

Honorando la diversidad de la recuperación

A. Thomas Horvath, Ph.D.

Si hay tantas maneras para recuperarse como hay individuos, entonces SMART Recovery[®], o cualquier enfoque, grupo, o tratamiento, va a interesar o ser de ayuda a algunos individuos. Espero que nadie asociado con Recovery[®] pase por alto la diversidad de la recuperación. Las recuperaciones son diversas porque los seres humanos son diversos. ¡Qué irónico sería si, nosotros, que hemos luchado para ser reconocidos como un camino legítimo hacia la recuperación, fuéramos tan culpables de intolerancia como aquéllos contra los cuales hemos luchado!

En esta columna, voy a describir algunas de las maneras en que las recuperaciones difieren. Note, sin embargo, que aunque muchos individuos se recuperarán sin jamás usar ninguno de los métodos de SMART Recovery[®], el Programa de 4 Puntos todavía es una buena descripción de las tareas que muchos que se recuperan actualmente cumplen. Note, sin embargo, ¡cuán diferentemente pueden ser logradas esas tareas!

1. **El grado de la recuperación natural.** Muchos de los que se recuperan lo hacen sin nunca haber asistido a grupos de auto ayuda o centros de tratamiento, incluso si la adicción era severa. Estos individuos a menudo reciben apoyo sustancial en el camino, pero proviene de amigos y familiares. (Esto no significa que la mayoría de adictos se recuperarán naturalmente, pero más bien que la mayoría que lo han hecho lo han hecho de esta forma.)
2. **Meta de involucramiento.** Si un comportamiento adictivo está definido no sencillamente por consumo o nivel de involucramiento, sino por las consecuencias negativas que causa, entonces las recuperaciones de moderación son posibles. SMART Recovery[®] no aboga la abstinencia (para cualquier individuo o grupo) y no se opone a la moderación. Nosotros apoyamos la abstinencia en aquéllos que la desean o que la consideran. Queremos que los individuos lleven vidas libres de las consecuencias negativas del comportamiento adictivo, sea absteniéndose o moderando su consumo. También apoyamos los pasos que llevan a reducir consecuencias negativas (reducción del daño), incluso si una recuperación completa no es lograda.
3. **Abordaje del tratamiento.** Para aquéllos que buscan tratamiento, existen opciones (a pesar de que pueden ser difíciles de encontrar). Adicionalmente a tratamientos de 12 pasos (que cuenta por el 93% de tratamiento de drogas y alcohol en los EE.UU.), existen otros enfoques religiosos y también varios tratamientos de comportamiento cognitivos (terapia de comportamiento de pareja, el enfoque de reforzamiento comunitario, prevención de recaída, entrenamiento de habilidades sociales, etc.), terapia de realzamiento motivacional, condicionamiento reacio (ejemplo: el método Schick), y las terapias de “energía” más nuevas (ejemplo: EMDR, terapia de campo de pensamiento), y también métodos combinados. Estos tratamientos son bastante diversos en maneras demasiado numerosas para mencionar acá.

- 4. Enfoque del tratamiento.** Algunos tratamientos apuntan a desarrollar habilidades (ejemplo: terapia de comportamiento cognitiva), otros a realzar la motivación (terapia de realzamiento motivacional), otros se apoyan en un cambio más pasivo (ejemplo: 12 pasos, terapias de energía), y algunos son una combinación de tratamientos.
- 5. Enfoque motivacional.** Algunas recuperaciones estan enfocadas principalmente en salir del dolor, otras en la vida futura que puede desarrollarse y otras son una combinación.
- 6. Enfoque en problemas adicionales y transformación de la vida.** Algunas recuperaciones se enfocan de forma extensa en resolver problemas relacionados y en transformar la vida entera de uno (ejemplo: SMART Recovery®), y otras se enfocan principalmente en el comportamiento adictivo en sí (ejemplo: Recuperación Racional). Si yo bebo para relajarme, ¿necesito aprender nuevas maneras de relajarme y tal vez todo un nuevo estilo de vida, o debo enfocarme solamente en cambiar mi forma de beber?
- 7. Apoyo social recibido.** Aunque transformar un comportamiento adictivo probablemente pasa muy rara vez, sin apoyo externo (“ningún hombre es una isla”), hay grados de apoyo buscados y recibidos. Vale la pena notar que para la mayoría de nosotros el problema crucial sobre apoyo social no es si lo recibimos o no, sino si creemos que está disponible si lo pedimos. Si está disponible pero no lo percibimos como tal, estamos en problemas, mientras que si pensamos que está ahí (incluso si no le está) nos irá bien si no es que descubrimos lo contrario.
- 8. Asistir a grupos de auto ayuda.** Aunque SMART Recovery® u otros grupos de auto ayuda son obviamente cruciales para muchos individuos, ningún grupo es esencial para la recuperación.
- 9. La rapidez del cambio.** Algunas recuperaciones parecen suceder bastante rápido (aunque nos preguntemos cuánta preparación silenciosa había estado ocurriendo) y otras toman mucho tiempo (a menudo incluyen numerosos resbalones y recaídas).
- 10. Asistencia médica complementaria y medicinal.** Si entendemos el comportamiento adictivo principalmente como un problema psicológico, entonces es muy probable que la asistencia médica en sí no de resultados de una buena recuperación. Sin embargo, varios medicamentos pueden ser de ayuda y existe un gran rango de métodos médicos complementarios o alternativos (ejemplo: acupuntura, tratamientos herbarios, quiroprácticos, etc.) que también pueden ser de asistencia. Tratamientos médicos también pueden ayudar a problemas relacionados (ejemplo: depresión, SDAH).

Es muy probable que se puedan identificar otras maneras en que las diversas recuperaciones se diferencian. Si aceptamos estas diferencias, entonces tenemos la oportunidad de observar cómo otros en recuperación pueden ser diferentes de nosotros y a la vez similares, como también podemos ver como otros en SMART Recovery® pueden ser similares y diferentes a la vez. Finalmente, observando a otros puede ayudarnos a encontrar el mejor camino hacia la recuperación para nosotros mismos. Aunque la recuperación completa (en el sentido de ser libre de consecuencias negativas) puede ser la misma para todos, yo espero que esté claro porque los humanos son diversos y sus caminos hacia la recuperación también lo son.

¿ [COMMENTS](#) or [REQUEST INFORMATION](#) ?

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