



## Todo o nada: Vida en recuperación

por Erin Abelson, Especialista certificado en apoyo entre iguales en Lucet

### Mi historia empezó como la de muchas personas.

Mis padres eran adictos, así que me crió mi abuela. La rabia y la frustración que eso me produjo me atraparon y fue así que empecé a consumir. En la secundaria experimenté con las drogas, fumando hierba los fines de semana. Para mí, "Si se siente bien un viernes por la noche y se siente bien un sábado por la noche, hagámoslo también el domingo", ese tipo de cosas.

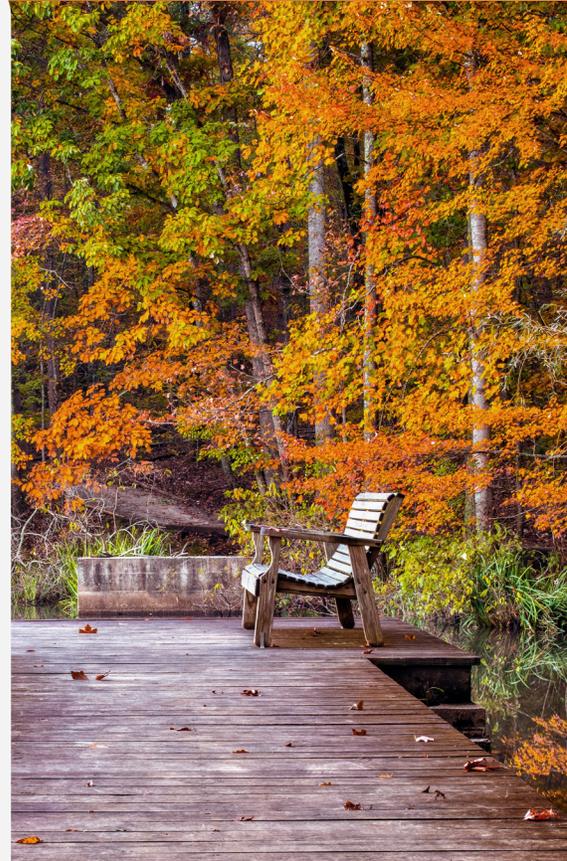
Muchas personas lo hacen y logran salir de eso. Entonces no podía entender que la química de mi cerebro era diferente. En mi caso, se aceleró rápidamente: pasé de ser estudiante destacado y atleta en mi penúltimo año a fumar hierba, beber y consumir cocaína y crack. Luego fui a la universidad, consumiendo opioides. Usaba con mi familia, mis amigos, y solo en cualquier forma que pudiera. Estaba a punto de ir a la Facultad de Derecho. Formaba parte del equipo de simulacros de juicios. Pero el estilo de vida me superó, y dejé los estudios cuando me quedaban tres cursos para graduarme. Ese es el problema del consumo de sustancias: el pensamiento de "todo o nada". Lo piensas, lo meditas y, una vez que lo haces, ya no puedes detenerte.

Cuando tenía 27 años, fui por primera vez a desintoxicación. Al principio iba a tratamiento y tenía un deseo verdadero de recuperarme, pero después no tomaba las medidas de seguimiento que necesitaba. Así que, durante muchos años, mi éxito fue muy limitado. Para mi cuarto tratamiento, me fui a una casa de residentes sobrios. Asistía a las reuniones y por fin tuve algo de éxito. Pero, al cabo de ocho meses, recaí.

En un momento dado, estaba en adicción activa y recibí una herencia, y me sentía más miserable que nunca con más dinero y toda la droga que pudiera haber querido. Fue en ese entonces cuando me arrestaron por primera vez en mi vida. Llevaba 17 años consumiendo y, de algún modo, pensaba que estaba por encima de la ley. Me enfrentaba a varios delitos graves, pero me dieron la oportunidad de dejar de consumir y evitar la cárcel. Eso es lo que yo llamaría tocar fondo.

Cuando volví al tratamiento por última vez, finalmente junté todas las piezas. Fui a tratamiento. Asistí a un programa ambulatorio intensivo (IOP). Fui a reuniones, conseguí un padrino y trabajé con respecto a los pasos. Tengo un terapeuta al que he estado viendo durante más de ocho años, y ha sido una gran parte de mantener mi recuperación.

[Más información en la Página 2](#)



"Lo que he aprendido es que la recuperación es real y es posible".

Erin Abelson, Especialista certificado en apoyo entre iguales en Lucet

LCT00153-20240924





## Por otro lado

Cuando cuento mi historia, me gusta hablar de gratitud. Cuando vivo mi vida sin gratitud, puedo pensar en que mi casa siempre necesita algún arreglo, o creo que mi mujer se porta mal conmigo, o que mis hijos no me escuchan, o que tengo apadrinados que no paran de llamarme pidiendo mi ayuda.

Cuando vivo mi vida con gratitud, recuerdo que tengo la gran suerte de poseer una casa que es de mi propiedad. Tengo una esposa que me comprende, me cuida y es una persona muy cariñosa. Tengo una relación con mi hijastra de 12 años, que me acepta y nunca me ha dicho que no soy su verdadero padre. Tengo una hija de tres años que es completamente igualita a mi. Tengo un trabajo en el que puedo colaborar con otras personas e intentar ayudarlas.

Es exactamente la misma vida. Yo elijo de qué manera la miro. A veces salgo con mi esposa y mis amigos y ellos se toman un par de copas con la cena. Y pienso, "es una pena que no pueda hacer eso". Pero en este momento de mi vida, entiendo que no vale la pena.

Lo que he aprendido es que la recuperación es real y es posible. Puede que haya que sentir cierta incomodidad, puede que haya que trabajar y puede que haya que tener una perspectiva diferente y escuchar a otras personas. Cuando me desintoxiqué pensé que se había acabado la diversión, pero estaba muy lejos de la realidad. Había una parte enferma de mí a la que quizá le gustaba la idea de que yo no era capaz de lograrlo. Porque si no puedo hacerlo, ¿qué sentido tiene intentarlo? Pero no solo puedes hacerlo, sino que merece la pena. Mi vida ahora es mucho mejor de lo que era. Hay millones de personas que se recuperan. Así que tú también puedes.

## #SupportSobriety

Si usted o alguien que conoce está luchando contra el uso de sustancias o la adicción, llame a la Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) al 1-800-662-4357.

*Erin Abelson es especialista certificado en apoyo entre iguales en Lucet.*

