

SMART Recovery[®] y la Espiritualidad

A. Thomas Horvath, Ph.D.

¿Es SMART[®] un programa espiritual? En cierto sentido no, pero en otro sentido más importante, sí. SMART[®] no es espiritual en el sentido que lo es AA. SMART[®] no tiene un conjunto de pasos espirituales (los 12 pasos) por medio de los cuales uno se puede recuperar de problemas adictivos. Los 12 pasos de AA recomiendan creer en un tipo de poder superior específico y recomiendan acciones específicas para desarrollar una mejor relación con ese poder superior. AA presenta una manera de entender lo que es importante en la vida y una manera de conectarse con ella. Existen muchas otras maneras. SMART[®] considera importante este proceso espiritual, pero no ofrece un enfoque particular.

SMART[®] no ha hecho recomendaciones específicas como parte de su programa. Por consecuencia, SMART[®] es compatible con una variedad de orientaciones espirituales (aunque no con todas posiblemente). Cualquiera que sea su orientación espiritual, SMART[®] no tratará de cambiarla. Al contrario, SMART[®] le ayudará a trabajar dentro de su orientación espiritual e incluirla en su programa de recuperación, si lo desea.

Existen muchas maneras de entender la espiritualidad. Espiritualidad significaba originalmente una creencia en seres no materiales (un Dios o varios dioses). Espiritualidad también podría referirse al esfuerzo para entender el cuadro de referencia más alto (“el cuadro grande”), sin importar si este cuadro incluía seres espirituales. De cualquier manera, en recuperación normalmente es valioso actuar de acuerdo con lo que uno entienda como “el cuadro grande”, y SMART[®] fomenta esto. Por supuesto, para muchos individuos la recuperación puede ser imposible sin no se actúa de esta manera.

Por ejemplo, en el Punto 1 del Programa de Cuatro Puntos de SMART[®], realzando y manteniendo la motivación, existe una conexión espiritual implícita para aquéllos que desean seguirla. En SMART[®], el realzamiento de la motivación normalmente es enfocado a través de un análisis costo-beneficio. Sin embargo, puede ser imposible entender los costos y beneficios de un comportamiento particular, salvo que ese comportamiento sea entendido dentro de un cuadro de trabajo más grande. ¿Acaso emborracharse un sábado por la noche es costoso porque, para mencionar algunas posibilidades, molesta a su pareja, perjudica su habilidad de ser un buen amigo, pareja, padre o madre, o pone en riesgo su habilidad de moverse hacia delante en su plan de vida, o viola la voluntad de Dios para usted? El mismo comportamiento puede ser entendido en varios cuadros de trabajo, algunos más grandes que otros. Su cuadro de trabajo más grande, el que sea, puede ser considerado la dimensión espiritual de su vida.

El Punto 4, balanceando satisfacciones momentáneas y duraderas, supone un entendimiento previo de lo que podría ser una satisfacción duradera. Identificando una satisfacción duradera involucra una referencia a cuadros de trabajo más grandes del entendimiento de su vida. Una satisfacción es duradera porque involucra, por ejemplo, ser un mejor amigo, pareja, padre o madre, avanzar en su plan de vida, o vivir de acuerdo a la voluntad de Dios para usted.

El comportamiento adictivo es un problema porque interfiere con una visión más grande de su vida. Tal vez la

interferencia sea con una visión intermedia (“quiero ser un buen músico”; “quiero ser un buen empleado”), pero tal vez es ante todo una violación de la visión más grande (“quiero ser la mejor persona que pueda ser”; o “quiero hacer la voluntad de Dios”). Si no hay interferencia, no hay problema. Si Ud. se está muriendo de un cáncer muy doloroso, Ud. no está “adicto” a la morfina, porque no existe, lamentablemente, ninguna interferencia con una visión más grande de la vida.

Si Ud. desea usar el programa SMART® para que le ayude a resolver una discrepancia entre alguna visión intermedia de usted y su comportamiento adictivo, SMART® le puede ser de mucha ayuda. También puede usar SMART® para resolver una discrepancia entre la visión más alta de usted y su comportamiento adictivo.

También querrá Ud. llamar los cambios que hace cambios espirituales ¡y lo serían sin duda! En lo que concierna los esfuerzos de SMART® para enfatizar que no estamos prescribiendo un enfoque específico hacia la espiritualidad, tal vez hemos descuidado el énfasis en cómo SMART® podría facilitar el crecimiento espiritual.

Es importante para cada uno de nosotros descubrir y redescubrir lo que es más importante en la vida (como nosotros la entendemos) y conectarnos a ella o trabajar con ella (en las maneras que escojamos). No sólo podemos entonces superar el comportamiento adictivo, sino que podemos vivir la vida al máximo.

¿ [COMMENTS or REQUEST INFORMATION](#) ?

SMART Recovery® is a 501(c)3 not-for-profit organization, and we depend on and welcome donations.