



De la Escritura a la Libertad

Cómo dejé de necesitar la marihuana para todo
aprendiendo a reconocer mi ciclo, comprender mis
disparadores y cambiar la forma en que me veía a mí mismo.

Por Facundo Emanuel Lopo y Juan Ciccarelli

UN MÉTODO
BASADO EN CIENCIA
Y EN NUESTRA
PROPIA HISTORIA

RECUPERÁ TU VIDA. RECUPERÁ TU LIBERTAD.

ANTES DE EMPEZAR

Una nota de seguridad y cuidado

Este libro propone preguntas de reflexión y escritura. No constituye un diagnóstico ni reemplaza un tratamiento médico, psicológico o especializado en adicciones.

No necesitás comenzar por la experiencia más dolorosa de tu vida. Elegí una situación de intensidad moderada y avanzá a tu ritmo. Podés detenerte, saltar un ejercicio o retomarlo acompañado.

Si aparece un deseo intenso de consumir, una angustia que no disminuye, desconexión del presente o ideas de hacerte daño, priorizá tu seguridad y buscá apoyo profesional o de emergencia.

Interrumpir determinadas sustancias sin supervisión puede implicar riesgos. Pedir ayuda también es una forma de responsabilidad.

PAUSA CONSCIENTE

Antes de escribir, calificá tu activación emocional de 0 a 10. Si llega a 7 o más, pausá y volvé al presente.

EL RECORRIDO DEL LIBRO

Tres etapas conectadas por la escritura



LA ESCRITURA ES EL HILO QUE UNE TODO

Observar · nombrar · conectar · elegir

LIBRE™

PARTE 0

Antes de empezar a caminar

Preparar el terreno para mirar con más claridad.



COMPRENDER PRIMERO. CAMBIAR DESPUÉS.

Carta de Facundo y Juan

Tenemos 28 y 35 años. No somos médicos. No somos psicólogos. No somos coaches de bienestar con metodologías importadas. Somos dos personas que estuvieron exactamente donde estás vos ahora mismo.

Entre los dos conocemos de primera mano la cocaína, la marihuana, el alcohol, el juego, el LSD, las pastillas, el casino online y las redes sociales. Conocemos las promesas rotas. La vergüenza. La culpa. Las recaídas que llegan cuando menos las esperás. Y ese pensamiento que más duele: "el problema soy yo."

Yo, Facundo, fumé marihuana durante dieciocho años. No unos meses. No una etapa. Dieciocho años. Y no fumaba "a veces" ni "en el momento social". Fumaba para todo. Para cantar, necesitaba el porro. Para entrenar, necesitaba el porro. Para comer un asado con amigos, necesitaba el porro. Para escribir, para relajarme, para divertirme, para aguantar un mal día, para disfrutar un buen día - para todo, siempre, el porro estaba primero.

No era solo un hábito. Era quién yo era. "Facu el que fuma porro." El cultivador. El divertido desde el porro. Esa era mi identidad, y durante años ni siquiera la cuestioné, porque ¿quién sería yo sin eso?

Hoy no fumo. Pero no llegué acá por fuerza de voluntad ni por una promesa heroica. Llegué porque descubrí tres cosas que nadie me había enseñado y que cambiaron todo: que mi consumo seguía un ciclo invisible que se repetía sin que yo lo viera, que detrás de ese ciclo había una herida que yo estaba tapando con cada porro, y que para dejar de necesitar la marihuana no alcanzaba con dejar de fumar - necesitaba dejar de ser la persona que la necesitaba.

Esas tres cosas se convirtieron en tres herramientas. Las desarrollé junto a Juan, las probé en mi propia vida y después las fuimos contrastando con investigación de psicología clínica, neurociencia del hábito y sociología de las adicciones. Hoy forman parte de la base de lo que hacemos en LIBRE.

LIBRE nace de ahí: de experiencias personales atravesando las adicciones y de una decisión - transformar lo vivido en herramientas que puedan acompañar a otras personas. Hoy somos una comunidad de miles de personas en recuperación. Todo lo que hacemos parte de la misma premisa: la experiencia personal aporta una mirada que ningún manual te da; el conocimiento profesional aporta evaluación, tratamiento y acompañamiento especializado. No reemplazamos uno con otro: los entendemos como complementarios.

No escribimos este libro para darte esperanza vacía. No vamos a decirte que todo va a estar bien si te esforzás más. Lo que sí vamos a darte es algo que nosotros no tuvimos durante años y que cambió todo cuando por fin lo encontramos.

Un mapa. El mapa que probablemente nunca tuviste.

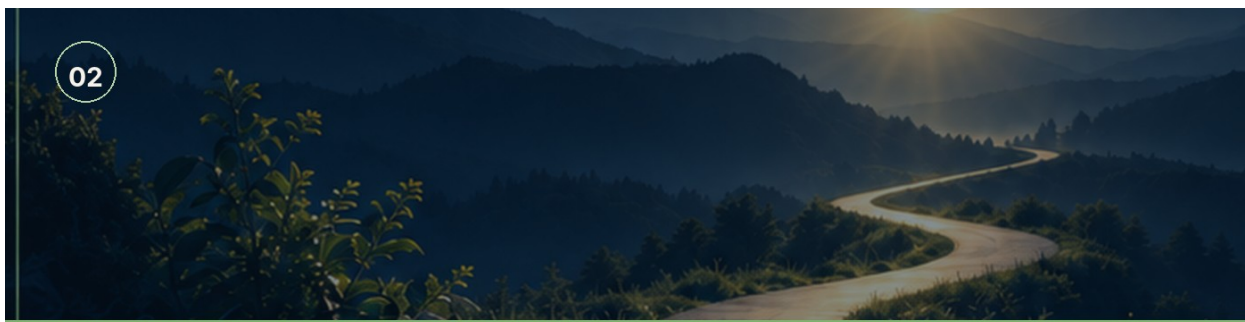
Gracias por estar acá. Eso ya dice mucho de vos.

Este libro no es un tratamiento. Es un mapa. Y los mapas solo funcionan cuando los usás.

- Facundo & Juan

CAPÍTULO 02

La escritura como puerta



Todo lo que vas a encontrar en este libro pasa por un solo lugar: la escritura.

No porque sea la única forma de sanar - hay muchas, y cada persona encuentra la suya. Sino porque fue la que a mí me abrió la puerta a todo lo demás. Sin la escritura, nunca hubiera visto el ciclo. Sin la escritura, nunca hubiera encontrado la herida. Sin la escritura, nunca hubiera podido construir, de a poco, a la persona que soy hoy.

Los Espejos Situacionales Emocionales - la herramienta central de este libro - no nacieron de una sola hoja ni de una tarde de reflexión. Los descubrí al convertir la escritura en un hábito y volver una y otra vez sobre mi historia, mi presente y mis emociones. Mi rutina personal comenzó con agradecer al despertar, meditar y escribir mientras desayunaba. No te la propongo como una fórmula obligatoria. Cada persona puede construir su propio ritual; lo esencial es crear continuidad y un espacio de sinceridad.

Y acá hay algo que la investigación respalda: la escritura expresiva - escribir durante quince a veinte minutos sobre experiencias y emociones significativas - tiene décadas de estudio detrás. El trabajo iniciado por James Pennebaker mostró que poner en palabras experiencias difíciles puede ayudar a organizar lo vivido y, en algunos contextos, asociarse con mejoras en bienestar. Un ensayo clínico aleatorizado con mujeres en tratamiento por adicciones encontró mejoras en síntomas de estrés postraumático, depresión y ansiedad en el grupo que realizó escritura expresiva. No es una solución única ni reemplaza tratamiento: es una herramienta que puede ser útil dentro de un proceso más amplio.

Escribir permite sacar del cuerpo y de la mente aquello que solemos guardar hasta explotar. El cuaderno es privado: no necesitás mostrárselo a nadie. Con el tiempo, al releer, pueden aparecer frases, conexiones y respuestas que no veías mientras pensabas.

Si un día no escribís, no conviertas el hábito en castigo. Retomá cuando puedas e incluso escribí sobre aquello que te impidió hacerlo.

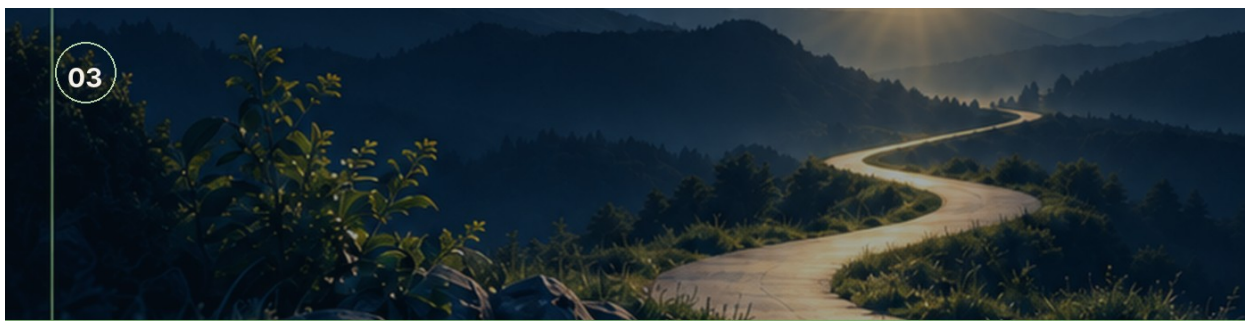
Cada ejercicio de este libro es un ejercicio de escritura. No porque yo sea escritor - no lo soy - sino porque la escritura es el vehículo que te lleva de una etapa a la otra. Es escribiendo que vas a ver el ciclo. Es escribiendo que vas a encontrar la herida. Y es escribiendo que vas a empezar a construir la identidad nueva. La lapicera y el cuaderno son tus herramientas de trabajo. Todo lo demás - la teoría, los ejemplos, la ciencia - está para darle marco a lo que vos descubras en esas páginas.

PRIMERA PUERTA

Empezá por preguntas simples: ¿cómo me siento hoy?, ¿qué me trajo hasta este libro?, ¿qué espero comprender de mí?

CAPÍTULO 03

Lo que vas a encontrar - Las tres capas



Hay algo que necesito que entiendas antes de seguir, porque es la premisa de todo lo que viene:

LA TESIS DE ESTE LIBRO

Tu consumo de marihuana no apareció en el vacío. Puede estar sostenido por una combinación de hábitos, disparadores, asociaciones aprendidas, contexto y funciones emocionales. En algunas personas también intervienen experiencias adversas o heridas del pasado. En mi caso, la marihuana fue además una forma de tapar dolor que no sabía cómo enfrentar. Este libro no parte de la idea de que todos tengan una herida: te propone descubrir qué función cumple el consumo en tu propia vida.

La investigación sí respalda algo importante: las experiencias adversas tempranas, el trauma, el estrés, la ansiedad y las dificultades de regulación emocional pueden aumentar el riesgo de desarrollar problemas por consumo de sustancias. La llamada hipótesis de automedicación propone que, en algunas personas, el consumo funciona como una forma de aliviar sufrimiento psicológico. Eso no explica todos los casos ni convierte una hipótesis personal en un diagnóstico. Por eso acá vamos a explorar posibilidades, no a imponer una causa.

En mi caso, reconocer que parte de mi consumo cumplía una función emocional me llevó años. Y cuando lo entendí, algo cambió - no porque todo quedara resuelto, sino porque dejé de mirar únicamente la sustancia y empecé a mirar también lo que ocurría antes, durante y después de fumar.

El problema es que entender una posible causa tampoco alcanza. "Ah, esto me pasa por lo que viví" no cambia por sí solo una conducta. Para dejar de depender de la marihuana necesité tres cosas, no una, y las fui trabajando en un orden que me resultó útil.

Etapas I - Ver el ciclo

Primero necesité entender cómo funcionaba el mecanismo que me hacía volver al consumo. No era simplemente aleatorio ni una prueba de debilidad. Empecé a ver un ciclo invisible: disparadores, pensamientos, emociones y decisiones que muchas veces se repetían con variaciones. Mientras no lo vi, me resultaba difícil intervenir. Cuando empecé a reconocerlo, dejó de ser un misterio y se convirtió en información.

Etapas II - Comprender la función y las raíces posibles

Después necesité explorar qué función cumplía la marihuana en mi vida y por qué algunas situaciones me activaban más que otras. El ciclo me mostraba el mecanismo, pero todavía quedaba una pregunta personal: ¿qué estaba buscando aliviar, evitar o regular cuando fumaba? Escribiendo, descubrí que situaciones muy distintas podían despertar emociones parecidas, y que esas emociones a veces me acercaban al consumo. A esos reflejos entre lo que ocurre hoy y lo que sentimos los llamé Espejos Situacionales Emocionales.

Etapas III - Transformar la identidad

Y finalmente necesité construir a quién quería ser. Porque podés ver el ciclo y comprender mejor la función que cumple el consumo, pero si por dentro seguís organizado alrededor de la identidad de "el que fuma porro", el cambio queda más vulnerable. En mi experiencia, lo que sostuvo la transformación no fue solamente resistir: fue construir una vida y una identidad en las que fumar dejara de ocupar el mismo lugar.

Tres etapas, tres herramientas, un solo recorrido. Y la escritura como hilo que une todo.

EL RECORRIDO DEL LIBRO

Tres etapas conectadas por la escritura



LA ESCRITURA ES EL HILO QUE UNE TODO

Observar · nombrar · conectar · elegir

recordá que no estás solo: nuestra comunidad está abierta y al final del libro vas a encontrar el acceso actualizado a los espacios gratuitos de LIBRE.

LO QUE ESTE LIBRO NO PROMETE

No te vamos a decir "dejá de fumar y listo". No te vamos a prometer una cura mágica. Lo que sí te vamos a dar es claridad sobre qué te pasa, de dónde viene, y quién podés ser sin necesitar tapar nada. Desde ese lugar, las decisiones son tuyas.

¿Arrancamos?

LIBRE™

PARTE I

Ver el ciclo

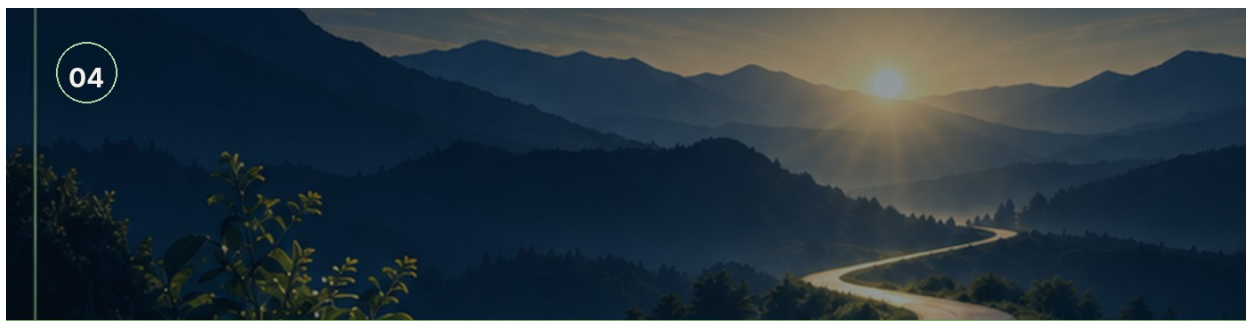
Reconocer señales, pensamientos, emociones y decisiones antes del consumo.



COMPRENDER PRIMERO. CAMBIAR DESPUÉS.

CAPÍTULO 04

Durante años luchaste contra el problema equivocado



Son las dos de la mañana. Estás despierto. El silencio pesa. Y en tu cabeza hay una conversación que no para: "Mañana lo dejo. Mañana de verdad lo dejo. Esta vez va a ser diferente."

Hace semanas - o meses - que repetís esa misma frase. Ya probaste aguantar. Ya intentaste fumar menos, fumar solo los fines de semana, fumar solo de noche. Ya te prometiste a vos mismo, a tu familia, a alguien que importa, que esta era la última vez.

Y sin embargo, acá estás. No porque seas débil. No porque no te importe. Sino porque nadie te explicó algo fundamental: el problema que estabas intentando resolver no era el problema real.

Si tu consumo implica pérdida de control, intentos repetidos de reducir sin lograrlo o continuidad pese al daño, existe un diagnóstico clínico llamado Cannabis Use Disorder - Trastorno por Consumo de Cannabis - incluido en el DSM-5-TR. Eso no significa que este libro pueda diagnosticarte. El diagnóstico corresponde a profesionales. Entre los criterios se contemplan, por ejemplo, consumir más de lo previsto, craving, dedicar mucho tiempo al consumo, seguir pese a consecuencias, abandonar actividades, tolerancia o abstinencia.

El cannabis es una de las sustancias psicoactivas más consumidas a nivel mundial. El World Drug Report de UNODC estimó alrededor de 228 millones de personas usuarias de cannabis en 2022. Las estimaciones sobre trastorno por consumo varían según la población, la frecuencia de uso y la definición empleada, pero las revisiones muestran que el riesgo no es marginal y aumenta especialmente con el inicio temprano y el uso frecuente. No es una cuestión de moralidad: es un problema real de salud para una parte de quienes consumen.

Lo que creíste que era el problema

Creíste que el problema era la marihuana. El porro en sí. La sustancia. O peor todavía: creíste que el problema eras vos - tu carácter, tu fuerza de voluntad, tu supuesta debilidad.

"Si quisiera de verdad, lo dejaría." Esa frase convierte un problema complejo en un juicio de carácter. La voluntad importa, pero depender únicamente de ella deja el plan expuesto a factores como craving, estrés, hábitos aprendidos, sueño, entorno y disponibilidad. Cuando estás cansado o emocionalmente cargado, sostener una decisión puede volverse más difícil. Por eso dejar la marihuana no debería reducirse a "aguantar más".

Los intentos de cambio suelen ser múltiples y no siempre siguen una línea recta. Algunas personas reducen, vuelven a consumir, ajustan su estrategia y vuelven a intentarlo antes de lograr un cambio más estable. Si ya intentaste varias veces y volviste, eso no demuestra que seas débil ni que no tengas solución. Muestra que necesitás entender mejor tu patrón, sumar apoyos y construir un plan que no dependa de una sola herramienta.

El problema real

Para trabajar de forma práctica, en este libro vamos a mirar tres dimensiones. Primero, señales que pueden aparecer antes del consumo - pensamientos, emociones y situaciones. Segundo, pequeñas decisiones que pueden acercarte o alejarte del consumo. Y tercero, patrones que se repiten con suficiente frecuencia como para aprender a reconocerlos. No todas las personas recorren el mismo camino ni en el mismo orden, pero mapear tu secuencia personal puede ayudarte a dejar de actuar a ciegas.

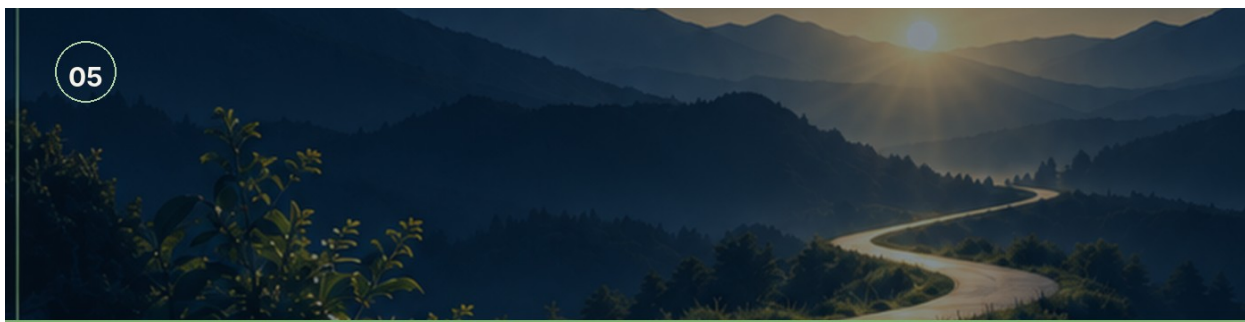
Cuando ves el patrón, dejás de caminar a ciegas. Todo cambia.

La marihuana no es el problema. Es la última estación de un tren que lleva horas en movimiento.

Este capítulo es el mapa.

CAPÍTULO 05

El Ciclo Invisible de la Recaída™



Muchas recaídas no aparecen de golpe. Suelen estar precedidas por señales internas o externas que pueden empezar horas o días antes. A veces esas señales son claras; otras, recién se reconocen después.

Lo que voy a mostrarte ahora es un mapa de trabajo. Nació de observar nuestras propias recaídas con honestidad y de contrastar esa experiencia con conceptos estudiados en prevención de recaídas, aprendizaje, craving, regulación emocional y hábitos. No pretende ser un modelo clínico universal: es una forma práctica de organizar señales que pueden aparecer antes y después del consumo.

En LIBRE lo organizamos en seis etapas para volverlo fácil de observar. No significa que todas las personas pasen por las seis, ni que siempre ocurran en el mismo orden. La idea es que el consumo visible muchas veces está precedido por otras señales que vale la pena aprender a detectar.

EL CICLO INVISIBLE DE LA RECAÍDA™

Un mapa práctico para observar lo que puede ocurrir antes y después del consumo.



Etapas 1 - El disparador emocional

Tensión, estrés, soledad, aburrimiento, una discusión, un recuerdo. Algo externo o interno activa el sistema sin que lo notes. No es un evento enorme necesariamente - puede ser tan sutil como un cambio de humor después de una llamada o una tarde de domingo sin planes.

Con la marihuana, los disparadores más comunes son el aburrimiento, la soledad, el estrés laboral, los fines de semana sin estructura, las discusiones con alguien cercano, y el cansancio físico. Pero cada persona tiene los suyos. Los genéricos te sirven para empezar a mirar; los tuyos específicos son los que realmente importan.

Etapas 2 - El pensamiento automático

Una voz interna comienza a justificar, minimizar o racionalizar. Es rápida, convincente, y en ese momento suena completamente razonable. "Solo un finito." "Me lo merezco, fue un día largo." "Total, ya lo arruiné." "Mañana empiezo." "Puedo controlarlo."

Muchas de estas frases aparecen de manera automática o casi automática. Pueden sonar completamente razonables en el momento y empujarte hacia una conducta conocida antes de que te detengas a revisarlas.

No existe una traducción única para cada frase, pero pueden funcionar como señales. "Solo un finito" puede indicar que la negociación interna ya empezó. "Me lo merezco" puede ser una búsqueda de alivio o recompensa. "Ya lo arruiné" suele reflejar pensamiento de todo o nada. "Mañana empiezo" puede formar parte de la postergación. "Puedo controlarlo" merece atención cuando aparece después de un período de cambio.

Reconocer la frase no la elimina. Pero puede crear un pequeño espacio entre el pensamiento y la acción. Ese espacio es una oportunidad para elegir otra respuesta.

Etapas 3 - La emoción acumulada

Las emociones difíciles pueden mantenerse o intensificarse cuando no contamos con formas de regularlas, expresarlas o pedir ayuda. Ansiedad, vacío, malestar, rabia o vergüenza pueden aumentar la vulnerabilidad al consumo, especialmente si durante años fumar fue una respuesta habitual.

Acá hay algo que cambió mucho para mí: empecé a notar que muchas veces ya no fumaba solo por placer. También buscaba alivio. Entender esa función me ayudó a dejar de preguntarme únicamente por qué 'quería' fumar y empezar a preguntarme: ¿qué estoy intentando cambiar o evitar dentro mío en este momento?

Ansiedad: tal vez buscás bajar la activación. Soledad: quizá intentás sentir compañía o desconexión. Vergüenza: el consumo puede silenciar por un rato la autocrítica. Vacío o aburrimiento: puede aportar estimulación o una sensación de cambio de estado. Estas son posibilidades, no diagnósticos.

A veces el consumo deja de estar centrado en buscar placer y pasa a estar cada vez más ligado a buscar alivio. Si eso te pasa, reconocerlo abre una pregunta mucho más útil: ¿qué otras formas de alivio y regulación necesitás construir?

Etapas 4 - La decisión pequeña

Antes de fumar, hay una decisión que parece insignificante. Te alejás de una rutina. Cancelás un plan. Te aislás. Agarrás el celular y le escribís a alguien. Vas a la esquina. Abrís el frasco. Nadie lo nota. Vos tampoco.

Etapa 5 - El consumo

El consumo visible. Es la parte que todos pueden ver y la que suele recibir toda la atención. Pero para muchas personas el proceso empezó antes, en señales que no fueron reconocidas a tiempo.

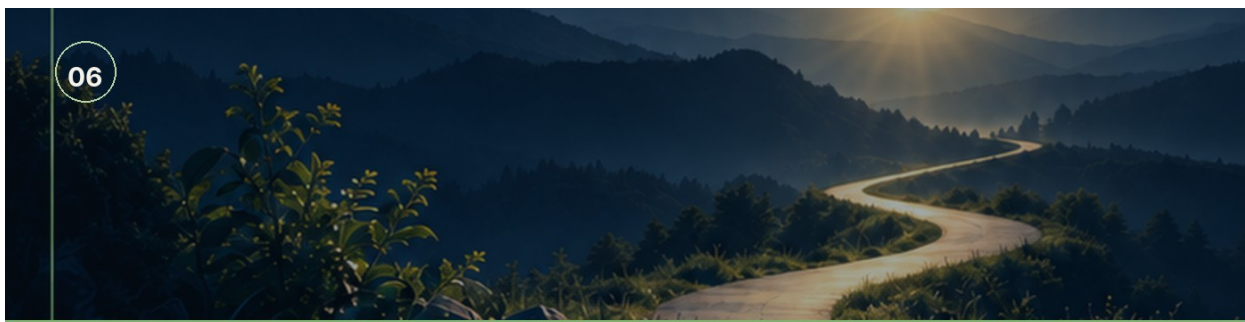
Etapa 6 - La culpa y la vergüenza

Aparecen después. "Otra vez". "Soy un desastre". "No tengo solución". La culpa y la vergüenza pueden convertirse en factores que aumenten el aislamiento y la necesidad de alivio. En algunas personas, eso alimenta un nuevo episodio de consumo. Por eso el objetivo no es eliminar la responsabilidad, sino evitar que el castigo permanente se convierta en otra parte del problema.

Una recaída puede convertirse en el comienzo de otro ciclo, pero no tiene por qué hacerlo. También puede ser un punto de información para revisar qué pasó y pedir apoyo antes.

CAPÍTULO 06

El enemigo invisible



El cannabis importa. Sus efectos, la frecuencia de uso, la tolerancia, la abstinencia, la disponibilidad y el contexto forman parte del problema. Pero si mirás solamente la sustancia, podés perder de vista procesos que ocurren antes del consumo.

En este capítulo vamos a llamar "enemigo invisible" a tres procesos que muchas veces actúan antes del consumo visible: pensamientos automáticos, estados emocionales difíciles y asociaciones con el entorno. No son los únicos factores posibles, pero aprender a reconocerlos puede darte más margen de acción.

Cara 1 - El pensamiento automático

Narrativas internas que justifican, minimizan o normalizan el consumo antes de que seas consciente de ellas. Con la marihuana, estas frases tienen un sabor particular. Porque a diferencia de otras sustancias, la cultura normaliza el consumo: "es natural", "no es una droga dura", "no hace mal". Esas narrativas culturales se suman a tus propias frases trampa y las hacen todavía más convincentes.

Cara 2 - La emoción acumulada

Para algunas personas, la marihuana funciona como una forma rápida de amortiguar ansiedad, estrés, aburrimiento, rabia o vacío. Ese alivio temporal puede reforzar el hábito y volver más probable que la persona recurra otra vez al consumo cuando aparece un estado parecido.

Y cuando dejás de fumar, el cuerpo puede reaccionar. La abstinencia de cannabis es real y está documentada. Un metaanálisis estimó síntomas de abstinencia en alrededor del 47% de personas con uso regular o dependiente estudiadas, aunque la cifra varía según la población y el contexto. Entre los síntomas descritos están irritabilidad, ansiedad, alteraciones del sueño, ánimo bajo y cambios en el apetito. Suelen comenzar durante los primeros días y en muchas

personas disminuyen progresivamente; los problemas de sueño pueden persistir más tiempo. Si los síntomas son intensos o difíciles de manejar, pedir ayuda profesional es una buena decisión.

Cara 3 - El entorno invisible

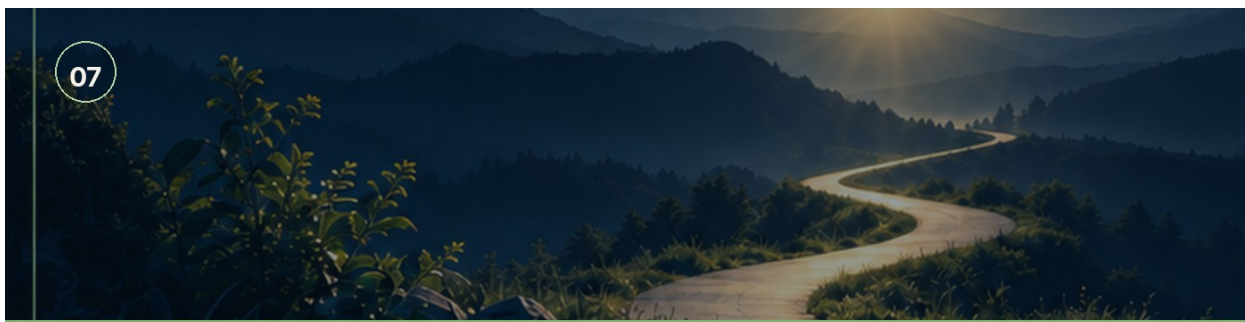
Lugares, personas, horarios, olores, canciones y objetos pueden convertirse en señales asociadas al consumo por repetición. Esas señales pueden disparar recuerdos, craving o respuestas automáticas antes de que alcances a pensarlo con calma. Con la marihuana, puede ser tu habitación, el balcón, la casa de un amigo, ciertos chats, el frasco, la pipa, el papel, el encendedor o el grinder. Incluso el dinero disponible puede funcionar como parte del contexto.

Muchas de esas asociaciones fueron aprendidas con la repetición. También pueden debilitarse o resignificarse con nuevos hábitos, cambios de contexto y respuestas diferentes. Pero primero hay que reconocerlas.

Cuando identificás las tres caras, el enemigo deja de ser invisible. Y lo que podés ver, podés enfrentar.

CAPÍTULO 07

Las fichas del dominó



Imaginá una fila de fichas de dominó perfectamente alineadas. Cada ficha es una pequeña decisión, un pensamiento, una emoción no atendida. Cuando cae la primera - un comentario que te duele, una noche sin dormir, una tarde de domingo vacía - el resto cae solo. No porque hayas elegido caer, sino porque las fichas ya estaban en posición.

La fuerza de voluntad intenta detener la ficha dieciocho cuando ya cayeron las diecisiete anteriores. Demasiado tarde.

La recaída no empieza cuando fumás. Empieza cuando ignorás la primera ficha.

Ficha 1 - Disparador silencioso. Un día difícil, una discusión, aburrimiento un sábado a la tarde. No es dramático. Es cotidiano. Y por eso lo ignorás.

Ficha 2 - Pensamiento automático. "Un porrito no me va a hacer nada". "Hoy fue heavy, me lo merezco". La frase aparece sola.

Ficha 3 - Emoción sin salida. La ansiedad sube, el vacío crece. No tenés herramientas para procesarlo porque durante años tu herramienta fue el porro.

Ficha 4 - Pequeña decisión. Le escribís a alguien. Cancelás un plan. Te aislás. Cada una parece insignificante. Ninguna lo es.

Ficha 5 - Recaída visible. Fumás. Y todo el mundo - incluido vos - cree que acá empezó el problema.

El trabajo real no es detener la ficha cinco. Es reconocer la ficha uno.

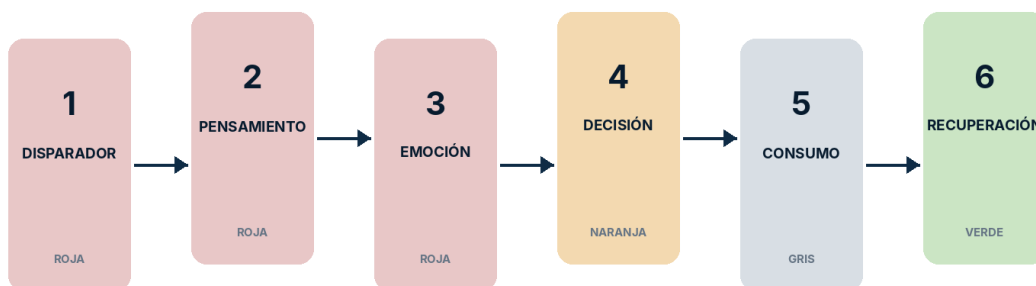
El mapa tiene cuatro zonas. Zona Roja - alerta temprana: disparadores, pensamientos automáticos, emociones acumuladas. Zona Naranja - intervención: decisiones pequeñas, aislamiento. Zona Gris - recaída: el consumo ya ocurrió. Zona Verde - recuperación: reconocimiento, pausa, herramientas, apoyo.

El objetivo no es la perfección. El objetivo es reconocer el ciclo cada vez más temprano.

No necesitás ganar para siempre. Solo necesitás ganar los próximos diez minutos.

LAS FICHAS DEL DOMINÓ

Cuanto antes reconocés la primera ficha, más opciones aparecen.



El trabajo real no es pelear con la última ficha. Es aprender a ver la primera.

EJERCICIOS DE LA ETAPA I

Ver el ciclo

ANTES DE EMPEZAR

Si tu activación emocional llega a 7/10 o más, pausá, orientate en el presente y buscá apoyo si lo necesitás.

ESCRITURA GUIADA

Ejercicio 1 - Reconstruí tu última vez

10 MIN · INTENSIDAD MEDIA

No busca respuestas perfectas. Busca que empieces a ver tu propio ciclo con más claridad.

1. ¿Qué pasó 24 horas antes de la última vez que fumaste?
2. ¿Qué emoción apareció?
3. ¿Qué pensamiento repetiste?
4. ¿Qué pequeña decisión tomaste?

5. ¿Qué señal ignoraste?

ESCRITURA GUIADA

Ejercicio 2 - Detectá tus frases trampa

15 MIN · INTENSIDAD MEDIA

El objetivo es hacer visibles los pensamientos automáticos antes de que actúen.

1. Recordá tu última frase trampa
2. Identificá qué emoción la activó
3. Escribí la traducción real
4. Creá tu frase de interrupción

ESCRITURA GUIADA

Ejercicio 3 - Tu mapa de disparadores personales

15 MIN · INTENSIDAD MEDIA

Mapeá tus disparadores en seis categorías. Empezá con lo que ya sabés.

Emocionales

Sociales

Digitales

Ambientales

Horarios

Familiares

CIERRE DE LA ETAPA I

Si llegaste hasta acá y completaste los ejercicios, ya hiciste algo que la mayoría de las personas nunca hace: miraste tu propio ciclo con los ojos abiertos.

Ahora sabés cómo funciona el mecanismo. Sabés que la recaída no empieza cuando fumás - empieza mucho antes. Pero hasta ahora viste el cómo. Lo que todavía no miraste es el por qué. ¿Por qué a vos te pasa esto? ¿Por qué ciertas situaciones despiertan siempre la misma emoción?

La respuesta puede estar en experiencias previas, patrones aprendidos, necesidades emocionales o condiciones actuales que todavía no habías conectado con el consumo. Es hora de explorarlo sin forzar una explicación única. Es hora de abrir el baúl con cuidado.

Antes de pasar, respirá. Si necesitás apoyo - en nuestra comunidad o con un profesional - buscalo. Este trabajo no tiene apuro.

LIBRE™

PARTE II

Comprender la función y las raíces posibles

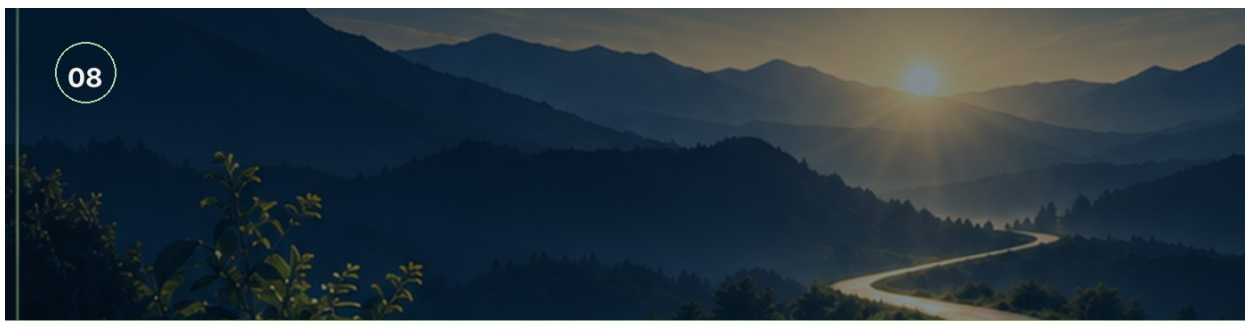
Explorar qué función cumple el consumo y qué emociones o historias pueden estar conectadas.



COMPRENDER PRIMERO. CAMBIAR DESPUÉS.

CAPÍTULO 08

¿Qué es un Espejo Situacional Emocional?



En la Etapa I viste cómo puede organizarse tu ciclo. Ahora la pregunta es otra: ¿qué función cumple la marihuana en tu vida y por qué algunas situaciones te activan más que otras?

No todas las personas que consumen marihuana desarrollan la misma relación con ella. En mi caso, partes de mi historia y de mi mundo emocional hicieron que fumar se convirtiera también en una forma de aliviar o evitar cosas que no sabía nombrar. Tu caso puede ser distinto: pueden pesar más el hábito, el entorno, el estrés, la ansiedad, la búsqueda de recompensa o una combinación.

Para ordenar lo que estaba descubriendo, necesité una forma sencilla de poner situaciones y emociones una al lado de la otra. Con el tiempo desarrollé una herramienta propia para hacerlo y la llamé Espejo Situacional Emocional. Sus componentes dialogan con ideas conocidas - disparadores, emociones, interpretaciones y escritura reflexiva - pero esta forma de organizarlos nació de mi experiencia.

Al comenzar a estudiarme en profundidad, reconocí ciertos patrones - acciones, situaciones, emociones que se repetían una y otra vez a lo largo de mi vida. Al principio parecían cosas distintas: una pelea con mi pareja, un rechazo laboral, una junta que terminó mal, una noche en la que fumé de más. Pero cuando las puse una al lado de la otra, en el cuaderno, algo apareció: todas esas situaciones, por más distintas que fueran, despertaban la misma emoción. Y esa emoción siempre me llevaba al mismo lugar.

Pensé en un espejo reflejándose en otro espejo. Y ahí fue cuando me surgió la idea de que lo que estaba descubriendo en mí era un Espejo Situacional Emocional.

DEFINICIÓN

Un Espejo Situacional Emocional es una forma de observar cómo una situación presente puede despertar una emoción que ya conocemos. Las escenas no necesitan ser iguales. Puede cambiar la persona, el lugar y el momento; lo que se repite es la experiencia interna.

NOTA DE RIGOR

En este libro usamos "herida" como una metáfora de experiencias emocionales significativas o patrones que dejaron huella. No es un diagnóstico clínico ni una explicación universal del consumo. Si una conexión no aparece con claridad, no la fuerces.

El espejo ofrece una hipótesis, no un diagnóstico. Algunas emociones se relacionan con el pasado y otras responden plenamente a lo que ocurre hoy. Aprender a distinguirlo forma parte del proceso.

MÉTODO E.S.E.™

Espejos Situacionales Emocionales: una herramienta de autoobservación, no un diagnóstico.

1

SITUACIÓN

¿Qué pasó concretamente?

2

EMOCIÓN

¿Qué sentí y con qué intensidad?

3

ESPEJO

¿Qué me recuerda o qué podría representar?

4

NECESIDAD

¿Qué necesitaba en ese momento?

5

RESPUESTA

¿Qué hice automáticamente?

6

ELECCIÓN NUEVA

¿Qué podría intentar la próxima vez?

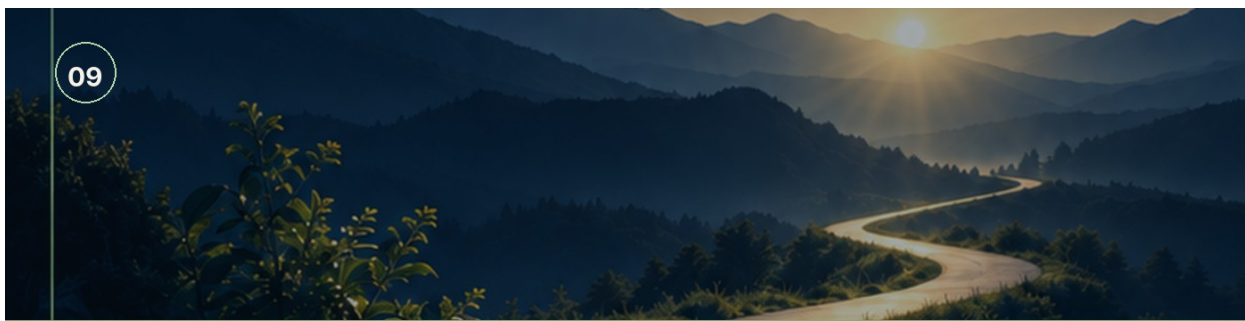
Pregunta guía: "¿Estoy reaccionando solo a lo que pasa ahora o también a lo que esta situación representa para mí?"

PREGUNTA CLAVE

¿Estoy reaccionando solamente a lo que sucede ahora o también a todo lo que esta situación representa para mí?

CAPÍTULO 09

Cuando cambia la historia pero no la emoción



Solemos concentrarnos en el último episodio. Sin embargo, al mirar la historia completa podemos descubrir que la emoción ya había aparecido antes. Muchas veces antes.

La pregunta no es únicamente cuándo ocurrió algo idéntico. Es más útil preguntar: ¿cuándo me sentí de esta manera? Esa diferencia permite encontrar conexiones que no son visibles si solo miramos los hechos.

Para hacer este trabajo, necesitas separar cuatro cosas que dentro de tu cabeza suelen aparecer mezcladas:

HECHO: lo que ocurrió y podría observar otra persona.

INTERPRETACIÓN: lo que me dije acerca de ese hecho.

SEPARAR PARA VER MEJOR



EMOCIÓN: lo que apareció dentro mío.

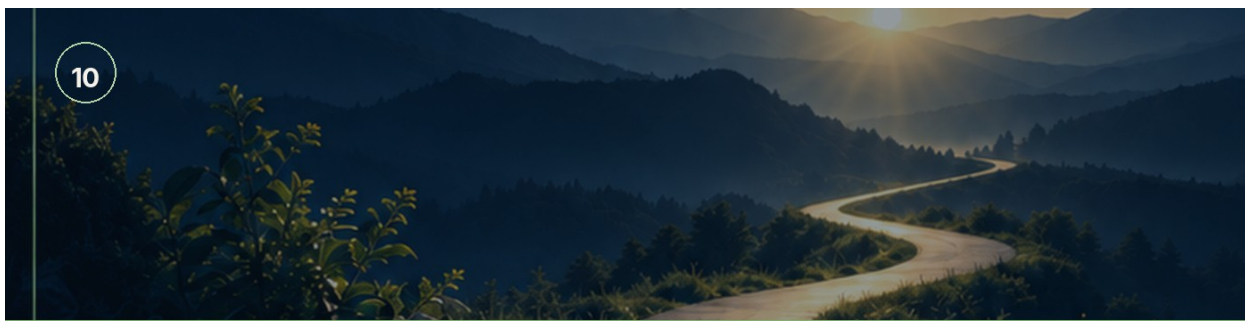
IMPULSO: lo que quise hacer inmediatamente.

A veces fumás desde el impulso, sin haber separado los pasos anteriores. El consumo puede sacarte rápidamente de una emoción o cambiar su intensidad antes de que puedas preguntarte qué la activó. Si debajo hay un patrón emocional o una experiencia pendiente de procesar, el alivio momentáneo no necesariamente lo resuelve.

El porro puede modificar o amortiguar una emoción sin resolver necesariamente aquello que la activó. Por eso vale la pena observar qué pasa cuando el efecto termina y qué necesidades siguen presentes.

CAPÍTULO 10

Heridas, raíces posibles y ramificaciones



Al seguir una emoción hacia atrás - escribiendo, preguntándome "¿cuándo sentí esto antes?" una y otra vez - empezaron a aparecer experiencias que funcionaban como raíces importantes.

En este libro llamamos herida principal a una raíz posible dentro de un mapa concreto, no a una explicación definitiva de toda la vida.

Lo que yo llamé círculo de programación es el entorno inicial donde aprendemos miedos, creencias, formas de amar y maneras de enfrentar el dolor.

SIN CULPA NI VICTIMIZACIÓN

Buscar el origen no convierte a la familia en culpable ni justifica el daño. Abre una posibilidad de comprensión y responsabilidad.

Una misma herida puede ramificarse de distintas maneras: búsqueda de aprobación, dificultad para recibir afecto, necesidad de controlar, aislamiento. Y acá aparece la marihuana como una de esas ramificaciones - una forma aprendida de amortiguar el dolor que la herida genera cada vez que un espejo la activa.

No hace falta encontrar una herida para que el ejercicio tenga valor. Si no recordás una escena anterior, no la inventes. Podés trabajar con lo que sí conocés.

EVITÁ FORZAR UNA RESPUESTA

El mapa sirve para abrir preguntas. No exige fabricar recuerdos ni convertir una posibilidad en una verdad absoluta.

CAPÍTULO 11

La armadura y la daga



A lo largo de tu vida, para proteger la herida, fuiste construyendo defensas. En este libro las llamamos armaduras. La marihuana fue, para muchos de nosotros, una armadura. La usamos para no sentir lo que no sabíamos manejar.

Pero hay algo más difícil de mirar que la armadura. Y es la daga.

La daga representa el daño que podemos causar cuando esa defensa se convierte en ataque, manipulación, abandono o daño hacia nosotros mismos. La persona herida también puede herir.

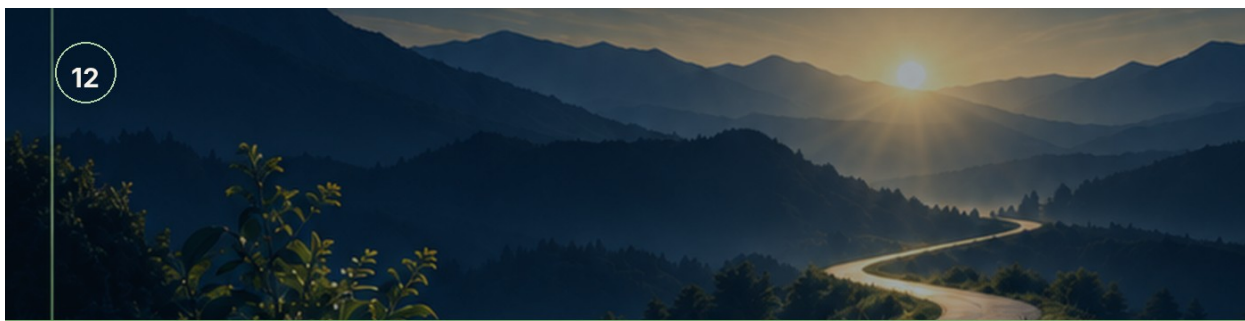
Mirar la daga incomoda porque nos obliga a vernos completos: no solamente como personas que sufrieron, sino también como personas capaces de producir dolor. Comprender el origen no elimina la responsabilidad.

PREGUNTA DE RESPONSABILIDAD

¿A quién afecté cuando actué desde esta defensa? ¿Qué reparación es posible, segura y respetuosa?

CAPÍTULO 12

Responsabilidad y reparación - Enfrentar, aceptar, soltar



Reconocer los espejos no produce una cura automática. Puede dejarnos frente a dolor, defensas y daños que necesitan ser mirados con cuidado. En este libro trabajamos ese encuentro como un proceso de responsabilidad y reparación: enfrentar lo que ocurrió, aceptar lo que hoy podemos reconocer, reparar cuando sea posible y soltar sin abandonar los límites.

No se trata de superioridad ni de hacerlo perfecto. Es la fuerza necesaria para dejar de actuar solamente desde una mente herida. Puede apoyarse en la fe en uno mismo, en Dios, en el universo o en aquello que cada persona elija.

Enfrentar lo oculto

Abrir el baúl. Nombrar lo que dolió y dejar de escapar. Durante años, el porro fue tu forma de mantener ese baúl cerrado.

Aceptar y reconocer la propia parte

Responsabilidad no significa decir que lo que te hicieron fue tu culpa. Significa observar qué consecuencias dejó y preguntarte qué querés hacer ahora con ellas. Tal vez no elegiste la herida, pero hoy podés empezar a decidir cómo respondés.

Pedir perdón y reparar

Pedir perdón significa reconocer una acción y su impacto sin exigir que la otra persona responda o restaure el vínculo. Perdonarte tampoco significa negar el daño: significa aprender, reparar cuando sea posible y dejar de utilizar el castigo permanente como única respuesta.

LA REPARACIÓN RESPETA LÍMITES

Antes de contactar a alguien, considerará la seguridad, el consentimiento y el acompañamiento profesional. Una carta puede cumplir su función sin ser enviada.

Soltar sin abandonar los límites

Perdonar puede ser una forma de soltar parte del lugar que un daño ocupa. No implica olvidar, reconciliarse ni permitir nuevos abusos. Sanar no exige perdonar.

Elegir una identidad que no dependa de la herida

Este es el puente hacia la Etapa III. Porque una vez que enfrentaste lo oculto, aceptaste tu parte, pediste perdón y soltaste lo que podías soltar, queda la pregunta más importante: si ya no soy el que fuma para tapar la herida, ¿quién soy?

Responsabilidad no es culpa. Es recuperar poder sobre el presente sin negar ni justificar lo ocurrido.

EJERCICIOS DE LA ETAPA II

Comprender la función y las raíces posibles

ANTES DE EMPEZAR

Si tu activación emocional llega a 7/10 o más, pausá, orientate en el presente y buscá apoyo si lo necesitás. Estos ejercicios pueden remover emociones intensas. Avanzá a tu ritmo.

ESCRITURA GUIADA**Ejercicio 4 - La situación disparadora**

15-20 MIN · INTENSIDAD MEDIA

Elegí una situación reciente en la que fumaste cuando no querías fumar.

¿Qué ocurrió? Separá hechos de interpretaciones.

¿Qué emoción apareció y dónde la sentiste?

¿Qué fue lo primero que quisiste hacer?

Activación antes: ___/10. Activación ahora: ___/10.

ESCRITURA GUIADA**Ejercicio 5 - Seguir el hilo**

15 MIN · INTENSIDAD MEDIA

Volvé a la emoción principal. Buscamos semejanzas emocionales, no situaciones idénticas.

¿Cuándo sentí esto antes?

¿Y antes de esa situación?

¿Qué parecen tener en común?

¿Qué necesito dejar abierto por ahora?

ESCRITURA GUIADA

Ejercicio 6 - Tu mapa E.S.E.

20-25 MIN · INTENSIDAD MEDIA

Situación: ¿qué pasó concretamente?

Emoción: ¿qué sentí y con qué intensidad?

Espejo: ¿con qué herida podría conectarse?

¿Qué necesitaba mi parte herida?

Respuesta automática: ¿qué hice?

¿Alguna vez logré romper este espejo?

ESCRITURA GUIADA

Ejercicio 7 - Mirar tu daga

15-20 MIN · INTENSIDAD INTENSA

¿A quién afecté y qué hice?

¿Qué defensa estaba utilizando?

¿Qué impacto pudo tener en el otro?

¿Qué reparación sería segura y respetuosa?

ESCRITURA GUIADA

Ejercicio 8 - Las tres cartas

20 MIN CADA UNA · INTENSIDAD INTENSA

No es necesario enviar estas cartas. El acto de escribirlas es lo que limpia.

Carta a quien me hirió

Cuando ocurrió...

Esto fue lo que sentí y necesité...

Estas fueron algunas consecuencias...

El límite que hoy necesito es...

Carta a quien herí

Hoy reconozco que te lastimé cuando...

Imagino que esto pudo hacerte sentir...

Esto explica mi conducta, pero no la justifica...

La reparación que puedo ofrecer es...

Carta a vos mismo

Me perdono por...

Hoy comprendo que en ese momento...

Necesito hacerme responsable de...

A partir de ahora quiero cuidarme así...

CIERRE DE LA ETAPA II

Si llegaste hasta acá, hiciste algo que lleva una valentía enorme: miraste tu propia herida.

Ahora no solo tenés un mapa del ciclo (Etapa I): también exploraste funciones, emociones y raíces posibles que pueden estar conectadas con tu consumo. Tal vez encontraste una herida clara; tal vez no. Las dos cosas son válidas.

Porque dejar de fumar es una parte importante, pero sostener el cambio también implica construir rutinas, vínculos, apoyos y una identidad que no gire alrededor del consumo. Eso es lo que vamos a trabajar en la Etapa III.

Antes de pasar, tomá el tiempo que necesites. Si algo te removió, hablalo - con alguien de confianza, en nuestra comunidad o con un profesional. No tenés que procesar esto solo. Nadie debería.

LIBRE™

PARTE III

Transformar la identidad

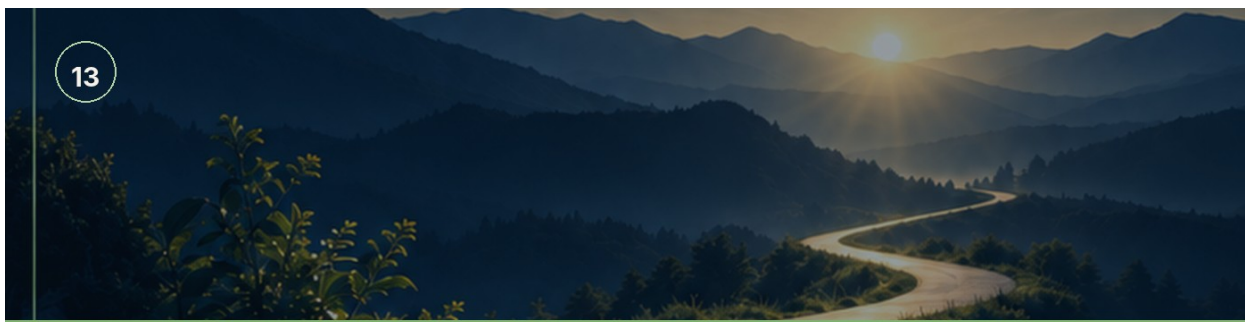
Construir una vida que ya no gire alrededor del consumo.



COMPRENDER PRIMERO. CAMBIAR DESPUÉS.

CAPÍTULO 13

Por qué "dejar de fumar" no alcanza



Ya viste el ciclo. Ya exploraste qué función puede cumplir el consumo y qué raíces podrían estar conectadas. Pero falta algo: llevar esa comprensión a la vida cotidiana y sostener nuevas respuestas.

Podés entender muy bien tu ciclo y aun así volver a consumir. Podés reconocer emociones o heridas y seguir recurriendo al porro cuando aparece malestar. Comprender ayuda, pero el cambio también necesita práctica, apoyo, cambios de entorno y conductas nuevas que se repitan el tiempo suficiente.

El "master status"

El sociólogo Howard Becker describió cómo una etiqueta puede convertirse en un estatus tan dominante que termina definiendo a la persona por encima de cualquier otra cosa que sea. No sos "una persona que a veces fuma". Sos "el fumón". Eso fue exactamente lo que me pasó con "Facu el que fuma porro". No era una actividad. Era el lente con el que miraba absolutamente todo.

La identidad narrativa

El psicólogo Dan McAdams desarrolló la idea de que nuestra identidad es una historia interna que vamos armando y actualizando. Las personas que logran sostener cambios profundos suelen reescribir esa historia con lo que él llama una "secuencia de redención": la etapa difícil se transforma en el origen de algo mejor.

La investigación sobre identidad narrativa aporta una pista interesante. En un estudio de Dunlop y Tracy con personas en recuperación de problemas por alcohol, las narrativas de auto-redención - historias en las que una etapa difícil se integra como parte de un cambio significativo - se asociaron con mejores indicadores de sobriedad. Es una asociación, no una

garantía, y no fue un estudio específico de cannabis. Aun así, refuerza una idea útil: la historia que construís sobre tu cambio puede acompañar la forma en que lo sostenés.

La conducta también te construye

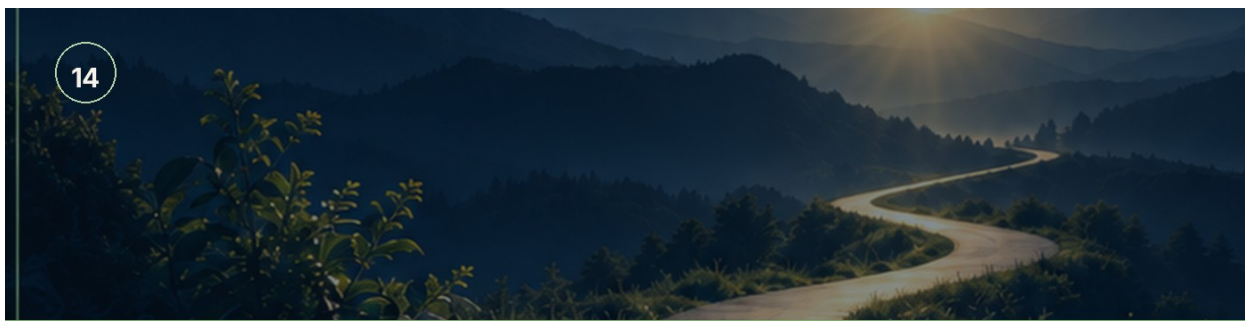
La teoría de la disonancia cognitiva (Leon Festinger) propone que la inconsistencia entre conducta y creencias puede generar malestar y favorecer ajustes. La teoría de la autopercepción (Daryl Bem) agrega que también inferimos aspectos de nosotros mismos observando lo que hacemos. Cada vez que entrenás sobrio, escribís o hacés música sin fumar, generás evidencia concreta de que otra forma de vivir es posible.

En un estudio poblacional realizado en Inglaterra con personas que habían dejado de fumar tabaco, identificarse como "no fumador" se asoció con un mejor mantenimiento de la abstinencia. Ese resultado no puede trasladarse de forma automática al cannabis, pero aporta evidencia a una idea más amplia: la identidad puede acompañar el mantenimiento de cambios de conducta.

No se trata de dejar de hacer algo. Se trata de decidir, con evidencia diaria, en quién te estás convirtiendo.

CAPÍTULO 14

El día que dejé de ser "Facu el que fuma porro"



Dejar de fumar y dejar de identificarme como "el que fuma" no fueron la misma cosa, ni pasaron al mismo tiempo.

Probablemente vos también lo viviste o lo vas a vivir así: podés pasar semanas sin fumar y seguir siendo - por dentro - la misma persona que fumaba. Seguíis pensando como fumador. Técnicamente no estás fumando, pero seguís siendo el personaje de siempre, solo que aguantándote.

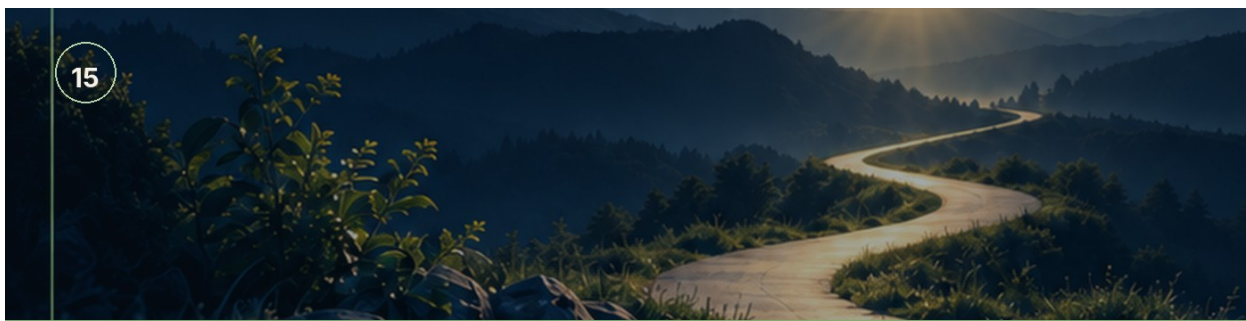
Ese aguante no es sostenible. Lo que realmente cambió las cosas para mí no fue un día en el que "aguanté más fuerte". Fue el momento en que dejé de intentar ser un fumador que no fuma, y empecé a construir a alguien completamente distinto.

Hoy soy alguien que cuida su ser. Que usa la introspección y el desarrollo personal como herramientas de todos los días. Que entrena porque lo disfruta. Que cuida su entorno. Que escribe. Que hace música. Todo eso lo hago hoy desde un lugar sano, sin que el porro tenga que estar en el medio.

No dejé de fumar porro. Dejé de ser alguien que lo necesitaba para vivir su propia vida. Esa es la diferencia real.

CAPÍTULO 15

Cómo los disparadores pueden perder fuerza



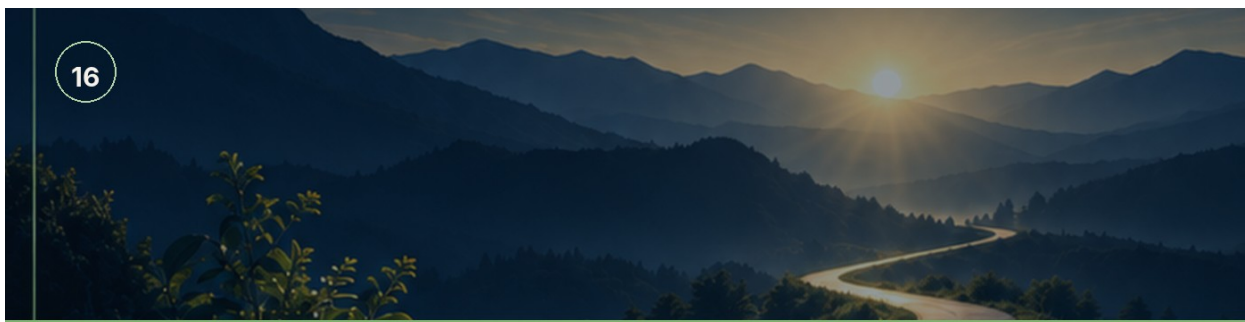
Hay situaciones que activan las ganas casi automáticamente. Para mí eran cantar, entrenar, comer un asado, juntarme con amigos. Eso tiene un nombre en neurociencia: reactividad a estímulos.

El error común es pensar que la solución es "exponerse y aguantar". Lo que a mí realmente me funcionó no fue solo aguantar. Fue resignificar esas situaciones desde la identidad nueva. Cantar dejó de ser "cantar-para-lo-cual-necesito-porro" y pasó a ser algo que alguien que cuida su ser simplemente hace, sobrio, porque le gusta.

No cambié el contexto evitándolo - cambié quién era yo cuando estaba en ese contexto. Y el estímulo dejó de tener el mismo significado.

CAPÍTULO 16

Los 7 pasos para cambiar de identidad



Paso 1 - Nombrá tu personaje viejo. ¿Quién era tu versión fumadora? ¿Qué roles tenía? Ponerle nombre y forma a ese personaje es el primer paso para dejar de confundirlo con vos mismo.

Paso 2 - Encontrá la discrepancia. ¿Qué partes tuyas tapaba el porro? ¿Qué te animarías a hacer o sentir si no estuviera ahí?

Paso 3 - Escribí la identidad nueva. Dale forma concreta a quién querés ser: un día típico de esa persona, cómo entrena, cómo se relaciona, cómo maneja un mal día.

Paso 4 - Diseñá votos diarios. Cada acción chica que hacés en línea con la identidad nueva es un voto a favor de esa persona. La identidad se arma de a poco, con evidencia acumulada.

Paso 5 - Resignificá tus disparadores. No se trata de evitar cantar, entrenar o juntarte a comer. Se trata de volver a hacerlo desde la identidad nueva.

Paso 6 - Construí capital de recuperación. Rodearte de gente, actividades y proyectos que no giran alrededor del consumo. Acá es donde la comunidad de LIBRE puede ser tu primer paso.

Recordá: reescribir tu historia no garantiza sobriedad. Puede ayudarte a integrar lo vivido y a construir una narrativa menos dominada por la vergüenza y más orientada a la responsabilidad y el cambio.

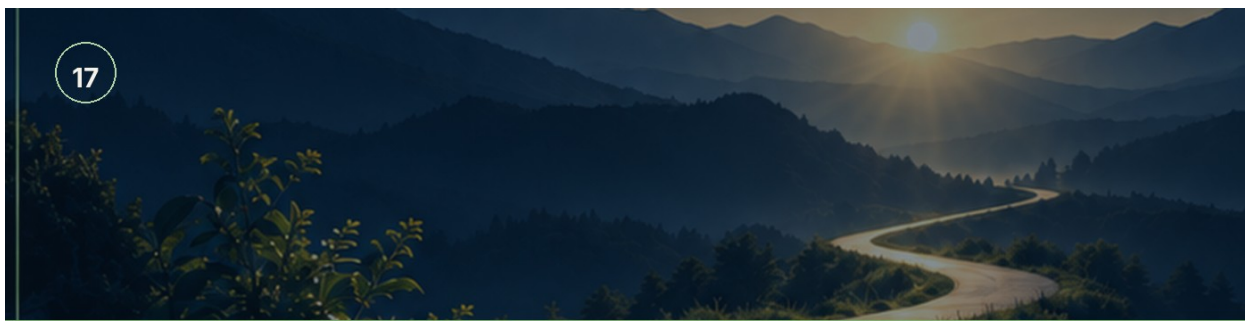
7 PASOS PARA CAMBIAR DE IDENTIDAD

No se trata de repetir una frase. Se trata de acumular evidencia con acciones.



CAPÍTULO 17

Las anclas que sostienen la identidad nueva



El ejercicio

La actividad física puede apoyar el bienestar, el sueño y la regulación del estrés y, como complemento, puede ser útil dentro de un proceso de recuperación. Para mí, entrenar también se convirtió en una fuente de bienestar que no dependía del consumo.

La escritura y la introspección

Escribir sobre lo que te pasa tiene décadas de respaldo como herramienta de procesamiento emocional real. Es donde el espejo se hace visible antes de que actúe.

La música y la creatividad

Volver a hacer música sobrio fue una de las pruebas más claras de que la identidad había cambiado de verdad. Tu ancla puede ser cocinar, dibujar, hacer deportes - lo que importa es que sea algo que hagas sobrio y que te devuelva la certeza de que podés disfrutar sin nada externo.

El cuidado del entorno

Ordenar, cuidar el espacio donde vivís, elegir con quién te rodeás: todo eso es construir el capital de recuperación.

La comunidad

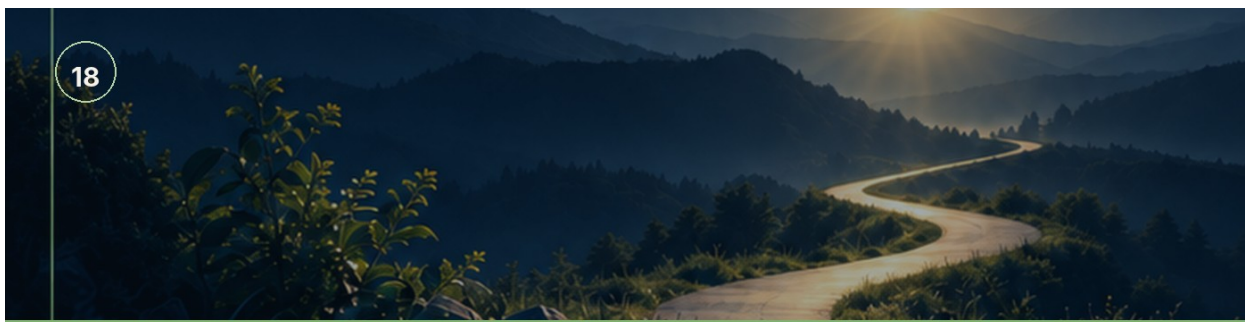
No hice esto solo. Y no te recomiendo convertir la recuperación en una prueba de aislamiento. En LIBRE construimos comunidad y espacios de apoyo; al final del libro vas a encontrar el acceso actualizado.

ANCLAS DE LA IDENTIDAD NUEVA



CAPÍTULO 18

La fe como motor



Hay algo que no podía dejar afuera de este libro, porque fue parte real de mi proceso y sería deshonesto no mencionarlo: la fe.

No te hablo de religión organizada ni de dogmas. No te voy a pedir que creas en algo específico ni que reces de una forma particular. Te hablo de algo más básico y más profundo: la convicción de que hay algo más grande que este momento, que este dolor, que esta recaída. Algo que te sostiene cuando vos no podés sostenerte solo.

Para mí eso fue Dios. Para vos puede ser otra cosa - el universo, la vida, la naturaleza, la energía que conecta todo, o simplemente la certeza de que este sufrimiento no es lo único que existe. Lo que importa no es el nombre que le pongas. Lo que importa es que en los momentos más oscuros - y en este camino hay momentos muy oscuros - tener algo más grande que vos a lo que aferrarte puede ser la diferencia entre rendirte y seguir.

La fe apareció en mi proceso como un ancla distinta a las demás. El ejercicio me daba disciplina. La escritura me daba claridad. La música me daba alegría. Pero la fe me daba algo que ninguna de esas cosas podía darme sola: sentido. La sensación de que lo que estaba atravesando no era un castigo ni un accidente, sino parte de un camino que tenía dirección aunque yo no pudiera verla completa.

Cuando descubrí los espejos - cuando empecé a ver las heridas, los patrones, el daño que había causado y el que había recibido - hubo momentos en los que el peso fue enorme. Momentos en los que la culpa, la vergüenza y el dolor de mirar la verdad parecían más de lo que podía cargar. Ahí fue donde la fe me sostuvo. No como un escape - no era el porro, no era anestesia - sino como un piso debajo de mis pies cuando sentía que caía.

Agradecer al despertar fue el primer acto de fe de mi rutina diaria. Antes de meditar, antes de escribir, antes de hacer cualquier cosa: agradecer. Agradecer por estar vivo, por tener un día más para intentar, por las personas que me acompañan, por las herramientas que encontré.

Ese acto tan simple cambia la posición desde la que arrancás el día - pasás de "tengo que aguantar" a "tengo una oportunidad".

Hay algo que aprendí en los momentos más difíciles: la motivación y la voluntad pueden fluctuar, y hasta una identidad nueva puede tambalearse. En mi caso, la fe me daba un punto de apoyo que no dependía por completo de cómo me sentía ese día.

No te pido que creas. Te pido que consideres la posibilidad de que no estás solo en esto - no solo por la comunidad de personas que te acompañan, sino por algo más grande que todavía no podés nombrar pero que tal vez ya sentiste en algún momento de tu vida.

Este proceso puede apoyarse en la fe en uno mismo, en Dios, en el universo o en aquello que cada persona elija. Para mí, la fe fue un sostén real. No reemplaza apoyo psicológico, médico o comunitario cuando hace falta; puede convivir con esas formas de ayuda.

EJERCICIOS DE LA ETAPA III

Transformar la identidad

ANTES DE EMPEZAR

Si tu activación emocional llega a 7/10 o más, pausá, orientate en el presente y buscá apoyo si lo necesitás.

ESCRITURA GUIADA

Ejercicio 9 - Nombrá tu personaje viejo

15 MIN · INTENSIDAD MEDIA

¿Cómo se llamaba tu personaje fumador?

¿Qué roles tenía?

¿En qué situaciones aparecía siempre?

¿Qué partes tuyas tapaba ese personaje?

ESCRITURA GUIADA

Ejercicio 10 - Escribí la identidad nueva

20 MIN · INTENSIDAD MEDIA

Describí un día típico de la persona que querés ser.

¿Quién NO querés volver a ser si recaés?

¿Qué frase define a la persona nueva? "Soy alguien que..."

ESCRITURA GUIADA

Ejercicio 11 - Diseña tus votos diarios

15 MIN · INTENSIDAD SUAVE

Mis votos diarios para la identidad nueva:

¿Cuál es el primer disparador que voy a resignificar?

ESCRITURA GUIADA

Ejercicio 12 - Crear una respuesta nueva

15 MIN · INTENSIDAD MEDIA

Mi disparador habitual es...

Mi respuesta automática suele ser...

La señal que quiero reconocer es...

Antes de actuar voy a...

La persona de apoyo que puedo contactar es...

ESCRITURA GUIADA

Ejercicio 13 - Mi compromiso

15-20 MIN · INTENSIDAD MEDIA

¿Qué descubrí sobre mí en este libro?

¿Qué patrón quiero observar?

¿Qué daño necesito dejar de repetir?

¿Qué apoyo necesito?

Cuando el espejo aparezca, intentaré...

No necesitas tener todo resuelto. Necesitas un compromiso honesto, pequeño y posible.

CIERRE DE LA ETAPA III

Recorriste las tres etapas. Viste el ciclo. Exploraste funciones, emociones y raíces posibles. Empezaste a construir una identidad y una vida que ya no necesitan organizarse alrededor de fumar.

Lo que sigue es la parte más importante: integrar todo esto en tu vida real, donde los espejos van a volver a aparecer y la identidad nueva va a necesitar refuerzo todos los días.

LIBRE™

PARTE IV

Integrar y continuar

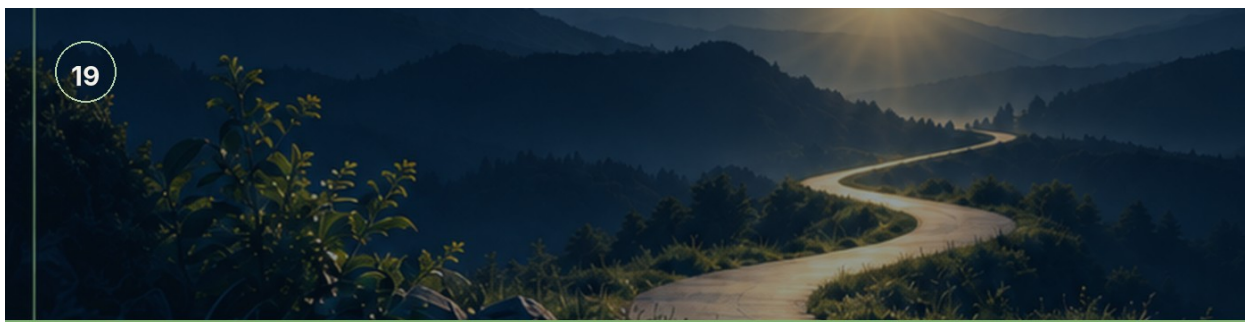
Para los días difíciles, las recaídas y lo que viene después.



COMPRENDER PRIMERO. CAMBIAR DESPUÉS.

CAPÍTULO 19

Cuando el espejo vuelva a aparecer



Hacer este trabajo no significa que nunca vas a volver a sentir ganas de fumar. Tu historia continúa existiendo. Y nuevas situaciones van a tocar lugares conocidos.

La diferencia es que ahora tenés tres cosas que antes no tenías.

Primero, podés reconocer mejor el ciclo. Segundo, tenés hipótesis más claras sobre qué lo activa y qué función cumple el consumo. Tercero, empezaste a construir una identidad y una red de apoyos que pueden sostener respuestas distintas.

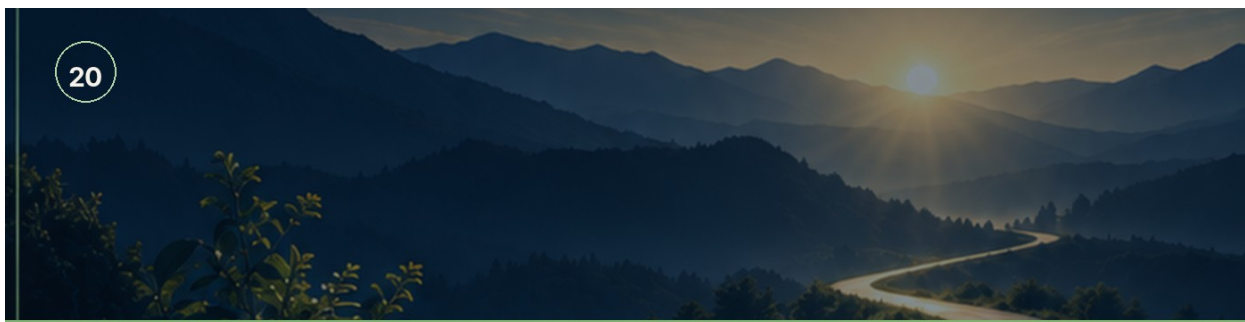
La conciencia se entrena. Algunas veces va a aparecer antes de actuar y otras va a llegar después. Incluso comprender lo que pasó más rápido puede ser una forma real de avance.

UNA MEDIDA REALISTA DE PROGRESO

No siempre es dejar de sentir. A veces es reducir el daño, pedir ayuda antes y recuperarte con mayor cuidado.

CAPÍTULO 20

La recaída no borra todo



Una recaída no tiene por qué convertirse en el fin del proceso. Puede ocurrir durante una recuperación, aunque no sea deseable ni inevitable. Lo importante es qué información aporta y qué ajustes permite hacer después.

Modelos de cambio de conducta como el modelo transteórico de Prochaska y DiClemente describen el cambio como un proceso que puede incluir avances, retrocesos y nuevos intentos. La trayectoria real no siempre es lineal.

No existe una sola característica que separe a quien se recupera de quien no. Lo que sí puede ayudar es usar una recaída para revisar disparadores, apoyos, entorno y estrategias, en lugar de tomarla como prueba de que todo el proceso fracasó.

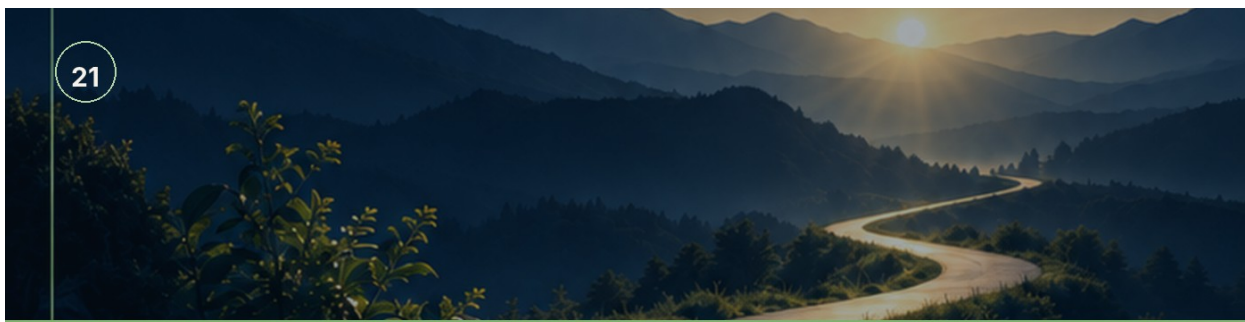
Si interpretás una recaída como prueba de que sos un fracaso, aumenta el riesgo de quedar atrapado en culpa y desesperanza. Si la tratás como información, podés preguntar qué disparador apareció, qué espejo pudo activarse y qué apoyo faltó.

La recaída no borra automáticamente el progreso. Puede mostrar puntos vulnerables del plan y señalar dónde hace falta más apoyo o una estrategia distinta.

Si recaés después de diez días de claridad, los diez días siguen siendo tuyos.

CAPÍTULO 21

Qué hacer cuando aparece el impulso



Los impulsos y el craving suelen fluctuar: pueden subir, bajar, reaparecer o durar más de lo esperado. El objetivo práctico no es controlar para siempre lo que sentís, sino crear un intervalo breve entre el impulso y la acción.

No necesitás ganar para siempre. Solo necesitás ganar los próximos diez minutos.

Pausar. Detenete, aunque sea treinta segundos. La pausa no garantiza que el impulso desaparezca, pero puede ayudarte a salir del automático y observar qué está pasando.

Nombrarlo puede ayudarte a observarlo como una experiencia transitoria en lugar de actuar de inmediato.

Alejarse del entorno. Si podés, salí del lugar que activó el ciclo. Cambiar el entorno físico interrumpe el patrón.

Avisar a alguien. Mandá un mensaje a alguien de confianza. Solo: "Estoy pasando un momento difícil."

Escribir puede ayudarte a ordenar lo que sentís, identificar pensamientos y recordar qué querés hacer antes de actuar.

Un cambio de actividad o de entorno puede ayudarte a bajar activación, desviar la atención por un momento o alejarte de señales asociadas al consumo.

Esperar diez minutos. Solo diez minutos. Si después de diez minutos el impulso sigue igual, repetí desde el paso uno.

Usá los diez minutos como una unidad práctica, no como una garantía biológica. Muchas veces la intensidad cambia con el tiempo; otras veces puede mantenerse o volver. Si después de diez minutos seguís en riesgo de consumir, repetí el protocolo, alejate del contexto de riesgo y buscá apoyo.

CUANDO APARECE EL IMPULSO

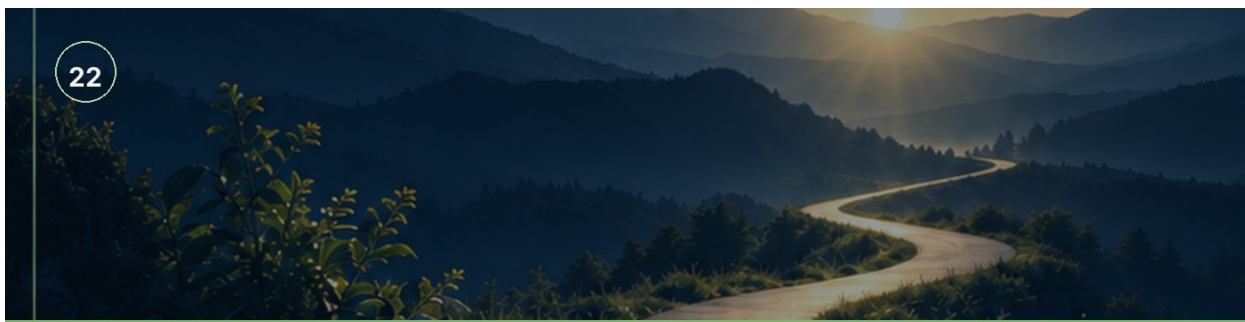
Un protocolo breve para crear espacio entre lo que sentís y lo que hacés.

- 1 PAUSAR**
Detenete aunque sea 30 segundos.
- 2 NOMBRAR**
"Estoy sintiendo el impulso."
- 3 MOVERTE**
Alejate del entorno de riesgo si podés.
- 4 AVISAR**
Contactá a alguien de confianza.
- 5 ESCRIBIR**
Anotá sin juzgar lo que está pasando.
- 6 ESPERAR**
Usá 10 minutos como una unidad práctica.

Los impulsos pueden fluctuar. Si el riesgo aumenta, pedí ayuda.

CAPÍTULO 22

Lo que hay que decir con honestidad



El cambio no es magia ni es instantáneo

No pasa en un día, y no reemplaza al tiempo. Fue un proceso largo para mí y probablemente lo sea para vos. Y eso está bien.

La recaída no te borra

Si en algún momento volvéis a fumar, no significa que la identidad nueva haya desaparecido. Significa que tenés que seguir reforzándola. Levantate, revisá el mapa, y seguí.

A veces hace falta acompañamiento profesional

Si aparecen síntomas fuertes al dejar - insomnio, irritabilidad, ansiedad marcada, ganas muy intensas que no bajan - esto ya no es solo un trabajo de identidad ni de escritura. El consumo prolongado de marihuana puede generar un síndrome de abstinencia real, y no hay nada de débil en pedir ayuda cuando el cuerpo también está pidiendo algo.

Esto no es sobre culpa

No escribí este libro para que te sientas mal por quién fuiste. Lo escribí para mostrarte que quién fuiste puede convertirse en el punto de partida de otra historia.

No te estamos pidiendo que te perdones todo de golpe. Te estamos pidiendo que empieces a ver con más precisión.

CAPÍTULO 23

Quién sos ahora



Si llegaste hasta acá, ya no sos el mismo lector que abrió la primera página.

No porque hayas recibido información nueva. Sino porque algo en vos ya cambió la pregunta. Ya no te preguntás solo "¿cómo dejo?". Ahora también te preguntás "¿qué es lo que realmente está pasando?" y "¿quién quiero ser?".

Ese cambio de pregunta es enorme. Es el principio de todo.

Las recaídas que viviste no son evidencia de que sos un caso perdido. Son evidencia de que estabas intentando resolver el problema equivocado con las herramientas equivocadas.

Lo que hacés con el mapa es tuyo. Pero ya nunca más vas a caminar completamente a ciegas.

No estás solo

LIBRE existe para que nadie tenga que hacer este camino solo.

Comunidad gratuita. Grupos de WhatsApp abiertos donde podés compartir tu proceso, tus avances, tus recaídas - sin juicio.

Comunidad y mentorías. Al final de este libro vas a encontrar el acceso oficial al grupo de WhatsApp de LIBRE. Desde ese grupo vas a poder ingresar a nuestras mentorías gratuitas, que realizamos una vez por semana, además de recibir la información actualizada de la comunidad.

Redes sociales. Compartimos contenido, herramientas y las historias de personas que están recorriendo este camino.

Más herramientas. Este libro es una parte de lo que construimos. Hay más ebooks, recursos y programas diseñados para acompañarte en cada etapa.

Si algo de lo que leíste te tocó, acercate. No tenés que tener todo claro. Solo tenés que querer empezar a ver.

No dejé de fumar porro. Dejé de ser alguien que lo necesitaba para vivir su propia vida. Esa es la diferencia real, y es la que sostiene todo lo demás.

Con todo el respeto por tu camino,

Facundo & Juan

LIBRE™

RECURSO DE APOYO

Plan para momentos difíciles

Completá esta página cuando estés tranquilo y guardala en un lugar accesible.

Mis primeras señales de alerta son...

Tres acciones que me ayudan a volver al presente...

Personas a quienes puedo contactar...

Mi profesional o recurso local...

Si existe riesgo inmediato, voy a...

Mi protocolo de alerta temprana

RECONOCER

- ☐ Identifiqué el disparador que activó el ciclo
- ☐ Reconocí qué emoción estoy sintiendo en este momento
- ☐ Identifiqué en qué zona del mapa estoy (roja / naranja)
- ☐ Noté si estoy usando algún pensamiento automático

PAUSAR

- ☐ Hice una pausa antes de actuar (aunque sea 5 minutos)
- ☐ Salí del entorno o situación disparadora si pude
- ☐ Respiré conscientemente durante 60 segundos
- ☐ Escribí lo que estoy sintiendo sin juzgarlo

ACTUAR

- ☐ Llamé a alguien de confianza
- ☐ Usé una herramienta concreta de mi protocolo
- ☐ Me alejé del contexto de riesgo
- ☐ Me propuse llegar solo a la próxima hora

REGISTRAR

- ☐ Anoté lo que pasó y cómo respondí
- ☐ Identifiqué qué funcionó y qué no
- ☐ Me reconocí la pequeña victoria (si la hubo)
- ☐ Revisé qué ficha cayó primero esta vez

Este checklist no es un juicio. Es una herramienta. Usarlo cuando fallás también cuenta como una victoria.

La pregunta que continúa

¿Estoy reaccionando solamente a lo que sucede ahora

o también a todo lo que esta situación representa para mí?

Volvé a observar. Volvé a escribir. Volvé al mapa.

Pedí ayuda cuando la necesites.

Cada vez que aparece un espacio entre la emoción y la acción,
aparece también una posibilidad.

FUENTES Y BIBLIOGRAFÍA

Fuentes y bibliografía

Este libro se apoya en investigación real. Algunas de las fuentes principales:

- Becker, H. (1963). *Outsiders: Studies in the Sociology of Deviance*.
- McAdams, D. & McLean, K. (2013). *Narrative Identity*. *Current Directions in Psychological Science*.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*.
- Bem, D. (1967, 1972). *Self-Perception Theory*.
- Dunlop, W. & Tracy, J. (2013). *Sobering Stories*. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Biernacki, P. (1986). *Pathways from Heroin Addiction: Recovery Without Treatment*.
- McIntosh, J. & McKeganey, N. (2000). Addicts' narratives of recovery. *Social Science & Medicine*, 50(10).
- Tombor, I. et al. (2015). Non-smoker identity and long-term abstinence. *Addictive Behaviors*, 45.
- Best, D. et al. (2016). Social identity transition in addiction recovery. *Addiction Research & Theory*, 24(2).
- Leung, J. et al. (2020). What is the prevalence of CUD? Systematic review and meta-analysis.
- Bahji, A. et al. (2020). Prevalence of cannabis withdrawal symptoms. *PLOS ONE*.
- Meshberg-Cohen, S. et al. (2014). Expressive writing as adjunct for women in substance abuse treatment. *Substance Abuse*, 35(1).
- Pennebaker, J. & Beall, S. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease.
- Clear, J. (2018). *Atomic Habits*.
- White, W. & Cloud, W. (2008). *Recovery Capital: A Primer for Addictions Professionals*.
- Prochaska, J. & DiClemente, C. *Modelo transteórico del cambio de conducta*.
- UNODC (2024). *World Drug Report*.
- SEDRONAR / INDEC (2022). *Encuesta Nacional sobre Consumo de Prácticas de Cuidado (ENCoPraC)*.
- LENAD III, Unifesp (2023). *III Levantamento Nacional de Álcool e Drogas, Brasil*.
- Kelly, J., Greene, M. & Bergman, B. (2018). Problem cannabis users. *Drug and Alcohol Dependence*.

© 2026 Facundo Emanuel Lopo · LIBRE™

Todos los derechos reservados.

Los nombres, metáforas y conceptos del Método E.S.E., el Ciclo Invisible de la Recaída™ y el Método Libertad describen herramientas de autoobservación nacidas de la experiencia personal. Este material no constituye un diagnóstico ni reemplaza la atención profesional.



SEGUIMOS CAMINANDO JUNTOS

Sumate al grupo oficial de WhatsApp de LIBRE™

Desde ahí vas a recibir el acceso actualizado a nuestras mentorías gratuitas semanales, recursos y novedades de la comunidad.

QR PENDIENTE	ENLACE OFICIAL DE WHATSAPP [PEGAR AQUÍ EL LINK DEFINITIVO]
--------------------------------	--

LIBRE™ · Comprender primero. Cambiar después.