

PARA QUIEN VIVE UNA ADICCIÓN

Lo que nadie te dijo sobre volver



Siete verdades y un primer paso para hoy

MIZPA · COMUNIDAD CONSCIENTE

mizpacomunidad.org

Esto es para ti

Si esto llegó a tus manos, a lo mejor por fuera todo funciona. Trabajas, cumples, respondes por otros. Y por dentro sientes que se te está acabando el tiempo.

Aquí nadie te va a poner un nombre ni te va a regañar. No te vamos a pedir que dejes nada hoy. Algunos de nosotros también huimos, y sabemos lo que es vivir corriendo mientras todo parece en orden.

Estas páginas se leen en diez minutos. Traen siete cosas que a muchos de nosotros nadie nos explicó a tiempo, cada una con algo sencillo para probar. Ten un papel cerca: varias se hacen a mano.

Donde leas «consumir», pon lo tuyo: el trago, las drogas, las apuestas, la pantalla hasta la madrugada, el trabajo que no para.

Y si hoy piensas en hacerte daño, o si tiemblas y te sientes muy mal cuando pasas horas sin consumir, ve primero a la página once. Lo demás puede esperar. Eso no.

No es falta de fuerza

Casi nadie consume para destruirse. Muchas veces se consume para no sentir algo que no se sabe cargar. Lo que usas es el *con qué*. Lo que de verdad importa es el *de qué*.

Y funciona como un círculo: corres para no sentir, al rato el no sentir se cobra, y para pagarlo corres otra vez.

Eso no es falta de fuerza.

Es falta de herramientas.

Ese círculo tiene un punto débil: funciona mientras nadie lo mira.

Prueba esto. Estos días, cada vez que te lleguen las ganas de irte de tu cabeza, anota tres cosas: dónde estabas, si había alguien contigo y qué te estaba sonando en la cabeza justo antes.

No tienes que parar nada todavía. Solo mirar. Cada vez que lo anotas, entre las ganas y la carrera aparecen unos segundos. Ahí apareces tú.

Tu peor pensamiento es un mapa

Muchos vivimos con una película negra que se repite sola: perderlo todo, que nos descubran, quedarnos sin nadie, perder a los hijos. Y el cuerpo la sufre como si ya estuviera pasando.

Esa cabeza no está dañada. Está asustada. Y fíjate: no te asusta con cualquier cosa. Te asusta con lo que más te importa. Nadie sufre por perder lo que no ama.

*Esa escena dice una verdad: esto te importa muchísimo.
Y dice una mentira: que ya está pasando.*

Prueba esto. En un papel, tres líneas:

1. Tu peor pensamiento, en una sola frase.
2. Debajo: ¿qué me está mostrando esto que amo?
3. Una cosa pequeña de esta semana para acercarte a eso, con día y hora. Una llamada, una comida, un rato juntos.

La escena que te hundía ahora te dice para dónde caminar.

El cuerpo avisa antes que la cabeza

Las ganas de salir corriendo casi nunca empiezan con una idea. Empiezan en el cuerpo: el pecho apretado, un nudo en el estómago, la cabeza acelerada sin razón, las ganas de moverte sin saber para dónde.

Cuando aparece una de esas señales, llegaste a lo que llamamos **el Punto de Quedarme**: el instante en que llega el impulso y puedes no obedecerlo. No para siempre. Solo esta vez.

1. Quédate en silencio diez segundos.
2. Respira lento cinco veces. Que el aire salga más despacio de lo que entra.
3. Pregúntate: ¿estoy reaccionando o estoy aquí?
4. Si no sabes, espera un minuto más.

No pelees con lo que sientes: eso aprieta más. La primera vez el cuerpo no se lo cree. La segunda, un poco más. Con el tiempo aprende lo que la cabeza tardó años en entender:

Quedarse no destruye.

CUATRO

La distancia puede más que la fuerza

A muchos nos pasó igual. La misma persona, la misma noche, las mismas ganas. Si lo teníamos cerca, las ganas ganaban. Si conseguirlo era difícil, al rato se iban solas.

Las ganas pasan. Lo que las vuelve fuertes es tenerlo a la mano. **Prueba esto**, en tres pasos:

- **Lo que queda.** Si hay algo en tu casa, tu carro o tu trabajo, sácalo hoy y tíralo afuera. Sin guardar un poquito por si acaso: ese poquito es la próxima vez esperándote.
- **Los caminos.** Borra y bloquea los números de quien te lo consigue. No es contra nadie: es para ponerle las cosas difíciles a tu versión de las once de la noche.
- **Los ratos vacíos.** Busca en tu semana el rato en que vas a quedar sin nadie y con la cabeza suelta, y llénalo desde ya, con día y hora. Ojo con la palabra «aprovechar»: «aprovecho que esta noche no hay nadie» es una alarma.

Si la mano no te da para tirarlo, escribe «hoy no pude, por ahora». No es un fracaso. Es información.

Si tu cuerpo tiembla o se pone mal cuando no consumes, lee primero la página once.

Volver se aprende

Las ganas de huir van a volver. A los que estamos volviendo también nos pasa. Por eso la pregunta no es si huiste. Es cuánto tardaste en volver. Para ese momento sirve una palabra, letra por letra:

- V Ver.** Date cuenta sin juzgarte: «me estoy acelerando», «estoy buscando apagarme».
- O Ocupar el cuerpo.** Pies firmes en el piso. Suelta el aire más despacio de lo que entra.
- L Limitar la huida.** Nada de «nunca más». Un límite pequeño, para ahora: no abrir esa aplicación, no servir ese trago, no mandar ese mensaje.
- V Verdad mínima.** Una frase real: «tengo miedo», «no sé qué hacer», «necesito un momento».
- E Elegir quedarte.** En la conversación, en el cuerpo, en lo incómodo. Es el Punto de Quedarme.
- R Repetir.** Volver no pasa una vez. Se vuelve costumbre.

Cada regreso es una pequeña victoria. No sobre el miedo. Sobre la distancia.

Caerse no es devolverse

Esto no es permiso para caer. Es un plan para no quedarte en el piso.

Si un día vuelves a consumir, lo que más daño hace casi nunca es la caída. Es lo que te dices después: «ya lo perdiste todo», «ya que caí, sigo». Esa es la culpa, y la culpa no es la puerta: es parte del mismo círculo.

Lo que caminaste sigue siendo tuyo a la mañana siguiente. Escribe hoy, en calma, tu plan para ese día:

1. Paro ese mismo día. Me pregunto: esto que estoy haciendo, ¿me quita el dolor o me lo multiplica?
2. Hablo ese mismo día con una persona que esté bien y no me juzgue.
3. Busco qué me tumbó: qué rato vacío, qué llamada, qué plan. Ahí sigue el trabajo.

Y si la culpa te dice «mira lo que hiciste», respóndele: «mira lo que estoy haciendo».

Avanzar no es no caer nunca. Es que pase más tiempo entre una caída y otra, y que te levantes más rápido.

Nadie tiene que poder solo

Guardar un secreto así es un trabajo de tiempo completo: cuidar lo que dices, medir con quién estás, revisar que nada se salga. Con razón cansa tanto.

Desde adentro del problema no se ven las salidas. Quien lo mira desde afuera sí. No porque sepa más que tú: porque está parado donde se ve.

Escoge a una persona. Una sola, con calma. Que hoy esté bien, que no te juzgue y que no te hable desde la culpa. No tiene que ser de tu casa. Lo más difícil es la primera frase:

«*Necesito contarte algo que no le he contado a nadie.*»

No tienes que contarle todo de una vez. Y si te responde mal, no fue un error contar: fue un error de a quién. Escoge otra vez.

Y hay más manos: grupos de apoyo, presenciales y en línea, donde tu historia es normal. Y un profesional, para lo que una persona sola no puede cargar.

Un día bueno

No te pedimos un cambio grande. Los juramentos grandes, sobre todo los que se hacen con el cuerpo cansado, se caen. Te pedimos cinco frases.

Escribe en un papel un día bueno tuyo. No perfecto ni de película: un día posible, en calma. Y escríbelo como si lo estuvieras viviendo ya. Por ejemplo:

*Dormí bien y me desperté sin susto. Desayuné sin afán.
Trabajé en calma. Hablé con alguien sin esconder nada.
Me acosté en paz.*

Así de pequeño. Ni plata, ni aplausos, ni una vida nueva. Con tu letra, sin corregirlo.

Tu cabeza lleva años escribiendo sola la película negra. Hoy escribes tú.



Guarda ese papel donde lo puedas volver a leer. El día que cueste, léelo: te recuerda para dónde vas.

Hay cosas que van primero

Estas páginas acompañan. No tratan, no curan y no reemplazan a un médico ni a un psicólogo. Busca ayuda hoy, sin esperar:

- Si piensas en no querer vivir o en hacerte daño, aunque sea de vez en cuando.
- Si necesitas consumir para arrancar el día, o si al pasar unas horas sin consumir tiembblas, sudas o te sientes muy mal.
- Si hay violencia en tu casa, o si vas a manejar después de consumir.

Si hay peligro ahora mismo, llama al número de emergencias de tu país (en Estados Unidos, el 911). Si es una crisis emocional, busca la línea de ayuda de tu país. En Estados Unidos, el 988, por llamada o mensaje, en español.

Las líneas de siete países están en mizpacomunidad.org/recursos. Guarda hoy la tuya en el teléfono.

Dos cuidados del cuerpo. Dejar de golpe el alcohol, después de mucho tiempo, o las pastillas para dormir o para la ansiedad puede ser peligroso: esa salida se hace con un médico. Y si vuelves a consumir después de un tiempo sin hacerlo, el cuerpo ya no aguanta lo de antes: la misma cantidad puede causar una sobredosis.

PARA SEGUIR

La otra mitad

Mizpa es una comunidad para quien vive una adicción y para quien lo ama y se queda. Creemos que los dos viven la misma historia desde lados distintos, y que nadie tiene que poder solo.

Si alguien que te ama no sabe cómo acompañarte, también tiene su guía: *Lo que nadie te dijo sobre quedarte*, en **mizpacomunidad.org/quedarte**.

Lo que leíste aquí sale de dos libros escritos desde adentro, que vienen en camino: *Cuando dejé de huir* y *Para cuando huyes*.

Si quieres contarnos cómo te fue con tu día bueno, o solo hablar, escríbenos por mensaje directo en Instagram, **@mizpa.comunidad**. Lo que nos cuentes se queda en Mizpa.



Aquí caminamos contigo. — Mizpa.

Puedes regalar este documento completo y sin cambios.

Si alguien te lo regaló, nos encuentras en mizpacomunidad.org y en Instagram: **@mizpa.comunidad**

Primera edición · octubre de 2026