

UNA MIRADA A LA RECAÍDA



Cuando pensamos en la recaída, podríamos pensar en un acantilado. Una vez que nos paramos en el filo de ese acantilado, podríamos pensar que no hay manera de regresar, que no hay salvavidas del cual agarrarse. Pero ese no es el caso.

La recaída es normal en una recuperación de una dependencia química, y cualquiera de nosotros esta en riesgo de recaer. En realidad, algunos expertos piensan que la tendencia a recaer es parte de la enfermedad. Si es así, debemos poner atención a las señales de aviso.

Este artículo nos va a ayudar, no sólo a identificar las señales de aviso de una recaída, sino también para estar más concientes del valor de participar en los grupos de Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos u en otras actividades de auto ayuda.

Antes de iniciar a leer, debemos saber que no tenemos que recuperarnos solos. A través de los Doce Pasos y con ayuda y estímulos de nuestros compañeros, nuestras actitudes pueden cambiar. Vamos a aprender que la recuperación es más que dejar de consumir alcohol y otras drogas; es volverse conciente de que hay una nueva forma de vivir. El Gran Libro de Alcohólicos Anónimos y de Narcóticos Anónimos describe esta nueva manera de vivir bien: “Nos volvemos menos interesados en nosotros mismos. Nos volvemos cada vez más interesados en ver como podríamos contribuir a la vida.”

Cuando nos volvemos químicamente dependientes, nosotros reaccionábamos en una manera enfermiza a los problemas de la vida. La recuperación nos ayuda a desarrollar reacciones y actitudes más saludables, aprendemos a lidiar con la vida en términos de la vida, no en los términos insanos que nos impuso nuestra enfermedad.

La recuperación no es un evento, es un proceso largo y a menudo difícil. Requiere disciplina - día que viene, día que va - para mantener las actitudes y acciones que afrontaran una nueva forma de vivir. Eso a menudo se siente a través de viejas y nuevas maneras en lucha hasta la muerte. Algunas veces las viejas maneras ganan por un momento y volvemos a tomar o a usar la droga que habíamos jurado no volver a tocar nunca. Cuando pasa esto nosotros recaemos.

¿Por que las personas recaen?

Las recaídas pasan a menudo cuando bajamos la guardia. Las cosas están saliendo bien. Cuando nos sentimos mejor que como nos habíamos sentido en mucho tiempo, nuestros problemas parecen menos o más manejables, y empezamos a pensar que no tenemos que ir a otra reunión de A.A. o N.A. o de llamar a nuestro padrino o consejero. Nosotros lo estamos haciendo bien, gracias. Después pasa y no lo podemos creer:

- “¿¡Por qué!?, tomar nunca me había pasado por la mente!”
- “Las cosas estaban saliendo grandiosas. ¿Como fumarse un puro daña tanto?”

UNA MIRADA A LA RECAÍDA

La recaída también puede suceder cuando empezamos a sentir las emociones que han sido reprimidas con el alcohol o con otras drogas. Los alcohólicos y otros adictos no están conformes con sus sentimientos. Cuando recordamos emociones – sin importar si son reacciones positivas o negativas - nuestra primera reacción es temor. ¡Pensamos que algo está mal! No debo estar trabajando el programa bien si estoy sintiendo estos sentimientos tan fuertes. O pensamos, si esta es la manera como me voy a sentir, al infierno con esto. Voy a volver a usar. Todo era más fácil antes de que parara.

Las consecuencias de recaer

Una recaída puede devastar la recuperación emocional de una persona. Nos sentimos como completos fracasados. Los buenos sentimientos de autoestima personal y de confianza nos dejan. Los malos sentimientos de remordimiento, culpa, vergüenza nos sofocan. Algunas veces nos sentimos tan mal que consideramos rendirnos en la recuperación por completo. Recuerde, aún así, que la recaída no es el fin del mundo; es una parte de su enfermedad.

La recaída no pasa en la euforia del momento. Esto pasa a menudo después de que su irresistible urgencia por beber o usar se ha ido. Una recaída usualmente sigue a un período de pensamientos irracionales que pueden durar días, semanas, meses, o años hasta antes de la fatal caída. En mis 30 años en A.A. nadie jamás me llamo y me dijo, “Detenme. Estoy a punto de tomarme un trago.” Tampoco llamé a nadie cuando estaba en el umbral de la recaída. No quería que me detuvieran. El tiempo para prevenir una recaída es largo antes de los pensamientos irracionales hayan llegado a la locura de tomar esa primera bebida, pastilla o droga.

Lista de señales de peligro en el camino a la recaída

Algunas señales de peligro nos avisan de una posible recaída. Si nosotros hacemos rápidamente un inventario de las señales de peligro en listadas en esta sección, podríamos ser capaces de prevenirla.

Resentimientos. El Gran Libro dice que el resentimiento es el “factor numero uno” porque “destruye a los alcohólicos o adictos más que todo.” Si nos agarramos de duelos pasados (reales o imaginarios) podemos desencadenar una recaída. Puede que lo que necesitamos es hacer un Cuarto y un Quinto Paso con un padrino, una persona del clero, o alguien en nuestro programa de recuperación a quién respetemos y en quién confiemos.

UNA MIRADA A LA RECAÍDA

Agotamiento. Cuando descansamos bien y tenemos buena salud, nuestros pensamientos son más claros. Cuando estamos cansados y sin salud, nuestros pensamientos son más confusos. Si nos sentimos lo suficientemente mal, comenzamos a pensar en tomar o en usar, esto podría hacernos sentir todavía peor.

Deshonestidad. Comenzamos con un patrón de innecesarias mentiras pequeñas que les decimos a compañeros de trabajo, amigos y familiares. Después nos mentimos a nosotros mismos. A esto se le llama “racionalizar” es dar excusas de cosas que sabemos que no deberíamos estar haciendo o haber hecho.

Impaciencia. Nos sentimos impacientes cuando parece que las cosas no están pasando suficientemente rápido u otros no están haciendo suficientemente rápido las cosas.

Justificaciones. ¿Estaremos justificando pequeñas y ridículas cosas? ¿Siempre necesitamos tener la razón? Podríamos estar buscando alguna excusa para tomar o usar.

Ira. Cuando dejamos de tomar o usar otras drogas, muchas emociones pueden salir a flote. Podemos enojarnos con nosotros mismos por que tenemos un problema llamado “adicción”; podemos enojarnos con otras personas que no son adictas y eso puede suceder fácilmente. Podemos enojarnos por que nuestras vidas no han mejorado a pesar de nuestra sobriedad. Si cosas como la ira no se discuten en reuniones, con su padrino, consejero o con la persona con la que tenemos ira, podemos recaer.

Depresión. Irrazonable e inexplicable la desesperación viene en ciclos. Cuando esto pasa, trate con ello. Hable sobre esto en reuniones, con su padrino, o con un consejero. No se lo guarde.

Frustración. Las cosas no están saliendo como queremos. Estamos agitados. Pero cuando eso pasa podemos recordar que la recuperación nos ha dado herramientas que necesitamos para manejar la vida.

Conmiseración. Cuidado con pensamientos como este: ¿Por qué estas cosas me pasan a mí? ¿Por qué yo tuve que ser un adicto? “Las personas no aprecian todo lo que hago por ellas.”

Presunción. Sentimos que lo tenemos todo hecho. No le seguimos teniendo miedo al alcohol o ninguna otra adicción a sustancias. Nos enfrentamos a situaciones de uso del alcohol y drogas para probarles a los demás que no tenemos problema con eso. Si hacemos esto bastante seguido, vamos a debilitar nuestras defensas. Un famoso dicho de Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos es: “Si te mantienes bastante cerca de la barbería, tarde o temprano te vas a cortar el pelo”.

Complacencia. Si tomar es lo que menos nos pasa por la mente, entonces tomar ya no es un pensamiento conciente. Es peligroso perder la disciplina porque todo nos este saliendo bien. Un poco de temor es bueno. Es más fácil recaer cuando todo está saliendo bien que cuando no.

UNA MIRADA A LA RECAÍDA



Esperanzas poco realistas. Cuando pensamos, que ya cambiamos ¿por qué todos los demás no lo piensan? estamos en problemas. Si las personas cambian, bien. Pero si no, no los podemos forzar. No podemos esperar que los demás cambien su estilo de vida sólo porque nosotros lo hemos hecho. El mundo no está obligado a darnos respeto porque hemos encontrado la sobriedad

Indisciplina. Cuando dejamos de oración, meditación, de hacer el inventario diario, y de ir a las reuniones de A.A. o N.A., entramos en complacencia o en aburrimiento. Pero nosotros no nos podemos aburrir con nuestro programa. El costo de la recaída es muy grande.

Juegos mentales. Como personas químico dependientes, podemos jugar juegos mentales. Tal vez pensemos, que por haber dejado de usar alcohol, un poquito de marihuana no nos hará daño. O, ¿qué tiene de malo un par de tragos después de haber dejado la cocaína? O, ¿qué tiene de malo pedirle a un doctor una prescripción de un medicamento que me calme cuando estoy nervioso? Aquellos de nosotros que hemos usado ese tipo de pensamientos sabemos que a menudo nos lleva a la vieja adicción mientras empezamos una nueva.

Avaricia. No deberíamos proponernos metas que no podamos cumplir a través de un esfuerzo normal. Vamos a obtener lo que nos merecemos mientras lo hagamos lo mejor que podemos, pero puede que esto no venga tan pronto como deseamos. Cuando nos encontramos queriendo tener mucho, podemos recordar el adagio: “La felicidad no es tener lo que deseas, es querer las que tienes.”

Desagradecimiento. No se concentre en los problemas de la vida. Aunque no estamos tratando de ser perfectos, es bueno recordar (a menudo) dónde comenzamos y cuan mejor es la vida ahora.

Pensamientos peligrosos. Empezamos a pensar que nos puede pasar a nosotros. Cuando lo hacemos, casi cualquier cosa puede pasarnos, especialmente si somos descuidados. Recordemos, lo nuestro es una enfermedad progresiva. Si recaemos, vamos a recoger nuestra enfermedad donde la dejamos cuando entramos en recuperación.

Omnipotencia. Cuando pensamos que tenemos todas las respuestas para nosotros mismos y para los demás, cuando nadie nos puede decir nada, cuando ignoramos las sugerencias o consejos de los demás, la recaída puede ser inminente. Un remedio simple es pedirle a nuestro padrino o consejero o a otras personas de nuestro grupo de recuperación, que nos recuerden gentilmente cuando actuamos omnipotentemente. Esto funciona.

Culpa y vergüenza. Cuando hemos estado sobrios por un tiempo, fuertes sentimientos desvalorización pueden aparecer. Recordamos las cosas malas *que hemos hecho* (culpa). Gradualmente, empezamos a creer que somos *malos en nuestro núcleo* (vergüenza). Pensamos: “mi vida está más allá del arreglo, ¿entonces para que molestarse?” Este pensamiento defectuoso nos puede llevar a la recaída. Necesitamos trabajar los Pasos Cuatro

UNA MIRADA A LA RECAÍDA



y Cinco para obtener una valoración más honesta sobre nosotros mismos. Si la vergüenza tiene su raíz en la infancia, necesitaremos ver a un consejero para que nos ayude a descifrar tales cosas.

Evitando la recaída

Ahora tenemos un buen anteproyecto para evitar la recaída - un inventario diario. Pero necesitamos más para mantener la buena vida que hemos encontrado en recuperación. ¿Cómo hacemos para obtener la fuerza que necesitamos para mantenernos sobrios? ¿Cómo podemos aumentar nuestros porcentajes para evitar la recaída? ¿Qué tenemos que dar para obtener las recompensas que sabemos que son posibles en la recuperación? Muchas de nuestras respuestas pueden ser encontradas en A.A. o N.A. y en el seguimiento.

La importancia de A.A. y N.A

En una unidad de rehabilitación especial en Hazelden, de quinientos pacientes recaídos que participaron, del 80% al 90 % reportaron uno de los siguientes errores: falta de asistencia a reuniones de A.A. o N.A., poca asistencia, o dejar la participación en reuniones de A.A. o N.A. en el momento previo a recaer. La mayoría admitió tener algo de complacencia o negligencia al no tomar los pasos adecuados para asegurarse una sobriedad continua.

Algunas personas ya han gozado de una sobriedad satisfactoria sin la ayuda de A.A. o N.A, pero la mayoría de nosotros no podemos hacerlo solos. Necesitamos apoyo mutuo y estímulo de los Programas de Doce Pasos. De otro modo, nos pondríamos en un gran riesgo. Además así como nosotros necesitamos de los grupos de A.A. o N.A. así mismo A.A. o N.A. nos necesita a nosotros. Como personas en rehabilitación, tenemos mucho que dar a las personas que vendrán después de nosotros. Y al darle a los demás - nuestras historias, nuestra sabiduría, nuestros errores o nuestros éxitos - nosotros adquirimos la fuerza que necesitamos para mantenernos sobrios. Por medio de compartir, recibiremos la buena vida que buscamos.

La importancia del seguimiento

Hoy en día muchos programas de tratamiento de adicción ofrecen algún tipo de seguimiento para ayudar a una transición más suave a la vida diaria. Estos programas pueden incluir terapias de grupo individuales y en parejas, consejeros de uno a uno, consejeros matrimoniales, guías de trabajo.

El seguimiento nos proporciona importantes herramientas que necesitamos para soportar las presiones de una sobriedad temprana. Esto también nos ayuda a mantener la fuerza y la disciplina para continuar en sobriedad. Si participamos en ambas etapas, A.A. o N.A. y seguimiento, incrementaremos los porcentajes para tener éxito.

UNA MIRADA A LA RECAÍDA

Recuperación sobre el largo arrastre

La meta de la recuperación es mantener la sobriedad por el resto de nuestras vidas. Es una meta simple, pero como todas las personas en recuperación pronto aprenden, es una meta difícil. Podemos aprender toda la disciplina que necesitemos para vivir en una vida de sobriedad, y podemos desarrollar voluntad de hierro. Aún así puede llegar el día en el que estemos en el filo del risco llamado recaída. Nuestras defensas pueden estar bajas, nuestros recursos emocionales reducidos. Si es así, estaremos en problemas.

Ese es el momento para gritar - inmediatamente - por ayuda. Es el momento para llamar a alguien - nuestro padrino, consejero o un amigo – y hablar de nuestros problemas, sin importar cuan insignificantes parezcan. Ese es el momento para ir a una reunión de A.A o N.A para recordarnos de dónde venimos y hacia a dónde vamos. Necesitamos tomar estas medidas antes de que sea muy tarde.

Y si nos caemos del filo del risco llamado recaída, podremos levantarnos y comenzar de nuevo. La recaída no es el final. Siempre hay esperanza, siempre hay un nuevo día. No hay necesidad de perder más tiempo en odiarse a uno mismo. Podemos levantarnos, limpiarnos y empezar a caminar.

Artículo tomado de Libro Recuperándose de una Recaída de Sherry Schultz, 1992



VILLAPAZ
clínica y consultorio de tratamiento integral