poco grosero y abusivo, no seas productivo y exijas que te den de todo como premio a tu esfuerzo. Créete el cuento de que eres de una raza superior y que por ello puedes transgredir algunos límites que no se aplican para ti y tus “circunstancias especiales”. Es más, ni se te ocurra creer que hay una dimensión trascendente y que por más que la investigación en diferentes partes del mundo demuestre que creer en ella es un factor de protección ante la enfermedad y las dificultades, en tu caso “especial” no vale la pena creer en Dios, cuando tú mismo te has convertido en él. Así es que como estás ocupando el cargo de Dios, no busques ayuda, recuerda que él no la necesita, asume cualquier riesgo, pues a Dios nada le sucede, no cumplas todas las reglas y normas del programa, acuérdate que para alguien tan “especial” no se aplican todos los límites. Finalmente, no olvides pensar que hagas lo que hagas no vas a perder la gente que te quiere, recuerda que la gente nunca se cansa de que abusen de ella, además, Dios puede tenerlo todo. No olvides pensar que puedes hacer absolutamente todo lo que te propongas, por ello métete en todas las actividades que existan, no te preocupes por el tiempo y el estrés. Dios no se estresa. Así mismo, piensa que ya te las sabes todas, al fin y al cabo sabes tanto que seguramente sólo es

circunstancial que estés en un programa para adictos a las drogas.

Si has llegado hasta aquí, tal vez te encuentres listo para el último paso: **Volver a drogarte**. Pero aquí no termina todo, ten en cuenta que si violas la abstinencia es importante que no le cuentes a nadie, pues si lo haces, podrías parar a tiempo, antes de regresar al laberinto en el que te encontrabas. Así es que piensa que:

- a. El alcohol no es un problema.
- b. Nadie se va a dar cuenta.
- c. Sólo lo vas a hacer esa vez y nada más.
- d. En realidad no tienes un problema de drogas.
- e. Si lo haces le va a doler a otros.
- f. En fin, utiliza cualquier autoengaño para facilitarte las cosas y no te preocupes por lo que sucederá mañana, igual puedes drogarte nuevamente para manejar la culpa y anesthesiarte.

Por último, y como podrás darte cuenta, recaer es realmente difícil, tienes que seguir muchos pasos, pensar muchas cosas, creerte otras, arriesgar muchas y hasta volverte Dios, así es que si después de leer todas estas instrucciones te has desanimado un poco en tu intención de recaer, no te preocupes, millones de personas han elegido permanecer sobrias y hoy en día son felices. Por ello ten en cuenta que en este preciso momento, mientras lees estas líneas: **“La decisión está en tus manos”**.

© Ediciones AQUÍ Y AHORA, la fotocopia mata el libro

**¡Muchas Gracias. Todos pueden aprender de tu experiencia...  
Incluso, tú mismo!**

# ***Anexos***



## *1. Análisis de Violación de la Abstinencia*

La violación de la abstinencia no necesariamente constituye una recaída formal, es más bien el comienzo de una recaída o el semáforo que indica que algo no está funcionando bien en la recuperación. Las violaciones de la abstinencia son de tres tipos: las compulsivas, las graduales y las de evento único. Las compulsivas son violaciones en donde después de un tiempo de abstinencia se consume y no se puede detener el consumo, volviendo al mismo ritmo de adicción del periodo anterior al tratamiento; las graduales son violaciones que inician con un evento único y que están acompañadas de la sensación de poder volver a hacerlo en otra oportunidad, pues “aparentemente” no fue tan grave y se pudo controlar un poco, conduciendo esto a una siguiente violación, y así sucesivamente hasta volver al estado previo al tratamiento; por último están las violaciones de evento único, que consisten en un consumo aislado después de un tiempo de abstinencia sin que el consumo trascienda a mayores, y que generalmente se detiene allí.

Las violaciones de abstinencia no son un evento fortuito y sin antecedentes, las mismas siempre están acompañadas de una serie de características de tipo cognitivo, emocional y conductual que deben evaluarse al momento de violar la abstinencia para poder evitar que una violación de evento único se convierta en una recaída formal. A continuación encontrará un pequeño trabajo que le permitirá evaluar con su terapeuta su proceso de violación de la abstinencia y los requerimientos para manejarla de una forma adecuada.

## **Cognitivo**

a. ¿Qué tipo de pensamientos de autoengaño tuvo usted durante el periodo previo a su violación de la abstinencia?

Ej.:

- “Creo que puedo hacerlo en unos años”.
- “Creo que puedo probar otras drogas, pues mi problema era una droga específica”.
- “Yo creo que ya me merezco una fiestita”.

---

---

---

---

b. ¿Qué tipo de pensamientos tuvo en el momento de la violación para intentar ocultar lo sucedido?

Ej.:

- “Sólo fue esta vez y nadie se va a dar cuenta”.

---

---

---

---

## **Conductual**

a) ¿A qué tipo de situaciones de riesgo se expuso usted durante el periodo anterior a la violación?

---

---

---

---

b) ¿Con qué personas de riesgo o en qué lugares peligrosos para su abstinencia ha estado?

---

---

---

---

## ***Emocional***

a) ¿Qué emociones se presentaron con mayor frecuencia durante las últimas semanas?

Ej.:

- “Tristeza recurrente”.
- “Rabia constante...”.

---

---

---

---

La violación de la abstinencia no es nunca un evento casual. Revise nuevamente y agregue a continuación si estuvo consumiendo alguna sustancia que biológicamente pudo predisponerlo sin darse cuenta.

Ej.: Medicina

- Bebidas energizantes.
- Cafeína.

---

---

---

---

## ***Medidas a tomar***

A continuación realice un listado de las medidas a tomar después de la violación de la abstinencia a partir de:

Medidas frente a personas de riesgo (evalúe si tiene algo que resolver en este punto, de quién alejarse o qué enfrentar):

---

---

---

---

Medidas frente a situaciones de riesgo (evalúe si tiene algo que resolver en este punto, de qué situaciones alejarse o qué situaciones enfrentar):

---

---

---

---



## 2. Contrato de prevención de recaídas

Yo, \_\_\_\_\_, identificado con documento de identidad número \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_, en pleno uso de mis facultades y sin ningún tipo de presión acepto que:

- a. Conozco el proceso de recaída, las características de un aspirante a recaer y sus respectivas actitudes, conductas, pensamientos y sentimientos de riesgo.
- b. He desarrollado a conciencia y de forma honesta los trabajos propuestos en este folleto.
- c. Dispongo y conozco de herramientas para la prevención de recaídas.
- d. Tengo una Red de Apoyo para la Prevención de Recaídas.
- e. Conozco mis parámetros de recaída.

De igual forma, y por la gravedad del problema de adicción que tengo, acepto las siguientes cláusulas:

- a. Necesito que mi Red de Prevención de Recaídas me haga observaciones acerca de las situaciones o características mencionadas con anterioridad, y que al parecer en un momento dado he olvidado.
- b. Si llegase a violar mi compromiso de la abstención, autorizo a mi Red de Prevención de Recaídas para que me ayude de la siguiente forma:

---

---

---

---

---

---

---

---

c. Si lamentablemente no me dejase ayudar por mi Red de Apoyo para la P.R., los autorizo para tomar las siguientes consecuencias:

---

---

---

---

---

---

---

Dado en \_\_\_\_\_, a los \_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Firman en constancia de lo anterior,

\_\_\_\_\_  
Consultante

\_\_\_\_\_  
Terapeuta y/o Padrino

\_\_\_\_\_  
Red de Apoyo para la P.R.

**Cláusula final:** Para que este contrato tenga validez, es necesario entregar una copia a cada uno de los miembros de la Red de Apoyo para la Prevención de Recaídas.

### ***3. Planes de acción inmediata***

#### ***Primer plan de acción inmediata***

***Situación de riesgo:***

---

---

---

***Plan inmediato:***

---

---

---

---

***Plan radical (si no funciona el inmediato):***

---

---

---

***Segundo plan de acción inmediata***

***Situación de riesgo:***

---

---

---

***Plan inmediato:***

---

---

---

---

---

---

***Plan radical (si no funciona el inmediato):***

---

---

---

---

***Tercer plan de acción inmediata***  
***Situación de riesgo:***

---

---

---

***Plan inmediato:***

---

---

---

---

---

***Plan radical (si no funciona el inmediato):***

---

---

---

#### ***4. Recomendaciones ante situaciones difíciles para la abstinencia***

- Lea las razones para no consumir.
- Lea el listado de fondos o consecuencias de la adicción.
- No se meta goles, los problemas empeorarán consumiendo drogas, o la alegría y celebración actual terminará dañándose por un simple momento. Utilice la reestructuración de pensamientos.
- No se rinda sin luchar, tiene opciones. Use el registro y las técnicas de control de ansiedades.
- Recuerde que tal vez en este momento tenga una visión de túnel y no es sano que tome decisiones sin darse la oportunidad de consultar con su red de apoyo para la prevención de recaídas.
- Busque ayuda donde debe hacerlo. Llame a algún miembro de su Red de Apoyo para la Prevención de Recaídas.
- Utilice algún plan de acción inmediata de los desarrollados en este folleto.
- Tenga en cuenta que su cabeza le jugará malas pasadas y aunque racionalmente quiera hacer todo lo anterior, una parte suya se comportará como si la decisión de consumir ya estuviese tomada y no tuviese reversa. No discuta con usted mismo la decisión, cambie de contexto, póngase en contacto con su red, hable con quien debe hacerlo. Un segundo puede cambiar su vida. Es posible detenerse.
- Una vez superado el momento difícil, bríndese un espacio para analizar qué pudo disparar la situación, pregúntese si algo externo lo incitó (personas, sitios, etc.), o si algo interno lo facilitó (emociones particulares, un sueño, pensamientos o recuerdos, etc.). Convérselo con su terapeuta.

## 5. Recomendaciones para el uso adecuado del tiempo libre

- Deportes tradicionales (fútbol, baloncesto, tenis, bolos, ping-pong, billar, ajedrez, béisbol, arquería, aeróbicos, levantar pesas, lucha libre, boxeo, artes marciales, golf, polo, squash, buceo, natación, etc.).
- Deportes extremos (canotaje, escalar en muro, montañismo, paracaidismo, etc.).
- Visitar parques de diversiones, acuarios, ferias, museos de arte y exhibiciones, planetarios, mercado de las pulgas, zoológicos, etc.
- Astronomía.
- Viajes en carro, ver carreras, estudiar mecánica, montar en moto, hacer modelos a escala.
- Observar pájaros.
- Juegos de mesa o de video.
- Montar en bote, ir de camping, ir a la playa, ir a pescar, montar caballo, caminar por senderos ecológicos, montar bicicleta o tabla.
- Hacer música, practicar danzas.
- Hacer comedia, teatro, ballet.
- Navegar en Internet.
- Cocinar, bailar, salir a comer.
- Frisby, elevar cometas u otros juegos.
- Tocar instrumentos (guitarra, batería, flauta, etc.).
- Tejer, carpintería, cerámica, macrame, hacer jardinería.
- Pintar, leer, hacer películas, fotografía, hacer poesía, cantar, hacer teatro, escribir, escultura, etc.
- Ir de compras, ir al cine, visitar centros comerciales.
- Coleccionar cosas.
- Entre otras miles de opciones...





Doy la bienvenida a este nuevo texto, en el que EFRÉN MARTÍNEZ aborda con creatividad el enfoque cognitivo-conductual de la prevención de recaídas y agrega importantes consideraciones relacionadas con las dificultades caracterológicas, familiares y existenciales en el proceso de recuperación. Sin duda se trata de una herramienta valiosa para la búsqueda de una auténtica y creciente sobriedad.

JORGE SÁNCHEZ MEJORADA - Psiquiatra  
Coordinador de la Maestría en prevención y tratamiento de la adicción  
Universidad Veracruzana de México

Este nuevo texto de EFRÉN MARTÍNEZ ORTIZ nos llena de un particular regocijo, ya que es una herramienta clara y concisa para trabajar junto a nuestros queridos pacientes, sus familiares y su red. ¡La alegría que te despierta algo que te va a servir!. Al recorrerlo uno puede comprender en forma diáfana el proceso de la recaída, y al objetivar el problema se genera la posibilidad del cambio. Nos permite entusiasrnos con la aventura del conocimiento, de la investigación desde una visión basada en evidencia, y desde la ciencia aplicada en aminorar el sufrimiento humano. Genera esa emoción que aparece cuando uno entiende lo que le pasa y que es clave para acercarnos y generar empatía. Lleno de guiños y complicidades, la fina sensibilidad y el buen sentido del humor hacen de este libro algo ameno, que se lee fácil. Sin nudos estériles. Lejos de las guías manualizadas que subestiman al lector y a la psicoterapia, uno pasea desde la Prevención de Recaídas por lo mejor que la psicoterapia ha dado en estos tiempos para el tratamiento de las adicciones, y atraviesa lo cognitivo-conductual, la logoterapia, la red terapéutica, las estrategias vinculares, la ayuda mutua... Este libro nos va a ayudar a apartarnos, una vez más, del estigma y la oscuridad de la ideologización, del prejuicio, de los dogmas irracionales con que, en no pocas veces, los adictos son maltratados en sus tratamientos. Es por ello que hablar hoy de prevención de recaídas es una bocanada de esperanza que despabila el alma. La democratización de esta información es un imperativo ético en estos tiempos de nuestra América anestesiada.

JOSÉ CAPECE - Psiquiatra  
Universidad de Buenos Aires.

