

EL CÍRCULO VIRTUOSO

Dejar el cannabis y transformar
una dependencia en crecimiento



MANUEL DE JESÚS
RECINOS COFIÑO

El círculo virtuoso

Dejar el cannabis y transformar una dependencia en
crecimiento

Manuel de Jesús Recinos Cofiño

GUATEMALA · 2026

Créditos

Primera edición, 2026. Guatemala.

© 2026 Manuel de Jesús Recinos Cofiño. Todos los derechos reservados sobre el texto, salvo los usos permitidos por la legislación aplicable. Las hojas de trabajo pueden reproducirse para uso personal.

Ilustraciones originales creadas con asistencia de inteligencia artificial. Las imágenes del interior son simbólicas y no representan personas ni reconstruyen episodios reales. Edición y composición digital realizadas con asistencia de inteligencia artificial.

Este libro comparte una experiencia personal de recuperación y propuestas de reflexión. La información general de salud se acompaña de fuentes al final del volumen. No constituye un diagnóstico ni sustituye una evaluación o un tratamiento profesional. Sus prácticas están dirigidas a personas adultas que quieren revisar o dejar su consumo de cannabis. No son un protocolo para suspender alcohol, benzodiacepinas, otros medicamentos ni otras sustancias.

Dedicatoria

A quienes han sido parte de mi aprendizaje y mi transformación.

A mi mamá, Mónica Cofiño: artista, rebelde y amorosa. Gracias por cuidarme y por recordarme, incluso cuando me costaba escucharlo, que podía construir una vida mejor.

A mi papá, Manuel Recinos, de quien heredé el nombre, la creatividad y el impulso de convertir ideas en realidad.

A mis abuelos. A Anabella Portilla, por la música, la curiosidad y el amor por la naturaleza. A Yolanda de Cofiño, por su ejemplo de trabajo y visión, y por el hogar y las lecciones que lo sostienen. A Manuel «Escopeta» Recinos, por el espíritu de superación y sanación. A José María «Chema» Cofiño, a quien no conocí en vida, por una enseñanza que sigue acompañándome: «El mejor negocio es ser siempre honesto».

A mis hermanas: Andrea, Cristina, Elena y Luz de Jesús. Cada una me ha enseñado una manera distinta de crecer, crear y abrir camino.

A mis sobrinas, Sofi, Cami, Isa y Marce. Ustedes me recuerdan que nuestro ejemplo alcanza más lejos de lo que imaginamos.

A Stephie, por acompañarme con su sensibilidad, su cariño y su amor por la vida y los animales. Por lo compartido, también en los días difíciles.

A Momo, Mia, Canche y mis demás gatos, compañeros de presencia, calma y autenticidad.

Y a la parte de mí que siguió buscando una salida, aun cuando no sabía encontrarla.

Índice

Antes de empezar	6
Introducción	7
Parte 1 Ver lo que está pasando	9
1 La solución que terminó costando demasiado	10
2 Cuando confundí espiritualidad con anestesia	15
3 El artista y el ego espiritual	19
Parte 2 Revisar lo que sostengo	23
4 Las historias que sostenían el consumo	24
5 Lo que ganaba y lo que dejaba pendiente	28
6 Cuando el cuerpo me obligó a parar	32
Parte 3 La ruptura consciente	37
7 Despedirme de lo que me acompañó	38
8 La decisión que aprende a sostenerse	42
Parte 4 Construir el círculo virtuoso	46
9 El ritual que aprendí a transformar	47

10 Aprender a sentir con más opciones	51
11 El cuerpo como aliado cotidiano	55
Parte 5 Una identidad más libre	60
12 El artista sobrio	61
13 Una identidad con espacio para cambiar	65
Parte 6 Continuar con verdad	69
14 Una caída pide cuidado y una respuesta	70
15 Empezar con lo que tienes hoy	74
El respeto se practica cada día	78
Treinta días para practicar	80
Hojas de trabajo	87
Notas y fuentes	92

Antes de empezar

Puedes leer este libro en orden y hacer una práctica por capítulo. También puedes volver a una página cuando aparezca una situación concreta: un impulso, una conversación difícil, el miedo a crear sobrio o una caída. El índice y las hojas de trabajo del final están pensados para eso.

Ten a mano un cuaderno. Escribir puede ayudarte a distinguir lo que ocurrió de lo que te cuentas sobre ello. Si escribir en papel te resulta difícil, utiliza el formato que puedas sostener: un documento, una nota de voz o una conversación acompañada. El medio importa menos que la atención que le prestes.

No necesitas estar abstinente para empezar a observarte. Tampoco necesitas terminar el libro para buscar apoyo. Si el consumo ya afecta tu salud, tu trabajo, tus relaciones o tu capacidad de decidir, una evaluación puede ayudarte a comprender qué necesitas. El trastorno por consumo de cannabis se reconoce por un conjunto de dificultades y consecuencias; no se determina por una etiqueta que alguien te impone ni por un solo hábito aislado.¹

Si hoy estás en un momento difícil, empieza por algo pequeño. Aléjate unos minutos del lugar donde sueles consumir, respira con comodidad y escribe qué necesitas en este instante. Elige una acción posible y una persona a quien puedas acudir. Después continúa leyendo.

Introducción

Hubo un tiempo en que llegar al mar no era suficiente. Podía estar frente al agua, sentir el viento y ver caer la tarde, y aun así pensar que faltaba algo. Había aprendido a completar momentos hermosos con una sustancia. Lo que antes parecía un complemento terminó convirtiéndose en una condición.

Durante años defendí esa relación. La llamé ritual, inspiración, espiritualidad. A veces me daba sensaciones que valoraba de verdad: pausa, asombro, una manera de escuchar música y de mirar el mundo. Por eso me costó tanto cuestionarla. Si hubiera sido únicamente desagradable, la historia habría sido más sencilla.

Me daba miedo perder algo mío. ¿Seguiría siendo creativo? ¿Podría relajarme? ¿Cómo compartiría esos momentos con otras personas? Detrás de la pregunta «¿cómo dejo de fumar?» había otra que me resultaba mucho más incómoda: «¿quién soy sin esto?».

Mi salida no fue recta. Hubo un intento largo, una recaída y años de seguir negociando. Hubo una enfermedad que me obligó a detenerme. También hubo aprendizaje, cambios de hábitos y decisiones pequeñas que empezaron a apoyarse entre sí. Cuando escribí el testimonio que dio origen a este libro llevaba un año y ocho meses sin fumar. Ese tiempo me permitía reconocer cambios importantes; no me convertía en una autoridad sobre todas las formas de recuperación.

Comparto lo que viví porque me habría servido encontrar una voz que entendiera tanto el apego como el deseo de salir. Una voz capaz de reconocer que algo pudo sentirse bueno y, aun así, haber dejado de convenirme. Necesitaba comprender mi historia sin utilizarla como una condena.

Llamo Círculo Virtuoso a una forma de construir: una acción de cuidado facilita la siguiente. Caminar puede ayudarme a hacer una pausa. Esa pausa puede darme tiempo para elegir. Una elección que cuida fortalece mi confianza y hace un poco más accesible volver a intentarlo. Algunas vueltas serán torpes; otras requerirán ayuda. El círculo se sostiene por sus apoyos, no por la perfección de quien lo recorre.

Aquí encontrarás recuerdos, preguntas y prácticas. Algunas nacen de mi experiencia; otras se apoyan en herramientas psicológicas y en información de salud identificada en las notas. Cuando hablo de fuego, sombra o transmutación, utilizo imágenes para describir cambios humanos. No pretendo que una metáfora explique por sí sola lo que ocurre en el cerebro o en el cuerpo.

Quiero conservar lo que amaba de mi vida: el arte, la música, la naturaleza, la búsqueda espiritual y el vínculo con otros. Aprendí que podía acercarme a todo eso sin fumar. Aprendí también que dejarlo no resolvía automáticamente mis conflictos ni me eximía de reparar el daño que hubiera causado.

Mi intención es acompañarte a mirar con más claridad y a actuar con más cuidado. Tú tendrás tu propia historia, tus razones y tus tiempos. Ojalá estas páginas te ayuden a encontrar una dirección que puedas sostener, incluso en los días en que todavía sientas ganas de volver.

Podemos empezar por algo sencillo: escuchar qué lugar ocupa el consumo en tu vida y qué espacio quisieras recuperar.

PARTE 1

Ver lo que está pasando



Comprender qué lugar ocupa el consumo permite mirar la historia con menos juicio y más precisión. Empezamos por la función del hábito y por las identidades que aprendieron a defenderlo.

La solución que terminó costando demasiado

Durante mucho tiempo pensé que mi problema podía resumirse en una palabra: fumar. Si alguien me preguntaba qué debía cambiar, esa era la respuesta inmediata. Parecía evidente que, al quitar el consumo, todo lo demás encontraría su sitio.

Sin embargo, esa explicación dejaba fuera lo que ocurría antes de encender. Había cansancio, ansiedad, una necesidad de pausa, momentos en los que quería sentirme acompañado o encontrar un acceso a la inspiración. Fumar ocupaba un lugar concreto en mi vida. Mientras no entendiera ese lugar, una parte de mí iba a seguir defendiéndolo.

A mí me dio calma en algunos momentos. Me ofreció una sensación de refugio y una identidad con la que me sentía cómodo: el que observa, el que siente profundo, el que se resiste a vivir en automático. Reconocerlo me permitió mirar mi historia con menos desprecio. También hizo más difícil seguir fingiendo que solo estaba eligiendo un placer ocasional.

La misma conducta que me aliviaba por un rato empezó a organizar mis días. Había situaciones que anticipaba pensando en cuándo podría fumar. Había incomodidades que ya no sabía atravesar de otra manera. Lo que recibía de inmediato era visible; lo que pagaba después se repartía entre cansancio, tiempo, atención y oportunidades postergadas.

Comprender la función

Cuando digo que el consumo fue una solución, hablo de la función que llegó a cumplir para mí. No significa que fuera la única respuesta disponible ni que una dependencia sea inofensiva. Una conducta puede aliviar algo y generar, al mismo tiempo, dificultades nuevas.¹

Esa distinción me ayudó a dejar de discutir en términos absolutos. No necesitaba demostrar que todo había sido malo para aceptar que quería salir. Podía reconocer una tarde agradable, una conversación o una canción sin utilizarlas como argumento para mantener el conjunto.

La pregunta «¿por qué sigo haciendo esto?» empezó a cambiar cuando añadí curiosidad. Tal vez buscaba descanso, pero solo me daba permiso de descansar si fumaba. Tal vez buscaba compañía, pero había aprendido a relacionarme alrededor del consumo. Tal vez necesitaba expresar una emoción y había encontrado una forma rápida de bajarle el volumen.

Cada posibilidad pedía una respuesta diferente. Descansar requería revisar mi ritmo. La soledad pedía vínculos. La ansiedad necesitaba atención y, en algunas situaciones, apoyo profesional. Llamar a todo «falta de voluntad» no me ayudaba a distinguir nada de eso.

Observar la función tampoco significa encontrar una herida escondida en cada ocasión. A veces había costumbre, disponibilidad o un gesto aprendido que se repetía sin demasiada reflexión. La explicación más dramática no siempre es la más útil. Conviene empezar por lo que realmente puedes ver.

La vergüenza estrecha la mirada

Yo me llamé débil muchas veces. Esa palabra parecía exigente, pero me dejaba inmóvil. Si la dificultad era mi identidad, cualquier intento nacía con una sentencia encima. Cada tropiezo parecía confirmar algo definitivo sobre mí.

Dejar de insultarme no eliminó la responsabilidad. Me permitió usarla mejor. En lugar de preguntarme qué estaba mal en mí, empecé a observar qué sucedía, qué necesitaba y qué podía cambiar. La conducta seguía teniendo consecuencias, pero yo conservaba la posibilidad de aprender.

No necesitas ser una persona especialmente sensible, profunda o creativa para merecer esa mirada. Mereces cuidado aun cuando tu historia sea ordinaria, contradictoria o difícil de explicar. Tu dignidad no depende de encontrar una versión admirable de tu consumo.

También puedes reconocer decisiones que lamentas sin convertirte por completo en ellas. Hay una diferencia práctica entre «hice algo que me perjudicó» y «soy alguien que solo se perjudica». La primera frase deja espacio para una acción; la segunda cierra la conversación antes de empezarla.

Cuando el alivio se vuelve condición

En mi caso, el cambio fue gradual. Primero fumaba para añadir algo a una experiencia. Después empecé a sentir que necesitaba hacerlo para que la experiencia estuviera completa. Más adelante, fumar me ayudaba a sentirme normal dentro de un estado que el propio consumo contribuía a sostener.

Ese recorrido no describe a todas las personas ni sirve por sí solo para diagnosticar una dependencia. Sí muestra señales que vale la pena tomar en serio: dificultad para reducir, mucho tiempo dedicado al consumo o seguir consumiendo a pesar de problemas. Una evaluación reúne estas señales en su contexto.¹

La libertad que yo decía tener empezó a parecerse demasiado a una agenda condicionada. Había que preparar, conseguir, anticipar y volver a repetir. Mientras defendía mi capacidad de elegir, mi vida se hacía menos flexible.

Para verlo necesité mirar más allá de la pregunta «¿puedo pasar un día sin fumar?». También importaba cuánto espacio ocupaba en mi cabeza, qué situaciones evitaba y cómo reaccionaba cuando no estaba disponible. Podía funcionar en muchas áreas y, aun así, estar perdiendo margen en otras.

Una observación que conduce a una acción

Comprender no tiene que convertirse en otra forma de posponer. Puedes empezar a observar y hacer un cambio pequeño el mismo día. Si notas que fumas siempre después de una discusión, prepara una alternativa para esa transición. Si el momento más difícil llega por la noche, revisa qué apoyo y qué estructura tendrás entonces.

El objetivo de este primer capítulo es construir un mapa sencillo. No necesitas tener una explicación completa de tu vida. Basta con identificar un patrón que puedas comprobar y una necesidad a la que puedas responder de otra manera.

Práctica 1 El mapa de mi consumo

Durante tres días registra algunas situaciones reales, consumas o no. Anota la hora, el lugar y lo que ocurrió justo antes. Describe el impulso sin adornarlo: «terminé una tarea», «discutí», «estaba solo» o «vi que otros fumaban».

Después responde estas preguntas para cada situación:

- ¿Qué esperaba recibir del consumo en ese momento?
- ¿Qué recibí de inmediato, si consumí?

- ¿Qué ocurrió después en mi atención, mi ánimo o mi forma de relacionarme?
- ¿Qué otra respuesta podría probar la próxima vez?

Evita completar el registro con lo que crees que deberías sentir. Si no reconoces una emoción, escribe «no lo sé». Si el beneficio fue placer, nómbralo. Si una alternativa no funcionó, regístralo también. Necesitas información que puedas utilizar.

Al terminar los tres días, elige una situación frecuente y completa: «En este momento suelo buscar _____. Antes de consumir, probaré _____ durante unos minutos. Si necesito más apoyo, acudiré a _____».

Guarda esa frase en un lugar accesible. Acabas de convertir una observación en una decisión pequeña. Tendrás ocasión de ajustarla a medida que conozcas mejor tu patrón.

Quando confundí espiritualidad con anestesia

Durante años sentí que fumar me abría una puerta. Escuchaba música de otra forma, miraba la naturaleza con asombro y encontraba palabras para experiencias que me resultaban difíciles de explicar. Era importante para mí. Por eso quiero tratar esa parte de mi historia con respeto, incluso al cuestionarla.

El problema apareció cuando atribuí a la sustancia el acceso a todo lo que valoraba. Si sentía calma, pensaba que venía de ahí. Si una conversación parecía profunda, el ritual recibía el crédito. Si componía o contemplaba un atardecer, empezaba a creer que hacerlo sobrio sería una versión incompleta de la experiencia.

Mi búsqueda espiritual terminó mezclándose con el miedo a perder una vía de acceso. Esa mezcla hacía difícil escuchar cualquier pregunta. Cuestionar el consumo se sentía como cuestionar mi sensibilidad, mis creencias y una parte de lo que amaba.

La experiencia y lo que concluimos sobre ella

Puedo reconocer que sentí algo real sin concluir que todas mis interpretaciones eran correctas. Hubo emoción, placer y asombro. También hubo cansancio, dependencia y momentos de desconexión que me costaba admitir. Ambas cosas pertenecían a la misma historia.

Una experiencia intensa puede dejar una impresión verdadera y, aun así, necesitar revisión. Sentirme inspirado no garantizaba que hubiera creado algo que quisiera conservar. Sentirme conectado no

decía por sí solo cómo estaba tratando a quienes tenía cerca. La emoción del momento era una parte de la información.

Empecé a mirar lo que quedaba después. ¿Podía recordar y trabajar las ideas? ¿Estaba más disponible para escuchar? ¿Podía repetir una práctica sin necesitar consumir? Esas preguntas me ayudaron a salir de una discusión interminable sobre si una sensación había sido «auténtica».

No necesito decidir qué cuenta como espiritualidad para otras personas. Sí puedo examinar el efecto de una práctica en mi vida. Esa responsabilidad es más concreta que defender una palabra grande como libertad o conciencia.

Lo que llamo estar elevado

En mi lenguaje personal, un estado elevado es aquel que me vuelve más capaz de habitar mi vida con atención. Puede aparecer al cantar, caminar, cuidar a un animal, crear o conversar con alguien sin estar pensando en la siguiente dosis.

Lo uso como una imagen de coherencia. No es una categoría clínica ni una experiencia que esté fuera de la biología. Respirar, emocionarnos y hacer ejercicio también implican procesos químicos. La pregunta que me importa es qué prácticas puedo sostener y qué consecuencias tienen para mí.

Con el tiempo dejé de buscar una sensación extraordinaria como prueba de profundidad. Un día tranquilo empezó a tener valor por sí mismo. Una tarde sencilla no tenía que volverse un acontecimiento para merecer mi atención.

Eso no ocurrió de inmediato. Al principio la sobriedad podía sentirse menos intensa. Yo comparaba la vida cotidiana con recuerdos seleccionados de los mejores momentos de consumo. Era una comparación injusta: enfrentaba un día completo, con sus

pendientes y sus dificultades, contra un fragmento editado del pasado.

Recuperar la conexión

La conexión no estaba disponible para mí de la misma forma en todo momento. Necesité aprender gestos pequeños: escuchar una canción completa, mirar las nubes sin preparar nada, sentir el cuerpo al caminar. Algunos días aparecía calma; otros días encontraba inquietud. La práctica seguía teniendo valor aunque no produjera un estado especial.

También empecé a distinguir conexión de intensidad. Una conversación puede ser significativa sin parecer una revelación. Cuidar una relación implica recordar lo que el otro dijo, cumplir un acuerdo y estar disponible después. Esa continuidad empezó a importarme más que la sensación de profundidad durante una noche.

Hay apoyos externos que forman parte de una vida sana: personas, lugares, arte, tratamiento, comunidad. Mi objetivo no fue volverme autosuficiente en un sentido imposible. Quise ampliar mis formas de estar bien para que una sustancia dejara de decidir qué experiencias podía tener.

La pregunta que me acompañó fue cambiando. En vez de buscar qué me hacía sentir más, empecé a observar qué me ayudaba a vivir de una manera que respetara. A veces la respuesta era muy poco espectacular: dormir, pedir perdón, terminar una tarea o quedarme a escuchar.

Una espiritualidad que permite preguntas

Cuando una creencia se vuelve intocable, conviene preguntarse qué está protegiendo. En mi caso, defender el carácter sagrado del consumo me permitía evitar algunos costos. Podía explicar muy bien mis intenciones mientras descuidaba mis consecuencias.

Hoy me sirve una espiritualidad capaz de admitir incertidumbre. Puedo decir «esto fue importante para mí» sin convertirlo en una ley. Puedo cambiar de práctica sin sentir que traiciono todo lo que fui. La revisión forma parte de mi búsqueda.

Si una imagen espiritual te ayuda, úsala con libertad. Si no te representa, puedes trabajar con palabras más sencillas: atención, cuidado, presencia. No necesitas adoptar mis símbolos para aprender algo sobre tu relación con el consumo.

Práctica 2 Separar la experiencia de la explicación

Recuerda un momento en que fumar parecía darte algo valioso. Descríbelo con pocos detalles: dónde estabas, qué sentías y qué te importaba. No necesitas recrearlo con tanta intensidad que aumenten tus ganas de consumir; si eso ocurre, detén la escritura y vuelve al presente.

Divide después tu respuesta en tres partes:

- Lo que viví: sensaciones, emociones y hechos que recuerdo.
- Lo que concluí: por ejemplo, «sin fumar no puedo conectar».
- Lo que puedo explorar ahora: una experiencia sobria que ponga a prueba esa conclusión.

Elige una prueba pequeña. Puede ser escuchar música durante diez minutos, dibujar algo o compartir una caminata. No exijas que se sienta igual que el recuerdo. Observa qué está disponible y qué necesita tiempo.

Al terminar, escribe qué cualidad reconociste como tuya: curiosidad, oído, imaginación, afecto o capacidad de atención. Si hoy no encuentras ninguna, deja la pregunta abierta. Tu historia no tiene que resolverse en una sola práctica.



Una vida más libre empieza con una acción pequeña.

Durante años, Manuel llamó inspiración y libertad a una relación con el cannabis que terminó limitando su vida. Este testimonio recorre sus dudas, tropiezos y aprendizajes para recuperar la creatividad y construir una vida que pueda cuidar.

Una historia real. Quince prácticas. Treinta propuestas para tu siguiente paso.



MANUEL RECINOS

Manuel Recinos es autor y life coach guatemalteco. La música, la naturaleza y la búsqueda espiritual atraviesan su historia. Escribe desde la experiencia vivida y acompaña a otras personas a aclarar sus metas y dar su siguiente paso.



VIRTUOSO

EDITORIAL • PRIMERA PUBLICACIÓN

Libros, imaginación y un ecosistema nativo digital.

virtuoso.aliadosnexo.com

