Luis Miguel Real

LA MENTIRA DE LA FUERZA DE VOLUNTAD

Por qué las adicciones
no se superan echándole huevos
(ni ovarios)



YONKI BOOKS

Luis Miguel Real

LA MENTIRA DE LA FUERZA DE VOLUNTAD

Por qué las adicciones
no se superan echándole huevos
(ni ovarios)




YONKI
BOOKS

LA MENTIRA DE

LA FUERZA DE

VOLUNTAD

LA MENTIRA DE

LA FUERZA DE

VOLUNTAD

POR QUÉ LAS ADICCIONES NO SE

SUPERAN ECHÁNDOLE HUEVOS

(NI OVARIOS)

LUIS MIGUEL REAL

© Del texto

Luis Miguel Real

© Next Door Publishers, SL

Primera edición: junio 2025

Editor: Oihan Iturbide

Diseño: Ex.Estudi

Corrección y composición: NEMO Edición y Comunicación, SL

Next Door Publishers, SL

www.yonkibooks.com

ISBN: 978-84-129438-6-3

ISBN eBook: 978-84-129438-7-0

DEPÓSITO LEGAL: NA 1006-2025

Gráficas Alzate

El papel utilizado tiene certificados FSC y PEFC que garantizan la gestión sostenible de las materias primas y una trazabilidad completa desde los bosques de origen.

Reservados todos los derechos. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.



A mis padres, por hacer una de las cosas

más difíciles del mundo

A Sofía, por existir

ÍNDICE

Aviso para navegantes

1. Adicto es el que hace cosas adictas

2. Motivación y para qué te metes en este lío

3. Conoce a tu enemigo

4. Control de estímulos y planificación de cambios de conducta

5. Identidad y pilares de bienestar

6. Prevención de recaídas y mantenimiento

7. Consejos para ayudar a alguien con adicción

Despedida (y regalo)

Agradecimientos

Unas pocas referencias

AVISO PARA NAVEGANTES

Hola, me llamo Luismi. Debes saber que soy un psicólogo un poco raro. No, no me gustan los libros de autoayuda. Pero nada en absoluto. Los detesto por muchas razones, pero, entre ellas, una de las principales es que suelen simplificar demasiado las cosas (cuando en realidad el comportamiento humano resulta muy complejo). Además, muchos fomentan ideas que no solo ayudan bien poco a mejorar la salud mental, sino que más bien la empeoran. De hecho, en cierta ocasión incluso escribí un libro de «antiautoayuda» a modo de caballo de Troya para colarlo en las estanterías de libros de autoayuda de las librerías: No pienses en un oso verde, de la editorial Vergara.

Lo diré sin rodeos: no me gustan los libros que se venden bajo la premisa de «este libro te va a cambiar la vida, te va a transformar y va a resolver todos tus problemas» porque tales promesas me parecen una estafa, ni más ni menos.

Por eso, si bien en este libro intento abarcar uno de los temas más complejos (y jodidos) de la salud mental, que es el de las adicciones, en ningún momento pretendo cambiarte la vida con él, porque pienso que ningún libro puede hacer eso. Y mucho menos en el campo de la salud mental, donde el mejor consejo que se le puede dar a alguien es que acuda a profesionales para que evalúen su caso y le enseñen estrategias adaptadas a sus necesidades. Sí, sé lo que estás pensando: «Ay, ya está el psicólogo de turno intentando venderme terapia para que vaya a su consulta…». Pero te equivocas, pues ya tengo la agenda llena y es relativamente complicado obtener cita conmigo, así que no necesito este libro para eso.

En cambio, sí creo fervientemente que algunos libros pueden encender la mecha. Pueden empezar a cambiarte la comprensión

sobre la realidad y sobre ciertos problemas que te quitan el sueño. Un buen libro puede ser la chispa que encienda la mecha para que una persona empiece a adoptar nuevas conductas que, sin duda alguna, mejorarán su vida. Porque dudo que los libros por sí mismos cambien el mundo en general, pero sí creo que lo que hacemos tras leerlos puede cambiar nuestro mundo. Y dicha idea la voy a repetir hasta la saciedad en estas páginas.

El libro que tienes en tus manos NO puede curar una adicción solo con leerlo. Pero tampoco lo pretende. Su verdadero objetivo consiste en ofrecerte una visión global y estratégica sobre cómo funcionan las adicciones, así como un mapa aproximado de algunas cosas que suelen hacer falta para que alguien se recupere. En cualquier caso, recuerda: «el mapa no es el territorio». He intentado aportar ejemplos muy variados de todo tipo de adicciones (al tabaco, al alcohol, a las apuestas, etc.), usando anécdotas de mi trabajo en terapia con cientos de personas que tienen problemas de adicción. De todos modos, por muchos ejemplos que yo incluya, tu caso (o el de tu ser querido) es único e intransferible. Así que repito: leer este libro no puede sustituir un tratamiento personalizado de adicciones, pues para ese fin hay que acudir a profesionales. Me limito a hablar de los principios comunes a todos los problemas de adicción, así como también de algunas diferencias (que van más allá de la propia sustancia, ya verás a qué me refiero).

A propósito, otra cosa que deberías saber de mí es que me enrollo muchísimo. Si has visto alguno de mis cientos de vídeos en internet, habrás observado que me repito mucho, doy muchas vueltas a las mismas ideas y las explico con diferentes palabras. Pues bien, he de advertirte que hablo y escribo más o menos de la misma forma. Me gusta insistir mucho en las ideas importantes y volver a relacionarlas con algo que expliqué unas páginas atrás, aunque ya haya integrado las mismas ideas setenta veces. Es mi forma de darle coherencia al discurso de manera global. Es mi forma de expresarme.

Dicho esto, espero que disfrutes la lectura. Pero, sobre todo, espero que te sirva para entender un poquito mejor, de una forma más contextual y sin tanta parafernalia new age, cómo funcionan los problemas de adicción.

«Miiiii tesssoooorooooo».

El Señor de los Anillos, J. R. R. Tolkien

Antes de ponernos a hablar sobre los pasos requeridos para superar un problema, conviene que definamos este último. Por tanto, quiero que veas este capítulo como una especie de diccionario. O como una receta, pues un problema de adicción «se cocina con varios ingredientes». Así que voy a describirlos en detalle, porque sobre esto también hay muchísimo mito.

¿Todo es adicción?

¿Sabías que hace siglos no existía el color azul? Lo digo en serio. Por ejemplo, para describir el mar, se decía que era «del color del vino», pues no tenían un nombre para ese color. Y, si algo no tiene nombre, es como si no existiera. De igual modo, si se desconoce el nombre de algo, resulta más difícil reflexionar sobre ello.

Uno de los detalles que recuerdo con más cariño de El nombre del viento de Patrick Rothfuss es la idea de que, si conoces el «verdadero nombre» de algo, tienes poder sobre ello. Y, aunque pueda parecer una idea mágica como de cuento de hadas, me parece muy real.

Nombrar las cosas resulta importante, porque al hacerlo estamos verbalizando un concepto, un conjunto de ideas. Es como ordenarlas todas en un redil, como enmarcar y delimitar el significado de algo, sus características y connotaciones.

Por ejemplo, alguien con problemas de autoestima podría usar la palabra egoísmo para definir lo que hace en su tiempo libre (y con ello mostraría tintes de culpabilidad). Pero tal vez su psicóloga le recomiende otra palabra que considera más válida, como autocuidado, de manera que reencuadra las actividades del paciente como algo que ella considera positivo y, además, hace hincapié en que dedicar un poquito de tiempo a aquello que te gusta no te convierte en una mala persona ni significa que estés descuidando a tus seres queridos.

¿Y todo este rollo a qué viene? Pues a dejar claro que las palabras son importantes. Y a que, si hablamos de algo con las palabras incorrectas, podemos confundirnos muchísimo.

Se trata de un concepto clave en el campo de la salud mental: las etiquetas diagnósticas tienen un enorme poder, por lo que deben usarse con cuidado. Al fin y al cabo, las etiquetas son eso, etiquetas. Y a veces pueden ayudarnos mucho, porque resumen y describen un conjunto de comportamientos para, de este modo, facilitar la comprensión de un determinado problema. Por ejemplo, la etiqueta «depresión» abarca una serie de comportamientos y formas de sentir. Y lo más importante: las etiquetas apuntan a un posible tratamiento o solución. Es decir, nos abren la puerta a los pasos que seguir. Porque, obviamente, no es lo mismo un diagnóstico de resfriado que uno de embarazo.

Pues bien, eso ocurre muchísimo con las adicciones. Hoy en día, parece que todo es una adicción. Cada semana recibo decenas de mensajes de este estilo: «Mi exmarido no hace caso cuando le digo X sobre nuestra hija. ¿Eso se puede considerar adicción?». También me preguntan a menudo si se puede tener adicción a la ansiedad o a la comida.

Y no, hacer algo de forma repetida no es una adicción por sí mismo. Respiro oxígeno todos los días, a todas horas, a cada minuto. ¿Me convierte eso en un adicto al aire? ¿Soy un politoxicómano de los gases? Yo diría que no, porque el oxígeno resulta esencial para vivir. Es imposible que elijamos no respirar (aunque algún niño lo haya intentado al tener una rabieta porque sus padres se negaban a comprarle caramelos).

Vale, y entonces, ¿existe la adicción a la comida? Partamos de la base de que necesitamos comer, ya que es indispensable para la vida. Incluso los gurús del ayuno necesitan comer en algún momento. Otra cosa es que comamos muy a menudo cosas azucaradas, fritas o ultraprocesadas, y que eso tenga consecuencias negativas para nuestra salud. ¿Pero podemos dejar de comer azúcar? No conozco a nadie que haya conseguido eliminarlo por completo de su dieta sin terminar desarrollando un trastorno de la conducta alimentaria. Por tanto, no existe la adicción a la comida (aunque en algunos detalles sí pueda haber similitudes con adicciones reales).

¿Puedes ser adicto a una persona? Aunque la frase quede muy bien para hablar de forma dramática sobre tus dificultades para superar una ruptura amorosa, es normal que sigas pensando en esa persona que durante años ha ocupado un lugar importante en tu vida. Por mucho daño que te haya hecho. De hecho, podría considerarse patológico que «te olvides» demasiado rápido de alguien que ha sido tan importante para ti. ¿Y el afecto? ¿Y el vínculo que habéis construido? ¿Y los cientos de recuerdos que habéis acumulado juntos? ¿Y los aprendizajes sobre aquello que no quieres volver a sufrir en una relación (y que se añaden a tu lista de red flags para protegerte mejor afectivamente)? Lo siento, pero pensar de vez en cuando en tu ex tampoco te convierte en adicto.

Y no hablemos de la supuesta «adicción» al móvil, las redes sociales y los videojuegos. Durante años, eso ha abierto un debate encarnizado. Pero, a estas alturas, podemos afirmar con cierta seguridad (de hecho, con pruebas científicas en la mano) que, aunque es cierto que a veces se desarrollan conductas problemáticas debido al uso de las tecnologías, no se asemejan ni de lejos a las consecuencias y pérdidas de control que puede sufrir una persona con alcoholismo o ludopatía. La inquietud que puedas sentir al estar un rato sin el móvil no se parece ni por asomo al síndrome de abstinencia que sufren algunas personas con adicción. Así que no, los móviles no son la heroína del siglo XXI. Y los problemas de conducta asociados a las tecnologías se producen con muchísima menos frecuencia de lo que la gente cree (para profundizar en esto, preguntadle al experto en adicciones conductuales José César Perales).

Pero, claro, el móvil o los videojuegos se han convertido en el chivo expiatorio de muchas madres y padres que prefieren pensar que su hijo se ha vuelto adicto, en vez de a admitir que tienen problemas de comunicación en casa. O en vez de asumir que no les han sabido marcar límites claros desde la infancia, aplicar horarios, ayudar a que interiorice normas del hogar, etc. Es más fácil consolarse diciendo que «el móvil ha hecho adicta a mi hija».

En cambio, creo que sí se puede hablar de «tecnofobia». De madres y padres que, abrumados por tantos aparatos y aplicaciones que les resultan indescifrables, no saben cómo educar a sus hijos en un uso más o menos sano. Pero ese tema da para varios libros (y, de hecho, ya los hay).

Por cierto, en el caso de las adicciones, la solución consiste en ayudar a la persona a volver a vivir feliz sin el elemento adictivo. En otras palabras, a que mantenga una abstinencia absoluta. Así pues, si aplicamos al uso abusivo del móvil la etiqueta «adicción», entonces estamos sugiriendo que, para que esa persona «se recupere», no puede volver a usar un teléfono ni nada con pantallas el resto de su vida. Como si fuese cocaína. Pero no lo es. En casos de conducta problemática en torno a las pantallas, hay que educar para que se haga un uso sano de ellas. Al igual que con los problemas de conducta

alimentaria, hay que ayudar a la persona a que cambie su relación con ese elemento, a que aprenda a disfrutarlo sin sentirse culpable y llevando un estilo de vida más saludable. En cambio, a un alcohólico no se le dice: «Bueno, vamos a trabajar para que puedas aprender a controlar lo que bebes, tomarte solo dos o tres cervecitas y parar ahí antes de… ¿Cómo? ¿Que ya has intentado eso catorce millones de veces?». Pero ya profundizaremos en esto más adelante.

Hace poco, alguien afirmó que el queso era adictivo, e incluso lo comparaba con el fentanilo. Imagínatelo: ¡«quesadictos»! ¿Puedes imaginar a alguien robando a su familia para conseguir otra loncha de queso curado? ¡Por favor, seamos serios! Hay mucho charlatán que intenta montar chiringuitos con los que forrarse creando un problema que ni siquiera existía (y ofreciendo una solución para este). Ya verás, antes o después acabarán surgiendo los especialistas en «quesadicción». También me he topado con artículos sobre los «adictos al té negro oolong» y he visto a supuestos investigadores argumentar que los adolescentes son adictos al móvil porque este les genera sensaciones de bienestar. Entonces, si algo te gusta porque te provoca sensaciones placenteras, ¿automáticamente podemos considerarlo una adicción? Bueno, lo tendré en cuenta la próxima vez que coma paella. Intentaré no disfrutarla demasiado, no vaya a ser que termine seis meses en un centro de desintoxicación.

Bromas aparte, hay circulando por ahí muchas definiciones del término adicción. Así pues, he aquí una que me parece sencilla pero efectiva: una adicción es un problema de conducta en el que la persona sufre graves dificultades para controlar su comportamiento, pese a ser consciente de las consecuencias negativas de este. Lo más común es que ocurra con el consumo de sustancias (alcohol, cocaína, tabaco…) o con algunos comportamientos (el mejor ejemplo es la ludopatía o adicción a los juegos de azar). Por tanto, la adicción se refiere a los problemas conductuales que se desarrollan en torno a una actividad o consumo, y que se siguen repitiendo pese a sus graves consecuencias negativas.

Sí, puedes excederte un poco comiendo dulces aun sabiendo que bajar de peso podría resultar beneficioso para tu salud. O podrías distraerte mirando vídeos graciosos en las redes sociales y sentirte culpable porque, debido a ello, no has avanzado en tu tesis doctoral. ¿Pero serías capaz de vender a tus hijos por un trozo de pizza o robar los ahorros familiares para pasar una hora más en internet? Todavía no he oído hablar de ningún caso así. Hay quien habla de «adicción» a la cafeína, pero yo prefiero hablar de «dependencia», porque jamás he oído de nadie que terminase internado en un centro de desintoxicación debido a su adicción a la cafeína (es la única droga que, en mi opinión, puede considerarse «blanda»).

En los verdaderos casos de adicción, la persona parece vivir una situación de vida o muerte en la que, si no elige el comportamiento adictivo, todo su mundo amenaza con derrumbarse.

A este respecto, me gusta una metáfora que le leí a la doctora Nicole T. Labor en su libro ¡J ♥ dida adicción! Imagina que llevas cinco días vagando por el desierto, sin una gota de agua. Imagínate el dolor que sientes debido a la deshidratación extrema. Estás a punto de morir, casi le hueles el aliento pútrido a la Parca. Pero entonces aparece alguien y, de manera milagrosa, te ofrece una botella de agua. Eso sí, su ofrecimiento tiene un precio: debes renunciar a tus hijos (o a tu pareja, o a tu madre, o a tu perro…, simplemente, piensa en aquel ser vivo al que más quieres).

Muchas personas con adicción estarían tan desesperadas que aceptarían el trato. Pero, tras beberse con ansia hasta la última gota de esa botella de agua, se sentirían como el mayor pedazo de mierda del universo. «¿Qué he hecho? ¿He vendido a mi familia… por esto?». Toneladas de culpabilidad los hundirían en las arenas del desierto, del que no volverían a emerger jamás.

La adicción es algo así. En lo que se refiere a la conducta adictiva (beber alcohol, jugar otra partida a la máquina tragaperras, esnifar una raya de coca…), la persona cree durante un rato que aquello es para ella lo más importante del universo.

Se asemeja a sufrir una enajenación mental transitoria. Cuesta mucho reflexionar con claridad sobre las consecuencias de nuestros actos. Solo pensamos en lo dulcísimo que va a sabernos ese trago de agua

tras varios días cociéndonos en el desierto. Podemos mentirle descaradamente a nuestra pareja, robar dinero a nuestra familia o prostituirnos a cambio de otra dosis. Los límites dependerán mucho de la persona, de la situación y del objeto de la adicción (que, recordemos, puede ser una droga como la heroína o un comportamiento como apostar dinero).

Es como si el cerebro de la persona dejase de funcionar correctamente durante un rato. De todos modos, no soy neurocientífico, solo un humilde psicólogo de adicciones. Así pues, en este libro no voy a profundizar en la neurociencia de las adicciones (un tema apasionante que, a fin de cuentas, ya abordan muchos libros y documentales).

Tú quédate con esta idea, por muy simplificada que esté: cuando alguien desarrolla una adicción, también se producen en él una serie de cambios cerebrales significativos. De hecho, podríamos afirmar que los sistemas de recompensa de su cerebro quedan hackeados (supongo que has oído hablar de la dopamina y otros neurotransmisores).

Pero no te preocupes, que ahora vamos a profundizar poco a poco en todos estos conceptos.

Voy a abrazar un cactus (aunque sé que no debería)

Cuando una persona se engancha a una sustancia o actividad y desarrolla adicción, siente un deseo irrefrenable de acercarse a ella (aunque sepa o sospeche que le hace daño, y por mucho que la adviertan al respecto). Se parece a las dificultades que muchas mujeres maltratadas experimentan cuando quieren abandonar una relación de maltrato. Aunque otros seres queridos las adviertan, a veces los «amiga, date cuenta» se quedan cortos. Porque a la persona le da más miedo la imagen mental de la vida sin su maltratador que lo que él le está haciendo.

He dicho que «se parece». Pero no es igual. Recuerda lo que expliqué antes: no todo lo que nos cuesta dejar de hacer es adicción.

Muchas personas con quienes he hablado en terapia admiten lo ilógicos que en realidad les parecen sus propios comportamientos. Saben que fumar tantos porros les hace daño. Saben de sobra que, si siguen bebiendo, es cuestión de tiempo que vuelvan a coger el coche y, esta vez sí, maten a alguien por accidente. Lo saben de sobra, en serio. Los adictos no son tontos. La mayoría, al menos. No se trata de un problema intelectual. Lo que ocurre es que sienten un deseo tan poderoso que cuesta expresarlo con palabras.

Cuando experimentas el craving, todo lo demás parece secundario. Son sensaciones tan desagradables que cuesta pensar con claridad. Algunas personas lo describen como una especie de visión de túnel: según ellas, se ven incapaces de pensar en otra cosa. Y les ocurre desde el mismo momento en que encienden el cigarro, con el sonido del mechero al encenderse. O, si beben, con el de la lata de cerveza al abrirse. Piensan en ello como la cosa más dulce del mundo.

Cuando sufres una adicción, te cuesta demasiado pensar en las consecuencias de tus actos. Muchos neurocientíficos explicarían que, durante un rato, la corteza prefrontal (la parte del cerebro asociada a las funciones ejecutivas, el autocontrol, la disciplina, la racionalidad y la planificación a largo plazo) se va de vacaciones y cuelga un cartel de «Cerrado», mientras otras partes más «impulsivas» del cerebro se ponen al volante.

Nadie se casa con un maltratador (sabiendo que este lo es)

¿Pero cómo empieza todo? ¿Cómo se cocina esto? ¿Puedo desarrollar adicción de un día para otro? ¿Desde el primer cigarrillo, la primera copa de vino o la primera partida de póker?

No, nadie desarrolla adicción de un día para otro. Al igual que ocurre con cualquier problema psicológico, se trata de un asunto muy complejo, que dependerá de la personalidad, la genética, las dosis, la frecuencia, el contexto de vida, las amistades, las dinámicas de pareja, el trabajo, la percepción social del comportamiento adictivo…

Venga, por simplificar un poquito la lectura, en vez de decir constantemente «tomar drogas» o «tener comportamientos adictivos», me limitaré a decir «consumir». Pero recuerda que eso puede significar desde inyectarse heroína hasta apostar mil euros en la ruleta del casino.

Quienes acaban consumiendo, suelen haber empezado por mera curiosidad. O porque también lo hace un buen amigo. O por imitar a los chicos mayores del instituto. O porque se lo han visto hacer a sus padres. O a su pareja. O a una persona famosa a la que admiran, que es rica o atractiva y sale a menudo en los anuncios. O porque han oído que es divertido. Así de simple.

Nadie desarrolla una adicción porque le da la gana, eso que quede claro. N-A-D-I-E. Siempre empieza como algo aparentemente inofensivo, placentero y sin muchos inconvenientes obvios.

Por ejemplo, la aplastante mayoría de la gente empieza a fumar tabaco durante su adolescencia. En serio, casi nadie se pone a fumar tabaco a los treinta (¿qué cojones haces con tu vida?). La principal razón para ponerte a fumar es que quieras impresionar a tu entorno. Sentirte tan guay como los mayores. O sentir que encajas mejor en el grupo en el que estás, es decir, sentirte aceptado. Parecer mayor y más maduro y más rebelde. «Y a mis padres que los jodan. ¿Quiénes son ellos para prohibirme nada?».

Con otras actividades, como el consumo de alcohol, a todos los argumentos anteriores podemos añadirles unos cuantos más. Por ejemplo, los efectos del alcohol. El tabaco no coloca como los porros ni emborracha como la cerveza. Sus efectos psicoactivos son mucho más sutiles (estimulantes, como un café cortito).

Pero casi toda persona que pruebe el alcohol por primera vez entenderá por qué se ha convertido en el ansiolítico más vendido del mundo: porque te relaja temporalmente, hace que se te olviden algunas de tus inseguridades. Con pocas dosis, te sientes una persona distinta, más segura de sí misma, sin tanto pudor, con menos miedo al ridículo. De repente, deja de importante tanto lo que los demás piensen de ti. No te aterra tanto acercarte a esa persona que te gusta y entablar conversación. Antes te costaba encontrar las palabras, pero ahora todo fluye. Te crees el puto amo.

Para desarrollar una adicción, hay que pasar primero por una fase de «enamoramiento». Esas primeras veces en las que todo va genial. Como cuando conoces a alguien, te gusta mucho y parece que estáis hechos el uno para el otro. Te da la sensación de que todo son ventajas y que es la mejor época de tu vida. Quieres invertir en esa relación, así que te comprometes y os casáis, esperando que el amor dure toda la vida.

En el caso de las adicciones, todo empieza con un consumo de experimentación que sale bien. O en el que, al menos, las aparentes ventajas parecen superar a las desventajas (es decir, a la resaca, a tu primera vomitona, a haber hecho el baile más ridículo del universo o a haberte gastado bastante dinero en cubatas, kebabs, entradas de discoteca o incluso un taxi a casa porque no te veías capaz de subirte a una bici o poner un pie delante del otro para volver andando).

Entonces te ilusionas, sientes mariposas en el estómago, crees haber conocido al amor de tu vida y te comprometes hasta las trancas. Te casas con el consumo, lo integras en tu estilo de vida y planeas estar así hasta el día de tu muerte (es lo que muchos expertos llaman la fase de la «luna de miel»).

La razón por la que el alcohol se considera la droga más exitosa es que, durante el momento en que se produce la conducta de consumo (beberte una copa), solo se perciben las consecuencias positivas y placenteras, mientras que las negativas suelen tardar varias horas o incluso no manifestarse hasta la mañana siguiente. Quizá tengas suerte y te olvides de casi todas las cosas horribles que ocurrieron en la última parte de la noche. Por eso se gana tanto dinero vendiendo alcohol, porque es un criminal que no deja rastro.

Habrás notado que hago hincapié en que los primeros consumos ya suelen tener consecuencias negativas, pero que estas no suelen ser muy obvias o fáciles de recordar. Porque, si lo fueran, la persona dejaría de consumir.

Todos sabemos que fumar tabaco provoca cáncer de pulmón (el 95 % de los casos se deben al tabaco). Y, aun así, la gente sigue fumando. Porque, por suerte (en realidad, por desgracia), los peores efectos del tabaco suelen tardar varios años en manifestarse. Al principio, parece que no tiene efectos perjudiciales en ti (añádele a eso que, cuanto más jóvenes somos, más invulnerables nos sentimos). Sin embargo, de forma lenta y sutil, va limitando tu capacidad respiratoria y cardíaca. Y dichos cambios se agravan tan despacio que casi todos los fumadores normalizan lo de ahogarse al subir las escaleras. Si preguntas al azar a varios fumadores, probablemente te dirán que se sienten muy bien. Pero ese es el problema, que el daño resulta poco obvio para quienes lo sufren (no tanto para el médico).

Si ocurriese al revés, es decir, si empezases a toser sangre de inmediato tras la primera calada, habría un 99,9 % de posibilidades de que lo dejases ipso facto. Y lo mismo ocurre con el alcohol y otras drogas recreativas. Si una sola cerveza te hiciese vomitar, no volverías a entrar en un bar en tu vida (excepto para pedirte unas patatas bravas).

Y ojo, pues hay quienes tienen la «buena suerte» de sufrir un susto durante alguno de sus primeros consumos, lo que les quita las ganas de seguir experimentando. Ocurre, por ejemplo, con el cannabis. Se trata de una droga curiosa, pues sus efectos dependen mucho de la genética y el metabolismo de cada persona. Algunas fuman durante años y sienten que disfrutan de cada porro. En cambio, a otras les basta con unas pocas caladas para sufrir paranoia, angustia o ataques de pánico. Incluso hay quienes sufren brotes psicóticos tras muy pocos consumos. Entonces suelen dejar de consumir, pues se asustan. Ya han experimentado, por fin han saciado su curiosidad; pero no les ha gustado la experiencia, así que deciden que no es para ellos, que pasan.

Suelo contar que, hace muchos años, mis amigos y yo sentimos curiosidad por los casinos, así que acudimos a uno. Yo no aposté nada, sino que me limité a tomar algo mientras observaba. Tenía claro que todo eso está trucado y diseñado para enganchar; y que, a largo plazo, siempre pierde quien juega. De forma invariable, «la casa siempre gana». Pero algunos de mis amigos sentían más curiosidad que yo, así que apostaron dinero.

Uno de ellos salió del casino con ochenta euros menos en el bolsillo. Nos reímos de él (mucho) durante meses. Y, que yo sepa, no ha vuelto a apostar. ¿Por qué? Pues porque tuvo la inmensa suerte de haber perdido dinero la primera vez (y de que su entorno, además de no fomentar esa actividad adictiva, incluso la penalizase). Tiene mucho dinero y lo usa de forma inteligente.

Ahora bien, la situación podría haber evolucionado en una dirección muy distinta. Podría haber tenido la mala suerte de haber ganado cincuenta euros el primer día. Podríamos haberle dicho que era el puto amo y haber concluido que «habrá que volver, esto ha estado guay».

Quédate con lo siguiente: muchos factores favorecerán que un simple experimento se repita hasta transformarse en hábito. Otros, en cambio, dificultarán que una anécdota se convierta en un estilo de

vida y, posteriormente, en un problema de adicción que lleve a tener que internarte en un centro de desintoxicación o a que tu familia deba guardarte tus tarjetas de crédito.

Si la persona percibe que los primeros contactos han resultado exitosos y que las ventajas parecen compensar los posibles costes, invertirá cada vez más en reforzar esa relación. Se irá «de luna de miel». Y quizá tarde años en empezar a plantearse el «divorcio».

Ya puedo hacer descalzo el Camino de Santiago

Tomar una cerveza de vez en cuando no es adicción. El consumo de alcohol SIEMPRE es malo para la salud, cierto, y siempre conlleva riesgos como el desarrollo de diferentes tipos de cáncer, accidentes de tráfico, violencia doméstica, etc. Pero no siempre lo podemos considerar una conducta adictiva. ¿Cómo se pasa de la luna de miel (en la que solo se perciben los aparentes beneficios a corto plazo del consumo) a un problema grave de adicción? ¿Cómo se pasa de un consumo ocasional y recreativo a uno sistemático y extremo que arruine tu vida y la de tu familia?

Uno de los ingredientes es la tolerancia.

Esto es muy simple: si haces algo con mucha frecuencia, lo normal es que te acostumbres a ello. Nos pasa con casi todo. Descubres una canción que te encanta, así que la escuchas veinte veces seguidas, hasta que «la quemas» y deja de emocionarte tanto como la primera vez. Basta con que pienses en esos libros o películas que desearías volver a experimentar por primera vez… porque aquello fue mágico. Pero, por mucho que lo intentas, ya no te impactan como antes.

Seguro que tienes unos cuantos platos favoritos. Pero, si empezaras a comer lo mismo cada día, tardarías poco en aburrirte, o incluso en odiarlo. Las primeras veces que hagas paracaidismo, te morirás de miedo, pues se trata de la reacción más natural y funcional. Pero, tras saltar doscientas veces desde un avión, seguro que la experiencia cambia por completo (o eso me han contado…, je, je).

Pues bien, este principio puede aplicarse a muchas situaciones diferentes. La primera vez que hice el Camino de Santiago me salieron en los pies muchísimas ampollas, tremendamente dolorosas y repugnantes. Pero, mientras escribo esto, ya he peregrinado a Santiago de Compostela cuatro veces y he hecho muchísimos kilómetros de senderismo. Mis pies se han acostumbrado a caminar largas distancias, la piel «ha hecho callo», ha desarrollado durezas que protegen mis plantas. Por otro lado, también he adquirido experiencia, lo que implica que piso mejor y elijo con más acierto los calcetines y el calzado. Por tanto, es más difícil que me salgan ampollas (no imposible, pero me ocurre muchísimo menos). Me he adaptado. Sí, se trata de un ejemplo muy lejano que no tiene casi nada que ver con las adicciones, pero me sirve para que te hagas una idea del concepto. Si repites algo con frecuencia, sueles adaptarte, así que deja de emocionarte/dolerte tanto. En general.

Con las drogas o las conductas adictivas ocurre algo muy similar. Hay varios mecanismos que hacen que, si repetimos muy a menudo una experiencia intensa, deje de afectarnos tanto, pues nos hemos adaptado a ella. Con las drogas, el sistema nervioso se adapta neuroquímicamente. Con la cafeína, el cerebro genera cada vez más receptores de adenosina, con el objeto de que necesites tomarte más cafés para sentirte igual de despierto que las primeras veces.

Lo mismo ocurre con el THC (principio activo de la marihuana), el alcohol o cualquier otra droga adictiva, es decir, que poco a poco tu cerebro se acostumbra. Antes te quedabas KO tras darle un par de caladas a un porro o te sentías el rey de la fiesta con dos o tres cervezas. Ahora tal vez necesitas fumarte el mismo día cinco porros enteros y bien cargados para sentirte «normal». O, durante una

noche de fiesta, te has de tomar seis o siete cubatas para conseguir el efecto que antes lograbas con un máximo de tres cervezas. Y todo para simular las primeras experiencias de consumo.

El cerebro se adapta al consumo de droga y deja de utilizar sus propias sustancias químicas naturales, porque la droga ya lo hace todo por él. Es como si tuvieras que montarte en uno de esos patinetes del demonio incluso para ir al baño y, en consecuencia, tus piernas se acabaran atrofiando porque casi no las usas. O como lo que ocurre con las personas que durante demasiado tiempo sufren un problema de sueño: si se acaban enganchando a los somníferos, no es solo por el potencial adictivo en la química de esas pastillas ni por el síndrome de abstinencia que les provoca, sino por el miedo a verse incapaces de dormir sin ellas, pues han perdido práctica y ya no saben quedarse dormidas de forma natural. Antes sabías manejarte en situaciones sociales, reírte de las bromas de tus amigos, mantener conversaciones interesantes y disfrutar, además de que sabías apañarte más o menos con las inseguridades o preocupaciones que te asaltasen de vez en cuando. Pero llega un momento en que te sientes desprotegido si no te tomas otra copa.

De todos modos, esto no ocurre solo con las drogas. También sucede algo muy parecido con actividades intrínsecamente adictivas como las apuestas y los juegos de azar. Antes, la persona sentía un indescriptible subidón de adrenalina cuando apostaba. Ahora, en cambio, necesita apostar mucho más dinero y durante sesiones más largas para poder «disfrutar de ello». Esto lo explican magistralmente José César Perales y Juan Francisco Navas en su libro Trampas. Se trata de un proceso casi idéntico al de las drogodependencias. Antes lo hacías algún fin de semana de forma muy esporádica y te lo pasabas bien, sin más. Apostabas cinco euros y, aunque los perdieses, te daba igual, pues al menos te habías echado unas risas. Ahora tienes que invertir cien veces más tiempo, dinero y esfuerzo para intentar sentir el mismo subidón que el primer día (y nunca lo consigues).

Y observa que he dicho «intentar sentir», no «sentir» a secas. Porque nunca lo consigues. De verdad, nunca. La primera vez es irrepetible. Casi todas las personas con problemas de adicción describen con nostalgia los primeros consumos. Porque los siguientes casi siempre son una manera de perseguir los buenos recuerdos e intentar repetirlos. Pero no pueden, porque han desarrollado tolerancia. Como mucho, tendrían que darse un «descanso» muy largo para perder esa tolerancia y volver a sentir un subidón parecido al de las primeras veces. Hay una clara idealización de los experimentos de la fase de luna de miel.

Llegados a este punto, quizá estés pensando: «Pero, si se desarrolla tolerancia y se transforma en algo aburrido y costoso, ¿no debería ser imposible desarrollar adicción? ¿No deberíamos acabar abandonando el consumo rápidamente por puro aburrimiento?».

Ojalá fuera tan sencillo. Cuando tenemos un buen recuerdo de la experiencia, podemos volvernos muy insistentes. Antes te comentaba, por mucho que nos guste algo, no tiene por qué ser una adicción, pues en realidad se deben cumplir una serie de condiciones. Me encanta la paella, pero, por mucho que así sea, el arroz no tiene las características neuroquímicas necesarias para hacerme desarrollar un patrón de conducta obsesivo hacia él. Del mismo modo que tampoco puedes hacerte adicto a los tomates.

Ya he dicho que no soy neurocientífico ni, por tanto, la persona idónea para profundizar en la neuroquímica de las adicciones. Pero quédate con este dato, aunque esté muy simplificado: las drogas adictivas tienen unas características que hacen que el cerebro segregue altísimos niveles de dopamina y otros neurotransmisores relacionados con la motivación, el refuerzo de la conducta, el aprendizaje o el placer.

La persona que ha desarrollado tolerancia no sigue consumiendo solamente porque guarde un buen recuerdo de las primeras «citas». Eso es un ingrediente importante, sí. Pero hay otros.

Y ahora hablemos de la otra cara de la tolerancia: el puto síndrome de abstinencia.

Te persigue una trituradora de carne

Lo lógico sería pensar que, cuando se desarrolla tolerancia, la gente abandona el consumo enseguida por puro aburrimiento, ¿verdad?

¡Ojalá! Lo que les ocurres a muchos es que ya se sienten incapaces de abandonar, pues otra característica de las drogas o conductas adictivas es que pueden provocar un síndrome de abstinencia. Este consiste en un conjunto de síntomas físicos y psicológicos negativos: malestar, sudores, taquicardias, temblores, insomnio, pesadillas, paranoias, vómitos, jaquecas, angustia, ansiedad, irritabilidad, etc. Cada persona lo experimentará de forma distinta porque depende de muchos factores, desde el tipo de droga consumido o su pureza hasta la frecuencia de consumo, las cantidades y la genética o el metabolismo de cada cual.

Pero atención, porque también ocurre lo mismo con las adicciones en las que no hay sustancias de por medio. La persona con ludopatía que estaba acostumbrada a apostar a diario se siente como una absoluta mierda cuando, por la razón que sea, no puede apostar (ya sea porque se ha quedado sin dinero o porque, tras haber admitido que tiene ese problema, se ha propuesto dejarlo.

Cuando se da un problema de dependencia, la persona puede sentirse (muy) mal al intentar dejar el consumo. Probablemente, hace ya mucho tiempo que no consume por placer (esa sensación ya casi nunca la experimenta, pues ha desarrollado tolerancia). Si sigue consumiendo, es por un motivo muy simple: evitar sentirse mal por no consumir.

Imagínate que vas en bicicleta por el campo, te estás cansando y tienes ganas de parar. Pero de pronto oyes unos ladridos y, al mirar atrás, descubres que una manada de perros salvajes te persigue. Así que sigues pedaleando, y ahora más rápido que antes. Ya no pedaleas por placer, sino por evitar que te muerdan el trasero.

Pues bien, así se sienten en su día a día muchas personas con adicción. No fuman porros porque estos las ayuden a dormir, sino porque temen pasarse la noche en vela si no se fuman algo. El tabaco no te aporta nada, pero sigues fumando porque sabes que, cuando no fumas, te entra ansiedad, te pones irritable y te cuesta concentrarte. Del mismo modo, ya no bebes alcohol para infundirte una falsa sensación de valor e intentar ligar: te tomas varias copas o te haces un par de rayas de cocaína en el baño porque sabes que te sentirás miserable si no lo haces.

También les ocurre algo parecido a ciertos deportistas de élite. Imagínate a uno de esos que corren sin parar. Ya no le basta con una de esas carreras populares de cinco o diez kilómetros: necesita hacer maratones casi cada semana. O ultramaratones de veinticuatro horas en el desierto mientras les lanzan granadas, no sé. Se han adaptado tanto que necesitan subir la apuesta constantemente, porque todo lo demás les sabe a poco. Algo así le ocurría al alpinista y escalador sin cuerda Alex Honnold. Llega un momento en que debes hacer lo que sea para igualar esos subidones de adrenalina que tanto echabas de menos (aunque pongas tu vida en serio peligro, pese a tener a tus hijos esperándote en casa). De eso hablo un poquito en el capítulo que dediqué al miedo en mi primer libro, No pienses en un oso verde.

¿Se entiende lo que digo? No es solo que eches de menos una noche de fiesta alocada, sino que todo lo demás te parece gris e insípido en comparación, así que te dan ganas de morirte si no acudes a una. Incluso si eres consciente del problema, lo menos doloroso a corto plazo es huir hacia delante y seguir hundiéndote en la adicción.

Un ejemplo extremo es el de muchos casos de alcoholismo grave, en que los síntomas del síndrome de abstinencia físico pueden ser tan duros que acaban con la vida de quien los sufre. Por ello en situaciones así suele ser imprescindible una supervisión médica para mantener a la persona fuera de peligro mientras se desintoxica del alcohol (u otras drogas de esas que llaman «duras»).

Afortunadamente, los síntomas físicos de abstinencia suelen desaparecer a las semanas (o meses), si la persona consigue mantenerse sin consumir.

Lo hice sin pensar

Una vez explicado esto, quizá alguien piense que la persona con adicción es totalmente consciente de tal proceso, pero debo decir que casi nunca lo es. La persona va viviendo su vida, así que todos estos aprendizajes se dan poco a poco y de manera bastante orgánica y normalizada; sobre todo cuando, como suele ocurrir, tiene amigos o personas cercanas con comportamientos parecidos, de modo que entran en una dinámica de refuerzo mutuo que hace que les parezca de lo más normal beber cervezas a diario o hacerse unas rayas un martes cualquiera.

Otra metáfora que me gustó mucho de la doctora Nicole T. Labor (autora de ¡J ♥ dida adicción!) es la de la carretera, con la que explica el aprendizaje a nivel cerebral. Imagínate que vas caminando por el campo y, de pronto, ves una pradera de hierba. Te sales del camino y decides ir campo a través porque te parece un paisaje precioso, porque lo consideras un atajo o el motivo que sea. Vas aplastando la hierba con tus pisadas y, aunque no se nota demasiado, sí puedes ver marcas de tu paso cuando echas la vista atrás.

El paseo te gusta tanto que otro día decides repetir la misma ruta, atravesando la pradera por el mismo punto. Al final, tantas veces lo has recorrido y has aplastado la hierba a tu paso que, se puede distinguir un sendero más o menos definido. Y entonces otras personas empiezan a utilizarlo, para atajar y ahorrar tiempo. El senderito inicial se ensancha y se ensancha con los años, hasta que ya hay espacio para coches y todo tipo de vehículos. De hecho, el camino se transita tanto que lo terminan asfaltando. Y lo amplían cada vez más, incluso añaden carriles, hasta que unos años después lo han convertido una maldita autopista de dieciséis carriles con doble dirección.

Pues bien, algo similar ocurre con los cambios cerebrales que se han producido tras repetir mucho la conducta de consumo. Si dejas de consumir, es como si la carretera se quedase sin tráfico y la cerraran con barreras. Y si nadie la usa ni la repara durante mucho tiempo, se deteriorará poco a poco.

Sin embargo, la autopista sigue ahí. Si vuelves a consumir, es como si reabrieran la carretera y aprovechasen para renovarla, arreglar los baches, echar más asfalto, etc. En relativamente poco tiempo, vuelve a estar como nueva o incluso mejor que antes. Es decir, que, si retomas el consumo, este puede volver igual o peor que antes (hay personas que, tras varios años sobrias, se han tomado una copita de vino en una boda y al día siguiente ya estaban bebiéndose dos botellas de whisky diarias, igual que en sus peores tiempos).

Pero ahora hablaremos de la joya de la corona (y donde me quiero centrar más en este libro): la dependencia psicológica.

Sin ti no soy nada

La gente no desarrolla adicción solamente por culpa de los cambios cerebrales. Ese es un factor importante en la mayoría de los casos, sin duda, pero, al igual que la depresión, se trata de un problema psicológico complejo que depende de muchísimos factores. En el momento en que escribo este libro (verano de 2024), sigue sin haberse demostrado que la depresión sea una simple enfermedad neurológica cuyo único origen esté en un desequilibrio de los niveles de dopamina en el cerebro. De hecho, depende mucho más del contexto de la persona y de sus herramientas para interactuar con ese contexto. Así, no es de extrañar que te deprimas si odias tu trabajo, tienes una familia que te trata fatal, tu pareja te hace sentir inferior y, para colmo, dudas que tu vida vaya a mejorar a corto plazo. En tal caso, la solución no consistiría en darte pastillas y ya, por mucho que estas sí puedan ayudar en ciertos casos. Pero volvamos a las adicciones.

La dependencia psicológica en las adicciones surge por el uso instrumental del consumo. Tiene una función, un «para qué». Veamos, pues, algunos ejemplos de posibles funciones del consumo (en realidad, cambian según la persona y la actividad adictiva):

•Lograr sentirte aceptado, pues lo consumen amigos o personas a las que aprecias o admiras, desde compañeros de clase hasta familiares o famosos.

•Distraerte de las preocupaciones, el dolor y el sufrimiento cotidianos. Esta constituye la función más común, la «ansiolítica».

•Ganar dinero y alimentar la esperanza de ascender económicamente. Por supuesto, aquí entrarían los juegos de azar (de hecho, a las casas de apuestas les encanta comprar locales en barrios obreros con gente a la que le cuesta llegar a fin de mes).

•Camuflar los síntomas de otros problemas. Por ejemplo, muchas personas beben alcohol o fuman cannabis antes de dormir porque sufren problemas de insomnio.

¿Recuerdas lo que explicaba antes sobre la fase de enamoramiento? Empezamos a consumir por mera curiosidad e ingenuas ansias de ocio, pero seguimos consumiendo más y más porque nos parece útil. Sentimos que nos resuelve un problema. Aunque, en realidad, no lo hace, pues se trata más bien de un espejismo. Es como cuando nos emborrachamos para intentar sentirnos como personas extrovertidas que hablan con todo el mundo, dicen siempre lo que piensan (sin filtro) y nada les da miedo. En realidad, dejamos de ser nosotros mismos, nos arriesgamos a hacer cosas que jamás haríamos estando en pleno uso de nuestras facultades (nuestras razones tendríamos para no hacerlo…). Pero ese falso valor que nos bebimos desaparece y, al día siguiente, volvemos a sentirnos tan inseguros como antes de beber.

De hecho, lo cierto es que nos sentimos peor. Porque, probablemente, habremos hecho cosas de las que ahora nos arrepentimos, habremos dado a la gente una falsa impresión de quienes somos en realidad, etc. Es muy común tener amigos que, a la hora de la verdad, solo son «amigos de borrachera», porque la capacidad de interacción y disfrute de la mutua compañía se limita a un contexto muy concreto: cuando unos y otros van borrachos como cubas.

Fuera de ese contexto, son incapaces de quedar para dar un paseo, compartir experiencias no vinculadas al consumo o hablar sobre otros intereses comunes, como la literatura, el cine, la política o la filosofía. Ni siquiera les apetece telefonearse para preguntar por la familia del otro o pedir ayuda. Esa gente solo existe en tu vida cuando has estado consumiendo, así que durante el tiempo que no lo haces dejáis de tener algo en común. Su supuesta amistad es mentira. Podría decirse que al consumir accedes

a una especie de otra dimensión en la que eres alguien diferente, y ese alter ego se relaciona con los alter egos de otras personas. Pero, fuera de esa dimensión paralela, no hay ningún vínculo real entre vosotros.

La cuestión es que muchas personas empiezan a consumir porque notan que algunas situaciones parecen mucho más fáciles de sobrellevar («soy tímido y me siento inseguro hablando con desconocidos», «no sé cómo romper el hielo en una conversación», «me da pánico quedarme sin cosas que decir», «no me creo lo bastante interesante como para codearme con tal o cual persona», «nunca seré alguien «popular», «me provoca ansiedad pensar en todas las cosas malas que me han pasado o me han hecho», etc.).

La dependencia se desarrolla poco a poco a medida que la persona se acostumbra a que el consumo sea su herramienta principal para lidiar con sus dificultades. ¿Me cuesta dormir por la noche? Pues me fumo un par de petas (aunque, en realidad, vayan a hacer que duerma de manera muy superficial, que tenga un sueño de bastante mala calidad y me despierte más cansado). ¿Me cuesta sentir confianza al hablar con la gente? No pasa nada, me tomo varios cubatas (aunque, en realidad, multiplicarán mis probabilidades de que haga el ridículo y decepcione a quienes intento impresionar, además de lograr que me sienta más inseguro en los momentos sociales en que no tome alcohol). ¿Mi vida me parece aburrida e insípida? Venga, voy a apostarme el dinero que me sobró a final de mes (en realidad, a largo plazo solo tendré pérdidas, pero me acabaré enganchando de todos modos y pidiendo préstamos para poder seguir apostando, con la esperanza de que mi buena racha millonaria está a punto de llegar, porque sé que ya me falta poco, esta es la buena, lo presiento…).

Músicos que creen necesitar drogarse para ser creativos, cuando en realidad lo que necesitan son horarios y constancia para profundizar y crear cosas, para que las musas los pillen trabajando. No te engañes: el éxito artístico no es ese churro que te salió cuando no podías distinguir entre tu gato y tu lavadora. Sigue muy presente ese mito de que las drogas desatan la creatividad, cuando en realidad solo hacen que el cerebro deje de funcionar correctamente y salgan auténticas chapuzas, alguna de las cuales termina quedando más o menos decentes por pura casualidad. Idealizar ese proceso de intoxicación y autodestrucción siempre acaba llevando a una calle sin salida, donde la persona debe pagar un precio altísimo. Todos los grandes artistas coinciden en esto: ponte a trabajar, mucho, y así acabarás perfeccionando lo que haces. No hay atajos en esto. De hecho, nunca los hubo.

En terapia, muchas personas me cuentan diferentes versiones de cómo su consumo se integró en sus rituales habituales de relajación. Ya sabes, todos necesitamos nuestro «momento All-Bran», esos cinco minutos de sentarnos en el baño a cagar tranquilos, mientras nos escondemos de los niños o las horas de trabajo. Esos momentos de desconexión que también pueden darse mientras fumamos un cigarrillo en la terraza, paseamos al perro o nos tumbamos en el sofá a ver vídeos estúpidos en la App de moda.

Algunas personas creen que «necesitan» fumar para poder relajarse, cuando en realidad eso es neuroquímicamente imposible. La nicotina y otras muchas sustancias presentes en el tabaco son estimulantes del sistema nervioso, por lo que… sí, te van a aumentar los nervios durante un rato. Pero lo que ocurre son dos cosas distintas. La primera, que estás sufriendo un poco de síndrome de abstinencia (cuando ya han pasado varios minutos u horas desde tu última dosis de nicotina), de modo que ese malestar solo se alivia cuando vuelves a fumar (resulta asombrosa la cantidad de dinero que se gana vendiendo drogas adictivas). Pero en realidad no está solucionándote nada, solo te provoca un problema (adicción), seguido de un alivio temporal.

Y ahora viene la segunda razón, que en realidad es muchísimo más importante, aunque invisible a los ojos de la mayoría: si crees que necesitas ese consumo para relajarte, es porque te has acostumbrado a hacerlo en determinadas circunstancias, que también son relajantes de por sí (en realidad, lo son mucho más que cualquier droga).

Por ejemplo, imagínate que llevas toda la mañana corriendo de un lado a otro de la oficina, respondiendo llamadas y saltando de una reunión a otra sin casi tiempo para respirar. Llega el momento

en el que por fin pareces tener un hueco para descansar cinco o diez minutos. Sales al patio, abres la ventana o bajas al parque de enfrente. Te da el aire, te mueves un poco, charlas con otros compañeros que también están en su pausa, comes algo, bebes agua, cambias de ambiente y huyes temporalmente de esas opresivas cuatro paredes y de los juicios y la presión, tanto de tus jefes como de vuestros exigentes proyectos. Inspiras profundo y expiras poco a poco. Eso te relaja. Todos esos elementos te parecen relajantes de por sí. Lo que ocurre es que te has acostumbrado a acompañarlos de la conducta de encender un cigarrillo y fumártelo. No lo has necesitado en ningún momento, pero has creado la ilusión de que este forma una parte indispensable de tu ritual de recarga de energías. Otros factores son el tener las manos ocupadas con algo, aunque sea ese cigarrillo que manoseas, y apretar los labios contra el filtro. Todos esos detalles motores también resultan placenteros por sí mismos, pero como cualquier ritual a base de repetirlo con mecánica devoción.

El café es, junto con el alcohol, la sustancia legal más exitosa del mundo. No solo se debe al poder estimulante de la cafeína, sino también a la casi infinita variedad de sabores y aromas, así como a la cultura barista que se ha creado a su alrededor. Hay quien tarda varios minutos en preparar su café matutino, pues se ha comprado todo tipo de parafernalia y aparatos, elige sus granos de café, los tuesta, los muele y prepara su expreso con una máquina tan cara y sofisticada que parece que hay que ser astronauta para manejarla. Y ejecutar todos los pasos de ese ritual es placentero en sí mismo, casi como santiguarse y rezar (en realidad, desde el punto de vista cerebral, puede considerarse casi lo mismo). Bueno, pues algo muy parecido le ocurre a la gente que fuma (sobre todo, a aquellos que compran tabaco «de liar» y se arman sus propios cigarrillos, con todo ese ritual con los dedos, sellar el papel con la lengua y su propia saliva, etc.).

Tú quédate con esta idea: no solo se trata de la droga o actividad adictiva, sino de los rituales que la acompañan.

Las personas con problemas de consumo suelen presentar muy baja tolerancia a la frustración, al menos en ciertas circunstancias. Se acostumbran a la gratificación instantánea y a apresurarse en huir del dolor, así que, cuando desarrollan tolerancia y llega el síndrome de abstinencia, este se suma a su ya baja tolerancia a la frustración. Por eso huyen hacia delante aun sabiendo que tienen un problema, porque les cuesta mucho pensar en las consecuencias de sus acciones. Es como si viviesen demasiado en el presente. En realidad, pensar en el pasado o en el futuro no es perjudicial ni patológico de por sí (aunque algún gurú trasnochado quiera contradecirme), al contrario, resulta útil para la supervivencia. Al fin y al cabo, reflexionar sobre el pasado nos ayuda a extraer conclusiones y aprender de él, para así evitar repetir los mismos errores. Imaginarnos el futuro y diferentes situaciones nos permite detectar posibles peligros o desafíos y prepararnos lo mejor que podamos, trazar el mejor plan para evitar ese peligro o determinar la mejor manera de reaccionar si ocurre lo peor. Cuando tenemos una adicción, nos cuesta mucho más reflexionar sobre las consecuencias de nuestros anteriores consumos y así evitar revivir una y otra vez la misma pesadilla.

Se trata de un círculo vicioso, la pescadilla que se muerde la cola, porque pensar en las consecuencias negativas del consumo les trae malestar. Sí, mucha gente bebe alcohol para olvidar los problemas que les ha causado este (o que les ha causado la heroína, o el tabaco, o las apuestas, o los porros); y, paradójicamente, aquello que les hace daño es precisamente lo que más rápido les alivia el dolor (no es de extrañar que el narcotráfico constituya uno de los negocios más rentables del mundo). Por eso la tentación de dejarse llevar es inimaginable. Por eso muchas personas se pasan años y años atrapadas en ese bucle, intentando combatir el fuego con el fuego.

Creen NECESITAR ese consumo e imaginan que el dolor por negárselo les resultaría insoportable. Este concepto es importante. Les cuesta ver las consecuencias negativas a largo plazo de seguir consumiendo. O tal vez le parecen menores que las consecuencias a corto plazo de no consumir.

A ver si así queda más claro:

	Consumo a corto plazo	Consur
Beber	Me relajo, todo me parece gracioso, hablo más, me acerco a esa persona que me gusta...	Sufro ot
No beber	No paro de pensar en mis preocupaciones, siento timidez, tengo ganas de beber…	Mi vida

Lo habitual es que la persona con problemas de adicción se limite a fijarse en la columna de la izquierda. Hace balance y toma la decisión más obvia, la que le traerá más diversión de manera inmediata. Porque las consecuencias negativas del consumo suelen producirse mucho después de darse la conducta de consumo. Por eso idealizamos el consumo: porque, cuando pensamos en él, solo nos vienen a la cabeza cosas positivas. Porque los dramas suelen llegar horas o incluso días después de haberte llevado esa copa de vino a los labios o de haber metido otra moneda en la máquina tragaperras. La persona con adicción intenta decidir sobre su conducta, pero le resulta difícil, porque está muy sesgada. Probablemente, algunos neurocientíficos explicarán que ciertas áreas del cerebro relacionadas con recordar o imaginar las consecuencias a largo plazo de nuestras acciones se apagarán o estarán más inactivas, y que dichos cambios cerebrales son consistentes y observables de manera bastante consistente. Solo se piensa en evitar el dolor, la frustración o el malestar más inmediato, al precio que sea.

Para recuperarse, hay que ir abriendo paso a la nueva narrativa: «Lo deseo, pero no lo necesito. Sentiré incomodidad durante un rato, sí, pero no me moriré por ello, puedo aguantarlo. Este malestar se me pasará en un rato, es tolerable, y además tengo herramientas para gestionarlo».

Se podría decir que el adicto tiene un problema de evitación disfuncional. Es decir, que evita de forma constante aquello que le causa malestar y, por tanto, nunca aprende a enfrentarse a ello cara a cara. Así pues, quitarle el consumo equivale a retirarle esa máscara. Es como abrir una presa que llevaba años cerrada y observar cómo el torrente de agua sale de forma explosiva.

Hablar en voz alta sobre lo que se desea consumir ayuda a aliviarlo. Y la otra persona no tiene por qué decir nada ni ofrecer consejos, basta con que escuche. Ocurre como con la ansiedad: en cuanto te permites hablar con alguien sobre aquello que te preocupa, como por arte de magia empieza a parecerte más pequeño, un poco menos temible. Pues bien, algo similar ocurre con las adicciones. Pero, claro, esto que suena tan sencillo se les hace cuesta arriba a mucha gente, debido a factores como la vergüenza o el miedo a que las juzguen (en especial, si la han estigmatizado o han discutido con ellas en el pasado). De todos modos, no nos adelantemos, pues ya hablaremos de esto con detalle en el último capítulo.

Nunca votes por Astérix u Obélix

Algunos de mis cómics favoritos de la infancia transcurrían en la famosa aldea de irreductibles galos que repelían el acoso del Imperio romano. La gracia de aquellas historias residía en que Astérix (el bajito) tomaba la poción mágica del druida y adquiría superfuerza, mientras que Obélix (el grandullón) ya llevaba incorporada de serie dicha superfuerza porque cuando era pequeño se cayó en la marmita del druida y, por lo visto, tragó tanta poción que su cuerpo acabó mutando o algo así. De modo que, entre ellos dos y su ingenio, eran capaces de masacrar a las legiones romanas que intentaban no solo

conquistarlos, sino hacerles pagar impuestos a cambio de traerles alcantarillado y agua limpia e ingeniería (¡malditos romanos!).

El problema es que el sistema de los galos resultaba insostenible. Para defenderse, dependían por completo de la poción mágica del druida. Y este era un señor mayor que, por si fuera poco, no compartía con nadie la fórmula de la poción mágica. El día que estirase la pata, solo les quedaría el grandullón (y este comía tanto jabalí que no podía estar muy sano, no parecía que fuese a vivir cien años).

Los capítulos en los que los romanos casi ganaban eran aquellos en los que, o bien conseguían secuestrar al druida, o bien robaban la poción, o bien abandonaban a Astérix y Obélix en una isla desierta, yo qué sé.

El caso es que, cada vez que repelían a los romanos, nunca se les ocurrió a los galos aprovechar el tiempo para poner en práctica otras soluciones más largoplacistas y sostenibles. Podrían haber erigido murallas de piedra que resistiesen más que las que tenían de troncos (¡qué fáciles de quemar!). O haber entrenado a sus conciudadanos para que fuesen verdaderamente capaces de luchar en condiciones y no limitarse a depender de los dos protagonistas y del druida. O haber obligado a Astérix a hacer pesas y ponerse fuerte, de modo que no resultase tan inútil los días que careciera de la poción mágica. ¡Será por opciones…!

Pero volvamos a las adicciones. La persona se vuelve psicológicamente dependiente del consumo, por lo que se produce un efecto de coste de oportunidad: no solo queda por resolver la raíz de los problemas, sino que se pierde tiempo que podría invertirse en intentar resolverlos con otras soluciones que sí hayan demostrado efectividad para este fin.

Esto ocurre muchísimo con los problemas de salud en general, cuando la gente cae en pseudoterapias y estafas de vendehúmos varios. Aparte de no curar sus problemas de cáncer o depresión, el reiki con cristales alienígenas, las meditaciones cuánticas y demás chorradas les hacen perder un tiempo valiosísimo durante el cual su problema original empeora, además de añadirle otros que se derivan de la pseudoterapia de turno (beber lejía no es muy recomendable, que digamos, como tampoco lo es meterte en una secta que te aísle de tu familia y te saque todo el dinero).

Cuando hemos desarrollado dependencia psicológica, nos sentimos totalmente desprotegidos sin el consumo. Estamos convencidos de que lo necesitamos para estar bien; y creemos que, si se nos ocurre abandonarlo, solo nos espera el terror. Se asemeja a construir un castillo y que luego te pidan que deshagas el primer piso y el sótano. Lógicamente, se derrumbará, te quedarás sin castillo y tendrás que empezar a construirlo de nuevo. Así que mejor lo malo conocido que lo bueno por conocer.

Divide y vencerás

Un problema de adicción puede parecerse muchísimo a una relación de maltrato. O a que te capte una secta o un grupo coercitivo. Primero te atraen con una falsa sensación de libre albedrío, de «todo esto lo estás haciendo tú, puedes irte cuando quieras». Pero, en realidad, van cerrando las garras en torno a tu cuello.

Poco a poco, esa persona (o personas) se convierte en tu referente. De manera gradual y más o menos sutil, te transmite la idea de que tu vida es mucho mejor a su lado, y que sin ella serás miserable y nadie te querrá igual. Me rompe el alma cada vez que oigo algún caso en que el maltratador (o la secta) consiguió aislar a la persona de todo su entorno, hasta lograr que perdiera su red de apoyo y se volviera cada vez más vulnerable a sus manipulaciones.

Porque una de las razones por las que muchas personas atrapadas en una relación de abuso se quedan en ella es porque no ven que tengan verdadera elección. «De acuerdo, se porta mal conmigo, no es perfecto. Pero, si me voy, me quedo sola… ¿Y qué haría yo entonces?».

Para cuando esa persona comprende que ha vivido atrapada en una relación abusiva, su maltratador ya la ha alejado de casi todas sus amistades, ha logrado que dé la espalda a su familia y abandone todas sus aficiones. Porque esa otra persona (o ese grupo sectario) se ha convertido en el centro de su existencia, hasta el punto de desplazar todo lo demás.

Esta constituye una de las dinámicas más comunes en casos de adicción, es decir, alejarse de quienes no comparten (o no apoyan) el consumo adictivo como estilo de vida. Las personas con adicción se alejan de cualquiera que insinúe que beben demasiado o que les pregunte si no creen que fuman más de la cuenta. Por una cuestión de pura disonancia cognitiva, eliminan poco a poco esos contactos que les hacen sentir mal («¿cómo te atreves a hablar mal del amor de mi vida? ¡ENVIDIOSA!») y se rodea de personas que sí comparten su punto de vista (a menudo, personas que consumen de la misma forma).

Así es como el consumo se asegura su propia supervivencia, desplazando otros reforzadores de la vida de la persona. Antes de probar la cocaína o empezar a fumar porros a diario, tal vez la persona practicaba actividades o tenía aficiones e intereses que la llenaban, que le hacían disfrutar su vida de forma sana. Fuentes de placer, satisfacción y autoestima. O mantenía relaciones sinceras y saludables que le inspiraban el deseo de mejorar como persona o de aprender a quererse y valorarse. Dicha persona tenía una comunidad. Pero se fue a la mierda.

Por eso se trata de un círculo vicioso. Muchas personas que se percatan de sus problemas de consumo se atascan ahí, porque intentan imaginarse la vida sin ello y entonces se sienten atenazadas por el pánico. No les queda nada, han invertido todo lo que tenían, creen que no hay vuelta atrás, que han quemado sus puentes.

Te has alejado de aquellos amigos con los que podías pasar una tarde de risas jugando juntos a videojuegos, charlar sobre series o salir a cenar una noche tranquila. Has dejado de ir a clases de judo. O hace tanto que no practicas ciclismo que la bicicleta ha acabado oxidada y cubierta de polvo en el trastero. Ni siquiera recuerdas cuándo fue la última vez que hiciste ejercicio, así que te da una pereza impresionante volver a apuntarte al gimnasio, sobre todo porque tus músculos se han atrofiado y te ahogas con solo subir diez escalones (por sedentarismo y por tanto fumar o beber). Antes tenías amigas con las que hablar por teléfono, con quienes tener tus confidencias, desahogarte y cotillear. Amigas con las que consolarte, siempre dispuestas a escucharte al otro lado de la línea (o tú a ellas). Tan inquebrantable era vuestra amistad que, si algún día hubieras necesitado ayuda para enterrar un cadáver (por así decirlo), sabías que podrías llamarlas incluso a las cuatro de la mañana.

Por otra parte, ahora has renunciado a casi todas tus aficiones, pues tu vida ya solo gira en torno a la bebida, las apuestas o meterte cosas por la nariz. Todo lo demás te aburre o te angustia. Además, planificas tus rutinas para hacerle todo el espacio posible a tu consumo, porque se ha convertido en tu santo grial, tu único consuelo en un mundo que cada vez te parece más terrorífico. El consumo es tu única luz y lo único que parece darte algo parecido a la claridad y la paz mental. El resto es angustia.

La adicción ya te ha jodido la vida. Y, como te sientes perdido y sin rumbo, consideras que lo menos doloroso a corto plazo es huir hacia delante. Porque la noche es oscura y alberga horrores. El consumo sigue pareciendo la solución, aunque precisamente él haya sido el origen de casi todos tus problemas. Ya no queda en tu vida nadie que te abrace, así que sigues abrazado al cactus.

Sin ti no soy nadie

Muchos familiares (o parejas, o amigos) de pacientes de terapia me han contado que tenían la sensación de que sus seres queridos habían cambiado de personalidad, pues les parecían totalmente diferentes. «¿Quién es esta persona? No es con la que me casé». «No es la hija a quien parí». «No es el compañero con quien me reía en clase».

La adicción puede desestabilizar por completo el sistema de valores de una persona. Todos tenemos una brújula interna que nos susurra más o menos qué hacer, una especie de Pepito Grillo que nos recuerda nuestras prioridades o nuestro sistema ético, las reglas sociales que hemos interiorizado a lo largo de nuestra vida. Cuando eso se desconfigura, el consumo se erige en el centro de todo, en la piedra angular, en el punto de referencia para basar todas las decisiones vitales.

Páginas atrás te comentaba que la adicción es como pasarte varios días sin agua en el desierto, ¿lo recuerdas? Y que, ante la promesa de agua, cualquiera podría consentir en vender a su familia a cambio de un trago.

Las adicciones resultan aterradoras porque pueden lograr que una persona termine haciendo cosas terribles de las que jamás se habría creído capaz. Se parece a cuando Smeagol, influido por el poder del Anillo Único, estrangula a su sobrino para quedarse con dicho objeto (y empezar así su transformación en Gollum). Pues a las personas con adicción les ocurre algo similar. Y, ante esa incoherencia, lo primero que a muchos de sus seres queridos se les ocurre para explicar esos cambios es que «te has vuelto una mala persona» o «eres un vicioso». Ante el dolor de ver a un ser querido transformarse tanto, es fácil creer que él mismo ha elegido esa mutación. Pero no lo ha hecho. Desarrollar una adicción consiste precisamente en que la persona ha perdido su capacidad de elección. Incluso sabiendo que aquello que hace es peligroso (para ella y para otras personas), le cuesta mucho evitarlo porque en su cabeza todos parecen enemigos y el consumo (el Anillo Único) se ha convertido en el único amigo que le queda. Como cuando una secta le lava el cerebro a alguien.

Este proceso de «radicalización» me recuerda mucho a cosas que leí en el fabuloso libro de Memorias de un exnazi, de David Saavedra. En sus páginas, el autor describe de forma desgarradora con qué ladrillos que levantó la estructura mental del fanatismo en su propia cabeza y cómo dedicó veinte años de su vida a la extrema derecha española. Explica cómo aprendió a filtrar la realidad de una determinada manera, para que siempre encajase con sus ideas preconcebidas, con las historias que le habían vendido desde adolescente. Cualquiera que no pensase exactamente como él era sospechoso y no merecía confianza. Ladrillo a ladrillo se construyó el castillo, y le costó muchos años desmontarlo (de hecho, en realidad el proceso dura toda la vida, como explica él mismo en su libro y en sus charlas divulgativas).

Cuando tienes un problema de adicción, tu autoconcepto está muy ligado al consumo. Tu ego depende de ello. No eres nadie si no consumes.

Uno de los elementos clave para entender la ludopatía consiste en que el jugador patológico se cree más listo que nadie. Cree saber más que los otros jugadores, que las casas de apuestas y que las máquinas. Cree fervientemente en el poder de su intuición, o en su disciplina para apostar siguiendo tal o cual estrategia que cree que tarde o temprano le asegurará ganancias. Además, la publicidad con famosos de mayor o menor calado ha hecho que los juegos de azar parezcan más atractivos, al asociarlos a rasgos como el esfuerzo, la inteligencia, el coraje, la astucia, la perseverancia o el éxito. Cuando apuestas, te crees el puto amo. Te imaginas que dentro de unos años se rodarán películas que cuenten la historia de tus inicios y de cómo levantaste un jodido imperio, porque tienes muy buen ojo y supiste «ver las señales» que nadie más veía.

Más ejemplos: el cannabis. Hay toda una cultura alrededor del consumo de esta planta, también con su historia y sus tradiciones en muchos países, de modo que poco tiene que envidiarle al modo en que el alcohol se integró en la sociedad. Hoy en día, hay enormes comunidades online de personas con

dependencia (aunque dentro de esas comunidades se camuflan bajo el apelativo entusiastas) que reciben muchísimo refuerzo social por parte de otros consumidores. El cannabis mueve grandes cantidades dinero (y más que va a mover según vaya regularizándose su consumo en más y más países). De hecho, un simple paseíto de cinco minutos por las redes sociales bastará para que encuentres un montón de cuentas y canales que blanquean su consumo, exageran sus posibles beneficios, niegan por completo los riesgos y monetizan vendiendo artículos relacionados con el fumeteo, el cultivo o suplementos de dudosa eficacia (el arquetipo del vendedor de crecepelo, vaya).

La cuestión es que dentro de la burbuja del 420 (el 20 de abril es el Día Mundial de la Marihuana), muchísimos consumidores se retroalimentan entre ellos, confirmando sus falsas creencias sobre la inocuidad y seguridad del consumo, blanqueando consumos de riesgo como algo «normal» e inocente o incluso negando por completo que el consumo excesivo de marihuana conlleve riesgos. Da igual que les muestres estudios científicos sobre el riesgo de brotes psicóticos, ataques de ansiedad o enfermedades respiratorias. Es como intentar hablar con un antivacunas. Aunque le muestres todas las pruebas que existen, va a negarlas o a ignorarlas, porque es más feliz con sus creencias. Muchos se creen más lúcidos que nadie y miran con superioridad a los demás, pese a que llegan al punto de no poder dormir si no se fuman tres o cuatro porros.

Y, aun así, ven la marihuana como una «medicina» o algo saludable. A esas personas les voy a dar un dato: nada que se fume puede ser bueno para la salud, porque dicha combustión produce una serie de sustancias químicas dañinas y venenosas. Da igual que se trate de hachís, tabaco o los aceites esos raros que ponen en los vapeadores: siempre es perjudicial para la salud y nunca se puede afirmar que aporte beneficios. Otra cosa es que algunas de las cientos de sustancias que hay en la planta del cannabis puedan usarse en un contexto médico para tratar dolencias específicas, en dosis indicadas y bajo supervisión de un profesional sanitario, pero eso no tiene nada que ver con fumarte un porro cada vez que te estresas. Y quienes sí lo hacen se niegan a admitir que es la propia droga la que está empeorando sus problemas de sueño y convirtiéndolos en clientes vitalicios de su camello de cabecera.

Además, el consumo también puede definir profundamente nuestra identidad social. Esto se ve sobre todo con el alcohol. Hay personas que parecen la viva imagen del Dr. Jekyll y Mr. Hyde. Durante el día son una persona, pero cuando beben se transforman en otra completamente distinta. Y, como su única manera de socializar con ciertas personas es bajo los efectos del alcohol, solo conocen a la Laura que se pone como las Grecas, a la que consideran divertidísima, una crack que se apunta a un bombardeo, a la que le da todo igual y aguanta la noche entera hasta cerrar la discoteca.

Pero esa misma Laura me ha explicado entre lágrimas en terapia que siente que sus amigos no la conocen en absoluto. Que bebe para ponerse una máscara y fingir ser una persona que no es. ¿Y sabes qué más me contaban ella y otros cientos de personas con quienes he hablado a lo largo de los años? Que les daba pánico pensar que, si dejaban de beber, sus amigos las abandonarían. Porque entonces las verían como realmente eran (o, mejor dicho, como ellas creen que son cuando no beben): unas aburridas, unas sosas. La gente no solo se engancha a la sustancia adictiva, sino también a ese alter ego que crea, y se vuelve esclava de esa imagen artificial de la que lleva años dependiendo para sentirse integrada. Al igual que ocurre con los adolescentes que fuman para obtener la validación de otros chavales, esas dinámicas basadas en la inseguridad siguen mellando a la persona el resto de su vida. «Si no bebo, no encajo. Si no bebo, solo me espera la soledad. Porque esas personas no me van a querer si no bebo. En realidad, no saben quién soy, nunca lo han sabido». Literalmente, alguien así teme DECEPCIONAR a sus «amigos» si no sigue emborrachándose como siempre. Y yo diría: «¿Pero qué mierda de «amigos» ni qué leches?» Eso son dinámicas tóxicas en toda regla, que piden a gritos que dicha persona reflexione no solo sobre su idea de «amistad», sino sobre todas las barbaridades que debe de haber tolerado durante años solo para impresionar a gente que en realidad no la apreciaba nada. El consumo de alcohol también camufla esas relaciones basadas en la superficialidad y en las máscaras, tapando el doloroso vacío que se siente al descubrir que en realidad se tienen muy pocos vínculos en una sociedad cada vez más individualista. Constituye una especie de soborno para obtener la atención de los demás y creer formar parte de la gente guay y molona.

Pues bien, estas dinámicas se dan también a la perfección con el consumo de cocaína, MDMA, popper y cualquier tipo de pastillas que estén de moda en el mundillo de la noche cuando leas esto (al fin y al cabo, aparecen nuevas drogas de diseño casi a diario, por lo que es imposible seguirles la pista a todas). Lo que cambiará son los códigos y algunos detalles, sobre todo según las personas y la subcultura a la que pertenezcan sus grupitos de gente.

Además, esas relaciones superficiales y banales centradas en el consumo son las últimas que te darán un toque de aviso para que vayas con cuidado porque tal vez tengas un problema. Después de todo, esas personas probablemente también tengan problemas de dependencia y muy poca o ninguna conciencia sobre el problema. Están igual de ciegas.

Por cierto, detectar una adicción no resulta fácil. A menos que seas un estereotipo andante de esos que han terminado en la calle, ya no tienen dientes o salen en documentales sobre barrios marginales. Sin embargo, la inmensa mayoría de las personas con adicción no son así. Suele tratarse de personas aparentemente funcionales, que van a trabajar, pagan el alquiler y llevan a sus hijos al colegio. Por lo general, no se les nota porque tenemos muy normalizados ciertos comportamientos, en especial los vinculados al alcohol. A muchísimas personas les parece normal beber alcohol a diario o pedirse varias copas cada vez que salen (y, si viene al caso, aderezarlo todo con otras drogas). Simplemente, lo ven como un estilo de vida: el de las criaturas de la noche, los cosmopolitas. Están convencidas de que esa es la única manera válida de divertirse y, además, muestran una actitud hostil hacia quienes no desean consumir, por lo que se rodean de otras personas que compartan sus hábitos adictivos, pues así se sienten más reforzadas y pueden excusarse asegurando que «todo el mundo lo hace».

Tú quédate con esto: las conductas adictivas suelen dar algún tipo de «superpoder»…, pero que lo es solo en apariencia, pues de lo contrario no serían tan adictivas. Se convierten en una herramienta para escapar de la frustración, del miedo al rechazo, de las inseguridades, de la ansiedad, del cansancio, del insomnio, etc. Ahí tenemos, por ejemplo, a las personas que se sienten poco atractivas y consumen para olvidarse de la sensación de ridículo, cuando en realidad no están solucionando nada, solo posponiendo el momento de enfrentarse a dichas inseguridades. Por tanto, con el paso del tiempo, esas inseguridades solo aumentan, sobre todo en los momentos en que no se consume. Y atención, porque esto ocurre incluso con el tabaco, que también tiene unos códigos sociales e incentivos: desde sentirnos más atractivos y guais porque llevamos décadas viendo personajes interesantes que fuman en las pelis y series hasta ese espacio VIP de intimidad y complicidad que los fumadores construyen al levantarse de la mesa y salir a fumar. Son rituales. Y, cuanto más exclusivos parezcan, mejor, más dinero ganarán las tabacaleras y demás camellos. Porque no lo olvidemos: los fumadores suelen recibir todo tipo de incentivos silenciosos para seguir fumando, como tener derecho a más pausas que el resto de sus compañeros o no verse obligados a dar explicaciones para escaquearse. Si alguien dice que sale un momento a fumar, se le permite ir sin hacerle preguntas, como si esa «necesidad» tuviese el mismo nivel de prioridad que ir a pincharse insulina en el caso de un diabético o dar el pecho a un bebé en el caso de una madre.

Muchas dinámicas en torno al consumo hacen que este se integre a la identidad de la persona, a su autoconcepto. He oído más de una vez diferentes versiones del típico «no puedo dejarlo, forma parte de mí». Madre mía… Eso sí es dependencia. La persona se ha familiarizado tanto con el consumo (y se siente tan «en deuda» con él debido a los aparentes beneficios que le ha dado) que se sobreidentifica y es incapaz de verse como un ente separado. Desde creerte el puto amo por haber ganado unos euros en las máquinas hasta estar convencido de que tus amigos te admiran porque eres el que más bebió sin vomitar y además ligaste con otra persona que estaba igual o más ebria que tú, aparte de que también condimentaste la noche con otro gran «logro»: un par de rayas de coca en el baño para aguantar hasta el after en casa de Javi. Expresiones épicas como «fue una noche legendaria» terminarán de fijar en la mente todo el romanticismo del consumo, lo cual multiplicará las probabilidades de que la persona siga con ello pese a todos los destrozos que provoque en su vida.

Esto de las dinámicas sociales e identitarias que rodean las conductas adictivas resulta fascinante, de modo que lo exploraremos con más detalle en los próximos capítulos, así como algunas de las estrategias más efectivas para afrontar ese aspecto de la adicción (porque dicha dimensión hay que trabajarla, sí o sí).

Se contagia como un virus

Las conductas adictivas se pegan como un chicle en la suela de las zapatillas. El cerebro toma buena nota de todos los detalles de las situaciones en las que se produce el consumo. Las luces y sonidos de la casa de apuestas, el característico olor rancio del bar de siempre, las luces de neón de la entrada, la estética de la calle, las caras de la gente con la que se consume, las relaciones sexuales que se han mantenido con alguien esa noche, etc. Todos los detalles, sean obvios o no, se clasifican y se conectan a nivel neuronal.

Y entonces se da produce el efecto del priming. ¿Qué es eso? Te lo explicaré tan fácil como me lo explicaron a mí en la universidad. Cuando vas al cine (¿la gente todavía va al cine? yo sí) te sientas en tu butaca, te acomodas, dejas la chaqueta bajo el asiento, te pones a charlar con tu amiga y a picotear algunas palomitas…, y así está todo el mundo en la sala: charlando tranquilamente como en una plaza al aire libre. Pero, cuando se apaga la luz, ¡magia potagia!, todos se callan (menos algún despistado, al que enseguida le chitan para que guarde silencio). Y ocurre así porque, a base de pura repetición, todos hemos entendido el ritual, es decir, que el apagado de luces significa que van a empezar a proyectar imágenes en la pantalla y que toca quedarse en silencio para no molestar a los demás. Pues bien, en eso consiste el efecto del priming. Cuando dos o más elementos se presentan siempre juntos y, de pronto, hay una ocasión en que solo aparece uno de los dos, aprendemos a esperar al segundo.

Siempre que quedas con Pepe, os tomáis unas cervezas. Pero siempre, sin falta. Un martes has quedado con él para ayudarlo con algo. Normalmente, no te apetecería beber entre semana, pues sueles dejarlo para los findes. Pero es ver a Pepe y, de forma automática, sientes ganas de beber alcohol (porque, en tu experiencia, él y el alcohol siempre se presentan juntos). Así pues, en cuanto terminas de ayudarlo, le propones echaros unas birras, por qué no.

Bueno, pues así te puedes hacer una idea de por qué cuesta tanto superar las adicciones (otra razón más para la lista). No suele bastar con que te propongas dejarlo. Porque habrá una serie de situaciones, lugares y personas que te recordarán constantemente el consumo. Y que, al menos al principio, te tentarán mucho para que recaigas. Llámalo «el poder de la costumbre». Es común tener amigos que también consumen lo mismo que tú, con quienes te juntabas a fumar porros en su casa, o a comentar las apuestas que hacíais mientras veíais el fútbol, o con quienes no sabes relacionarte sin alcohol de por medio, da igual. Así que, cada vez que te encuentres con ellos, probablemente te darán ganas de volver a consumir. Pero no solo por la mera presencia de esa persona. También influirán otros factores, como el hecho de que no se muestre lo bastante respetuosa con tu deseo de mantenerte en abstinencia y dejar cierto vicio. Algunas personas que tienen un alto grado de dependencia (o también de imbecilidad) se van a meter contigo por contarles que ya no bebes alcohol, y no solo van a intentar hacerte chantajes emocionales para que bebas, sino que se tomarán la libertad de pedir copas por ti e intentar metértelas en la garganta, si hace falta (pero de estas amistades tóxicas ya hablaremos más adelante).

Visto esto, no es de extrañar que la mayoría de las personas intenten mantenerlo en secreto y se nieguen a contarle a nadie que tienen que dejarlo porque han tenido problemas. Por un lado, temen la reacción de sus amigos de siempre al enterarse (miedo al abandono, a la humillación pública, a que las cuestionen, a que les digan que son débiles); y, por otro, no están realmente convencidas de que

tengan una adicción y necesiten dejarlo por completo, así que «dejan la puerta abierta» para volver a consumir si les vuelve a apetecer mucho. Algunas incluso prefieren pensar que les avergüenza la idea de comprometerse a nivel social y no conseguirlo (eso suena muy bien y me lo cuentan muchísimas personas, pero que dejad de marear la perdiz: evitáis comprometeros con el cambio porque os da miedo y preferís dejar una salida fácil, lo cual es comprensible).

Pero volvamos al tema de cómo el consumo se asocia intensamente a muchos elementos periféricos de la experiencia de consumo. He trabajado con varias personas que, aunque estaban intentando dejar el tabaco, afirmaban que costaba muchísimo más que dejar el alcohol o la cocaína. Y aquí tenemos otra razón por la que no me gusta hablar de drogas «duras» o «blandas»: porque el potencial adictivo no dependerá solo de la droga o actividad adictiva, sino de muchos otros factores periféricos. ¿Por qué a algunos politoxicómanos se les atraganta de forma especial la nicotina, cuando no parece una de esas drogas que se muestran en las noticias sobre barrios marginales? No es porque la nicotina resulte objetivamente más adictiva que la heroína, sino porque su consumo se permite en todo tipo de espacios y momentos.

Fíjate en lo interesantísimo que es esto, pues nos demuestra la importancia de entender la cultura que rodea a cada conducta adictiva. Si bebes alcohol en un bar por la tarde, está bien visto. Si bebes a las nueve de la mañana mientras entras a la oficina, está mal visto (lo cual me parece bien). Si te haces una raya de cocaína en el baño de una discoteca un sábado por la noche, está genial. Pero no lo haces en la terraza de la cafetería mientras desayunas con tus abuelos, porque lo verían con malos ojos. Hay una serie de situaciones, espacios, momentos y códigos que regulan el consumo de esas sustancias. No porque esté bien o mal, sino por algo tan sencillo como que lo tenemos así de normalizado.

Pues bien, el tabaco es la única droga que está bien visto consumir a cualquier hora del día en cualquier situación. Mientras desayunas con el café. En la entrada de la oficina a media mañana. Durante el almuerzo con tus abuelos. Al recoger a los niños del cole. Esperando el autobús. Y, del mismo modo, con un millón de situaciones diferentes.

Por eso hay muchas personas a las que les cuesta horrores dejar el tabaco (lo cual destroza su autoestima al compararse con otros conocidos que sí han conseguido dejarlo). Porque, a lo largo de los años, se han acostumbrado a fumar a todas horas y en todos lados. Pero no olvidemos que ha sido así porque la sociedad se lo ha permitido. Por eso es tan importante prohibir fumar en terrazas y espacios públicos, y acercarnos lo más posible a Japón, donde directamente no se puede fumar en la calle, lo cual me parece una delicia. Dicho país tendrá también sus problemas (y, sin duda alguna, no son un buen ejemplo de sociedad en otros temas como la cultura laboral o la salud mental), pero en esto hay que imitarlos. Debemos continuar limitando el consumo de tabaco y hacer que resulte lo más incómodo posible (tanto por espacios como por precios). La prohibición de fumar en interiores constituyó un avance histórico que salvó muchísimas vidas, así que conviene seguir avanzando en esa dirección. Y ningún esclavo de las tabacaleras me va a convencer de lo contrario.

Cada caso es diferente, sí, pero ocurre con bastante frecuencia que personas que se habían acostumbrado a drogarse tan solo en ambientes de fiesta dejen de tener ganas de consumir por el simple hecho de alejarse de tales ambientes. Con el tabaco resulta especialmente jodido, porque CASI TODO te recuerda a él y te da ganas de fumar. Si fumabas veinte cigarrillos al día, pues veinte situaciones distintas en las que debes aprender a moverte sin recurrir a ello, sin sus rituales, sin sus diferentes incentivos, etc. Por eso más de un exalcohólico o excocainómano me ha contado que le costó más dejar el tabaco que la farlopa o el whisky. Y me lo creo.

Pero esto también ocurre con el alcohol, que está por todas partes. O con las casas de apuestas, que nos acosan cada vez más con su publicidad. Y esto es peligroso por dos razones. La primera, que esa gran visibilidad atrae a muchos nuevos consumidores. Y la segunda, que también multiplica las probabilidades de recaída de jugadores que hayan desarrollado ludopatía. Algunas estadísticas señalan que más del 80 % del beneficio total de las casas de apuestas y casinos proviene precisamente del 20 % de los jugadores que ya tienen ludopatía (o que van de camino a desarrollarla). Y la industria del

juego lo sabe a la perfección. Muchos pacientes con ludopatía lo pasan fatal cada vez que entran a un bar a tomarse un simple café, porque hay máquinas tragaperras en la esquina (sigo sin entender cómo se permite legalmente tener máquinas de juegos de azar fuera de locales de apuestas, y además ofreciendo esa visibilidad y normalización; su presencia es una de las principales fuentes de recaídas, además entrañan el peligro de seguir normalizando el tema en las mentes de los menores de edad, aunque de eso ya se ha encargado el fútbol con las apuestas deportivas).

De ahí que una de las estrategias más efectivas para ayudar a alguien a evitar el consumo sea aislarlo por completo de los estímulos directos relacionados con el consumo. Si te has percatado de que tienes un problema con la marihuana, es normal que te den unas ganas inmensas de fumar cuando ves a esos colegas con los que fumabas casi todas las tardes. O a los compañeros de bebercio. Y la incapacidad para aislar a la persona de tales estímulos se convertirá en una de las principales razones para que recaiga en la adicción. Por eso es esencial que la legislación también evolucione para limitar la visibilidad de según qué cosas: por una mera cuestión de salud pública.

He puesto muchos ejemplos de estímulos que promueven directamente el consumo, como la publicidad o juntarse con amigos que te animan a consumir, pero es que todo lo demás también puede generarte ganas de consumir. Algunos pacientes han tenido que acostumbrarse a dar rodeos de varios minutos para evitar pasar por tal o cual calle (en la que hay una casa de apuestas o un bar que frecuentaban). O han tenido que dejar de escuchar determinados tipos de música (porque esas canciones hacían apología del consumo o porque se acostumbraron a escucharlas mientras consumían). Más de una persona con ludopatía me ha contado cómo los suelos enmoquetados le recuerdan mucho al del local de apuestas que frecuentaba más a menudo (así como a los subidones de adrenalina que le activaban el deseo de apostar). O cómo alguna melodía del móvil le evoca a ciertos sonidos de las máquinas tragaperras.

Politoxicómano

Los consumos también se combinan y se potencian entre sí. Hay sinergias. El alcohol es la inequívoca «droga de inicio» por excelencia, porque casi todos los consumos adictivos están asociados a la bebida o vienen después de ella. Por ejemplo, el de la cocaína. Naturalmente, algunas personas desarrollan un problema con esta última y llegan a un punto en el que se hacen rayas sin tomar nada de alcohol antes. Pero lo más habitual es que la consuman tras beberse varias copas, pues el alcohol es un depresor del sistema nervioso. Mucha gente cree que la bebida ayuda a aguantar más tiempo de fiesta, pero en realidad ocurre todo lo contrario. Cuando desaparece la sensación de euforia inicial, te provoca somnolencia. Te agota. Te da ganas de irte a casa a dormir. Por eso algunas personas suben la apuesta con la cocaína, que es un estimulante. Imagínatela como un café fortísimo. Así pues, la mayoría de las personas que consumen cocaína lo hacen para compensar los efectos depresores del alcohol y alargar la noche. Sin embargo, con el tiempo, pueden engancharse tanto que ya no necesiten salir de fiesta por la noche para tomarla: tal vez acaben haciéndose una raya por la mañana en la mesa del despacho o en el baño del restaurante donde están comiendo con unos amigos un miércoles cualquiera.

¿Recuerdas lo que te contaba de que las conductas adictivas son «pegajosas» y se asocian rápido a muchos elementos de las situaciones en que se dan? Pues también resultan «pegajosas» entre ellas. La inmensa mayoría de las personas que acuden a mi consulta para hablar sobre su relación con la cocaína aún la consumen en un contexto de fiesta (y, sí, tras haber bebido alcohol). Esas personas son las más afortunadas, pues se han percatado del peligro antes de que la cocaína infectase con sus tentáculos otros momentos y situaciones de su día a día. Muchas son perfectamente capaces de no tomar cocaína entre semana, ni en su casa ni en la oficina ni en ningún otro sitio. Solo la tomaban los viernes y sábados por la noche tras haberse bebido varias copas con personas que también consumían (y que,

con toda probabilidad, fueron quienes las introdujeron en el consumo). Este era el patrón que se repetía de forma constante:

1. Quedas a cenar con Cristian y Pepe.

2. Bebéis unas cervezas o unos vinos.

3. Bebéis más cerveza, vino, whisky o lo que sea.

4. A uno de vosotros le entran ganas de hacerse una raya (ya ha comprado, o pregunta quién ha comprado, o busca rápido a alguien que le venda).

5. Os ponéis hasta arriba y la noche sigue hasta que no podéis más.

Si eliminásemos alguno de los primeros pasos, probablemente te resultaría mucho más fácil evitar el consumo de cocaína. Cristian y Pepe te la recuerdan debido a todas las veces que habéis consumido juntos. Y beber alcohol te la recuerda porque has combinado ambos consumos tantas veces que te cuesta pensar en el uno sin el otro. Por tanto, en este ejemplo concreto, será esencial lo siguiente:

A) Alejarte de Cristian y Pepe.

B) Dejar el alcohol.

Y aquí es donde el proceso se complica, pues pocas personas están dispuestas a hacer grandes sacrificios para cambiar, al menos al principio, cuando aún no tienen una elevada conciencia del problema. Lo más probable es que se nieguen a hacer nada de eso. O que prometan una y otra vez que van a encontrar una manera de cambiar sin renunciar a nada. O que, directamente, mientan a sus seres queridos (y lo más importante: a sí mismos). En la siguiente sección profundizaremos sobre eso, pero antes quiero ofrecer algunos ejemplos más de conductas adictivas combinadas.

Empecemos con la marihuana y el tabaco. Casi todas las personas que fuman porros están consumiendo ambas sustancias y desarrollando dependencia para las dos al mismo tiempo. Porque, al liarse los porros, mezclan la marihuana o el hachís con tabaco. Sí, cada persona es diferente (fisiológica y psicológicamente). Hay personas que en diferentes momentos del día combinan porros (en los que mezclan «verde» y tabaco) y cigarrillos convencionales. Otras, en cambio, solo consumen en el primer formato.

Pues bien, cuando algunas intentan dejar el cannabis y el tabaco a la vez, se sienten muy abrumadas por los síndromes de abstinencia combinados. Y, a menudo, se les recomendará dejar primero el cannabis y, por lo menos durante unos meses, permitirse seguir fumando tabaco (seguir dándose dosis de nicotina), hasta que ya estén preparadas para dejar este último también. Sin embargo, dicho método no funciona con todo el mundo, porque el tabaco también les recuerda demasiado al cannabis, así que, aunque fumen cigarrillos normales, les dan muchísimas ganas de añadirle algo «verde». Por eso algunas personas prefieren dejarlo todo a la vez, pasar el síndrome de abstinencia en unos días y así tener menos tentación. No te preocupes, en los siguientes capítulos profundizaremos más en estos aspectos «estratégicos» de abandonar el consumo.

Otro consumo adictivo que suele «pegarse» con facilidad a otros son las apuestas, es decir, la ludopatía o adicción a los juegos de azar. Los jugadores se sumergen en «la zona» y están concentradísimos en las apuestas que tienen delante. Se trata de una experiencia muy intensa y, para meterse más todavía en ella, muchos jugadores se acostumbran a tomarse unas copas o esnifar alguna raya, por ejemplo. Todo para alargar e intensificar ese clímax. Como consecuencia, algunas personas que tienen problema con las apuestas pueden desarrollar problemas paralelos con el alcohol u otras drogas. Así que, cuando consumen estas últimas por separado, les dan ganas de volver a apostar, y viceversa. Por cierto, he trabajado con cientos de fumadores, y casi todas las recaídas que sufren son por haber bebido alcohol. La mayoría no tienen necesariamente un problema de dependencia con el alcohol, pero el efecto desinhibidor de este multiplica sus probabilidades de dejarse llevar por las ganas de fumar y correr a comprar un paquete de tabaco o pedirles cigarrillos a sus amigos (o suplicarles). En tales casos, una de las recomendaciones que más suelo ofrecer a personas que han dejado de fumar (y que quieren seguir así) es que se alejen lo máximo posible del alcohol.

Veamos otro ejemplo más, antes de terminar este apartado. Hace unos meses empecé a trabajar en terapia con una persona que abusaba a diario del porno, en sesiones de masturbación de varias horas, durante las que tomaba cocaína, alcohol y cannabis, todo a la vez, para intensificar la experiencia. El consumo de cualquiera de dichas sustancias por separado terminaba provocándole una recaída en todo el ritual (con los consiguientes problemas en su vida).

Así pues, quédate con esta conclusión: hay que entender bien todos los elementos que rodean un consumo adictivo.

Miento todo el tiempo (incluso ahora). Excusas, autoengaño, sesgos y mentiras

No quisiera caer en el tono estigmatizador en el que, por desgracia, caen muchos compañeros que trabajan en el mundo de las adicciones. A veces hablan de las personas con adicción como si fuesen mentirosos sin remedio de los que hubiera que dudar siempre, malvados y podridos por dentro que venderían a su madre por medio gramo. Pero, lejos de ayudar a nadie, el tono de algunos de esos mensajes contribuye a estigmatizar aún más a las personas con problemas de adicción. Joder, es que pueden crear dinámicas de desconfianza que boicoteen todo el proceso de recuperación e incluso terminen provocando más recaídas. Profundizaré en ello en el último capítulo de este libro, pero ahora quiero explicar algunas conductas que se basan en mentiras, excusas y autoengaño. Y espero lograr hacerlo con un tono más respetuoso que el que traslucen las lamentables declaraciones de ciertas personas y organizaciones (de sobra conocidas).

Lo primero que debes entender es que, cuando alguien sufre una adicción, puede tener la cabeza hecha un lío. Tiene miedo de que lo pillen consumiendo. O de que lo juzguen o lo castiguen. En muchos casos, cuando la persona no es consciente del problema, mentirá de forma relativamente «inocente». Es decir, no lo hará con maldad. Simplemente, no se ha percatado de que tiene un problema y de que no controla el consumo, sino que el consumo la controla a ella.

¿Recuerdas lo que te contaba antes sobre la dependencia? Quien la sufre está convencido de que el consumo es su salvación. Cree que este resuelve sus problemas. Lo considera su Superman, aunque acabe descubriendo que en realidad era su Sauron. En su cabeza, el consumo es su único escudo contra el estrés, la ansiedad, la soledad, la tristeza, la vergüenza, la angustia existencial o el vacío. Así pues, antes de ponerte a juzgar, esfuérzate en entender esa perspectiva, su modelo del mundo. La persona con adicción cree que el consumo es su agua en el desierto. De modo que no la veas como a una villana, sino más bien como a una víctima.

Dicho esto, si adoptamos tal perspectiva, veremos que la persona está convencida de que, al mantener y proteger su consumo, está haciendo algo bueno por sí misma. Por tanto, quienes intenten detenerla se convierten en sus enemigos. Puede percibir a su pareja, su familia o sus amigos no consumidores como hienas, traidores, lobos vestidos con piel de cordero, gentuza que se mete en su vida, que quiere controlarlo todo y no le permite disfrutar de nada.

Cada vez que en un país se produce algún avance en leyes antitabaco (como limitar más su consumo, prohibir fumar en interiores o subir los precios), salen legiones de fumadores clamando que eso es una auténtica dictadura, que están robándoles la libertad y violando sus derechos y bla, bla, bla. Nunca quieren hablar del derecho del resto de la población a no tener que respirar humos venenosos de segunda mano que, según se ha demostrado, causan cáncer de pulmón y otras muchas enfermedades. De esa libertad jamás hablan. Pero las únicas víctimas son ellos, aunque esas nuevas leyes antitabaco estén destinadas precisamente a desincentivar el consumo y ayudarlos a dejar de fumar.

La persona piensa que el consumo le aporta cosas positivas, así que lo ha integrado en su identidad y cree que la eleva. También está convencida de que tiene control sobre ello. Incluso cuando ya han reconocido que a veces beben demasiado y que el asunto se les ha ido «un poco» de las manos, algunas personas se consuelan prometiéndose que esta vez será diferente, que aprenderán de una vez a «consumir con responsabilidad», como en los viejos tiempos (las fases de enamoramiento y luna de miel). O como sus amigos, que aparentemente no tienen problemas (es muy común compararse con otros consumidores que no parecen estar teniendo problemas, de modo que se aferran a eso para seguir autoconvenciéndose de que hay algún truco secreto que les permitirá disfrutar de todos los efectos placenteros del consumo sin ninguno de sus riesgos).

El autoengaño es muy jodido. Porque la persona crea en su cabeza un cuento de hadas en el que solo se compromete con el deseo de no tener más problemas derivados del consumo (resacas, accidentes, deudas de miles de euros, etc.), sin comprometerse con el proceso ni con abandonar el consumo. Lo quiere todo a la vez, y con el mínimo esfuerzo posible. Joder, ¿y quién no? Yo también quiero estar fuerte y sano sin tener que hacer ejercicio y comiendo pizza todo el día (¿quién no lo querría? ¡Admítelo!). Pero, tarde o temprano, comprendemos que no es posible y aceptamos que tendremos que sufrir cierta incomodidad (sudar en el gimnasio o salir a caminar a diario) para obtener esos resultados que queremos, es decir, vivir mucho y bien.

Algunas personas hacen todo tipo de malabares y piruetas mentales para intentar convencer a otros (y a sí mismos) de que no tienen un problema:

•«Tampoco me pasa tan a menudo».

•«¡Pues Pablo hace lo mismo que yo y no le dices nada!».

•«Todos mis amigos lo hacen».

•«De algo hay que morir».

•«Todo el mundo tiene sus vicios, y este es el mío».

•«¡Que cada uno haga lo que quiera! No te metas en mi vida».

Si tú o alguna persona cercana habéis tenido un problema de adicción, os sonarán mucho estas frases y seguro que se os ocurren otras tropecientas mil más. La clave está en escurrir el bulto, desplazar la atención del problema principal, minimizarlo o invocar algún principio moral o derecho imaginario

(vamos, hacerse la víctima) para que cualquiera que cuestione su consumo se sienta culpable y renuncie a volver a señalar el problema.

Se parece mucho a intentar demostrarle a un antivacunas que estas salvan vidas. Es difícil porque, aunque le muestres todas las pruebas científicas del mundo, no va a querer escuchar ni aceptar lo que le dices. Que si esas supuestas pruebas que le muestras te las has inventado, que si las han falsificado grupos ocultos con oscuros intereses (claro, están tan ocultos y son tan poderosos que cualquier «cuñado» puede descubrir el pastel a base de leer titulares en redes sociales… ¡Menudo iluminado estás hecho, destapando conspiraciones mundiales desde tu puto sofá!). Por tanto, la barrera para llegar a la persona no es intelectual, sino ideológica. Sus creencias la hacen sentir mucho mejor que escuchar a otros y reconocer que el consumo es perjudicial. Simplemente, cree que vive más feliz así.

Me he encontrado con miles de ejemplos diferentes, sobre todo compartiendo información en las redes sociales. Si hablo de los potenciales riesgos de fumar demasiados porros, van a salirme varios adolescentes insultándome y afirmando que todo el mundo sabe que la marihuana no puede crear adicción y que es tan sana que incluso los médicos la recomiendan, y que además la están legalizando en muchos sitios, y que todo eso se debe a que fumar marihuana es buenísimo y no tiene ningún riesgo (luego, esas mismas personas también suelen afirmar que fumarse cinco porros a diario es mucho mejor que beber alcohol…, ¿pero no acababan de decir que legalizar una droga demuestra que es sanísima y no tiene peligro?). Lo dicho: confrontar a ciertas personas con un problema de dependencia es como intentar convencer a alguien captado por una secta de que está en una secta. Quizá no sea imposible, pero tampoco es fácil.

Por desgracia, algunas personas necesitan darse una buena hostia para comprender que tienen un problema y pedir ayuda. Incluso con muy poca información, algunas ya deciden de dejar algo peligroso para ellas, pues en realidad han recibido dicha información antes de desarrollar mucha dependencia. En cambio, muchas otras no reaccionan hasta que tienen un accidente de tráfico, hasta que el médico les da un susto tras ver sus últimos análisis, hasta que terminan en el hospital o hasta que su pareja se harta de todo y las amenaza con echarlas de casa. Incluso, al ponerlas entre la espada y la pared, algunas seguirán convencidas de que su consumo es beneficioso, y de que el verdadero problema reside en que sus familiares son unos mojigatos cerrados de mente, intolerantes y controladores. Por cierto, ese discurso lo usan muchos influencers del cannabis, que niegan los riesgos del consumo excesivo y argumentan que el problema está en los prejuicios de la gente, pues no pasa nada por fumarse diez porros diarios (seguro que los narcotraficantes apoyan la moción). «Yo no tengo ningún problema, lo tienes tú, que eres una antigua y estás llena de prejuicios». Sí, claro. Y se lo siguen creyendo tras decirlo en voz alta.

La persona está equivocada, pero no porque sea mala o necesariamente estúpida. Tan solo tiene una visión sesgada, eso es todo. Y cuenta con muchísimos incentivos para seguir negando el problema.

Cuando percibes que tu entorno va a juzgarte, es más probable que ocultes el consumo. Por ejemplo, si tu abuela murió de cáncer de pulmón y sabes que a tus padres no les haría ni puta gracia enterarse de que sigues fumando pese a ello. No lo dejas, te niegas a hacerlo, te consuelas contándote que eso no te ocurrirá a ti o que ya lo dejarás en otro momento. La cuestión es que sigues fumando a escondidas, y te pones mucho perfume antes de ir a comer a casa de tus padres para que no huelan el tabaco en tu ropa.

O tal vez tengas un grupo de amigos casi alcohólicos con quienes puedes beberte litros y litros de cualquier cosa y que, para colmo, te aplaudan por hacerlo. Sin embargo, también has empezado a beber en casa por las noches entre semana. Y eso no se lo cuentas a nadie, porque sabes que ya suena a alcoholismo (al menos, en tu grupo nadie lo hace, aunque otras personas sí tienen muy normalizados esos comportamientos también). Además, como a tu pareja tampoco le gusta que bebas, lo haces cuando no está en casa. O escondes las botellas en un cajón del despacho y te encierras ahí con la excusa de «responder algunos emails», cuando en realidad te estás dando tu dosis a escondidas. Hasta

que un día cometes un error, o tu pareja entra de repente y sin avisar para preguntarte dónde has dejado las toallas, y te sorprende bebiendo ron un lunes laboral, y encima a solas.

De todos modos, la excusa más típica suele consistir en que mucha gente de su entorno consume de la misma forma, así que no debe de ser tan malo. Claro, usan como ejemplo «sano» a personas con las que tal vez llevan muchos años retroalimentándose y animándose para escalar su consumo. Personas que, con toda probabilidad, también tienen problemas serios de adicción. Pero estos no les resultan tan aparentes, porque se rodean de personas que también se comportan de la misma forma. «Un millón de moscas no pueden equivocarse, ¡come mierda!».

Por cierto, ese error de sobresimplificar las cosas y afirmar que se sabe más que nadie lo cometen también muchas personas sin problemas de adicción. Sobre todo, las que creen que los problemas de adicción se pueden superar con facilidad, que son como cambiar un simple hábito y que solo hace falta fuerza de voluntad.

Pues no. Ojalá fuera tan fácil, pero no.

Más allá de la fuerza de voluntad

La fuerza de voluntad no existe. O no sirve para nada. O todo eso y más.

Verás, eso que conocemos por «fuerza de voluntad» no significa absolutamente nada. Es una simple coletilla que la gente usa para explicar cosas que no entiende. De verdad, no es más que un chivo expiatorio que usan quienes que no entienden cómo funciona la conducta humana (y admito que soy el primero a quien le queda muchísimo por aprender, pese a llevar unos años en las trincheras).

Es inútil intentar explicar por qué la gente consigue o no con fuerza de voluntad las cosas que quiere, porque con ello no se describen las conductas ni se ofrece información sobre qué no está funcionando (ni se proponen soluciones para arreglarlo, en tal caso). Para que veas lo sesgadísimos que estamos cuando no tenemos ni idea de cómo funciona una adicción. Si Carlos deja de fumar, se autoconvence de que lo ha conseguido porque tiene una enorme fuerza de voluntad y es el puto amo. Pero no se está fijando en la gran cantidad de factores que han facilitado su éxito. Tal vez ha tenido suerte a nivel genético y su cuerpo no le genera un síndrome de abstinencia físico tan molesto como a otras personas, por lo que apenas ha sentido ansiedad durante los primeros días. O quizá él solo fumaba cinco cigarros al día (y no cuarenta, como otros) y empezó hace quince años (y no treinta y cinco).

Tal vez Carlos era prácticamente el último fumador de su entorno. Todos sus amigos y familiares cercanos ya habían dejado de fumar a lo largo de los años, lo que sentó un buen ejemplo, además de cierta presión social, y sus seres queridos lo animaron y apoyaron mucho en el proceso. Además, Carlos vive en el chalé que heredó de sus padres, en medio del monte, rodeado de naturaleza, por lo que casi nunca se ve obligado a cruzarse con fumadores, lo cual lo ha mantenido bastante alejado de posibles tentaciones. Por otro lado, no puede comprar tabaco en la esquina de casa, sino que tendría que coger el coche y conducir casi media hora hasta el pueblo más cercano. Es decir, su contexto le daba muy poca accesibilidad al tabaco en los momentos en que tuvo ganas de fumar los primeros días, lo que le facilitó muchísimo aguantarse un rato hasta que se le pasaran las ganas.

Además, Carlos lleva una vida bastante tranquila. Tiene dinero, no necesita preocuparse de las facturas a final de mes ni de la hipoteca, y cuenta con una familia que lo quiere, aparte de practicar hobbies y aficiones bastante sanas que lo empoderan mucho. Carlos duerme muy bien por las noches.

Y no solo esos factores, pues hay muchísimos más que explican que haya dejado de fumar con éxito, a la primera y sufriendo muy poquito o casi nada. ¿Cómo que fuerza de voluntad? ¿Qué es eso?

En cambio, ahora imaginemos a Vanesa. Ella fuma unos cuarenta cigarrillos al día, desde hace algo más de treinta y cinco años. Su marido fuma, sus padres fuman, sus amigas fuman y, durante los descansos laborales, casi todo el mundo en la oficina fuma. Su mejor amigo trabaja en el estanco de la esquina de debajo de su casa. Vanesa ya ha intentado dejar de fumar varias veces. Ha probado de todo: se ha leído libros con títulos del estilo Dejar de fumar es muy fácil si compras este libro, ha acudido a sesiones de hipnosis, ha hecho reiki, se ha sometido a sesiones de láser y se ha metido cristales de cuarzo por el culo (sí, la han timado varias veces y nunca ha oído hablar de psicólogos de adicciones, pues su médico también le recomendó que lo dejase con fuerza de voluntad y ya está, que era más fácil de lo que creía). Cada vez que ha comentado que está pensando en dejar de fumar, su marido la pone en evidencia, se burla de ella, la humilla y le dice que no lo conseguirá, que siempre está con lo mismo, y que se limite a vivir la vida, que son dos días (esto se lo dice justo antes de ponerse a toser como si se le fuese a salir el estómago por la boca).

Además, Vanesa tiene una vida muy estresante. Como imaginarás, su marido se comporta como un imbécil y Vanesa lleva años aguantando de todo, por lo que tiene la autoestima hecha polvo. Le pagan un sueldo tan mísero que algunos meses ha de apretarse bastante el cinturón para llegar a fin de mes. Y eso por no mencionar un sinfín de problemas familiares que le hacen dormir mal. Visto así, fumar le parece la menor de sus preocupaciones.

Pero ella piensa que «no tiene fuerza de voluntad», y esa conclusión la deprime tanto que tardará varios años en volver a intentar dejarlo. Es como estamparse «soy débil» en la frente y ver eso todos los días en el espejo.

¿Te has fijado en cómo el contexto de Vanesa es muy diferente al de Carlos? Él contó con muchísimas más facilidades desde el principio, y había muchos factores que no dependían directamente de él. En realidad, ninguno de los dos sabía nada de cómo funcionan los problemas de adicción, pero ambos creían fervientemente en esa «fuerza de voluntad» como si fuese la bendición de la Virgen María o algo así. Igual que si Carlos hubiera corrido tres kilómetros y a Vanesa le hubieran pedido que corriese treinta, como si ambas actividades requiriesen el mismo esfuerzo.

La gente se piensa que querer es poder. Que hay que tener mentalidad de abundancia y esas tonterías new age. Que manifiestes tus deseos porque el universo conspira para hacer tus sueños realidad. ¡Ay, qué ingenuidad! Por eso me parece acertadísimo el título del libro sobre adicciones Querer no es poder, de Arnold M. Washton y Donna Boundy (si no lo conoces, añádelo a tu lista de lecturas).

Muchos creen que basta con levantarte motivado un día. Y claro que ayuda, por supuesto que sí, pero cualquiera puede dejar el consumo unos días y, al final, recaer más fuerte que nunca. Porque eso que llaman «fuerza de voluntad» se va desinflando con el paso del tiempo, en especial si llevamos una vida difícil con muchísimos estresores diferentes. Si tenemos que levantarnos tempranísimo todos los días para trabajar en un sitio que odiamos y llegamos tarde a casa sin fuerzas ni para cocinar, calentamos cualquier basura en el microondas, nos enchufamos una peli y fumamos todo el tabaco que tengamos delante…, es normal que nos sintamos abrumados y que nos veamos sin fuerzas para seguir esforzándonos. Sobre todo cuando en nuestro entorno se sigue fomentando nuestro consumo, cuando nos sabotean por intentar abandonarlo y nuestra identidad gira alrededor de ello. Temes que, si dejas de beber o apostar o fumar porros, dejes de ser tú mismo, que tus amigos te abandonen o pierdas ese último rayo de esperanza en tu vida, porque ese consumo te parece tu única vía de escape.

La gente no sigue siendo adicta porque no quiera dejar el consumo, sino porque no sabe cómo hacerlo.

El gran problema con lo de la dichosa fuerza de voluntad es que le asigna al individuo toda la responsabilidad de la adicción, como si este pudiera elegir de verdad o como si todos los casos de adicción fuesen exactamente iguales. Así que esa narrativa genera culpabilidad, vergüenza y un coste

de oportunidad. Distrae a la gente y desplaza la atención de otros factores que podrían influir para aumentar sus probabilidades de éxito. De acuerdo, es obvio que para conseguir algo hay que quererlo, eso se cae de maduro. Ganar una medalla olímpica resulta algo difícil de cojones, pues requiere muchísimo esfuerzo, trabajo, dedicación, tiempo y sacrificios. Nadie va a meterse en ese embrollo sin quererlo. Quererlo es lo mínimo, constituye el primer paso en el camino de diez mil millas. Pero, tras ese primer paso, hay que dar muchos más.

Y justo de eso trata este libro. En los próximos capítulos te mostraré un mapa para superar las adicciones. Eso sí, te advierto que no se trata de una receta infalible, pues cada persona necesitará ingredientes distintos. Pero espero poder mostrarte un panorama general de los factores más importantes y los pasos que casi todo el mundo tendrá que dar en algún momento para superar la adicción y evitar recaer de nuevo. Quiero ajustar tus expectativas, empoderarte y hacerte ver que hay muchas vías y elementos con los que puedes trabajar para volver a disfrutar de tu vida. Querer no es poder, hay mucho más.

Cualquiera puede decir que ya no consume, y quizá aguante así un tiempo (días, semanas o meses enteros), pero volverá a caer tarde o temprano si no cambia su manera de funcionar en el mundo. Mucha gente recae constantemente porque solo ha aplicado cambios superficiales y se resiste a limpiar el resto de la casa. En este libro te hablaré de esos pilares básicos y fundamentales para superar una adicción. Y repito: no es ninguna receta mágica, cada caso es un mundo, pero te ofrecerá una idea global de lo que puede suponer, sin que tengas que ponerte a apretar los puños mientras gritas: «¡¡HAY QUE ECHARLE HUEVOS!!»…, justo diez minutos antes de volver a recaer porque sigues juntándote con la gente de siempre.

Dejar el consumo es solo el primer paso. Y se suele tardar años en trabajar todas esas capas.

«Quizá no seas responsable de la situación en la que estás, pero lo serás si no haces nada para cambiarla».

Martin Luther King

En este capítulo hablaré del primer paso para superar una adicción. Lo llamo «primer paso» porque, si no tenemos esto más o menos claro, no podremos avanzar. Seguro que has oído eso de que «lo importante es querer». Bueno, es cierto. Si una persona no desea dejar el consumo, poco se puede hacer. Muchos tratamientos de adicciones están condenados al fracaso desde el primer día porque el paciente llega a consulta o a la clínica «obligado» por su familia y sin creer que tenga ningún problema. En su mente, los culpables de todos sus males siguen siendo los demás, y las conductas de consumo, su salvación.

En realidad, hay formas de ayudar a alguien que aún no reconoce el problema ni desea abandonar el consumo, pero ya hablaremos de eso en el último capítulo.

Los gurús del desarrollo personal han llenado las estanterías de frases bonitas sobre la motivación que raramente dicen algo relevante. Pues yo no voy a ser menos, y también voy a ofrecerte una definición de motivación desde la que partir:

«Motivación no es tener ganas; es tener motivos para hacer algo, pese a no tener ganas».

La frase no es mía. Tampoco recuerdo a quién se la leí, lo siento. Pero, hasta ahora, me parece lo más simple y útil que se puede decir sobre la motivación. Además, es perfecta para aportar algo valioso sobre las adicciones.

Si quieres superar un problema de adicción o dependencia, tendrás que hacer cambios. No basta con desear algo con muchas ganas para que se manifieste en tu vida. Desear algo es, sin duda, el primer paso; eso resulta innegable. Pero sentirte motivado para alcanzar un objetivo solo es la base para emprender las acciones necesarias que de verdad te acercarán a él.

Desarrollar un problema de adicción o dependencia implica que tu estilo de vida se ha vuelto rígido en torno a ciertas conductas. Por tanto, para resolver ese problema, tendrás que realizar cambios. Y estos, de forma inevitable, serán desagradables. Porque cambiar es complicado. Sobre todo cuando nos hemos acomodado más de la cuenta.

Hacer una mudanza y trasladarte a otro barrio, ciudad, país o continente puede resultar emocionante, pero también de lo más incómodo. No solo por el viaje con un montón de maletas o cajas, sino también por tener que aprender nuevos rituales y rutinas. Antes tenías tu supermercado favorito, conocías tus productos preferidos y sabías dónde encontrarlos casi sin pensar. Tenías tu ruta habitual para ir a trabajar, y en el camino estaba esa cafetería donde, nada más verte, te preparaban «lo de siempre». Te conocían desde hacía años, y siempre te parabas a charlar un rato antes de subir a la oficina. Tenías tu grupo de amigos con quienes quedabas casi todos los viernes por la tarde en el mismo lugar. En cambio, ahora has de conocer gente nueva y hacer nuevos amigos. Y no hablemos del

trabajo: aunque el puesto tenga el mismo título, la manera de trabajar en esa nueva empresa es diferente, y te sientes como un niño pequeño aprendiendo un idioma nuevo. Así pues, recrear todas esas rutinas y adaptarte a ellas requiere tiempo y esfuerzo.

Y esfuerzo es una palabra clave aquí. Pues los grandes cambios requieren esfuerzo. Y por eso son incómodos.

Entiendo que «estar motivados» consiste en tener motivos lo bastante poderosos como para estar dispuestos a hacer un gran esfuerzo por conseguir algo que valoramos. Si no tenemos claros esos motivos, no nos esforzaremos tanto (o quizá nos esforcemos un ratito y luego nos desinflemos a la mínima dificultad). Por tanto, si no tienes claros tus motivos para querer dejar el consumo, te rendirás enseguida. O volverás rápido a las rutinas de siempre.

Te lo demostraré con un ejemplo que quizá suene ridículo. En el colegio y en el instituto, la asignatura que más odiaba con diferencia era la de Inglés. Sacaba excelentes notas en casi todas las demás, pero aquella se me resistía. La odiaba. Y no era incapacidad por mi parte, sino que no le veía ningún sentido ni utilidad a aprender aquel idioma. Todas las películas, libros y videojuegos que consumía estaban en castellano. Todos mis amigos hablaban castellano. No se me había perdido nada en Londres. En mi pequeño mundo, el inglés no tenía cabida y era una absoluta pérdida de tiempo.

Sin embargo, a los veinte años me fui de erasmus a vivir un año en Eslovaquia. Y, como por arte de magia, aprendí a hablar inglés muy rápido. Incluso aprendí un poco de eslovaco, hasta llegar a un nivel conversacional. ¿Y cómo ocurrió eso? ¿Se abrieron mis horizontes? ¿Comprendí que el mundo es mucho más grande que mi pequeña burbuja? Seguro que sí, pero debo reconocer que encontré un motivo muy convincente para aprender idiomas: ligar con chicas eslovacas. Por cierto, esa motivación también contribuyó a que bebiera tanto alcohol durante mis años universitarios.

Hasta aquí el ejemplo ridículo. Volvamos a ponernos serios.

Si una persona lleva toda la vida usando una conducta adictiva para sentirse socialmente aceptada, inteligente, valiosa, atractiva y divertida, va a necesitar motivos de peso para renunciar a dicha «facilidad» y atravesar las dificultades que probablemente atravesará durante meses (o incluso años). En el capítulo anterior te hablé del síndrome de abstinencia físico, la dependencia psicológica y la angustia que a menudo se experimentan al abandonar el consumo adictivo. Y, sí, hará falta motivación para superar todo ese malestar sin recaer de inmediato en el consumo.

No importa el destino, sino el viaje

Muchas personas afirman que quieren superar su adicción. Me mandan mensajes por redes sociales o email, contándome que están muy motivadas y que se han hartado del alcohol, los porros, el tabaco, las apuestas… Y no lo dudo ni por un instante.

Ahora bien, muchas que creen estar motivadas por algo suelen quedarse a medio gas o fracasar al primer intento. Y hay múltiples razones para explicar esto. Quizá la estrategia que han utilizado no era la más adecuada, o no se han organizado bien, o necesitaban más recursos de algún tipo, etc. Pero otra razón puede consistir en que no se han comprometido de verdad.

Ya sé lo que estás pensando: «¿Cómo que no se han comprometido? Pero si hay personas que lloran de angustia al ver todo lo que han perdido por culpa de la adicción. ¿No acabas de decir que no dudabas de ellas?».

Y me reafirmo: yo no dudo de ellas. No dudo que esas personas tienen verdaderos deseos de dejar de sufrir las consecuencias negativas de la adicción. Veo que están claramente comprometidas con el objetivo.

Pero comprometerse con la meta es lo más sencillo. Todos los escaladores se imaginan haciéndose una foto en la cima del Everest. Todas las personas que se apuntan al gimnasio se visualizan con cuerpazos y abdominales de acero en las fotos de la playa.

Comprometerse con el objetivo es sencillo, ya digo. Pero lo que les falta a muchas personas es comprometerse con el proceso.

Una cosa es querer bajar de peso y mejorar mi salud o dejar de tener problemas con la bebida. Eso está genial. Pero no es lo mismo que comprometerme con cambiar mi alimentación, hacer ejercicio con frecuencia o rechazar ciertas invitaciones. El problema de muchas personas que intentan superar sus problemas de adicción es que solo se han comprometido con el objetivo, pero no con el proceso ni con los sacrificios que tendrán que hacer.

Por eso me gusta tanto esta definición: «Motivación no es tener ganas, es tener motivos para hacer algo pese a no tener ganas». Porque implica aceptar que habrá momentos desagradables y que nuestros motivos para movernos superan la incomodidad.

Me considero una persona con un estilo de vida bastante saludable, que hace ejercicio varias veces por semana. ¿Pero crees que siempre tengo ganas de ir al gimnasio o salir a correr? Pues claro que no. El 99 % de las veces, quedarme en la cama calentito y abrazado a mi pareja me parece muchísimo más agradable que salir a la calle con frío y lluvia a provocarme dolor levantando pesas o corriendo.

Pero me levanto «sin ganas», porque casi todo el placer suelo experimentarlo tras haber empezado a moverme. Es decir, cuando llevo un rato usando las máquinas del gimnasio o corriendo por el parque. Entonces empiezan a dispararse las endorfinas u hormonas

del placer. Entonces me siento orgulloso por haber hecho algo que sé que nunca ha sido fácil para mí. Entonces me doy cuenta de que estoy levantando más peso que hace unos meses con tal máquina. O que corro durante una hora con menos esfuerzo o cubriendo más distancia. Veo que he mejorado. Y, sí, en el día a día también me siento más enérgico y lúcido, y más calmado. Me siento bien. Y los días que no hago ejercicio o que paso mucho tiempo sentado noto la diferencia. Y me apetece salir a la calle a dar un paseo y estirar las piernas. Pero he tardado mucho tiempo en llegar a este punto.

Estar motivados para superar un problema de adicción implica aceptar que el proceso no siempre resultará agradable y que la gratificación no será instantánea. Implica entender que, antes de aprender a sentirte cómodo charlando con otras personas sin beber alcohol, tendrás que pasar bastante tiempo sintiendo incomodidad e inseguridad y aprendiendo a sobrellevarla sin salir corriendo a pedirte un ron con cola. Implica aceptar que, tras el último cigarrillo, todo apunta a que pasarás varias semanas con unas ganas de fumar que no te conviene satisfacer. Y eso duele.

Si quieres superar tus problemas de adicción, no basta con que quieras dejar de sufrir las consecuencias negativas del consumo.

Muchas personas creen que superar una adicción «debería» resultarles fácil y que no debería cortarles nada. Y, joder, es lógico desear eso. Pero hay que entender la diferencia entre una necesidad y un deseo o preferencia. A quienes quieren dejar el tabaco les suele ocurrir que, dos días después de intentarlo, sienten muchas ganas de fumar, de modo que piensan sorprendidos: «Esto debería resultar fácil desde el primer día. Si me entran tantas ganas de retomarlo, será porque no lo voy a superar nunca. Así que mejor ni lo sigo intentando y vuelvo a fumar ya». Y, de este modo, muchos acaban justificando la recaída, se dan permiso para volver a consumir.

Pero todo parte de la creencia de que estar «motivados» significa que no se te active el deseo de consumir. Y lo siento mucho, pero

eso no siempre va a depender de ti, sino que más bien serán eventos externos o ajenos los que activen las ganas de volver a fumar o beber o apostar. Debes aceptar que estar motivado consiste en tener claros los motivos para sostener esa incomodidad PESE AL malestar o las dificultades. Porque, si a cada dificultad que surja te dices que es intolerable, que si no te va a resultar fácil prefieres rendirte, te atascarás y, por si fuera poco, te sentirás culpable al pensar que tu problema reside en que no tienes fuerza de voluntad… E insisto en que ese no es el problema.

Comprométete con el proceso, no solo con el resultado. Mucha gente dice querer dejar el consumo, y es cierto, pero no quieren pasar por la incomodidad y los sacrificios que implica cambiar su estilo de vida. Es como querer adelgazar pero sin hacer ejercicio ni renunciar a comer dulces a diario. Es decir, comprometerte a superar la adicción implica comprometerte también a salir de tu zona de confort y sostener la frustración que eso te provocará. Y, para ello, debes encontrar motivos que justifiquen tales esfuerzos.

Quizá estés pensando: «Vale, Luismi, todo eso suena muy bien y muy lógico. ¿Pero cómo me motivo para superar mi adicción?». Eso vamos a ver ahora.

El poder de tomar decisiones

Dejar las drogas o las apuestas o cualquier comportamiento adictivo constituye una decisión importante. Y, como toda decisión importante, hay que meditarla bien. Sé que muchas personas se asustan con lo que acabo de decir. Creen que, si reflexionan un poco sobre sus motivaciones, descubrirán que en realidad «no lo desean tanto», así que abandonarán el proceso y se rendirán antes. Pero sé de buena tinta que les ocurrirá todo lo contrario. De hecho,

reflexionar las ayudará a reforzar su motivación y profundizar en sus motivos para perseguir ese gran cambio.

Cuando mis consultantes de terapia tienen alguna decisión muy importante entre manos, suelo proponerles un ejercicio que consiste en que tracen un mapa con las diferentes opciones que tienen delante, así como los pros y los contras de cada opción. Eso los ayuda a adquirir una visión más global (no solo de los resultados que desean, sino también de ciertos obstáculos o miedos que deben trabajar antes de ponerse manos a la obra).

Para hacer este ejercicio, basta con que tomes una hoja de papel (o varias) y escribas los títulos de las siguientes secciones:

•Beneficios (a corto y largo plazo).

•Lo peor que puede ocurrir si no actúas ahora.

•Miedos / obstáculos (factores que te retienen).

•Cómo afectará a los demás.

Ahora hablemos de cada cuadrante.

Beneficios (a corto y largo plazo)

Este es el más evidente de todos. Si estás leyendo este libro, es porque deseas superar un problema de adicción o porque quieres apoyar a alguien a quien aprecias. Si ya eres consciente del

problema, probablemente también lo seas de algunas consecuencias negativas de las conductas adictivas. Las primeras ventajas o beneficios que te vendrán a la cabeza serán evitar esas consecuencias negativas que ya has sufrido. Por ejemplo, una persona que quiera superar sus problemas con el alcohol probablemente escribiría frases como estas:

•Librarme de las resacas.

•Evitar cirrosis, cáncer de hígado u otras enfermedades graves.

•Volver a sentir lucidez mental.

•Salvar mi relación de pareja.

•Darles un buen ejemplo a mis hijos.

•Volver a hacer ejercicio y cuidarme.

•Ser capaz de ahorrar dinero en vez de malgastarlo.

Elabora una lista tan larga como puedas y adáptala a tu caso. Tal vez quieras dejar el tabaco, el cannabis, la cocaína o los juegos de azar. Reflexiona sobre todas las consecuencias negativas que te ha traído ese consumo: problemas de salud, deudas, vergüenza por haber perdido el control, haber mentido a personas importantes para ti o la sensación de haberlas decepcionado. Escribe todo eso. Puedes centrarte en cosas positivas que quieras disfrutar o en otras negativas que quieras evitar, aunque para esta sección te recomiendo que te concentres en lo primero.

¿Por qué? Porque las películas de terror no asustan a todo el mundo. Hay quienes se las toman a risa por lo exageradas que les parecen.

Te pondré un ejemplo. En muchos países, las cajetillas de tabaco llevan impresas fotos de pulmones negros y mensajes como «Fumar mata». Son mensajes contundentes e imágenes directas que no dejan lugar a dudas. ¿Funcionan? Sí y no. Cuando se empezaron a aplicar tales medidas, muchas personas entendieron que «fumar es malo», lo cual las ayudó a tomar la decisión de dejar el tabaco. También logró disuadir a algunos que coqueteaban con la idea de probarlo.

Sin embargo, si está clarísimo que el tabaco es dañino, ¿por qué en muchos países aún fuma más del 20 o 30 % de la población? ¿Acaso son idiotas?

Pues no necesariamente. Lo que ocurre es que, por muy gráficas que sean esas imágenes, cuesta imaginarse algo tan «abstracto» como padecer cáncer o incluso morir por ello. Algunas personas son capaces de motivarse al pensar en posibles consecuencias negativas, pero a otras, eso no las afecta, así de sencillo. Hay quienes deciden dejar las drogas solo tras haber sufrido un accidente de tráfico o un infarto o tras haber recibido un susto de muerte cuando el médico les muestra unos análisis alarmantes y les advierte que, si no paran, no llegarán al año siguiente. Aunque también están los casos en los que algo le ocurre a una persona cercana. He perdido la cuenta de las veces que alguien me ha contado que decidió dejar el tabaco tras la muerte de un amigo o familiar por cáncer de pulmón. Ese shock los «despertó».

Ahora bien, intenta asustar a un adolescente diciéndole que fumar puede provocarle cáncer. Se reirá en tu cara, porque es tan joven que se siente inmortal. No comprende lo que en realidad significa tener una enfermedad grave; eso es algo que les ocurre «a otros» después de muchos años.

Pensar en las consecuencias negativas no funciona igual para todos, así de simple. Por eso te sugiero que intentes motivarte pensando en positivo. No me refiero a tatuarte frases de Paulo Coelho sobre cómo

el universo conspira para cumplir todos tus sueños. Me refiero a imaginar las cosas buenas que podrían sucederte si dejas de consumir. Hay una sutil diferencia, en especial si reflexionas sobre los beneficios más inmediatos o a corto plazo.

Dejar el tabaco para así evitar un cáncer dentro de veinte años no suele motivar tanto como imaginar que disfrutarás más de los partidos de fútbol con tus amigos porque ya no te ahogarás ni toserás como si fueras a vomitar un pulmón cada vez que subes unas escaleras.

Recuerda tu última resaca o la vergüenza que pasaste al enterarte de las cosas humillantes que hiciste la noche anterior. Y ahora piensa en lo bien que te sentirás el próximo sábado al levantarte con la mente despejada, listo para cumplir tu promesa de llevar a tu hijo a dar un paseo en bicicleta.

Imagínate experiencias positivas, sobre todo a corto plazo. Esas son las que, con toda probabilidad, más contribuirán a mantener tu motivación durante las primeras semanas y meses.

Lo peor que puede ocurrir si no actúas ahora

Esta sección podría parecerte repetitiva, pero te aseguro que no lo es.

Ahora quiero que imagines cómo sería tu vida si te quedaras como estás, sin hacer ningún cambio. Sin dejar de fumar, de beber o de apostar. Sin salir de tu zona de confort. Dejándote llevar como hasta ahora.

Sí, ya sé que hace un momento estaba explicando que las películas de terror no asustan a todo el mundo. Pero siguen siendo valiosas en algunos casos, así que prefiero incluirlas en el menú.

Quiero que te imagines lo peor que podría pasar dentro de unos meses, un año, cinco años o diez años. Quiero que te montes una auténtica película de terror en la cabeza. Sí, esos pensamientos son útiles, pues preocuparnos por situaciones horribles que podrían suceder nos ayuda a movilizar recursos para evitar que se conviertan en realidad. Esta parte es desagradable porque tiene que serlo. Si suspender un examen no tuviera consecuencias negativas, dudo que te esforzaras en estudiar. Pero, si sabes que te juegas algo importante, es mucho más probable que al menos lo intentes.

Pues bien, con las adicciones ocurre algo parecido. Mucha gente pospone de forma indefinida el momento de intentar dejar el consumo porque se acomoda en la fantasía de «a mí no me va a pasar nada malo», «no hay prisa» o «ya lo iré dejando». Esas narrativas pueden convertirse en una sentencia de muerte, porque, si te las crees, acabarás posponiendo el cambio hasta que ya sea demasiado tarde.

Lo siento, pero esto lo he visto en cientos de personas. Personas que llevaban años siendo conscientes de que tenían un problema, pero evitaban pensar en ello porque, como es lógico, les hacía sentir mal. Paradójicamente, negarse a afrontarlo solo empeoraba las consecuencias negativas que tanto temían. Es muy parecido a lo que hacen muchas personas que evitan ir al médico por miedo a que les encuentren algo. Y, claro, al hacer eso, aumentan las probabilidades de que su salud empeore, porque, si al final resulta que «sí tenían algo», dicho problema puede agravarse. La medicina ha avanzado de forma espectacular, pero aún hay muchos problemas de salud que solo pueden solucionarse si se detectan a tiempo.

Móntate la película de terror.

•¿Te da miedo que si sigues bebiendo puedas desarrollar cirrosis u otro problema de salud irreversible?

•¿Te espanta acabar con un cáncer de pulmón inoperable?

•¿Temes que tu pareja se canse de tu consumo, haga las maletas y se lleve a tus hijos porque ya no puedes cuidarlos?

•¿Te preocupa tener que vender tu casa para pagar las deudas que has contraído?

•¿Te asusta perder a tus amigos o a tu familia?

•¿Tienes miedo de seguir los pasos de algún familiar que también sufrió problemas de adicción?

•¿Te aterra morir y que tus seres queridos te recuerden con odio o rencor?

Reflexiona sobre las posibles consecuencias negativas de quedarte como estás, sin hacer nada al respecto, pues te ayudará a generar una sensación de urgencia que sentará la base para muchos cambios a los que deberás comprometerte.

Este ejercicio será aún más poderoso si escribes sobre cosas que ya te han ocurrido. Porque, si ya las has vivido, sabes que son reales y posibles. No son ninguna exageración, sino una progresión lógica. Si no haces nada para cambiar, esos problemas probablemente se agravarán. Si ya has encontrado la cuenta del banco vacía tras una noche de alcohol y apuestas, recuérdate que lo más probable es que, como cambies, termines acumulando deudas de miles de euros, enfrentándote a problemas legales o incluso sufriendo embargos.

No necesitas inventarte nada: basta con que repases tu historia de consumo.

Es importante que no solo imagines los sucesos, sino también cómo te harían sentir. Visualiza la angustia, la vergüenza, la desesperación y la culpa. Esas emociones «negativas» no son errores de tu sistema nervioso, sino más bien mecanismos naturales diseñados para ayudarnos a evitar situaciones peligrosas y mejorar nuestra supervivencia. Es decir, tienen una función. Así pues, úsalas a tu favor para favorecer el cambio.

Si nunca nos sintiéramos mal, apenas tendríamos incentivos para cambiar nuestro comportamiento. Sentirnos mal tras haberle hecho daño a alguien que queremos, por ejemplo, es bueno. Porque ese malestar nos avisa de que hemos actuado en contra de nuestros principios y nos empuja a actuar de manera diferente. Lo mismo ocurre si sentimos malestar al darnos cuenta de que algo está dañando nuestra salud. Ese malestar es un mecanismo de supervivencia, que nos urge a corregir el rumbo antes de que sea demasiado tarde.

Reequilibra la balanza.

Uno de los problemas de la adicción consiste en que, en la mente de quien la sufre, las consecuencias negativas se minimizan mientras los momentos placenteros se engrandecen y se idealizan. Pero ya es hora de ajustar esa perspectiva. Tener dichas reflexiones por escrito te ayudará a recordarlas cuando tu mente intente engañarte y hacerte volver a tu zona de confort.

Miedos / obstáculos (factores que te paralizan)

Piensa en las razones para no dejar tu adicción.

Sí, sé que parece de lo más contraintuitivo, pero tiene su lógica, y te voy a explicar por qué.

Si llevas tiempo sospechando que sufres un problema de adicción y aún no lo has cambiado, es porque tienes razones para ello. Los adictos no son idiotas. Las personas hacemos cosas que nos perjudican porque todavía percibimos algún tipo de incentivo. Creemos que nos benefician de alguna forma. Quizá sientas que el consumo te aporta algo positivo o que te ayuda a evitar algo muy doloroso.

Esas son, precisamente, las ideas que te frenan y te impiden dar el paso. Reflexionar sobre tus motivaciones para el cambio implica también identificar los obstáculos que te dificultan tomar la decisión o actuar. Ocurre como con la procrastinación. Retrasamos tareas importantes porque, en ese momento, percibimos algún beneficio: evitar la humillación de intentar algo difícil y fallar, o ahorrarse el dolor de hacer algo incómodo (como practicar ejercicio físico intenso).

Para evitar que sigas procrastinando respecto al abandono de tus conductas adictivas, te conviene mirar lo antes posible tus miedos a los ojos.

Esto es como en política. No basta con insultar al rival y asegurar que tus ideas son mejores. Resulta mucho más efectivo analizar y desmenuzar las propuestas del otro partido, rebatirlas punto por punto, explicar por qué no tienen sentido, son poco realistas o pueden tener consecuencias negativas. No huyas del debate; búscalo. Te ayudará a reforzar tus argumentos y tu discurso.

Ahora quiero que hagas lo mismo contigo. Piensa en las excusas que sueles ponerte, en los argumentos que usas para justificarte. Porque no olvides que, en realidad, tú mismo te das permiso para consumir. Ahora bien, ¿cómo te convences para hacerlo? Puede parecer raro al

principio, pero si haces un esfuerzo, podrás verbalizar las narrativas que idealizan el consumo en tu cabeza. Por lo general, tendrán forma de promesas: promesas de sentir algo placentero o de evitar algo doloroso.

Aquí te ofrezco algunos ejemplos:

Excusas para no dejar de fumar:

•Me gusta fumar.

•No quiero dejar de charlar con otros fumadores (es como una esfera privada y exclusiva).

•Fumar estimula mi creatividad, y tengo miedo de perder eso.

•Me aterra ganar peso.

•No sabría qué hacer en las pausas si no fumo.

•Mi pareja fuma, y no sé si podré aguantar sin fumar delante de ella.

•Me da miedo vivir con ansiedad constante.

Excusas para no dejar el alcohol:

•Si no bebo, no volveré a ligar, pues nunca lo he hecho sin alcohol.

•Todos mis amigos beben, así que pensarán que me he convertido en un bicho raro y me abandonarán.

•La gente no dejará de preguntarme por qué no bebo, y me sentiré como una alcohólica.

•No sé relacionarme sin beber alcohol; la idea me produce pánico.

•Mi vida será aburridísima, como una muerte en vida.

•Si le cuento a la gente que he dejado de beber y al final recaigo, pasaré muchísima vergüenza.

Excusas para no dejar las apuestas:

•Me da miedo no poder disfrutar de un partido de fútbol como antes.

•Echaré de menos esos subidones de adrenalina; mi vida se volverá gris y aburrida.

•Me sentiré idiota viendo cómo mis amigos apuestan y lo «controlan», ¿por qué no puedo ser como ellos?

•Sigo estando convencido de que tengo talento y que solo necesito un poco más de tiempo para «forrarme». Si paro ahora, todo habrá sido una pérdida de tiempo, esfuerzo y dinero.

Podría seguir, pero creo que has captado la idea. Este ejercicio te ayudará a detectar convicciones irracionales o miedos que te frenan. Es bueno acercarte a tus miedos. Ponerles nombre te permitirá buscar soluciones y desarrollar estrategias para afrontarlos.

En serio, podría dedicar un libro entero solo a esta sección, profundizando en los sesgos y distorsiones más comunes de cada

tipo de adicción. Pero quiero que te quedes con esta idea: lo que escribas en esa lista te será muy útil en los siguientes capítulos.

¿Por qué? Porque te ayudará a identificar los temas que tendrás que trabajar con el tiempo para mantenerte fuerte y evitar recaídas.

Es probable que muchas cosas que escribas estén relacionadas con el miedo a no poder disfrutar de la vida si no perpetúas ese comportamiento adictivo. Es natural que imagines un futuro gris porque, hasta ahora, el consumo ha sido tu «medicina», tu salvación ante los problemas de la vida. Aún te aterra la idea de enfrentarte al día a día sin ella.

Y eso es completamente normal. Sin embargo, mantener esos miedos en secreto no solo no te ayuda, sino que fomenta la parálisis. Te hundes cada vez más en esa venenosa zona de confort que construiste alrededor de tu conducta adictiva.

Por el contrario, al ponerlo todo en palabras, esos miedos empiezan a perder fuerza como por arte de magia. Además, te permite reflexionar y observarlos desde otra perspectiva.

Tal vez, después de unos días, te des cuenta de que «no son para tanto».

•Descubres que tus amigos son personas decentes que no van a expulsarte de sus vidas solo porque ahora prefieres beber cerveza sin alcohol.

•Te das cuenta de que tu pareja es comprensiva y empática, y que, aunque siga sin estar para dejar de fumar, respetará tu decisión y hará lo posible por apoyarte.

•O tal vez recuerdes con cariño los años previos a que empezaras a fumar cannabis a diario. Y, sí, tuviste momentos felices (pero felices

de verdad), no ese estado semicomatoso al que recurrías para anestesiarte contra tus preocupaciones.

Escríbelo todo. Reflexiona. Y poco a poco comprenderás que esos miedos, que parecían tan grandes e insuperables, se pueden afrontar.

Pero todo empieza poniéndoles nombre.

Cómo afectará a los demás

Casi nadie suele tener en cuenta este apartado.

Por varias razones. La primera es que vivimos en una sociedad cada vez más individualista, donde parece que todo debemos hacerlo por y para nosotros. Incluso considerar a otras personas al tomar ciertas decisiones puede parecer un pecado o un signo de debilidad.

Pero la realidad es esta: queramos o no, vivimos en sociedad. Tus conductas afectan a las personas de tu entorno, al igual que sus comportamientos también te afectan a ti (aunque a veces te cueste admitirlo). Abandonar las conductas adictivas y superar una adicción tendrá consecuencias profundas en tu vida, pero también, muy probablemente, en las de quienes te rodean.

Por ejemplo, muchos de mis pacientes me cuentan que una de las cosas que más los motivó a dejar de fumar fue el miedo a seguir envenenando a sus hijos con el humo de sus cigarrillos. Pese a ello, todavía hay fumadores que justifican su consumo apelando a «la libertad». Olvidan (de manera muy conveniente para ellos) que el

tabaquismo pasivo mata a muchísimas personas cada año. Así que ese discurso de «que no se metan en mis asuntos, que yo no le hago daño a nadie» no es cierto. Claro que afecta a otros. Si te importa la salud de alguien cercano (tus hijos, tu pareja, tus amigos), dejar de fumar tendrá consecuencias positivas para ellos. Y, por supuesto, seguir fumando también tendrá consecuencias negativas.

Es posible que tu consumo de alcohol u otras drogas también haya tenido un impacto negativo en otras personas. Tal vez te sientas culpable por aquellas palabras crueles que le dijiste a tu pareja tras llegar tarde a casa y con los ojos desorbitados. Puede que tomaras dinero ajeno. Quizá condujiste ebrio un coche y pusiste en peligro no solo tu vida, sino también la de otros.

Superar tu adicción puede traer tranquilidad y alivio a quienes te quieren. Pero también podría abrir la puerta a redefinir relaciones, pedir perdón o cerrar heridas que dificultaban la convivencia. No lo sé con certeza, pero sí tengo claro esto: un problema de adicción es como el epicentro de un terremoto, cuyas ondas de choque causan daños a kilómetros de distancia.

Y ahora quizá estés pensando que dejar una adicción por el bien de los demás no es la mejor alternativa, que «siempre debe hacerse por uno mismo». Pero, a ver, cariño… hacer algo por las personas que quieres también es ayudarte a ti. Cuidar de quienes te importan mejora tu bienestar. Dudo que seas feliz si las personas a las que amas están destrozadas emocionalmente. A menos que seas un psicópata, es inconcebible disfrutar de la vida viendo cómo tus seres queridos están en la más absoluta miseria.

No somos islas. Nuestra salud mental depende de nuestros lazos, nuestros vínculos, nuestras relaciones. Así que, en efecto, también es válido querer cambiar pensando en los demás.

Puede que reflexionar sobre esto te haga sentir culpabilidad. Y, sí, esa sensación resulta desagradable. Pero no siempre es mala. La culpa es patológica si te paraliza, si te hundes en ella pensando que no vales nada o que no mereces que te ocurra nada bueno. Ese tipo de dramas no ayuda a nadie, y menos a ti.

En cambio, puedes procesar esa culpa como un recordatorio de que no quieres ser tu adicción. De que no quieres que dichas conductas definan quién eres. De que tienes amor y cariño que ofrecer, y deseas construir relaciones más saludables y significativas con quienes te rodean. Ese dolor puede impulsarte a hacer los cambios necesarios para vivir una vida alineada con tus valores y principios.

No te hundas en la culpa. En vez de eso, visualiza los cambios positivos que vencer la adicción traerá tanto a tu vida como a las de aquellos que más te importan. Añádelo a tu lista de motivos para cambiar. Y ten presente que esa lista será fundamental para mantenerte firme cuando lleguen las dificultades, el síndrome de abstinencia o el deseo de recaer.

Te sugiero elaborar una breve lista con estos puntos:

1. Consecuencias positivas (a corto y largo plazo) que superar la adicción podría tener para las personas de tu vida.

2. Las peores consecuencias que podrían suceder dentro de unos años si decides no actuar ahora.

Este ejercicio te ayudará a reforzar tus razones para cambiar y a tomar conciencia del impacto que tus decisiones tienen en otras personas.

En el siguiente capítulo profundizaremos en algunos de los muchos cambios que probablemente tendrás que hacer para superar la adicción.

«Consumir drogas para intentar que la vida no te traspase jamás funciona. Nunca puedes dejar de sentir, solo anestesiarte. Los sentimientos que quieres apagar hasta que el ruido blanco del alcohol lo inunda todo siguen ahí. Es la manera más infantil que existe de eludir los problemas. Como un niño que se tapa los ojos, confiando en que desaparezca el monstruo del armario, en lugar de encender la luz y mirar dentro para cerciorarse de que solo hay ropa en su interior».

Vinagre, Jorge Matías

Las drogas funcionan (si no fuera así, nadie las tomaría)

No, no me he vuelto (más) loco. Es que es así. Cuando digo que las drogas (o cualquier conducta adictiva sin sustancia) «funcionan», me refiero a que cumplen una función y le dan a la persona algo que estaba buscando (al menos en apariencia).

Aunque nos parezca obvio que las drogas son «malas» porque causan problemas, la verdad es que ofrecen algún beneficio percibido. De lo contrario, no reforzarían ni incentivarían su uso. Por mucho que sepamos las desgracias que provocan, y aunque nuestros padres o el Gobierno nos adviertan que consumirlas es peligroso, la realidad es que se siguen consumiendo. Las drogas

«funcionan» en el sentido de que a corto plazo ocultan un malestar y retrasan el enfrentamiento directo con algún problema. Engañan, porque anestesian momentáneamente, aunque a largo plazo estén empeorando la situación.

Y no se trata de una cuestión de inteligencia (al menos en la mayoría de los casos). Si se desarrolla un problema de adicción, es porque hay algo que nos gusta del consumo o alguna necesidad que creemos que satisface. Las drogas cumplen una función en el día a día de la persona.

Por ejemplo, mucha gente desarrolla dependencia a los somníferos que sus médicos recetan de forma ingenua. No solo porque las benzodiacepinas son potencialmente adictivas si se toman más de unas semanas, sino porque a menudo no se ofrecen alternativas. Dar pastillas a alguien sin enseñarle a mejorar sus hábitos de sueño casi garantiza que seguirá tomándolas cada vez que tenga problemas para dormir. La persona aprende enseguida que las pastillas son la solución más rápida y, a veces, la única. Otras opciones (como técnicas de relajación o trabajar en terapia los pensamientos ansiosos) parecen insufribles porque son… lentas. En comparación con las pastillas, claro. Así se fragua la dependencia.

Para superar un problema de adicción y aplicar cambios en tu estilo de vida, necesitas conocer a tu enemigo. Debes comprender qué función cumplía el consumo en tu vida: qué te atraía, por qué te sentías tan angustiado al no poder consumir.

No se trata solo de la sustancia o actividad adictiva (aunque es un factor importante, nadie es adicto a los tomates, por ejemplo). Se trata de la persona, su contexto, su educación, las creencias que ha heredado, sus habilidades para afrontar problemas, su personalidad, sus miedos, la accesibilidad a la sustancia o actividad y las influencias de su entorno. Hay muchas razones por las que una conducta se vuelve atractiva al principio y, con el tiempo, ocupa un lugar central en la vida de la persona.

El tabaco es una droga curiosa. No provoca borrachera ni colocón como otras sustancias que alteran la percepción y las conductas. Entonces, ¿por qué la gente fuma?

La mayoría de los fumadores comenzaron en su adolescencia. Las primeras caladas suelen resultarles asquerosas, y muchos tosen y se sienten ridículos. Pero seguir fumando tiene incentivos culturales. Para muchos, fumar es un «rito de madurez» que simboliza el paso a la vida adulta. Te hace parecer más guay y atractivo frente a los compañeros del instituto. Además, como los padres suelen prohibir fumar, añade un punto de rebeldía: hacerlo te hace sentir valiente, independiente, como si estuvieras desafiando el control de los adultos.

En mi caso concreto, fumar no me atrajo nunca. Ninguno de mis amigos fumaba; y mis padres, aunque fueron fumadores, hace años que dejaron el tabaco con ayuda profesional. Escucharlos toser me hacía pensar en su muerte. Por esas y otras razones, nunca sentí curiosidad y, aunque lo hubiera probado, seguramente habría abandonado antes de desarrollar dependencia.

El alcohol, la droga social por excelencia, tiene muchísimos reforzadores sociales:

•Te ayuda a olvidar inseguridades y miedos al ridículo.

•Se asocia con primeras experiencias sexuales.

•Promueve comportamientos extrovertidos e impulsivos (algo muy valorado en nuestra sociedad moderna).

•Se vincula a tradiciones sociales y comunitarias.

El alcohol, como cualquier sustancia venenosa, resulta desagradable al principio. Pero nos acostumbramos a beberlo mezclado con refrescos y azúcar, engañándonos para olvidar su sabor original.

No puedo meterme en tu cabeza con este libro. No puedo adivinar qué papel ha cumplido el consumo en tu vida ni trazar por ti el mapa de tus hábitos de consumo. Pero sí puedo brindarte herramientas.

Antes de nada, debes entender que las conductas adictivas no ofrecen la solución definitiva a tus problemas, sino un parche temporal. Aunque parezcan ofrecer beneficios a corto plazo, las consecuencias negativas superan siempre a las positivas.

Un ejercicio útil consiste en analizar tus patrones de consumo, con el fin de entender qué función cumplían esas conductas en tu vida. Desidealízalas. Si piensas, por ejemplo, que «beber me infunde confianza», tradúcelo de este modo: «Yo creía que beber me daba confianza, pero en realidad aumentaba mi inseguridad si no bebía antes. Además, me hacía perder el control y quedar en ridículo ante las personas a quienes intentaba impresionar. Necesito encontrar nuevas formas de trabajar mi confianza, porque beber alcohol no funciona realmente».

Pregúntate esto:

•¿Qué emociones intentabas evitar mediante el consumo?

•¿Dónde, cuándo, cómo, cuánto y con quién consumías?

•¿Cuáles eran los desencadenantes principales de tu deseo de consumir?

Las conductas adictivas suelen constituir formas de evasión. Por ejemplo, un adolescente que fuma porros para sentirse integrado lo hace, en realidad, para no sentirse excluido o inmaduro. Es clave que no solo identifiques las cosas positivas que creías obtener del consumo, sino también las negativas que intentabas evitar.

A continuación, exploraremos varias funciones que suelen cumplir las conductas adictivas. Estas no cubren todos los casos, pero ofrecen una base amplia. Durante la lectura, reflexiona sobre cuáles se os aplican a ti o a alguien cercano. Esto no solo te ayudará a entender mejor tu consumo, sino que también fomentará la empatía hacia otros.

Estrés y ansiedad

Cuando nos sentimos agobiados o demasiado estresados, buscamos maneras de aislarnos y regular nuestro estado de ánimo. El alcohol, que es el ansiolítico por excelencia (y, sí, el más consumido del mundo), suele convertirse en una de las primeras opciones. Pero quizás prefieras fumarte unos porros, porque era lo que hacías con tu grupo de amigos cada vez que alguien estaba preocupado durante los exámenes… o para celebrar el final de estos, intensificando la sensación de relax.

Lo habitual es que el consumo comience de forma aparentemente ingenua, limitado a los fines de semana, y justificado por las costumbres sociales o la eterna excusa de que «todo el mundo lo hace». En algunos lugares, incluso el factor más inesperado (por ejemplo, un cura de pueblo) puede normalizar ciertos consumos, como las rayas de cocaína.

Con el tiempo, sin embargo, desarrollarás tolerancia y necesitarás dosis cada vez mayores para sentir los mismos efectos de relajación. Además, acumularás experiencias que minimizarán los riesgos percibidos del consumo: «¿Cómo va a perjudicarme algo que llevo años haciendo y que también hacen mis amigos?».

Lo más curioso del consumo como respuesta al estrés o la ansiedad es lo rápido que se vuelve contraproducente (aunque la persona no logre verlo). Estas sustancias (o comportamientos adictivos como las apuestas) actúan a modo de conductas de evasión, alejándote temporalmente de los pensamientos o situaciones que te preocupan.

A corto plazo, el alivio se produce de forma casi inmediata. Y eso refuerza la conducta: «Si una cerveza me relaja, varias me harán sentir mucho mejor y durante más tiempo». Este razonamiento es muy común y lleva a aumentar el consumo.

Pero estos atajos tienen un coste. Las conductas de evitación prolongadas no solo no resuelven los problemas, sino que empeoran tu capacidad para afrontarlos. La conducta adictiva actúa como un sustituto barato y de mala calidad, postergando las verdaderas soluciones y agrava el problema cuando por fin te enfrentas a él.

Un ejemplo típico: te acostumbras a pasar los fines de semana anestesiado hasta que llega el lunes. Entonces te sientes peor que antes y pasas la semana ansiando que sea viernes para repetir la rutina. Quizá esperas al gran partido de la liga para justificar unas cervezas y unas horas apostando.

Con el tiempo, empiezas a encontrar excusas para consumir fuera de tus horarios habituales:

•«Es que la cerveza tiene antioxidantes».

•«De algo hay que morir».

•«Apostar es un entretenimiento como cualquier otro; al menos yo gano dinero, no como esos que pierden el tiempo con videojuegos».

Tarde o temprano, llegan las consecuencias negativas: desde resacas hasta mentiras o peleas con tu pareja, entre otras. Y esto genera más estrés y ansiedad, lo que hace que vuelvas a consumir para obtener el alivio rápido que crees necesitar. Un bucle diabólico, vaya.

Lo más jodido es que, durante meses o años, tal vez creas que el consumo está «aliviando» tu ansiedad, cuando en realidad solo la está empeorando. He trabajado con muchas personas que sufrieron ataques de pánico tras fumarse varios porros, pero atribuyeron la crisis a otra causa y siguieron fumando para calmar su ansiedad. Como resultado, solo lograron empeorar las cosas hasta que alguien de su entorno se apresuró en llevarlas a un hospital.

En esos casos, el consumo se convierte en un mecanismo para ocultar el malestar provocado por el mismo consumo. Ocurre como con los fumadores que encienden cigarros compulsivamente para relajarse, cuando en realidad la nicotina y otras sustancias del tabaco son estimulantes del sistema nervioso, por lo que intensifican su nerviosismo.

Abandonar el consumo no es fácil. Cuando el síndrome de abstinencia provoca ansiedad, el primer impulso suele consistir en retomar el consumo de nuevo para reiniciar el ciclo. Por eso, es fundamental que un tratamiento de adicciones no se limite a eliminar el consumo.

Un buen tratamiento debe ofrecer herramientas que permitan gestionar la ansiedad de manera saludable y sostenible, sin necesidad de recurrir a la conducta adictiva.

Ira

El enfado es una de las grandes dianas terapéuticas en los tratamientos de adicciones. Vivimos en una sociedad donde no se enseña a expresarlo de manera sana y funcional. Se nos inculcan mensajes como que «enfadarse es malo o inmaduro», lo cual promueve que reprimamos nuestras frustraciones, nos sentemos en el sueño cruzados de piernas para meditar y aceptemos pasivamente injusticias o abusos.

Pero la realidad es esta: el enfado constituye una emoción básica y necesaria para la supervivencia. Eso sí, no hay que confundir enfado con conductas agresivas o violentas. Una cosa es sentirnos enfadados ante un trato injusto y expresarlo, y otra muy distinta es agredir físicamente.

El enfado nos ayuda a defendernos de los abusos y a marcar límites. Si nunca lo expresamos, nos convertimos en personas sumisas, fáciles de manipular. De hecho, muchos grandes avances sociales de la historia han ocurrido porque alguien se enfadó y usó dicho enfado para movilizarse y luchar por lo que consideraba justo.

Muchas personas no saben expresar su enfado de manera adecuada. Algunas se sienten inadecuadas al experimentarlo («si me enfado, demuestro que soy un inmaduro o un quejica») o tienen miedo de perder el control («no sé gestionarlo»). Como resultado, desarrollan conductas de afrontamiento ineficaces, como los consumos adictivos.

Es común que quienes tienen problemas con el enfado se vean atraídos por sustancias como el cannabis. Los porros se convierten en un refugio, una forma cómoda de evadirse. En vez de enfrentarse directamente a los conflictos con sus padres, su pareja o su entorno, prefieren quedarse adormecidos en el sofá. Esto solo acumula

frustración, hasta que por fin explotan, sobre todo tras llevar unas horas o días sin consumir.

Muchas conductas adictivas funcionan en cierto modo como «anestesia social», desplazando o sustituyendo soluciones reales. Por ejemplo, si tienes problemas de convivencia con tu familia o te cuesta poner límites, expresar tus emociones o hacer de forma asertiva peticiones de cambio, estas situaciones pueden resultar aterradoras. Es mucho más cómodo evitar la confrontación y fingir que no pasa nada, fumando algo o bebiendo alcohol.

A corto plazo, te sientes mejor. Pero, a largo plazo, estás dejando conflictos sin resolver y permitiendo que los mismos problemas se repitan una y otra vez.

Sorprende la cantidad de personas que permanecen en relaciones abusivas porque se acostumbran a anestesiarse con alguna sustancia, retrasando el momento de decir: «Hasta aquí hemos llegado». Como afirmaba Marx, «la religión es el opio del pueblo». Pues bien, en este caso, las drogas son el opio, de forma literal.

El alcohol es una droga especialmente peligrosa en relación con el enfado porque desinhibe. Al deprimir el lóbulo prefrontal, la región del cerebro responsable del raciocinio y el control de impulsos. Esto significa que, si te enfadas y tienes pensamientos inadecuados para aliviar la rabia (insultar, empujar, agredir...), el alcohol elimina las barreras que, por lo general te impedirían actuar de esa forma.

Por eso el alcohol está tan asociado a la violencia doméstica, los abusos sexuales y el maltrato. Aunque el machismo sistémico desempeña un papel crucial, el consumo de alcohol es un factor que no se puede ignorar. Se usa para envalentonarse (o más bien atontarse) y liberar la ira de forma verbal o física.

No puedo resistirme a mencionar las innumerables veces en que mis pacientes han descrito el hábito de salir a fumar tras una discusión de pareja. El tabaco no resuelve el conflicto, pero solo funciona

como distractor temporal. Además, el acto de salir a la calle a estirar las piernas mientras te regodeas pensando en lo idiota que es la otra persona puede resultar placentero en sí mismo.

Si, además, tienes síndrome de abstinencia de nicotina, el alivio de fumar un cigarro se asocia a la sensación de calma. Este círculo vicioso provoca que cada vez que alguien «te toque los huevos/ovarios», sientas un deseo incontrolable de fumar para calmarte.

Es crucial que un tratamiento de adicciones no se limite a eliminar el consumo. Por eso conviene ofrecer herramientas para gestionar el enfado de manera sana y funcional. Aprender a expresar esta emoción sin violencia, pero con firmeza, es fundamental para no recurrir a conductas adictivas como mecanismos de evasión.

Cuando se usa correctamente, el enfado constituye una de las emociones más útiles que tenemos, pues te ayuda a defenderte, a marcar límites y a hacer cambios positivos en tu vida. No lo reprimas ni lo temas, pero tampoco dejes que controle tus acciones. Así pues, aprender a gestionarlo será clave para superar cualquier problema de adicción y construir relaciones más saludables y satisfactorias.

Tristeza, desesperanza y fracaso

Hay muchas razones por las que alguien puede sentirse triste: la pérdida de un ser querido, unas condiciones de vida mucho peores de lo deseado, la pérdida de sentido, la indefensión ante injusticias sociales, la precariedad económica o, simplemente, la maldita depresión. Cualquiera de estas razones puede llevar a una persona a buscar la manera más rápida y accesible de aliviar su dolor. Y es comprensible.

Las adicciones trascienden el estatus económico, pero está claro que quienes viven en situaciones de mayor vulnerabilidad tienen más probabilidades de recurrir a ciertas sustancias o actividades que prometen distracción o alivio, aunque sea de forma momentánea. He escuchado demasiadas veces frases como: «sabía que, si no me drogaba, acabaría suicidándome» Para quienes sienten que no hay salida, las adicciones pueden parecerles su única opción.

Un ejemplo claro lo tenemos en la crisis del fentanilo en Estados Unidos. Aunque sus causas son complejas, no cabe duda de que refleja problemas estructurales profundos que han condenado a una parte significativa de la población a la miseria más absoluta.

Existe una correlación significativa entre la depresión y las adicciones, pero la relación causa-efecto es variada y compleja. Por un lado, las personas que sufren depresión, causada por múltiples factores, tienen más probabilidades de desarrollar conductas adictivas, las cuales se convierten en estrategias de afrontamiento rápidas y accesibles para huir del dolor existencial.

Seguro que te viene a la mente el estereotipo del artista atormentado que ahoga sus penas con alcohol, o del exitoso hombre de negocios que recurre a la cocaína tras la muerte de un ser querido o un fracaso profesional que hace tambalear su autoestima. Estas historias, aunque estereotípicas, reflejan una realidad frecuente.

Por otro lado, el consumo adictivo suele agravar los problemas de quienes ya sufrían depresión. Lo que empieza como un intento de escapar del dolor termina generando más problemas en la vida de la persona: pérdida de relaciones, problemas legales, crisis económicas o daños a la salud física y mental. A su vez, esto intensifica los síntomas de la depresión y la tristeza, con lo que alimenta un círculo vicioso en el que la persona consume con más ansias mientras se autodestruye.

A veces, el ciclo no termina hasta que la persona se queda sin dinero ni apoyo. Paradójicamente, este punto bajo puede convertirse en una salvación, aunque amarga. Sin acceso a la sustancia o actividad adictiva, algunos logran encontrar una oportunidad para reflexionar y pedir ayuda.

Presión laboral y competitividad

Vivimos en un mundo donde se nos repite constantemente que somos lo que producimos. Millones de personas están atrapadas en una carrera sin meta final y sin descanso. Corren tras el siguiente objetivo, y luego tras otro, y luego otro más, sin apenas detenerse para celebrar lo logrado o reflexionar sobre lo aprendido. Siempre intentando ir varios pasos por delante de lo que el cuerpo y la mente pueden soportar la verdad.

Te voy a revelar un secreto: el multitasking no existe.

No es posible hacer varias cosas a la vez de manera eficiente. Lo que en realidad hacemos es saltar de una actividad a otra, interrumpiendo nuestra concentración constantemente. Al intentar abarcar más, terminamos logrando mucho menos. Nos movemos en la superficie de las tareas, sin profundizar, sin disfrutarlas. ¿Recuerdas la última vez que disfrutaste de hacer algo despacio?

Hemos normalizado la precariedad laboral y la falta de derechos. Trabajar se ha convertido, para muchos, en alquilar el alma con una corporación con la que se sienten en deuda constante. Hemos creado ambientes laborales donde es habitual que un jefe pueda llamarnos a cualquier hora y que se espere que respondamos de inmediato, interrumpiendo nuestra vida privada y el descanso que

necesitamos para mantener la productividad durante las horas de trabajo.

He trabajado con docenas de personas cuya identidad giraba por completo en torno a su rendimiento laboral. Para mantener niveles inhumanos de producción, vivían consumiendo cafeína, cocaína y otros estimulantes. Imagínate a los personajes de la película El lobo de Wall Street: auténticos esclavos que se drogaban constantemente para mantener el ritmo frenético de trabajo (o, mejor dicho, de estafa).

En ciertos círculos de personas con traje y corbata, el uso cotidiano de cocaína u otras drogas está tan normalizado como un café matutino. Lo que haga falta para olvidar el dolor y seguir produciendo. Hasta que un día explotan, claro, y ocurre lo que ocurre:

•Les da un infarto.

•Sufren un ataque de ira en público.

•Los descubren drogándose en el trabajo.

•O, lo que es más devastador aún, se dan cuenta de que están a punto de perder a sus familias porque las han abandonado emocionalmente.

A lo largo de los años he hablado con muchos deportistas, y casi todos coinciden en algo: la competición es lo que más les impide disfrutar saludablemente del deporte de manera.

Imagínate la vida de un culturista profesional. Su carrera depende de ganar competiciones o atraer sponsors. Y, para mantenerse en el

juego, siente que no tiene más remedio que recurrir a esteroides y otras sustancias, porque «todo el mundo lo hace». Pero una dinámica así no es sostenible. Estos contextos son tóxicos en sí mismos, y pocas personas pueden soportarlos sin desarrollar secuelas o poner en riesgo su salud mental.

El mayor problema surge cuando el consumo se convierte en una parte central de la identidad. «Soy la persona que trabaja dieciséis horas al día», «Soy el atleta que siempre gana»... Esa dependencia va más allá de la sustancia; para convertirse en una dependencia psicológica del rol que la sustancia te permite cumplir.

Y entonces aparece el miedo. ¿Qué ocurrirá si dejo de consumir? Lo que imaginas es un abismo: la pérdida de todo lo que crees que te define. Pero, al igual que las metas de productividad infinita, esa identidad creada por el consumo es un espejismo.

Debes cuestionar ese miedo al fracaso y buscar una vida más equilibrada, donde la identidad no dependa de cuánto produces o cuántas competiciones ganas, sino de quién eres en realidad.

Incapacidad para tolerar frustraciones

La intolerancia a las frustraciones es otro factor que facilita el desarrollo de una adicción. No estamos hablando de una debilidad innata. Ese tipo de intolerancia se aprende, como casi todo. Además, puede manifestarse de formas muy específicas: una persona puede mostrarse increíblemente paciente y resistente en ciertos ámbitos, como cuidar de sus hijos pequeños o gestionar la presión laboral, pero necesitar gratificaciones instantáneas en otros.

Imagina que vas con tu hijo pequeño al supermercado. Al atravesar el pasillo de los dulces, el niño te pide chocolate. Pero tú sabes que, si se lo compras, habrá perdido el apetito cuando vayáis a comer en casa. Así que te niegas. Entonces, tu hijo empieza a llorar, a exigir el chocolate, y a levantar la voz, mientras otras personas os miran.

Sigues diciéndole que no, intentando explicarle algo sobre nutrición y por qué no es bueno comer tantos dulces. Pero tu hijo no razona porque, claro, es un niño. Solo sabe que le gusta el chocolate y lo quiere. Y lo más importante: sabe que, si insiste lo suficiente, cederás.

De puro agotamiento y ya sin energía para sostener la batalla, acabas pensando: «a la mierda», de modo que le compras el chocolate antes de que el escándalo vaya a mayores. Pero no solucionas el problema, sino que más bien lo pospones y, peor aún, lo refuerzas. Has enseñado a tu hijo que una rabieta es una herramienta efectiva para conseguir lo que quiere.

Este tipo de dinámica se parece mucho a la batalla interna que muchas personas afrontan a diario:

•«Me gusta fumar, ¿por qué voy a negarme ese capricho?».

•«¿Por qué esperar al fin de semana para unas cervezas? Es miércoles, ya llevo dos días sin beber nada. Además, me lo merezco, he trabajado muy duro estos días. Todos necesitamos un vicio, y este es el mío… je, je».

Para que algo provoque dependencia, debe ser capaz de aliviar rápido la frustración.

Por ejemplo, el cannabis. Aunque puede consumirse de distintas formas, la vía más común es fumarlo, porque los efectos se sienten de forma casi instantánea al llegar al sistema nervioso a través de las vías respiratorias.

En cambio, cuando se consume cannabis en forma de galletas o space cakes (muy típico entre quienes hacen turismo de marihuana en Ámsterdam), el proceso es diferente. El THC debe pasar por el sistema digestivo antes de introducirse en el torrente sanguíneo y en el sistema nervioso. Dependiendo de diversos factores, los efectos pueden tardar hasta una hora en aparecer, o incluso no aparecer si los jugos digestivos destruyen el THC.

Por supuesto, este tiempo de espera disminuye su potencial adictivo. No he conocido a nadie que consuma de forma compulsiva galletas de marihuana, precisamente porque requiere esperar.

El alivio instantáneo y la velocidad del «colocón» son la clave del potencial adictivo. Sustancias como el alcohol, la cocaína y la heroína, o actividades como las apuestas, ofrecen una gratificación casi inmediata:

•Beber alcohol relaja en pocos minutos.

•Esnifar cocaína produce un subidón instantáneo.

•Inyectarse heroína envía la droga directamente al torrente sanguíneo, lo cual genera una euforia inmediata.

•Apostar cinco euros en una máquina tragaperras te ofrece una respuesta rápida, tanto si ganas como si pierdes.

Cuanto más rápida sea la vía de administración, mayor será el potencial adictivo. Este alivio inmediato refuerza la conducta, haciéndola cada vez más difícil de interrumpir.

Ilusión de control y miedo a la incertidumbre

El consumo adictivo es predecible, inmediato, pues simplifica la vida y facilita la evasión de los problemas. Actúa como un sucedáneo de «seguridad». La incertidumbre asusta, porque no sabemos de dónde vendrá la próxima hostia ni cuántas caerán. Pero las conductas adictivas alivian ese miedo, porque están muy ritualizadas.

Los fumadores lo saben bien, en especial aquellos que fuman tabaco de liar o porros. El ritual se convierte en parte del consumo. Sacar el papel de liar, espolvorear la sustancia, moldearla con los dedos mientras se deleitan con el aroma… todo es parte de una experiencia que aporta familiaridad y cierta sensación de maestría.

Lo mismo ocurre con el experto barista que explica el origen etíope de su café y sus toques afrutados. O con el entusiasta del vino que habla de las notas ácidas y cómo la barrica de roble ha influido en el sabor. Se trata de un ritual, un discurso que envuelve el consumo en una capa de refinamiento (sí, reconozco que me asquea la industria del vino).

Al final, todo esto se convierte en una experiencia. Las experiencias repetidas generan familiaridad, y la familiaridad se traduce en una sensación de seguridad. Es la famosa zona de confort: un espacio que, cuanto más apela a nuestros sentidos, más nos atrapa.

No sabemos qué pasará mañana, pero sí sabemos que, si abrimos esa botella y damos un trago, en menos de cinco minutos habremos

olvidado nuestras preocupaciones. Y, aunque esa certeza sea falsa, también es tentadora.

Hay personas que, cuando viajan, lo primero que hacen es averiguar dónde pueden comprar droga o encontrar un dealer. Da igual el lugar, el idioma o lo ilegal que sea la sustancia. Han desarrollado un «sexto sentido» que les permite detectar automáticamente a quien pueda suministrarles o informarlas sobre dónde hacerlo.

Incluso ante la incertidumbre de encontrarse en un país nuevo, hay certezas en forma de botella, canuto o lo que sea. Da igual cuan compleja o dolorosa sea la situación emocional que atravieses: tu conducta adictiva es una constante. Sabes que está ahí, leal, como un amigo que nunca falla. Y si una dosis no basta, la aumentas otra vez (te ríes tú de la tolerancia...)

En un mundo que parece cada vez más caótico, donde creemos no tener el control de nada, las conductas adictivas surgen como un faro en la noche oscura, un salvavidas en alta mar. Pero no nos engañemos: se trata de una mera ilusión de control, una falacia, un lobo disfrazado de cordero.

Todas las personas con problemas de adicción pasan por una fase en la que están convencidas de que controlan el consumo, cuando en realidad es el consumo el que las controla a ellas. La certeza y el alivio temporal que sienten no son más que espejismos.

En el próximo capítulo hablaré en detalle sobre esta falsa sensación de control y cómo las falacias del «consumo responsable» benefician muchísimo a industrias como la del alcohol o los juegos de azar.

Sentimientos de culpabilidad

Los sentimientos de culpa son complicados de gestionar. Siempre ha habido una lucha cultural en torno a esta emoción. Por un lado, tenemos las religiones, que históricamente nos han hecho sentir culpables casi por el simple hecho de existir. Por otro lado, psicólogos o gurús del desarrollo personal nos repiten que «la culpa no sirve para nada» y que debemos arrancarla de raíz de nuestro sistema.

Sin embargo, la realidad es más compleja. La culpa, como cualquier emoción, tiene una función, nos guste o no.

Sí, es cierto que a veces sentimos culpa por situaciones que no eran nuestra responsabilidad. Pero también la experimentamos cuando nos damos cuenta de que hemos hecho algo que va en contra de nuestros valores o principios. Si «conversamos» con esa culpa, podemos usarla como brújula para alinear mejor nuestro comportamiento con lo que de verdad nos importa.

La clave está en discernir si la culpa surge por transgredir normas morales impuestas desde fuera (y con las que ya no estamos de acuerdo), o si proviene de violar valores que realmente representan quiénes somos. La culpa puede ser un motor para actuar: reparar el daño, pedir perdón o evitar que se repita el error.

¿Te sientes culpable por haberle mentido a quien quieres? Bien. Eso demuestra que te importa. Si no te importara, sería preocupante (¿psicopatía?). Desde esa base puedes reflexionar para reducir la probabilidad de repetir esa conducta.

Muchas personas cargan con sentimientos de culpa intensos por razones muy diversas. Y, a menudo, encuentran en las conductas adictivas su mejor estrategia de evasión. Dichas conductas, ya sea drogarse, apostar o entrenar cinco horas al día, les impiden reflexionar sobre lo sucedido.

Cuando recurren al consumo, evitan afrontar las conclusiones que podrían surgir de una reflexión sana, como:

•«No fue culpa mía, hice lo mejor que pude con la información y los recursos que tenía en aquel momento».

•«Me equivoqué, pero he aprendido algo. Esto es lo que puedo hacer para mejorar en el futuro».

El problema está en que las conductas adictivas tienden a crear un círculo vicioso. Las consecuencias negativas del consumo generan aún más culpa, lo que lleva a la persona a consumir más para aliviar ese sentimiento. Es un bucle, como vemos a continuación:

1. «Me siento culpable».

2. «Consumo para evitar la culpa».

3. «El consumo me trae nuevos problemas».

4. «Me siento culpable debido a esos problemas».

5. «Consumo más para aliviar la culpa».

Para quien lo observa desde fuera, este ciclo puede parecer evidente. «¿No ves que bebiendo no arreglas nada, que solo lo empeoras?». Pero para una persona con dependencia, no es tan fácil. Su conducta adictiva se percibe como una estrategia de afrontamiento, no como un catalizador del sufrimiento. Es como pedirle a un pez que te explique en qué consiste el mar; la persona con una adicción no es consciente de la secuencia de eventos ni de sus consecuencias, al igual que el pez tampoco lo es en su caso. De

hecho, esa persona cree que está usando agua para apagar un incendio, sin saber que en realidad está echando gasolina.

Los familiares y parejas de las personas con adicciones suelen actuar con las mejores intenciones, pero a menudo cometen errores. En vez de señalar los comportamientos problemáticos, terminan estigmatizando a la persona, lo cual puede agravar el problema.

Cuando esto ocurre, la persona adicta puede llegar a la conclusión de que el problema son sus familiares, no sus propias conductas. En su mente, alejarse de ellos parece la solución para dejar de sentirse culpable. Y, al hacerlo, se refugia aún más en el consumo, ya que es lo único que le proporciona alivio rápido.

Más sobre este tema, y cómo afecta a las dinámicas familiares, en el último capítulo.

Perfeccionismo

Hay personas que viven sus vidas en una auténtica prisión. Personas muy ambiciosas y exigentes consigo mismas, que se auto-machacan hasta perder la capacidad de disfrutar de casi nada. Pero la ambición no (siempre) es algo malo. Querer mejorar es maravilloso y puede impulsar grandes avances en el mundo. Lanzar naves al espacio, por ejemplo, requiere un nivel extremo de atención al detalle, pues basta con un tornillo mal puesto para que todo se venga abajo en milisegundos.

Pero, por suerte, el 99,99 % de nuestras vidas no requiere ese nivel de perfección. El problema surge cuando la ambición se lleva al extremo, cuando nunca podemos disfrutar de lo que logramos

porque estamos obsesionados con el siguiente objetivo o con corregir el más mínimo error.

Cuando vives con expectativas tan altas que te frustran a cada paso, terminas buscando vías de escape para aliviar ese malestar y seguir adelante. La cocaína y las anfetaminas son comunes entre quienes necesitan estar siempre «a la altura». También el alcohol se usa como una válvula de escape (por ejemplo, cuando se bebe hasta la inconsciencia en «finde» para liberar toda la tensión acumulada durante la semana). O el refugio en las casas de apuestas, donde puedes vaciar tu cuenta bancaria en un entorno que promete adrenalina y olvido.

El perfeccionismo no solo aplica al trabajo o los logros personales, sino que también afecta al consumo. La comparación con los demás es una constante. Nos decimos que no somos lo bastante buenos, y esa percepción se extiende incluso al consumo de sustancias o conductas adictivas.

He escuchado cientos de veces frases como estas:

•«Tengo un amigo que bebe mucho más que yo y parece estar bien».

•«Conozco a alguien que gana mucho dinero apostando porque ha desarrollado un método infalible».

•«Mi primo ha fumado porros toda la vida y está bien, tiene trabajo y familia».

En realidad, solo nos comparamos con las apariencias de las vidas de esas personas, no con sus realidades. Desconocemos si les va tan bien como afirman.

Algunas personas compiten con una imagen idealizada del consumo. Se esfuerzan por beber más, apostar con más frecuencia o drogarse mejor, creyendo que deben superar cierto nivel de «habilidad» para dejar de sufrir problemas. Pero es una trampa mental que los mantiene atrapados.

Incluso quienes son conscientes de tener un problema persisten en el consumo porque quieren demostrarse que pueden controlarlo. «Si Fulanito o Menganito parecen controlarlo, yo también puedo».

En el próximo capítulo, abordaré en detalle cómo esta comparación y la falacia del «consumo responsable» alimentan las adicciones y benefician enormemente a industrias como las del alcohol y los juegos de azar.

Hipersensibilidad a las críticas o al rechazo

A todos nos afecta que nos critiquen o que alguien no simpatice con nosotros. Es algo natural, aunque hay diferentes tipos de críticas, y no todas impactan de la misma manera.

Algunas son constructivas, razonables, amables y respetuosas. Y, aunque al principio puedan incomodarnos, suelen traernos aprendizajes valiosos. Por otro lado, están las críticas destructivas, cuyo único objetivo es hacer daño, humillar o degradar.

Además, si bien hay críticas que nos llegan directamente de otras personas, también las hay que surgen de nuestra imaginación. Muchas veces nos convencemos de que podemos leer la mente de los demás o adivinar sus opiniones sobre nosotros. Nos decimos cosas como las siguientes:

•«Seguro que piensa que soy un desastre».

•«Está enfadado conmigo, aunque no me lo diga».

•«Le debo de haber caído fatal».

En la mayoría de los casos, no tenemos confirmación real de que las personas piensen o sientan algo negativo hacia nosotros. Sin embargo, esas suposiciones pueden afectarnos profundamente, hasta el punto de generar malestar e inseguridad.

Las conductas adictivas suelen cumplir la función de lidiar con ese malestar. Cuando no sabemos cómo gestionar el impacto de una crítica o el miedo al juicio, recurrimos a estrategias de evasión que nos proporcionan alivio temporal.

Por ejemplo:

•El alcohol nos «anestesia» durante unas horas, con lo que puede servir para acallar esa voz interna que amplifica nuestras inseguridades.

•El consumo de sustancias como el cannabis puede brindarnos una vía de escape para desconectarnos de los pensamientos intrusivos sobre lo que otros puedan estar pensando.

•Las apuestas o los videojuegos pueden ofrecernos una distracción tan absorbente que nos hace olvidar, aunque sea momentáneamente, las preocupaciones sobre nuestra imagen ante los demás.

El problema es que estas estrategias no resuelven el malestar de fondo. Más bien, lo posponen y, con el tiempo, lo agravan, porque no abordan la raíz de nuestra relación con la crítica ni nuestra autopercepción.

Conviene aprender a diferenciar entre los diferentes tipos de críticas y cuestionar nuestras suposiciones sobre lo que los demás piensan de nosotros. Eso supone formularnos las siguientes preguntas:

•¿Tengo pruebas reales de que esta persona piensa algo negativo sobre mí?

•¿Estoy interpretando o exagerando señales ambiguas?

•¿Estoy siendo justo conmigo mismo?

Aprender a gestionar de forma saludable la crítica y desarrollar una autoestima sólida puede ayudarnos a dejar de depender de conductas adictivas para lidiar con estas situaciones. Esto no significa que las críticas dejen de doler, pero sí que seremos capaces de afrontarlas de manera más constructiva, sin huir ni amplificar el daño que puedan causar.

Presión social (búsqueda de aprobación)

La presión social, o la búsqueda de aprobación, constituye uno de los factores más influyentes en el desarrollo y el mantenimiento de las conductas adictivas. Podemos sentir presión para repetir ciertas

conductas, según nuestro contexto: ya sea por parte de nuestra familia, de amigos, de la región o las de costumbres de nuestro país.

El alcohol es la droga social por excelencia. Pero si en tu grupo de amigos se fuma marihuana, hay muchas más probabilidades de que termines haciéndolo para sentirte parte del grupo. Lo mismo ocurre con la cocaína, el speed o las apuestas online antes de un partido. Incluso algo tan aparentemente inocente como el tabaco puede entrar en esta dinámica.

Nos guste o no, somos seres sociales, gregarios. Así pues, hacer lo mismo que los demás nos hace sentir conectados con ellos, aunque sea de forma superficial. Hay multitud de experimentos que demuestran este fenómeno. Uno de los más curiosos consiste en una persona que, al entrar en un ascensor, se da la vuelta para mirar a la pared en vez de a la puerta. ¿Qué resultado se obtiene? Pues que, muchas veces, las personas que entran después imitan este comportamiento, aunque resulte ilógico. Y si ya hay varias personas haciendo lo mismo, la presión por conformarse aumenta.

Este mismo principio se puede aplicar a casi todo. ¿Has observado que en algunos grupos de amigos todos parecen vestir de manera casi idéntica? Nos relaja imitar a las personas cuya aprobación buscamos, ya sea en la forma de vestir, las modas o los comportamientos. Ahora imagina esta dinámica aplicada a conductas adictivas como el consumo de sustancias o las apuestas. Si estas se aceptan y se promueven en tu entorno, las probabilidades de que participes en ellas, las mantengas o incluso las refuerces se multiplican.

El ejemplo más común es el consumo de alcohol. En muchos grupos de amigos, beber está completamente integrado en la dinámica social. Cuando alguien intenta dejar de beber, el grupo ejerce presión, a veces sutil y otras más evidente, para que ajuste su conducta a los demás.

Primero pueden surgir comentarios en tono de broma:

•«¿No bebes hoy? ¿Qué pasa?, ¿estás embarazada?».

•«Qué soso te has vuelto».

Si eso no funciona, puede evolucionar hacia un rechazo más directo:

•«¿Me vas a dejar tirado? Con lo que tú has sido...».

•«No te reconozco. Seguro que ahora irás dándonos lecciones morales y no nos dejarás divertirnos».

En otros casos, ni siquiera hace falta que estas críticas se verbalicen. Las miradas, los gestos o el simple hecho de que dejen de llamarte para quedar pueden hacerte sentir fuera de lugar.

Renunciar a ciertas conductas adictivas puede significar que renuncias a una buena parte de la vida grupal, lo cual genera miedo al abandono y a la soledad. «Prefiero seguir drogándome que quedarme solo».

Por ejemplo, si lo que solías hacer con tus amigos era subir a casa de Javi a fumar porros y jugar a videojuegos, tal vez al dejar de fumar te sientas como un traidor. Primero, por no participar en el ritual de siempre; y después, porque quizá decidas evitar esas reuniones, al asociarlas demasiado con el consumo.

Esto no solo ocurre en grupos pequeños, sino también en tradiciones culturales. Soy de Valencia, donde se celebran las Fallas, una

festividad que incluye tirar petardos, comer buñuelos… y, sobre todo, beber como si no hubiera un mañana. He trabajado con muchas personas que querían dejar el alcohol, pero temían de no poder disfrutar de las Fallas sin beber o sin que sus amigos las rechazaran por no participar del «alcoholismo colectivo».

De todos modos, este fenómeno no es exclusivo de Valencia. También ocurre en Pamplona durante los Sanfermines o en cualquier otra región con festividades asociadas al consumo de alcohol. Incluso en familias donde el alcohol está muy arraigado en las dinámicas sociales. Por ejemplo, si te sirven chupitos tras la comida del domingo y si los rechazas, pueden llegar a ofenderse muchísimo.

Conviene recordar que la presión social no es buena ni mala en sí misma. Al menos, no siempre resulta negativa. Todo depende de qué conducta esté fomentando. Todas las conductas resultan contagiosas. Si te rodeas de personas con hábitos saludables, como practicar deporte o dejar el tabaco, es más probable que adoptes esos hábitos. Que todos tus amigos se apunten a hacer crossfit también es presión social indirecta. Que un viejo amigo insista en que tomes una cerveza con él (pese a haberle explicado que prefieres no hacerlo) es presión social directa.

De hecho, si tú decides abandonar una conducta adictiva, puedes generar un efecto dominó en tu entorno. Hablar abiertamente sobre tu decisión y los beneficios que experimentas puede inspirar a otros a seguir tu ejemplo.

Quédate con esto: si estás intentando superar una adicción, es probable que otras personas cercanas se unan a ti. A menudo, es el miedo a no encajar lo que puede frenarte, debido a una presión social que no siempre se expresa de forma directa. De todos modos, el modelado de conductas y la incomodidad de romper con la norma grupal pueden ser igual de poderosos.

El primer paso es reconocer estas dinámicas y trabajar en cómo manejarlas. Pero hablaremos más sobre esto en los próximos capítulos.

Falta de límites

Decir que no a otras personas da miedo, sobre todo si tememos dejar de caerles bien o dañar nuestra relación con ellas. A menudo, preferimos callarnos ante injusticias o abusos por miedo a las posibles represalias. Esto ocurre porque, con el tiempo, hemos aprendido que «callarnos la boca» y mirar hacia otro lado puede evitar conflictos inmediatos. Sin embargo, a largo plazo dicha pasividad suele empeorar los problemas.

Por ejemplo, si te molesta que tu pareja no ayude con las tareas domésticas pero nunca se lo dices, solo lograrás que se acostumbre a que tú lo hagas todo. Ese desequilibrio puede acabar perjudicando la relación.

La dificultad para decir que no también resulta evidente cuando otras personas favorecen nuestras conductas adictivas. El ejemplo más típico es el de los amigos que te animan a seguir pidiendo copas cuando ya no deberías beber más. O los que «suben la apuesta» al proponerte consumir otras drogas para alargar la noche, como cocaína o pastillas que estén de moda.

¿Recuerdas el famoso eslogan «Di NO a las drogas»? Este tipo de mensajes preventivos son bienintencionados, pero suelen fallar porque no tienen en cuenta lo compleja que resulta la conducta humana. Sí, podemos saber que algo tiene riesgos y consecuencias negativas, pero a menudo tememos más las consecuencias de decir que no.

Muchas conductas adictivas tienen un marcado componente social y de identidad. Por ejemplo, puedes decirle a un adolescente que fumar es malo para la salud, pero para él fumar representa algo más:

•Aceptación dentro de su grupo de amigos.

•Símbolo de rebeldía y madurez.

•Construcción y refuerzo de su identidad y su autoconcepto.

Esas ventajas sociales inmediatas pesan mucho más que las consecuencias negativas a largo plazo, como desarrollar cáncer de pulmón. Un adolescente no puede imaginarse en el consultorio de un médico recibiendo un diagnóstico mortal.

Con esto no digo que sea imposible rechazar el consumo, sino que resulta mucho más complicado de lo que parece a simple vista.

Las conductas adictivas suelen aliviar el malestar que imaginamos que sentiremos al rechazar ciertas propuestas. Por ejemplo:

•Decir que no a una apuesta deportiva puede resultar difícil cuando es una actividad que compartes y comentas con tus amigos.

•Si rechazas una bebida o una droga, puede parecerte que traicionar a un grupo de iguales o que faltas a una tradición social del grupo.

Además, el contexto social puede amplificar esta presión. Si tu deportista favorito promociona apuestas deportivas, está

transmitiendo un mensaje implícito: que dicha conducta no solo es normal, sino deseable (aunque es probable que ese ídolo tuyo nunca haya apostado en su vida y solo esté ganando dinero gracias a los fanáticos que pierden el suyo, ordeñándolos como vacas).

Negarte requiere valentía, pero también habilidades que no suelen enseñarse:

•Tolerancia al desazón que se siente por no encajar.

•Reconocimiento de los valores y prioridades propios.

•Confianza en que se puede disfrutar de la vida sin ceder a la presión social.

Hablar abiertamente sobre estos temas y desarrollar estrategias para manejar las presiones del entorno puede marcar una gran diferencia. Claro que se puede decir que no, pero implica entender y trabajar con la complejidad de nuestras relaciones sociales y el contexto en el que nos movemos.

Dificultad para sentir placer o disfrutar de las cosas despacio

Cuando algo genera dependencia o se vuelve adictivo, suele estar asociado a sensaciones intensas. Estas pueden variar desde algo aparentemente sutil, como el tabaco, hasta experiencias muy impactantes desde el primer momento, como las drogas nocturnas.

En todos los casos, desatan una tormenta a nivel cerebral que incluye subidones tanto de dopamina como de otros neurotransmisores, en una compleja danza química que satura los sentidos.

Esta intensidad, que se alcanza rápido y con poco esfuerzo, puede convertirse en un faro en medio de una vida que parece gris o monótona. Imagina el estereotipo del administrativo de una empresa: pasa horas sentado frente a un ordenador, repitiendo tareas mecánicas, con vínculos sociales escasos o insatisfactorios. Para alguien en esa situación, emborracharse o consumir cocaína los fines de semana se convierte en una evasión aparentemente irresistible.

Lo mismo ocurre con las personas que cabalgan las olas de adrenalina al apostar durante horas. La incertidumbre de no saber cuándo llegará el premio amplifica la sensación de recompensa cuando, por fin, los tres símbolos de la máquina tragaperras se alinean. Constituye un clímax emocional que contrasta de forma drástica con la monotonía de su vida cotidiana.

Muchas personas acaban describiendo estas experiencias de consumo como los únicos momentos en los que de verdad se sienten VIVAS, en contraste con un día a día que perciben como una oscura y fría noche en el cementerio.

La idealización del consumo es una trampa. El problema no solo reside en que estas experiencias intensas aumentan la frecuencia del consumo, sino en que también dificultan la recuperación, porque la persona empieza a creer que «no habrá vida después del consumo».

Idealizan esas sensaciones hasta el punto de grabarlas en piedra en su mente. Están convencidos de que la cima y el clímax de la existencia residen en esos momentos de consumo, lo cual hace que cualquier alternativa les parezca aburrida o insatisfactoria en comparación.

Y aquí entra en juego la memoria, que es profundamente selectiva. Las personas con adicciones tienden a recordar solo los aspectos positivos de sus experiencias de consumo, mientras olvidan o minimizan las consecuencias negativas. Por ejemplo:

•Un ludópata recuerda las escasas veces que ganó, pero no el 99 % de las ocasiones en que perdió.

•Un alcohólico recuerda los momentos divertidos de la noche, pero olvida los vergonzosos, las vomitonas, los accidentes, los problemas de salud...

Esta distorsión refuerza la creencia de que el consumo es la única fuente de felicidad y recompensa en su vida.

Superar una adicción implica no solo detener la conducta adictiva, sino también replantear la narrativa personal. Por eso, es fundamental trabajar en desmitificar el consumo y construir una vida con recompensas auténticas que, aunque parezcan menos intensas a corto plazo, sean más sostenibles y satisfactorias a la larga.

Y esto no es fácil, porque la comparación constante con los recuerdos idealizados del consumo puede hacer que la recuperación resulte insulsa al principio. Pero con tiempo, esfuerzo y apoyo, pueden descubrir nuevas fuentes de conexión, alegría y motivación que no dependan de una tormenta química pasajera.

Sexo

El ser humano siempre ha buscado sensaciones intensas, y una de las formas más llamativas en las que esto se manifiesta es mediante el chemsex, es decir, el consumo de drogas para potenciar la experiencia sexual. Sustancias como el GHB, la mefedrona, la cocaína, el popper, la metanfetamina, la ketamina, el speed, el éxtasis/MDMA o ciertas combinaciones de fármacos conforman una lista interminable que evoluciona constantemente. De hecho, lo más probable que, cuando leas esto, se hayan puesto de moda muchas otras drogas sintéticas.

Las motivaciones son variadas:

•Problemas de rendimiento sexual. Hombres con dificultades como la disfunción eréctil o la eyaculación precoz recurren a las drogas para asegurarse de «rendir» al máximo.

•Potenciar el placer. Algunas personas buscan orgasmos más intensos o experiencias sexuales más prolongadas.

•Eliminar inhibiciones. Las sustancias ayudan a desembarazarse de la culpabilidad por participar en prácticas de riesgo o a las que normalmente no accederían si estuviesen en pleno uso de sus facultades mentales.

Con el tiempo, algunas personas se acostumbran al efecto facilitador de estas sustancias y luego encuentran difícil disfrutar de las relaciones sexuales sin drogarse. Todo lo demás «les sabe a poco».

Además, el consumo de sustancias durante el sexo también puede venir acompañado de presión social. Esto ocurre, por ejemplo, cuando la pareja sexual (o terceras personas) promueven el consumo como parte de la experiencia. Dicha presión, sumada a los

efectos de las sustancias, puede derivar en dinámicas de riesgo, a nivel tanto físico como emocional.

El chemsex se vuelve especialmente peligroso cuando existe policonsumo, es decir, cuando se usan de forma combinada múltiples sustancias. Este «efecto cóctel» es impredecible y eleva significativamente diversos riesgos:

•Sobredosis.

•Enfermedades de transmisión sexual. Sobre todo en situaciones donde no se utiliza protección debido a la desinhibición que provocan las drogas.

•Traumas emocionales. Las relaciones sexuales bajo los efectos de sustancias pueden ser abusivas o no deseadas, lo que genera culpa, vergüenza o estrés postraumático.

Aunque algunas personas limitan su consumo de forma exclusiva a contextos sexuales, es común que este hábito se generalice y se extienda a otras áreas de su vida. Además, las consecuencias emocionales de las relaciones sexuales de riesgo (o el trauma de haber participado en dinámicas abusivas) tienden a alimentar el ciclo del consumo. La culpa y el malestar emocional actúan como catalizadores para seguir recurriendo a las sustancias como vía de escape.

De este modo, el sexo bajo los efectos de sustancias se convierte en otro producto de usar y tirar. La excitación sexual, en su forma más plena, es un proceso que se construye gradualmente:

•Con miradas, caricias y juegos.

•A través de la comunicación mutua. Decir lo que queremos o nos apetece y escuchar a la otra persona requiere tiempo, confianza y atención.

Las personas que afrontan dificultades para disfrutar de relaciones sexuales sanas son más vulnerables a recurrir a sustancias para acelerar y simplificar el proceso. Si este hábito se repite más allá de la curiosidad esporádica, puede derivar en dependencia y limitar aún más la capacidad de disfrutar de manera natural y saludable de la sexualidad.

Problemas de sueño

Vivimos en una sociedad muy medicalizada. De hecho, España lleva años en los primeros puestos mundiales en prescripción de psicofármacos, sobre todo antidepresivos y somníferos. Las pastillas para dormir, lejos de «solucionar» los problemas de sueño, ofrecen un apoyo temporal que puede ayudar a las personas a funcionar en el día a día.

El problema surge cuando no se aborda la raíz del insomnio. Sin estrategias para entender las causas subyacentes y sin pautas claras de higiene del sueño, se desarrolla con facilidad tolerancia a las pastillas. Esto lleva a necesitar dosis cada vez mayores para lograr el mismo efecto, mientras las causas del insomnio (como el sedentarismo, la excesiva exposición a pantallas, la falta de rutinas previas al sueño o el estrés) siguen sin tratarse.

El alcohol es, con diferencia, el depresor del sistema nervioso más utilizado. Muchas personas se acostumbran a tomar una copa de vino o una cerveza para relajarse antes de dormir. Y, en efecto, el alcohol causa somnolencia rápido, pero su efecto sobre el sueño resulta engañoso.

Aunque ayuda a conciliar el sueño a corto plazo, interfiere con los ritmos circadianos y reduce el tiempo que pasamos en la fase REM y de sueño profundo. Estas fases se consideran esenciales para las siguientes actividades:

•Efectuar reparaciones a nivel cognitivo.

•Organizar información y recuerdos.

•Levantarnos con vitalidad y sensación de descanso.

Millones de personas viven engañadas pensando que el alcohol las ayuda a dormir, cuando en realidad les destroza la calidad del sueño.

Algo similar ocurre con el cannabis. Casi todas las personas que consumen marihuana con frecuencia, lo hacen para dormir. Es un patrón muy común: la persona se acostumbra a fumar un porro antes de acostarse, pero con el tiempo el consumo se desplaza a otras situaciones del día, por lo que las dosis aumentan.

He trabajado con personas que, tras años de consumo, necesitaban fumar varios porros de gran tamaño para lograr dormir unas horas. El patrón es el mismo que con el alcohol o las pastillas: se asocia el consumo con la capacidad de dormir, por lo que el miedo a no poder descansar se convierte en el motor principal del consumo.

Ya se trate de pastillas, alcohol o cannabis, el denominador común es la dependencia del efecto facilitador de la sustancia. La idea de no poder conciliar el sueño si no se ha consumido antes se convierte en un obstáculo enorme para el cambio, porque dormir mal afecta directamente al bienestar físico, emocional y laboral del día siguiente.

El cambio no llega de la noche a la mañana, porque el cerebro necesita tiempo para autorregularse a nivel neuroquímico sin ayudas externas. Conviene modificar los hábitos que provocan o mantienen el insomnio, lo que implica hacer esto:

1. Reducir la cafeína durante el día.

2. Evitar pantallas en la cama.

3. Establecer rutinas constantes antes de dormir.

4. Evitar comidas pesadas antes de acostarse.

Durante dicho proceso, es normal pasar días o semanas durmiendo poco o mal, lo que a su vez aumenta la tentación de retomar el consumo. Es un desafío constante, como una pescadilla que se muerde la cola.

Convencer a alguien de que puede recuperar su capacidad natural para dormir es una de las principales dificultades, pues requiere paciencia, compromiso y apoyo constante, ya que el miedo a no dormir bien se convierte en un gran obstáculo.

Superar esta dependencia implica no solo dejar de consumir, sino también reconstruir una relación saludable con el descanso y el sueño. Aunque el camino no es fácil, se obtiene una recompensa

significativa: una vida menos condicionada por sustancias y una recuperación real de la capacidad de descansar plenamente.

Problemas de autoestima

Muchas personas crecen en ambientes donde los errores se señalan constantemente y los aciertos pasan desapercibidos, lo cual puede hacer que se sientan pequeñas e impotentes, hasta el punto de que interioricen que sus opiniones no tienen valor y que la sumisión es la única vía para recibir «amor» o aceptación.

Esto ocurre en distintos contextos, desde estilos educativos autoritarios hasta relaciones de pareja abusivas. Incluso los grupos de amigos o ambientes laborales pueden fomentar dinámicas similares. En este marco, el consumo adictivo cumple una doble función:

1. Anestesiar el malestar que surge de tales experiencias.

2. Fomentar la sumisión, ayudando a evitar conflictos y «no buscarse problemas».

Otras veces, el consumo tiene el efecto contrario. Algunas personas recurren a sustancias para envalentonarse y enfrentarse a los demás, pero lo hacen de forma agresiva e irreflexiva, al no encontrarse en un estado mental adecuado para tomar decisiones racionales.

Por eso suelen cambiar radicalmente su comportamiento cuando consumen. Durante el día, pueden mostrarse tímidas e introvertidas, mientras que por la noche, bajo los efectos del alcohol o las drogas, adoptan una identidad casi opuesta. Como si fueran Clark Kent, un chico tímido con gafas, transformándose en Superman al ponerse el traje de superhéroe.

Por ejemplo, alguien que se siente inseguro en su vida cotidiana puede volverse ruidoso, atrevido e impulsivo tras consumir unas copas o hacerse una raya de cocaína. Se enganchan no solo a la sustancia, sino a esa «nueva identidad» que construyen alrededor del consumo.

Muchas personas idealizan esta versión de sí mismas y la ponen en un pedestal. El consumo se convierte en una herramienta para sacar a relucir rasgos de personalidad o comportamientos que no suelen manifestar en situaciones normales. Sin embargo, lo que perciben como una versión «mejorada» de sí mismos es, en realidad, una versión más irreflexiva.

Un ejemplo claro de esta distorsión se observa en la ludopatía. Los jugadores compulsivos suelen autopercibirse como «ganadores», comparándose favorablemente con otros. Pero esta narrativa se basa en fantasías a corto plazo. Si analizasen con honestidad sus ganancias y sus pérdidas, entenderían que en realidad han perdido más de lo que han ganado.

Engancharse a una identidad construida alrededor del consumo (un «yo» ficticio) es peligroso porque refuerza la idea de que esa versión «mejorada» solo existe bajo los efectos de la sustancia. Esto perpetúa el ciclo de dependencia, dificultando que la persona explore y desarrolle formas auténticas y saludables de expresar su personalidad.

Romper con dicha dinámica implica esto:

•Reconocer las inseguridades subyacentes.

•Trabajar en el desarrollo de una autoestima real, independiente de sustancias o conductas adictivas.

•Desmitificar esa identidad idealizada para reconciliarse con su verdadera esencia.

Las identidades construidas en torno al consumo son espejismos que prometen alivio o grandeza, pero a largo plazo solo generan más dependencia y problemas. Así pues, recuperar la conexión con uno mismo y desarrollar una identidad auténtica es clave para superar el consumo y vivir de manera más plena.

Problemas familiares o de pareja

En el imaginario colectivo, las adicciones suelen asociarse a familias rotas y disfuncionales. Existe la idea generalizada de que los adictos siempre provienen de entornos marcados por el maltrato, el abuso sexual o un historial familiar de consumo. Y, si bien esta visión puede ser cierta en algunos casos, no refleja la realidad mayoritaria.

Las imágenes de documentales sensacionalistas sobre barrios marginales o personas sin hogar alimentan este estigma. Dichos programas, más interesados en crear morbo que en abordar el problema como una cuestión social, promueven generalizaciones que distorsionan la percepción pública. Las adicciones no entienden de estatus socioeconómicos ni de estructuras familiares.

De hecho, muchas personas que asisten a terapia tienen familias funcionales, trabajos bien remunerados y responsabilidades importantes. El consumo problemático no se limita a un perfil único.

Una vez aclarado esto, diremos que a veces las dinámicas disfuncionales en la familia o en la pareja contribuyen al desarrollo de problemas de adicción. Por ejemplo:

•Falta de respeto y minimización constante. Si tus padres te critican o te hacen sentir insignificante, es lógico que quieras huir de ese malestar, por ejemplo, fumando cannabis a diario.

•Relaciones de pareja abusivas. Que tu pareja no te escuche, te humille o les reste importancia a tus necesidades puede llevarte a buscar vías de escape rápidas cuando sientes que no puedes cambiar esa situación (como poner límites o cortar la relación).

Pero, además, la convivencia con personas que consumen puede fomentar el mismo comportamiento en nosotros. Ejemplos comunes incluyen:

•Padres alcohólicos. El consumo se revela como la forma más rápida de lidiar con el sufrimiento, sin ofrecer estrategias alternativas saludables.

•Parejas o amigos fumadores. Esto puede generar curiosidad o reducir la percepción del riesgo. Por ejemplo, alguien podría pensar: «Si lleva años fumando y no le ha pasado nada, quizá el tabaco no es tan malo como dicen».

La reacción de cada persona frente al consumo varía muchísimo:

•Imitación. Algunas personas replican el comportamiento de sus padres o parejas.

•Rechazo. Otras desarrollan aversión al consumo.

Por ejemplo, mis padres fumaban tabaco, pero yo nunca sentí interés. El sonido de sus toses me asustaba, y ninguno de mis amigos fumaba en el instituto, lo que también influyó. Por otro lado, hay quienes crecen con padres alcohólicos y, lejos de imitarlos, desarrollan una postura firme contra el alcohol e incluso se declaran abstemios desde muy jóvenes.

La clave está en el contexto, las experiencias personales y las influencias del entorno. Rodearte de amigos que no fomentan el consumo puede actuar como factor protector, mientras que convivir con consumidores puede normalizarlo o volverlo más accesible.

Culpar tan solo a la familia por las adicciones perpetúa estigmas y simplifica un problema complejo. Pues, aunque las dinámicas familiares o de pareja pueden influir, no constituyen el único factor. Conviene reconocer que las adicciones son un fenómeno multifactorial que afecta a personas de todos los contextos y niveles socioeconómicos. Aunque, sí, debemos admitir que las personas con más recursos económicos o apoyo familiar tenderán a recuperarse antes, acceder con mayor facilidad a tratamientos, etc.

Traumas y maltrato

Uno de los falsos mitos más extendidos sobre las adicciones consiste en que casi todas las personas con problemas de consumo tienen un pasado traumático. Y eso no es cierto.

No hace falta haber sufrido experiencias traumáticas para desarrollar una adicción, como demuestra el caso de los fumadores. Basta con una sustancia que sature el cerebro de dopamina (o una actividad inherentemente adictiva, como los juegos de azar) y un entorno que promueva de forma regular el consumo.

Aunque desarrollar una adicción no requiere de un trauma previo, es cierto que las personas que han pasado por situaciones emocionalmente intensas o angustiosas pueden tener más probabilidades de recurrir a conductas adictivas como forma de lidiar con ese dolor.

Casi todos atravesamos situaciones extremadamente dolorosas en algún momento de nuestras vidas:

•Un accidente grave.

•La pérdida de un ser querido.

•Abusos sexuales.

•Desastres naturales.

•Asaltos o ataques violentos.

Sin embargo, la mayoría logramos superar esos eventos sin que afecten negativamente y de forma duradera a nuestra vida. Aun así,

un porcentaje menor no logra reponerse completamente, y eso no tiene nada que ver con ser «débil» o «fuerte».

La reacción ante el trauma es única en cada persona, y depende de muchos factores:

•Experiencias previas.

•Herramientas para lidiar con el dolor.

•Apoyo social o familiar.

•Interpretación del evento. Por ejemplo, o bien lamentarte de que todo ha sido culpa tuya, o bien admitir que, aunque fue una situación dura, te sobrepusiste a ella y aprendiste mucho de ti.

Cuando alguien desarrolla un trastorno de estrés postraumático (TEPT), puede experimentar flashbacks y revivir la experiencia traumática de manera tan vívida que le impide disfrutar de la vida. En este contexto, cualquier conducta o sustancia que prometa alivio rápido del dolor puede parecer una bendición.

En esos casos, el consumo adictivo cumple una función de evasión emocional, pues ayuda a la persona a evitar enfrentarse a los recuerdos dolorosos. Sin embargo, esto no resuelve el problema, sino que más bien lo agrava a largo plazo.

Conviene aclarar que la relación entre trauma y adicciones no es unidireccional:

1. El trauma puede aumentar la vulnerabilidad a las adicciones.

2. Las conductas adictivas pueden generar nuevos traumas.

Por ejemplo, una persona que había logrado sobreponerse a una experiencia traumática puede empezar a desmoronarse si desarrolla un problema de consumo. Las adicciones suelen traer consigo más experiencias traumáticas (como accidentes, violencia o rupturas familiares) y también pueden hacer que resurjan recuerdos dolorosos del pasado.

Por otro lado, el consumo puede alterar la percepción del pasado. Así, incluso eventos que parecían superados pueden reinterpretarse de forma negativa bajo los efectos del consumo, lo cual intensifica el sufrimiento emocional.

Debemos entender que casi todas las personas que se enfrentan a eventos traumáticos logran reponerse. Según las estadísticas, nueve de cada diez personas que pasan por una situación potencialmente traumática consiguen tener vidas satisfactorias, tras aprender de lo ocurrido y encontrar nuevas fuentes de significado y bienestar. Es decir, se reponen y siguen con sus vidas.

Sin embargo, un problema de adicción puede interrumpir este proceso, impidiendo que la persona supere el trauma y atrapándola en un ciclo de dolor y evasión.

Otros problemas psicológicos

Algunas personas son diferentes y cargan con alguna condición, patrón de personalidad o problema psicológico que les dificulta la vida en sociedad. Personas con TLP (trastorno límite de la

personalidad), espectro autista, trastorno bipolar, esquizofrenia, trastorno de déficit de atención, por ejemplo. Condiciones muy distintas que pueden acarrear síntomas molestos o dificultades para convivir con otras personas o funcionar al mismo ritmo que la mayoría. El consumo de ciertas sustancias acaba cumpliendo una función de «automedicación» para regularse emocionalmente.

Por ejemplo, las personas con trastorno bipolar o TLP que atraviesan periodos maníacos o periodos depresivos extremos. O aquellas con esquizofrenia que oyen voces y a veces tienen dificultades para diferenciar entre la realidad y las alucinaciones visuales o auditivas. Muchas personas con condiciones semejantes suelen usar el cannabis con frecuencia (a veces incluso recomendado por profesionales) para calmar sus estados emocionales más extremos o como ayuda para concentrarse. El consumo elevado y frecuente de cannabis, no solo genera dependencia, sino que, paradójicamente, puede empeorar los síntomas psicóticos en algunas personas, sobre todo si empiezan a consumirlo en la adolescencia, cuando su cerebro aún se está desarrollando y el impacto del consumo de drogas resulta más dramático y duradero (en algunos casos, irreversible).

Si la persona nota que el consumo la ayuda a aliviar a corto plazo los síntomas de ciertas dolencias, es más probable que mantenga dicho consumo o que incluso lo aumente (la tolerancia es muy jodida cuando crees que algo te estaba sentando bien), lo que a su vez multiplica también las probabilidades de sufrir las consecuencias negativas del consumo extremo de dichas sustancias.

Mucha gente piensa que las personas con esquizofrenia o TLP son peligrosas para los demás, pero nada más lejos de la realidad. De hecho, son personas con muchas más probabilidades de hacerse daño a sí mismas que a los otros. Y que para colmo, sufren mucha estigmatización al sentirse distintas y no poder hablar abiertamente de lo que les ocurre, por miedo a que los demás las tomen por asesinos en serie o gente violenta (como en las películas). Como

vemos, la marginación y el estigma social son verdaderas fábricas de adicciones.

Relaciones superficiales y aislamiento

Con el consumo de alcohol y otras drogas se genera una ilusión de comunidad e intimidad que desaparece tan pronto como se disipan los efectos. Muchas personas creen tener «amigos», pero en realidad estos son meros compañeros de consumo, cuya función principal consiste en enmascarar la adicción y ocultar la soledad. Este fenómeno se encuentra muy arraigado en una sociedad que idealiza el consumo de alcohol como elemento indispensable para socializar y crear vínculos. Por eso, muchas personas en terapia están convencidas de que sin alcohol no podrán disfrutar de una conversación o conectar lo suficiente con alguien para ligar.

El alcohol desinhibe, sí, pero también desconecta. Las personas beben para apagar medio cerebro, olvidarse de sus inseguridades y fingir que conocen y encajan con quienes las rodean. Se trata de una ilusión colectiva, en la que todos interpretan el papel de amigos de toda la vida o de potenciales parejas. Sin embargo, lo cierto es que casi todas las interacciones entre borrachos carecen de profundidad. Se trata de monólogos inconexos, sin escucha real. Y al día siguiente, esas relaciones no se sostienen porque no había un vínculo auténtico, sino una función teatral en la que todos portaban máscaras.

En el tratamiento de las adicciones, este descubrimiento puede resultar doloroso. Reconocer que muchas relaciones eran superficiales y que no sobreviven fuera del consumo tiene un efecto devastador. Las personas afrontan el vacío de relaciones que nunca aportaron nada y que no superan el filtro de una verdadera amistad.

Sin la muleta de las sustancias, dichas conexiones carecen de enjundia, pues no hay interés mutuo ni disposición para compartir de forma genuina tiempo o confidencias.

La construcción de vínculos reales requiere tiempo, confianza y experiencias compartidas. No hay atajos. Y, si bien las sustancias parecen facilitar dicha conexión, en realidad promueven relaciones basadas en la falsedad y el miedo a mostrarse tal como uno es. Lo que se proyecta bajo los efectos del alcohol o las drogas es un alter ego, una versión maquillada que busca la validación de otros, quienes a su vez están mostrando máscaras similares. Así pues, se genera una dinámica vacía, como una obra teatral con marionetas.

Muchas personas recurren al consumo porque carecen de una verdadera red de apoyo que las ayude a afrontar los problemas de la vida. Así, este fenómeno refleja una sociedad cada vez más individualista y solitaria. De ahí que los mensajes del tipo «Di NO a las drogas» tengan un impacto limitado, ya que el problema no son las drogas en sí mismas, sino la soledad y la miseria emocional que sienten las personas cuando no consumen.

Por eso los grupos de ayuda para adicciones son tan populares, porque cumplen esa función de apoyo social que algunas personas echan en falta en sus vidas, pues les aportan esa camaradería, ese espacio de escucha que tantas personas necesitan en su día a día.

Aburrimiento, inquietud y vacío

Podemos profundizar en el contexto social y las circunstancias personales de alguien, pero a menudo el problema radica en algo más abstracto: una vaga sensación de inquietud. No siempre hay preocupaciones específicas o pensamientos intrusivos; a veces,

simplemente, nos sentimos mal. En esos momentos, buscamos cualquier cosa que nos distraiga de dicha angustia existencial.

Muchos fumadores conocen bien esto, pues el impulso de encender un cigarrillo suele aparecer en esos vacíos del día a día: la pausa entre tareas, los cinco minutos esperando en la parada del autobús, o esos instantes de silencio que parecen exigir que los llenen con algo, con lo que sea. Es como si la quietud resultase intolerable, como si fuese peligroso mantenerse inactivos durante un momento.

Las apuestas online cumplen esta función con una eficacia inquietante, ya que la accesibilidad infinita desde el móvil permite llenar con una apuesta cualquier instante de vacío. Hay personas (en especial jóvenes) que se acostumbran a vivir con el móvil en la mano, realizando varias apuestas simultáneas mientras mantienen la fachada de una conversación. Pretenden estar presentes, fingiendo escuchar, pero en realidad sus mentes están atrapadas en un universo paralelo, absortas en cálculos de probabilidades que les hacen creer que tienen algún control sobre los resultados. Esas interacciones superficiales se convierten en un trámite para mantener la apariencia de conexión humana, mientras la verdadera atención se ve secuestrada por la dinámica adictiva.

A muchas personas les aterra imaginar esos momentos cotidianos en que no consumen. La idea de enfrentarse al vacío sin una distracción puede provocar auténtica angustia. En estos casos, técnicas como la relajación o el mindfulness pueden ayudar a sostener dicha inquietud hasta que pase por sí sola. Sin embargo, la dependencia de la gratificación instantánea dificulta muchísimo este proceso. Cuesta menos recurrir a lo conocido que aprender a estar con uno mismo, sosteniendo la incomodidad sin intentar apagarla enseguida.

El problema no reside solo en la conducta, sino en la incapacidad de tolerar el vacío, de estar en paz con el silencio. Reconocer este patrón es un paso crucial, pero trabajar para romperlo requiere tiempo, paciencia y, sobre todo, voluntad para explorar lo que en

realidad subyace tras esa angustia que nos impulsa a buscar una solución inmediata.

Falta de propósito o sentido

¿Para qué levantarnos por la mañana? ¿Por qué estamos aquí y de qué sirve esforzarnos tanto? Trabajar y trabajar para ganar dinero y seguir trabajando. ¿Qué sentido tiene la vida? Cada persona encuentra respuestas diferentes a estas preguntas, y la falta de sentido causa una angustia existencial que algunas personas solo saben calmar con drogas o distracciones varias.

Mucha gente, cuando escucha algún dato sobre los peligros del alcohol u otras sustancias, suelta de forma automática como impulsada por un resorte: «De algo hay que morir, al menos lo disfruto mientras puedo». Esa frase es un escudo contra el vacío, una racionalización que busca justificar conductas que, en el fondo, no aportan verdadera satisfacción. De hecho, tal pensamiento refleja un nihilismo autodestructivo, donde impera la búsqueda de gratificación inmediata, sin importar las consecuencias a largo plazo. El dolor del «yo futuro» no parece relevante para el «yo presente».

El problema es que este enfoque, en vez de llenar el vacío, lo amplifica. Las conductas adictivas prometen alivio o placer, pero ofrecen poco más que insatisfacción. Con el tiempo, el afán por revivir la intensidad inicial hace que las dosis aumenten. Esto lleva a algunos a acercarse peligrosamente a la sobredosis o al desastre financiero, mientras siguen atrapados en el círculo vicioso de buscar una evasión que nunca llega.

Muchas de estas personas arrastran años de depresión, a veces sin diagnosticar, donde el consumo se convierte en su única herramienta

para soportar la vida. Pero el consumo no brinda un verdadero alivio, sino tan solo aplazamiento del dolor, una manera de evitar enfrentarse a las preguntas difíciles sobre el propósito y el valor de la existencia.

Ideación suicida

Existe una elevada comorbilidad entre las adicciones y los síntomas de depresión, lo que además tiene profundas implicaciones. Debemos entender algo esencial sobre las personas que piensan en suicidarse o que han intentado hacerlo: en realidad, no quieren morir. Lo que de verdad buscan es dejar de sufrir. Es muy diferente. Se sienten atrapadas, desesperadas e indefensas, hasta el punto de que la muerte les parece una solución a su dolor. El problema no es la vida en sí, sino el sufrimiento insoportable que perciben como eterno e insuperable.

El suicidio no es un deseo de acabar con todo, sino un grito de auxilio, una señal de que la persona no ve salidas alternativas a sus problemas. Esto ocurre cuando se combina la depresión con la pérdida de sentido vital, la ausencia de reforzadores positivos y una falta de redes de apoyo que permitan compartir de manera abierta el dolor. Sin alguien que las escuche, valide sus emociones y las ayude a encontrar soluciones, muchas personas recurren a las sustancias como estrategia de afrontamiento. Sin embargo, aunque este consumo ofrece un alivio momentáneo, termina agravando el sufrimiento y prolongando la espiral de desesperación.

Las conductas adictivas no solo resultan inútiles para aliviar el dolor a largo plazo, sino que incrementan de modo significativo el riesgo de ideación suicida o intentos de suicidio. Un ejemplo especialmente alarmante lo encontramos en las personas con problemas de

ludopatía. Este colectivo presenta tasas de suicidio más altas de lo habitual debido a las devastadoras consecuencias del juego patológico, que pueden derivar muy rápido en escenarios de pesadilla.

La ludopatía que no se trata a tiempo puede desembocar en desfalcos económicos catastróficos. Muchas personas con esta adicción llegan a robar a familiares, vaciar las cuentas bancarias con los ahorros de toda una vida y contraer deudas impagables con prestamistas o criminales que no dudan en recurrir a la violencia para cobrar sus intereses abusivos. Ante estas circunstancias, la sensación de encontrarse acorralado se intensifica, y muchas personas ven el suicidio como la única salida posible.

El alivio de tener una visión global

Las adicciones generan miedo porque nos enfrentan a algo que no comprendemos del todo, y ese desconocimiento nos hace sentir confusos e indefensos. Por eso conviene elaborar un mapa de los patrones de consumo. Entender lo que ocurre, aunque a grandes rasgos, alivia y proporciona cierta lucidez. De repente, el problema deja de ser un laberinto sin salida y se convierte en un terreno que podemos explorar, identificar y trabajar. Esto nos da puntos concretos donde enfocar los esfuerzos terapéuticos y la posibilidad de evitar recaídas.

Conviene dejar algo claro: las adicciones no son culpa del adicto. Nadie elige conscientemente sufrir una adicción. Las conductas adictivas son, como afirma el libro Querer no es poder, un intento de adaptarse a una sociedad disfuncional. Son intentos fallidos de satisfacer necesidades que nuestro entorno no cubre.

Un ejemplo llamativo es el caso de los soldados estadounidenses en Vietnam. Más de la mitad de ellos desarrollaron adicción a sustancias como la heroína, la morfina o la marihuana mientras vivían bajo el estrés constante de la guerra, afrontando peligros y viendo morir a sus compañeros. Las drogas les ofrecieron una estrategia de afrontamiento para soportar esas condiciones extremas. Sin embargo, al regresar a Estados Unidos, muchos dejaron atrás tales adicciones. De vuelta en un contexto más seguro y rodeados de familiares y amigos, con menos acceso a dichas sustancias y sin el mismo nivel de sufrimiento, el problema perdió fuerza. Ya no estaban en la jungla luchando por su vida, sino paseando por grandes avenidas con locales de McDonald's en cada esquina. Este ejemplo ilustra lo mucho que el contexto influye a la hora de desarrollar y superar una adicción.

Si estás lidiando con una adicción, una pregunta clave que puedes hacerte es: ¿cuál es tu «guerra de Vietnam»? Es decir, ¿qué circunstancias te han llevado a encontrar en el consumo una falsa solución? Debemos entender que la adicción no resuelve el problema en realidad, sino que lo camufla. Se trata un sucedáneo que genera más problemas de los que intenta aliviar.

Superar una adicción implica asumir responsabilidad. Esto no significa culpabilizarse, sino aceptar que, aunque las circunstancias influyen, el consumo no ocurre de forma automática. Reconocer que uno mismo decide consumir para aliviar el dolor se convierte en un paso necesario para recuperar el control. La solución no está en rezar de forma pasiva a un poder superior, sino en fomentar la creencia de que se pueden aprender nuevas formas de aliviar el malestar sin autodestruirse.

Conviene revisar cada cierto tiempo el mapa de consumo, porque los patrones evolucionan. A medida que se evita una sustancia o actividad, otras conductas pueden volverse compensatorias, como dejar de apostar pero comenzar a beber alcohol con más frecuencia.

Por eso resulta esencial mantenerse vigilante y adaptar las estrategias para evitar caer en nuevas formas de dependencia.

Por último, hay que recordar que cada persona es única. Aunque las adicciones puedan compartir ciertos patrones, los desencadenantes y las formas en que afectan a cada individuo son muy diferentes. Para superar una adicción o ayudar a alguien que la padece, es necesario entender qué funciones específicas cumplía esa conducta en su vida y ofrecer herramientas para reemplazarlas de manera funcional.

En el próximo capítulo abordaremos los pasos siguientes tras haber encontrado la motivación y elaborado un mapa de los patrones de consumo. Se trata de un proceso de autodescubrimiento y reconstrucción que, aunque desafiante, ofrece la posibilidad de una vida más plena y equilibrada.

«Querer solo reducir el consumo sin poner fecha para dejarlo completamente es como cambiar de asiento en el Titanic y no meterse en un bote salvavidas».

¡J ♥ dida adicción!, Nicole T. Labor

Hasta ahora hemos explorado los fundamentos de las adicciones: la tolerancia, el síndrome de abstinencia y la dependencia psicológica. Hemos hablado sobre la motivación para el cambio y analizado los elementos desencadenadores que refuerzan el consumo, porque ninguna conducta adictiva ocurre en el vacío, sino que siempre cumple una función y aporta algún beneficio aparente (lo que explica por qué se mantiene en el tiempo). Con toda esa información, ya deberías haber podido construir un mapa de tus patrones de consumo.

Ahora ha llegado el momento de hablar sobre los cambios inmediatos que necesitas hacer para mantenerte fuera de peligro y frenar el consumo. Porque sí, detener el consumo constituye un paso imprescindible. No es lo único que hay que hacer para superar una adicción, pero sin duda es un pilar fundamental. No podrás solucionar el problema mientras sigas repitiendo la misma conducta que lo perpetúa.

En este punto, lo más importante consiste en identificar qué factores pueden ponerte en riesgo de recaída y empezar a modificarlos de inmediato. Esto incluye cambios en el entorno, en las rutinas diarias y en el modo de afrontar los momentos de vulnerabilidad. La abstinencia inicial será incómoda, en algunos casos incluso dolorosa, pero hay que tener claro que esa incomodidad es temporal. La mente intentará negociar contigo, minimizar el problema o buscar excusas para consumir «solo un poco». Por favor, no caigas en esa trampa.

Otro aspecto clave es prepararse para afrontar el malestar sin recurrir al consumo. No basta con querer dejarlo; hay que desarrollar estrategias alternativas para lidiar con la ansiedad, la frustración o la sensación de vacío que antes se cubría con la adicción. La pregunta es: ¿qué harás cuando llegue ese impulso de consumir? Haber trazado un plan para esos momentos marcará la diferencia entre mantenerse firme o recaer.

A partir de aquí, el camino no es solo evitar la sustancia o la conducta adictiva, sino aprender a vivir sin ella. En los siguientes capítulos hablaremos sobre cómo sostener estos cambios a largo plazo y construir una estructura que haga que la recaída sea menos probable. Pero ahora mismo, el objetivo inmediato es claro: cortar el consumo y evitar los entornos y hábitos que lo refuercen.

La falacia del «consumo responsable»

Debes comprometerte con el cambio y con el proceso de abandonar la adicción por completo. No basta con que reduzcas o «controles» el consumo de forma «responsable», ni con que te limites a querer reducir los síntomas mientras fantaseas con volver a consumir sin aplicar cambios reales.

Todas las semanas recibo mensajes de personas que son conscientes de que tienen un problema de adicción, pero aun así se empeñan en preferir dejarlo «poco a poco» en algún momento indefinido del futuro. Y muchas veces ni siquiera eso: se conforman con autoengañarse pensando que seguirán consumiendo, pero que esta vez, como por arte de magia, no tendrán problemas.

Ya lo mencioné en los capítulos anteriores: muchas personas solo se comprometen con el deseo de dejar de sufrir las consecuencias negativas de su consumo, pero siguen sin estar dispuestas a renunciar a las conductas que tanto daño les han hecho a largo plazo.

Siguen idealizando los recuerdos de la fase de luna de miel, los primeros consumos sin tolerancia, cuando parecía que solo había placer sin consecuencias. Siguen aferrándose a la idea de que van a encontrar el Santo Grial, algún secreto para seguir bebiendo sin perder el control y sin abusar de su familia, para seguir apostando y ganar más de lo que pierden de forma indefinida, seguir fumando cannabis sin que este vuelva a activarles un brote psicótico, para seguir inyectándose heroína sin arriesgarse a una sobredosis.

Lo del «bebe con moderación» o el «juego responsable» es una de las grandes mentiras que sostienen una sociedad adicta. Se trata de eufemismos que benefician a las industrias que se lucran a costa de la salud de la población. Porque esas coletillas que se estampan en las botellas o en una esquina de los anuncios trasladan toda la responsabilidad de las consecuencias negativas del consumo a los consumidores, como si el alcohol no fuese una sustancia adictiva o los juegos de azar no fuesen una actividad intrínsecamente adictiva.

Pero atención, que algo sea adictivo no significa que cause adicción en todas las personas tras el primer consumo. Eso es absurdo, porque si la causara, no existirían las adicciones (ni siquiera la heroína provoca patrones de conducta adictivos en un solo consumo). Ya hemos visto una lista extensa de factores individuales

y contextuales que aumentan las probabilidades de desarrollar una adicción. Por otro lado, aunque no todo se limita a la droga o actividad, sigue constituyendo un factor crucial. Nunca he conocido a nadie con adicción a los tomates, por mucho que le gustasen. Tampoco he oído hablar de nadie que terminase pasando un año en un centro de desintoxicación porque fuese adicto a la cafeína. Hay sustancias que pueden parecernos deliciosas e incluso generar cierta dependencia psicológica, pero de ahí a que todas ellas favorezcan el desarrollo de patrones de conducta extremadamente nocivos para la persona y su entorno va un buen trecho.

En el excelente y recomendadísimo libro Trampas (publicado por este mismo sello y escrito por Juan Francisco Navas y José César Perales), se explica de manera rigurosa y amena cómo los juegos de azar y las apuestas son actividades intrínsecamente adictivas. Esto no significa que todo el mundo vaya a desarrollar problemas de adicción tras unas pocas partidas, pero sí que un gran porcentaje de las personas que apuestan de forma habitual terminan desarrollando problemas.

A la industria le interesa que los consumidores se crean más listos que nadie, invulnerables, y que estén convencidos de que los problemas de adicción solo les ocurren a unos pocos que «no supieron ser responsables». Pero ese pensamiento lleva a asumir que hay una serie de patrones de «consumo moderado» que, si se siguen, garantizan que una persona no tendrá problemas.

Y eso es mentira.

¿Qué significa «beber con moderación»? Llevo años trabajando como psicólogo especialista en adicciones y todavía sigo sin saber qué es eso. Además, dicha ambigüedad beneficia mucho a la industria del alcohol, ya que cuanto más difuso y abstracto sea el concepto, más probabilidades hay de que los consumidores lo achaquen a su «habilidad personal» (es decir, su ego) y continúen consumiendo.

Otro dato interesante del libro Trampas es que en algunos países, más del 80 % de los beneficios económicos de las grandes casas de apuestas provienen de en torno al 20 % de los jugadores que tienen problemas de ludopatía. Es fácil asumir que esta tendencia se ve de forma generalizada a nivel mundial. Y lo mismo ocurre con la industria del alcohol. ¿Crees que ganarían dinero si la gente se limitase a tomar una cerveza esporádicamente, cada dos meses? Por supuesto que no. La mayoría de sus beneficios provienen de personas con patrones de consumo de riesgo y de quienes ya sufren problemas de adicción (aunque no se los haya diagnosticado oficialmente ni hayan buscado ayuda profesional).

Si una persona carece de control sobre su consumo, tiene un problema evidente. Ya lo vimos al principio: los problemas de adicción consisten en la dificultad para evitar el consumo pese a ser consciente de sus consecuencias negativas. Si siempre estás prometiéndote que la próxima vez te controlarás más y beberás menos (o fumarás menos, apostarás menos, esnifarás menos…), eso significa que tienes un problema.

La gente suele confundir «consumo responsable» con «consumo seguro», es decir, un patrón sin riesgo que no les cause problemas. Pero eso tampoco existe cuando hablamos de conductas adictivas. Cada vez más instituciones sanitarias y Gobiernos están cambiando sus posturas ante el consumo de alcohol ante las aplastantes pruebas científicas sobre sus riesgos: no existe el consumo «seguro» de alcohol, pues todos los consumos de este conllevan riesgos para la salud (sí, incluso «una cervecita de vez en cuando»). Y aunque una persona mantenga un consumo relativamente bajo, si decide continuarlo pese a ser consciente de sus peligros, claro que podemos hablar de cierta dependencia psicológica (aunque todavía no llegue a un nivel clínico de «adicción»). Además, si el consumo sigue formando parte de sus rutinas, cuando la vida le dé un golpe duro (la muerte de un ser querido, una época de mucho estrés laboral, una ruptura amorosa, etc.), habrá más probabilidades de

que aumente la cantidad para lidiar con el dolor y que escale rápido a un nivel totalmente nuevo de problemas.

He trabajado en terapia con cientos de personas que ya habían intentado superar sus problemas de adicción con otros terapeutas que, por desgracia, no tenían formación en tratamientos contra las adicciones. Y saltaba a la vista, porque recomendaban a personas con consumos compulsivos de alcohol, cocaína o cannabis que simplemente intentasen «controlarse un poco». JODER... Nunca se me había ocurrido, fíjate tú: seguir haciendo lo mismo que la persona ya había intentado antes de venir a terapia y que no había dado resultado. Pura genialidad (espero que se haya notado el tono irónico y encolerizado).

De modo parecido a como una persona con un trastorno de la conducta alimentaria tipo anorexia o bulimia va a querer seguir prohibiéndose comer ciertos alimentos (por miedo a engordar o por su «impureza», porque le causan culpabilidad), un profesional con verdadera formación y experiencia en el tema ayudará a la persona a detectar los patrones de conducta que le provocan problemas y a cambiarlos. Por ejemplo, en vez de prohibirse ingerir alimentos ultraprocesados o con azúcar y luego comerlos de todos modos y vomitarlos por la culpabilidad, aprender a permitírselos de vez en cuando sin culpa.

Pero los trastornos de la conducta alimentaria no son problemas de adicción. Por eso tienen nombres distintos: aunque algunos elementos puedan parecer similares, al final se trata problemas diferentes que requieren soluciones distintas.

El hecho es que, para superar la adicción, hay que detectar las creencias y patrones de conducta que mantienen los problemas, y uno de ellos es el de «soy perfectamente capaz de controlar el consumo sin que me dé problemas». Debes acostumbrarte a identificar esos patrones de pensamiento y etiquetarlos como autoengaños y estratagemas de tu mente para justificar el consumo

y darte permiso para volver a consumir como si no hubiera ocurrido nada.

¿Ha quedado claro? Pues ahora me voy a contradecir.

Una de las pocas excepciones a esto es el tabaco. Y te voy a explicar por qué: en ocasiones, sí que es factible abandonar de manera efectiva y «poco a poco» el consumo de tabaco.

Verás, el tabaco es una droga muy rara. Resulta muy adictiva, sí, pero le falta uno de los elementos que hacen que cualquier otra droga o actividad adictiva sea más difícil de dejar: la experiencia psicotrópica. La gente que bebe alcohol busca la borrachera y la sensación de desinhibirse. La que fuma cannabis busca el colocón y los cambios en la percepción sensorial. Quienes apuestan buscan el subidón de adrenalina que durante un rato se sientan auténticos campeones. Y así con todas las demás drogas nocturnas. Se busca una experiencia, y esta constituye un ingrediente clave a la hora de cocinarse una adicción.

Pero el tabaco no emborracha ni coloca ni nada. De hecho, es la droga más aburrida de todas. Claro que la nicotina tiene efectos psicoactivos, pero resultan de los más sutiles comparados con los de otras drogas. Es un estimulante, sí, pero no te pone en un estado mental en el que parezcas haberte convertido en otra persona y hagas cosas que jamás harías sobrio, como pelearte con tu mejor amigo, serle infiel a tu pareja o hacerles una peineta con el dedo a los policías que intentan ponerte una multa por haberte desnudado en la calle.

La razón por la que es tan difícil (casi imposible) reducir poco a poco el consumo en la mayoría de las conductas adictivas es que estas alteran muchísimo en el consumidor la percepción de la realidad y la capacidad de tomar decisiones. El tabaco también lo hace, pero mucho menos. Veamos algunos ejemplos.

Sales de casa con optimismo y las mejores intenciones del mundo. Has hecho terapia y te has mentalizado, te has vuelto consciente de muchas de las inseguridades que te hacían abusar del alcohol y perder el rumbo. Sabes que esta vez será diferente. Te has prometido que solo beberás dos o tres cervezas, bien espaciadas a lo largo de la noche, tras haber comido bien y sin dejar de hidratarte. Incluso le has asegurado a tu pareja que al día siguiente te levantarás temprano para llevar a los niños al parque. Te sientes optimista, radiante. Parece que todo puede volver a la normalidad.

Entonces te bebes la primera cerveza y, ¡oh, sorpresa!, el alcohol hace lo que hace el alcohol: desinhibirte y reducir la actividad del lóbulo prefrontal (la parte de tu cerebro responsable del autocontrol y la toma de decisiones). De pronto, la cerveza está más rica, te hace sentir mejor, logra que te rías con tus amigos y te olvides de los problemas y preocupaciones de la vida adulta. Te lo estás pasando genial, te dejas llevar, pierdes la noción del tiempo y te pides la segunda cerveza. Y luego la tercera. Todas tus buenas intenciones se han ido a la mierda. Te despiertas a las dos de la tarde en el sofá de un amigo, con un dolor de cabeza tremendo. Tu pareja te ha llamado un millón de veces y te ha dejado tropecientos mensajes de preocupación y enfado. Tienes restos de cocaína en la camisa. Reconocerías ese olor en cualquier parte. La has vuelto a cagar y no entiendes qué ha podido fallar. Pero si lo tenías todo planificado, ibas a beber con moderación y a controlarte... ¿por qué te resulta tan difícil?

Ahora imagina una situación parecida con alguien que se había acostumbrado a fumar marihuana todos los días, entre ocho y diez porros bien gordos por día. Se promete que solo fumará uno al mediodía y otro antes de dormir. Pero ya va «volado», así que rompe su promesa y se fuma otro. Y otro. No solo se ha pasado el día entero fumando, sino que incluso ha fumado más de lo que solía antes. ¿Qué ha hecho mal?

Otro caso: una persona que se promete a sí misma que se pondrá un límite para apostar y que, si pierde esa cantidad, se irá a casa. Pero qué casualidad, justo ese día tiene otro «presentimiento» de los suyos. Está segura de que la racha de buena suerte está a la vuelta de la esquina, así que solo se pasa un poquito del límite que se había autoimpuesto. Solo un poquito más y… pierde la noción del tiempo. Ha vuelto a vaciar su cuenta. ¿Qué ha pasado? ¿Por qué otras personas pueden controlarse y él no?

El consumo, ya sea de drogas o de actividades fuertemente adictivas, promueve un estado mental impulsivo que afecta la capacidad de toma de decisiones. Lo que hace un rato parecía una mala idea ahora ya no lo parece tanto. Porque lo que estás haciendo es divertido, solo importa el presente, la gratificación instantánea y el placer a corto plazo. Tu lóbulo prefrontal reduce su actividad y con él desaparece la conciencia de las consecuencias negativas a largo plazo. Entras en un punto de no retorno. No puedes controlar el consumo si no evitas el primer consumo. Porque no es una cuestión de aprender a beber un poquito y «saber parar». Es que no debes empezar. Punto.

Con el tabaco ocurre lo mismo: en cuanto enciendes el primer cigarro del día, entras en un estado mental en el que apetece fumarse el siguiente, y es difícil pensar en las promesas que te hiciste el día anterior. La mayoría de personas que dejan de fumar con éxito lo hacen de golpe, poniéndose fecha y eliminando todos los disparadores posibles hasta superar el síndrome de abstinencia. Ahora bien, hay un porcentaje de personas que, por diferencias individuales (genética, falta de habilidades para afrontar la ansiedad del síndrome de abstinencia o un contexto que promueve el consumo), fracasan si intentan pasar de cuarenta cigarrillos diarios a cero de un día para otro. En esos casos, algunas personas se benefician de tomarse unas semanas para marcarse objetivos e ir reduciendo paulatinamente su consumo. Esto les permite practicar, perderles el miedo a algunas de las sensaciones físicas del síndrome de abstinencia de la nicotina y aprender a negarse el cigarrillo en

situaciones concretas. Así se preparan para el «día D» en el que cesarán su consumo por completo.

Pero ejecutar bien ese proceso resulta jodidísimo. Para muchos, es una tortura constante (se activan el síndrome de abstinencia varias veces al día), y sienten que no pueden sostenerlo durante semanas. Hace falta mucha supervisión y acompañamiento terapéutico: llevar un seguimiento riguroso de cuántos cigarros se fuman al día, cuántos reducen, cómo fluctúan sus ganas de fumar y en qué situaciones hay que acostumbrarse a afrontarlas sin tabaco. Si tienen un mal día y fuman más de lo previsto, necesitarán apoyo para analizar la situación de manera fría y no abandonar el proceso. Y si se alarga demasiado, la motivación se desinfla. Funciona bien con algunas personas con apoyo profesional, y muy mal con otras, para las que es mejor directamente ponerse fecha, prepararse mentalmente unos días, dejarlo de golpe y centrarse en superar el síndrome de abstinencia una sola vez.

Y solo funciona porque el tabaco no «emborracha» de la misma manera que otras drogas. De nuevo, hay que evaluar cada caso individualmente. En la mayoría de los casos de adicción, hay que buscar la abstinencia absoluta de manera inmediata. En algunos casos de tabaquismo, la reducción paulatina puede funcionar, pero en muchos otros es solo una forma de complicarse, promoviendo la sensación de fracaso.

Algunas personas pensarán que el síndrome de abstinencia puede ser peligroso o incluso mortal si se deja el consumo de golpe, como en casos graves de alcoholismo o adicción a benzodiacepinas. Y es cierto. Pero en esos casos, ningún sanitario con dos dedos de frente recomendará que la persona siga bebiendo un poquito a diario o que intente reducir la dosis de pastillas «por su cuenta». En esos casos, se hace desintoxicación supervisada: la persona se mantiene en observación y se le administran medicamentos para afrontar el síndrome de abstinencia sin riesgo. Esto ocurre en los centros de desintoxicación, donde un equipo sanitario cuida a la persona hasta

que supera la abstinencia antes de abordar otros aspectos de la adicción. Se trata de profesionales imprescindibles que salvan vidas.

No confíes en ti

Existe muchísimo estigma alrededor de las personas con problemas de adicción. Que si no se puede confiar en ellas, que son mentirosas y embaucadoras, etc. Mi trabajo no es estigmatizar aún más a una población vulnerable que, como ya he explicado, suele ser más bien víctima de una sociedad enferma. Sí, es cierto que, al sufrir un problema de dependencia, existen muchos incentivos para mentir o camuflar la verdad sobre el consumo, especialmente si la persona está desesperada y ve el consumo como su único escudo frente al sufrimiento de la vida.

Y por esa misma razón, te voy a dar el consejo más anti-autoayuda de la historia del universo: si tienes un problema de adicción, no confíes en ti mismo. Y no me refiero a que te pongas delante del espejo y te digas cosas horribles para destrozarte (aún más) la autoestima. Lo que realmente quiero decirte es que es importantísimo que dudes de algunos de tus pensamientos e impresiones. Más bien en un sentido socrático, del tipo: «Solo sé que no sé nada».

Los problemas de adicción pueden ser muy jodidos, en parte porque provocan grandes cambios en el funcionamiento cerebral y en la conducta. La puta dopamina. Tu cerebro se ha acostumbrado durante años a priorizar las conductas que te acercan a esa sustancia o actividad que te hacía sentir cosas intensas. Tu mente construyó un sistema de creencias en el que el consumo era el orgasmo máximo de la existencia, algo por lo que valía la pena hacer cualquier cosa. En mayor o menor medida, también creaste

una identidad alrededor del consumo, creyendo que eras más extrovertido, atractivo y divertido cuando bebías, fumabas o te metías cosas por la nariz. O que eras el putísimo amo, un ganador más listo que todos sus amigos y que las casas de apuestas porque habías ganado algo de dinero ese día (aunque el balance total de tu «carrera de apostador profesional» fuese claramente de pérdidas, como estaba previsto).

Pero no es solo la dopamina. También es el miedo a volver a sentir ansiedad y angustia sin el salvavidas que te ha acompañado durante años. Es el miedo a que tus amigos te abandonen. Es el miedo a sentirte vacío e insignificante. Es un castillo con muchas piezas que hay que desmontar poco a poco.

Por eso, porque tu perspectiva está sesgada, no debes confiar en ti mismo. Tu mente hará todo tipo de malabarismos para justificar el consumo («por un cigarrito / cervecita no pasará nada»), especialmente en los primeros días y semanas.

Ya te expliqué lo que es el síndrome de abstinencia: ese malestar físico y emocional que sienten las personas adictas al no poder acceder a su dosis habitual. Pues bien, dependiendo de tus niveles de consumo, tu genética y otros factores psicológicos, vas a sentir algo de malestar. Puede ser poco, puede ser mucho. Lo que debes tener claro es esto: ese malestar será un gran incentivo para volver a consumir lo antes posible.

Tu cuerpo te pedirá nicotina, alcohol, THC, cocaína o ese subidón de la máquina de apuestas. Tu mente te pedirá anestesia contra las preocupaciones del día a día. Y empezarás a encontrar excusas para volver a consumir.

Por eso no debes confiar en ti mismo. Podemos leer mucho sobre sesgos cognitivos y pensamientos irracionales, y podemos volvernos relativamente buenos para detectarlos. Pero es mucho más fácil detectar el autoengaño en los demás que en nosotros mismos.

Todos caemos en bulos, en pseudociencias, en timos. Todos somos engañados. Especialmente si el timador está dentro de nuestra cabeza.

Cuando lleves un tiempo sin consumir (especialmente en los primeros días o semanas, en algunos casos meses), serás especialmente vulnerable a la recaída. Al principio, solo querrás evitar el síndrome de abstinencia. Luego, sentirás que te abruman todas esas emociones desagradables que habías aprendido a tapar con el consumo. Y entonces surgirán de forma automática pensamientos cuyo objetivo será darte permiso para consumir.

Las posibilidades son tan infinitas como tu imaginación:

«Tampoco estaba tan mal», «lo necesito, no puedo vivir sin ello», «de algo hay que morir», «todo el mundo tiene algún vicio, yo tengo este», «no vale la pena intentarlo, no tengo suficiente fuerza de voluntad».

Al principio, estas reacciones te parecerán totalmente automáticas. Pero si te observas con atención, te darás cuenta de la lógica tramposa que usas para exculparte justo antes de consumir. No, no siempre se puede confiar en lo que un adicto crea que más le conviene en cada momento.

Por eso es crucial que dudes de tu propio juicio. Si aceptas que tu juicio es falible en algunos momentos, llegarás a algunas conclusiones clave. Y de ahí nacen las estrategias más efectivas para evitar el consumo y superar el síndrome de abstinencia:

•El control de estímulos.

•Quemar tus barcos.

•Crear un sistema de apoyo externo.

A continuación te explico cada uno de esos puntos.

Estás en cuarentena

Cómo ya te he comentado, entender el contexto en el que se desarrolla una adicción resulta esencial para superarla. No es solo la sustancia o actividad adictiva, sino también los factores individuales de la persona y los elementos de su entorno asociados al consumo.

Quieras o no, algunos elementos externos te darán ganas de consumir. Ver a personas con las que bebías alcohol casi siempre que quedabas. Entrar a la discoteca o los baños donde tantas veces te metiste farlopa o pastillas. Pasar por delante de la casa de apuestas o el casino donde perdiste tanto dinero. O quedar con ese amigo cuya única idea de ocio es fumarse unos porros.

Y aquí es donde mucha gente se pierde y empieza a decir que hay que tener fuerza de voluntad, aguantar y aprender a enfrentarse a esas situaciones sin consumir. Suelo imaginármelos como hombretones y peludos que se quitan la camiseta y se golpean el pecho sintiéndose auténticos gorilas, gritando con su más potente voz descerebrada: «¡Fuerza de voluntaaaad!».

Y hasta cierto punto, tienen razón, la verdad. Eventualmente, la persona deberá exponerse a algunas situaciones que antes asociaba al consumo. Sí, tarde o temprano tendrá que hacerlo. Pero las adicciones son mucho más complejas que gritar mientras levantas pesas en el gimnasio, así que hay que ser estratégicos. La persona se expondrá poco a poco a ciertas situaciones, mientras que en otros casos le convendrá evitarlas de por vida, si es posible.

El problema es que, si acabas de iniciar tu abstinencia, obligarte a enfrentarte a ciertas situaciones «para hacerte fuerte» solo te provocará recaídas, frustración y sensación de fracaso. Básicamente, porque es demasiado pronto. Ya lo he explicado antes: es muy probable que estés con el síndrome de abstinencia, que sigas teniendo mucha dependencia psicológica, con tu cerebro buscando desesperadamente aquello que le daba esos ansiados subidones. Las primeras semanas serás más vulnerable a las recaídas que nunca. Pero, con el tiempo, la cosa irá mejorando: superarás el mono físico y, eventualmente, también la dependencia psicológica. Sin embargo, al principio sentirás mucho malestar y ganas de consumir ante ciertas situaciones. No es culpa tuya. Es que llevabas años viviendo con dichos patrones, por lo que es posible que entres en estado de alerta antes de readaptarte a la nueva normalidad.

Cuando digo que algunas situaciones harán que sientas ganas de consumir, no me refiero a que te obligarán a hacerlo. Te harán sentir malestar, te vendrá la idea de consumir para aliviarlo y tú decidirás si accedes o no. Como diría don Corleone, hay ofertas más fáciles de rechazar que otras. Por mucho que le hayas prometido a tu familia que vas a cambiar, si vuelves al bar de siempre con los amigos de siempre, que además tampoco saben divertirse sin farlopa, por mucha fuerza de voluntad que pongas, las probabilidades de que recaigas son legendarias. Debes aceptar que no eres una isla, que tus pensamientos, emociones y conductas están fuertemente influenciados por aquello que ocurre a tu alrededor. Ya llegará el momento de aprender a salir a cenar sin beber o quedar con tu amigo el farlopero solo para tomar un café mientras vigiláis a vuestros hijos en el parque. Ya llegará la fase de reencuadre de situaciones, de dotar de nuevo significado y crear nuevas dinámicas en tus relaciones. Pero si te metes prisa y te obligas a hacer todo eso justo tras haber iniciado la abstinencia, te estarás complicando la vida más de lo necesario.

Ahora bien, mucha atención, pues el deseo irrefrenable de exponerte rápidamente a situaciones que te recuerdan al consumo puede ser

una forma de autosabotaje, de «dejarte la puerta abierta» para volver a consumir. Por eso insisto tanto en que tengas cuidado con fiarte de tus ideas, porque muchas serán solo maneras sutiles de acercarte al consumo. En estos casos, permitirnos ser un poco paranoicos es útil y salva vidas.

Así que, te guste o no, tendrás que elaborar una lista de situaciones en las que consumías y reflexionar sobre cuáles puedes eliminar de tu entorno y tus rutinas, al menos temporalmente. En psicología de las adicciones solemos llamar a esta fase «control de estímulos», porque se trata de ejercer control sobre el contexto de la persona y eliminar todos los estímulos posibles que inciten al consumo o lo faciliten.

El summum del control de estímulos es internarse en una clínica de desintoxicación. No solo se elimina el acceso a la droga o actividad adictiva (no hay bares, narcotraficantes ni casinos, y en algunos centros suelen limitar el uso del móvil), sino que la persona está expuesta a un entorno totalmente nuevo mientras se le va pasando el síndrome de abstinencia. Además, probablemente se aleje de algunos elementos o situaciones de su vida que fomentaban el consumo. Por ejemplo, si había problemas familiares que le hacían querer drogarse, tomará un descanso de la familia. Ya no está en ese barrio en el que se mueve tanta droga que hasta el cambio que le dan en el supermercado huele a cocaína. Y los meses de internamiento y supervisión se aprovecharán para hacer terapia y preparar a la persona para su futuro contacto con el mundo exterior (y con un buen plan de prevención de recaídas bajo el brazo).

En la mayoría de los casos, este control de estímulos se centrará en reducir el contacto con personas que recuerden al consumo o lo promuevan, así como en evitar lugares asociados a él. Acuérdate de los soldados estadounidenses que se drogaron salvajemente en Vietnam y volvieron sin problemas de conductas adictivas. Se fueron de Vietnam. No más junglas, emboscadas nocturnas, trampas, disparos ni compañeros consumiendo a su lado. Hay ludópatas en

recuperación que se pasan años cambiando de ruta para llegar a casa desde el trabajo, porque antes siempre pasaban por una calle donde había una casa de apuestas. Y mantienen ese cambio de ruta porque, aunque hayan dejado de apostar, pasar por delante de un casino todavía les provoca malestar y pensamientos extraños. La clave no es beber solo una cervecita y parar. La clave es evitar entrar al bar y, así, ni siquiera pedirse la primera. Acostumbrarse a pasar de largo. Evitar el pasillo de bebidas alcohólicas en el supermercado, o caminar muy deprisa mirando al suelo y repasando mentalmente la lista de la compra (alcachofas, huevos, tomates, alcachofas, huevos, tomates, alcachofas, huevos…). La mejor manera de ganar esta guerra es evitando el combate directo.

Veamos algunos ejemplos de aplicación del control de estímulos en diferentes problemas de conductas adictivas:

Nunca he conocido a personas que solo tuvieran adicción al tabaco y terminasen en un centro de desintoxicación. Fumar es malísimo para la salud a largo plazo, pero no pone en peligro inmediato al fumador ni a los de su alrededor. De hecho, en algunos centros de desintoxicación permiten a los usuarios seguir consumiendo tabaco mientras trabajan en sus otras adicciones «principales». Lo que terminan haciendo muchos de mis consultantes de terapia con tabaquismo es evitar el contacto con otros fumadores, al menos durante el primer par de semanas, mientras superan lo peor del mono de la nicotina. Probablemente te salga una sonrisa leyendo esto, porque ¿cómo porras va a aislarse alguien de otros fumadores en una sociedad donde más del 20 % de la población fuma en casi todas partes a todas horas?

Vale, me has pillado. Es muy difícil aplicar esto completamente con el tabaco. Porque el tabaco está por todas partes. Por eso son tan importantes las leyes antitabaco que restringen su consumo en espacios concretos, tanto por una cuestión de salud pública (el humo del cigarro perjudica también a los no fumadores, además de oler mal y dar asco a cualquiera que todavía tenga sentido del

olfato) como para desincentivar el consumo entre los propios fumadores. Hacer que fumar sea más «incómodo» y menos conveniente ayuda a que muchas personas se planteen dejarlo o, al menos, no sientan tanta curiosidad por empezar. También reduce la visibilidad del consumo, y eso es clave: si vemos a mucha gente fumar a lo largo del día, es como estar expuestos a una publicidad constante sobre un producto. Nos familiarizamos con él y es más probable que caigamos. Japón es un país muy singular, con una cultura de trabajo extremadamente tóxica y ratios de suicidio apabullantes, pero hay algo maravilloso que tienen: está prohibido fumar por la vía pública. Hasta en los parques se habilitan rincones específicos para fumadores, como los espacios para que los perros hagan pis, lo que evita que molesten al resto.

Volviendo al tema, los fumadores pueden aplicar el control de estímulos decidiendo conscientemente reducir el contacto con aquellas personas con las que estaban acostumbrados a fumar en el día a día. Esto no siempre será posible, porque tal vez casi todos tus compañeros de trabajo fuman, y justamente la única persona no fumadora es la que te cae mal. No vas a amargarte la vida juntándote a solas con ella en lugar de con tus amigos en los descansos del café. Pero lo que sí puedes hacer es contarle a la gente que estás dejando de fumar, que estás pasando el mono de la nicotina y que estarás unos días alejándote porque oler el humo del tabaco todavía te hace sentir mal. Y es totalmente respetable. O tal vez tu pareja también fuma. Bueno, tienes todo el derecho del mundo a pedirle que no fume delante de ti (sí, tienes derechos), a establecer una «zona de fumadores» en el balcón o incluso declarar la casa totalmente libre de humos. Si tienes visitas, que se jodan y fumen fuera. Tu salud primero, joder. Tienes derecho a pedir que se respete tu espacio para superar una adicción. Y si las demás personas se niegan a ayudarte o a respetar que no quieres que fumen en tu cara, el problema ya no es solo el tabaco: el problema es vuestra relación (y el hecho de que su dependencia al tabaco es más fuerte que su amistad o su respeto por ti).

Si vas a cenar a casa de una amiga que es vegana desde hace años, no esperarás que cocine un cerdo asado, ¿verdad? Ni que un amigo celíaco te prepare una pizza con gluten. Pues con la bebida ocurre igual, no seamos tan paletos como para esperar que un amigo que ha tenido problemas con el alcohol tenga alcohol en su casa para nosotros. Y si el problema lo tenías tú y te incomoda tener alcohol en casa o que beban delante de ti, no te obligues a ponerte en peligro por una cuestión de cordialidad. Descortés es esperar que un amigo con alcoholismo te sirva vino y ofenderse si no lo hace. Descortés es callarte y permitir que tu casa siga apestando a humo de tabaco cuando estás intentando desterrar eso de tu vida. Debemos mostrarnos claros sobre nuestros límites y permitir que transformen nuestro estilo de vida, porque a la larga ya no tendremos que esforzarnos tanto por aguantarnos las ganas de consumir.

Otra situación muy común de recaída en el caso de los fumadores (en realidad, la más frecuente) es socializar con alcohol y acabar fumando más que nunca. Mucha gente fuma el doble o el triple cuando bebe con amigos. Si hay policonsumo, habrá que limitar también la otra sustancia. Y el alcohol es la sustancia secundaria que más sabotea los tratamientos de adicciones. Te desinhibe, así que si te habías acostumbrado a fumar, apostar o esnifar cocaína después de unas cervezas, lo más inteligente será alejarte del alcohol. Y si esto te da miedo y no estás dispuesto a renunciar a él un tiempo mientras dejas de fumar, añade la dependencia psicológica al alcohol a tu lista de problemas a trabajar. Muchos consultantes de terapia que venían inicialmente para dejar el tabaco se dieron cuenta enseguida de que también tenían un problema con el alcohol.

Para aplicar el control de estímulos al consumo de alcohol, la cosa está clara: bares, discotecas, grupos de amigos borrachuzos. Si sigues rodeándote de personas con las que no sabes divertirte sin beber, es muy difícil que no bebas. Ya llegará la fase en la que redefinas vuestra relación y empecéis a compartir vuestro tiempo haciendo cosas nuevas, como ir a museos o hacer senderismo. Pero

si tienes personas en tu vida que promovían tu consumo o te incitaban a beber, tendrás que limitar el contacto, al menos durante un tiempo. Y sí, ya sé que da miedo. Pero es eso o hablarles de tu problema con el alcohol y de tu necesidad de que tu tiempo de ocio no gire alrededor de bares ni que beber sea la actividad principal. Si crees que tus «amigos» no son lo suficientemente amigos tuyos como para hacer cosas diferentes contigo, es hora de replantearte esa relación. No estoy diciendo que te alejes de todas las personas que beban una cerveza o un vino de vez en cuando. Estoy diciendo que es muy poco inteligente que te obligues a ir a una cata de vinos solo porque a tus amigos les apetecía. Tú ya no pintas nada en un plan así. Si lo que quieres es charlar con ellos, mejor buscar otra actividad o espacio.

A mí me gusta mucho leer manga (cómics japoneses), y tengo amigos con los que comparto esa afición, pero otros con los que no, así que no les propondría ciertos planes. Tengo un amigo con el sistema digestivo súper sensible y sabemos que el picante le sienta fatal, así que no le obligamos a ir a un restaurante especializado en comida picante. Mi madre es alérgica a los frutos secos, por mucho que me gusten los pistachos, no la voy a llevar a ciertos sitios. Tampoco le dices a tu amigo vegano de ir a cenar a un asador argentino, ¿verdad? Bueno, pues igual que tú tienes en cuenta ciertas cosas al proponer planes a tus amigos, ellos también pueden abrirse a hacer cosas no alcohólicas contigo. Hacemos cosas con otras personas a las que queremos porque disfrutamos de su compañía. Pero si lo principal es beber y el resto de personas son un simple decorado, hay un problema con el alcohol.

También habrá familiares que promuevan tu consumo. O tu pareja. Personas con las que convives o con las que te juntas a comer los domingos. Pues tienes derecho a pedirles que, si te quieren y aprecian, se corten un poco. Que, como mínimo, no te ofrezcan alcohol ni te inciten. Y si consigues que entiendan lo jodida que es una adicción y lo desagradables que suelen ser las primeras semanas sin consumir, se les quitarán las ganas de beber vino en la

comida o de ponerse chupitos después del postre, al menos delante de ti. Es una cuestión de respeto. Sí, poner límites a los demás o informarles de tus necesidades ante un problema grave de salud también es autorrespeto. De nuevo, si esas personas se niegan a ayudarte, ya debes preguntarte si no habrán sido parte del problema desde el principio.

Con drogas ilegales como la cocaína, el éxtasis o el cannabis (dependiendo del país en el que vivas, en algunos se ha regularizado el consumo y en otros no), tendrás que cortar tu cadena de suministro. Lo típico es bloquear a tu dealer o borrar su número de teléfono, así como el de todas las personas que te recuerden fuertemente al consumo y que ya no pinten nada en tu vida si lo dejas. O bloquear en redes sociales, lo que la tecnología te permita. Sí, ya sé que hoy en día es facilísimo conseguir de todo y encontrar un camello nuevo en cinco minutos, que puedes preguntarle a un amigo dónde comprar nosequé y enseguida te pasa un contacto nuevo. Pero la clave es generar fricción y dificultar lo máximo posible tu vía principal de suministro. Si en un momento de ansiedad te pones a buscar a quien te puede vender farlopa, cuanto más tiempo tardes en encontrar un nuevo camello, mejor. Porque durante esos minutos tal vez te des cuenta de que estás otra vez cayendo en la misma mierda, te acuerdes de alguno de tus motivos para querer dejar el consumo y le dé tiempo a tu madre a llegar a casa y mantenerte a salvo.

Ahora la joya de la corona en cuanto a dificultar el consumo: la adicción a las apuestas. Al menos en España, existe un sistema de «autoprohibición». La persona que se da cuenta de que tiene un problema de ludopatía y lo acepta puede inscribirse en un registro oficial para que no le dejen entrar otra vez en casas de apuestas o casinos. En España, los locales de apuestas tienen la obligación de pedir el documento de identidad en la entrada y comprobar que la persona no está en ese registro antes de dejarla pasar. Nada de «voy a entrar a apostar y voy a hacerme fuerte y solo voy a jugar un

poquito, je, je» ni tonterías. No puedes entrar, porque ya sabes que la lías. Punto.

Este sistema es extremadamente útil y efectivo, ha salvado la vida de mucha gente. Es una lástima que no esté implementado en más países, porque la mayoría carecen de regulaciones para proteger a la población de los peligros del juego de azar. Es una actividad intrínsecamente adictiva, diseñada para enganchar a la gente y robarles su dinero (luego profundizamos en esto).

Ten en cuenta que ese sistema no es infalible. En el momento en que reviso este texto para su publicación (principios de 2025), la persona puede borrarse del registro de autoprohibición del juego apenas seis meses después de inscribirse. En muchos casos, es claramente insuficiente. Un problema de adicción como este requiere mucho más tiempo para que la persona aprenda a vivir sin fantasear con las apuestas. Miles de ludópatas buscan en Google cómo darse de baja del registro de autoprohibición, prometiéndose a sí mismos que esta vez sí que saldrá bien, que ya han estado suficiente tiempo castigados sin apostar, que han aprendido a «jugar con responsabilidad», claro que sí… Si fuese por mí, la autoprohibición sería de por vida. Pero, ¿quién en su sano juicio me haría caso? A fin de cuentas, solo soy un psicólogo de adicciones, y al sistema le interesa que los ludópatas recaigan una y otra vez para que algunos sigan inflándose de dinero.

Otra dificultad para negarse la posibilidad de apostar es cuando la conducta adictiva giraba alrededor de las máquinas tragaperras (slots en inglés, o tragamonedas en Latinoamérica). España es pionera en una cosa totalmente absurda: que haya máquinas de apuestas fuera de los locales de apuestas. Sí, en España hay máquinas de apuestas en muchos bares. Entonces da igual que la persona se haya inscrito en el registro de autoprohibición del juego, porque puede entrar a un bar a tomarse un café y escuchar la infernal musiquita de esas máquinas, ver las lucecitas parpadeantes y acabar apostando las monedas que le han dado con el cambio del

café. Es una situación jodidísima. La presencia de esas máquinas mantiene la visibilidad de los juegos de azar en nuestra vida cotidiana, aumenta la familiaridad y multiplica las probabilidades de recaída de muchos ludópatas en recuperación. Así que, si eres ludópata en España, existen muchas probabilidades de que debas pasar varios meses evitando entrar en bares que tengan una máquina de apuestas (o entrar siempre sin dinero o acompañado de alguien que sepa que no puedes apostar).

Ojalá existiera un sistema que permitiese a una persona con problemas de dependencia al alcohol elegir que le prohibieran comprar alcohol en supermercados, gasolineras o restaurantes. Ojalá tratásemos el alcohol como una droga adictiva y no como un alimento más. Tal vez algún día.

Luego habrá estados emocionales que nos recordarán el consumo. Si la persona usaba el consumo para lidiar con la ansiedad, la tristeza, la frustración o el miedo, será bastante difícil aislarla de esos estados emocionales que desencadenaban las ganas de consumir. Imposible en realidad. Pero si hay situaciones muy concretas que despiertan angustia en la persona, habrá que hacer todo lo posible por evitarlas. Porque, en efecto, la evitación es una estrategia legítima y efectiva en las primeras fases de la abstinencia. Si puedes elegir, no te pongas retos demasiado difíciles en los primeros días sin fumar. No es que no seas capaz de superarlos (lo eres), pero será más complicado durante esas primeras semanas en las que tu sistema nervioso estará especialmente vulnerable. No intentes abarcarlo todo ni ir con demasiada prisa. Tómate un tiempo de descanso de algunos retos, que bastante tienes con superar la adicción.

No hay vuelta atrás

A las peligrosas ideas de «esta vez beberé solo un poquito...» se suman la indecisión y el ir a medio gas. Hay que tomar decisiones contundentes. Las adicciones no son como otros problemas psicológicos con los que podemos permitirnos ir poquito a poquito. Una adicción no es como un problema de ansiedad, que se aborda ayudando a la persona a hacer cambios pequeños y a ir perdiéndole miedo a las reacciones de ansiedad, aceptándola como una parte inherente del día a día de cualquier persona mentalmente sana. No, las adicciones no se pueden tratar como cualquier otro problema psicológico. Dejar el consumo poco a poco casi nunca funciona (excepto en casos muy concretos, como expliqué antes) porque cada pequeño consumo atrae otros e impide los avances.

Hay que ser contundentes. Hay que ser claros. Hay que ser coherentes. Si el objetivo es aprender a vivir (feliz) sin la conducta adictiva, hay que empezar cuanto antes. Porque en muchos casos habrá un alto riesgo de sobredosis, de accidente de tráfico, de dinamitar los ahorros familiares o de hacerle daño a alguien. Para superar una adicción, hay que hacer algo que da mucho miedo.

Y es poner una fecha. Marcar el día a partir del cual dejaremos de consumir y haremos todo el esfuerzo posible para que sea para siempre. En muchos casos será obvio. En el momento en que la persona acepte que tiene un problema y lo hable con familiares y profesionales, dejará de consumir «oficialmente». Pero hay muchos otros casos en que la persona fantaseará con volver a controlar el consumo y se conformará con un frágil «ya lo iré dejando...».

En esos casos (sea alcohol, tabaco, cannabis, apuestas, etc.), la persona tiene tanto miedo a las consecuencias de dejar de consumir que se paraliza. Ante la duda y la indecisión, se atasca y pospone indefinidamente el momento de intentar abandonar completamente el consumo. Estoy hablando de personas que ya tienen una alta conciencia de riesgo y un deseo de cambio. Pero les falta información, no entienden cómo funcionan las adicciones. Fantasean con levantarse un día sin ganas de consumir, esperan a que llegue

ese día en el que por fin se sientan con «suficiente fuerza de voluntad». Y esos pensamientos son reconfortantes, porque posponen enfrentarse a algo que da miedo, y esa conducta se incentiva sola porque genera un alivio instantáneo. Entonces, esa loca idea de aprender a vivir sin drogarse se convierte en un problema de su yo del futuro.

También se puede interpretar como un problema de perfeccionismo o miedo al fracaso. Intentar dejar de consumir y recaer es frustrante, doloroso, angustioso. Por eso muchas personas prefieren seguir consumiendo antes que intentar dejarlo y sentirse fracasadas por no haberlo conseguido a la primera. Mucha gente decide mantener en secreto su decisión de dejar de consumir, no solo por el miedo a cómo puedan reaccionar otras personas, sino también por el miedo a pasar vergüenza y humillación al no conseguirlo al primer intento. Es el miedo a parecer débiles, a sentirse insuficientes o idiotas. O el miedo a sentir dolor. Porque sí, superar una adicción NO es fácil. Y va a haber dificultades y momentos de incomodidad. No me gusta mentirle a la gente ni tratarla como si fuera estúpida. No hace falta infantilizarte diciéndote que todo va a ser muy fácil, porque te estaría mintiendo. Prefiero que aceptes la idea de que va a haber dificultades o incluso algún desliz o recaída. Porque si te lo esperas y te preparas mentalmente para ello, luego el golpe no duele tanto. Duele mucho más si no te lo esperabas y además lo interpretas como que eres un fracaso porque «debería haber sido fácil». Y no. Necesito que aceptes que es posible que no salga perfecto a la primera (eso casi nunca ocurre en la vida). Es mejor intentarlo, fallar y aprender de ello que no intentarlo nunca.

Pero intentar dejar el consumo en «modo ninja», como si fuese una misión secreta del FBI, suele ser bastante contraproducente. Mucha gente lleva años manteniendo sus consumos en secreto, fumando o bebiendo a escondidas, a veces consiguiendo mantener la mentira durante años. Yo flipo cuando alguien me cuenta en terapia que ha conseguido fumar a escondidas sin que su pareja se entere, durante años (sí, usando todo tipo de artimañas para tapar el olor del

tabaco, si no, no me lo explico). O escondiendo botellas de whiskey en el cajón de la mesa del despacho y aprovechando para beber con la excusa de «tengo que revisar una cosa del trabajo».

Obviamente, insistir en mantener en secreto el deseo de abandonar una conducta adictiva promueve que se repita esa conducta adictiva. Es una trampa de la mente adicta para dejarse una puerta abierta al consumo. Un pensamiento que consuela mucho en el autoengaño suele ser: «si me entran muchas ganas de consumir o me siento mal, no pasa nada, consumo un poco y ya lo vuelvo a intentar en otro momento...»..

Al grano: cuando hay muchos patrones de conducta de ocultación, es más importante que nunca hablar de ello públicamente. Confesar. «Cariño, a veces hago esto a escondidas, y he conseguido ocultártelo de esta y esta forma». Al abrir el telón y mostrar cómo se hacía el truco de magia, te quedas desarmado (o al menos con más dificultades para seguir ocultando el consumo como antes).

¿Pero de qué sirve contarles a otras personas que quiero dejar mis conductas adictivas? Pues de mucho. Al hacer una declaración pública, estás dificultando parte de tu consumo de forma voluntaria. Es decir, te estás cerrando algunas puertas que, efectivamente, querías dejar cerradas para siempre.

Me gusta llamar a esa estrategia «quemar tus barcos» para no tener opción de retirada fácil. He leído diferentes versiones de esa historia, a veces con Alejandro Magno y a veces con Hernán Cortés. La cosa es que había alguien con un ejército y se preparaban para conquistar una ciudad enemiga. Pero la ciudad estaba muy bien fortificada e iba a ser una batalla dura. Así que parte de los soldados estaban cagados de miedo. Había un riesgo real de que, a mitad de la batalla, huyeran en desbandada. Así que al general de turno se le ocurrió destruir los barcos con los que habían llegado (o los puentes, o las naves espaciales, da igual). Y les soltó un discurso motivador a los soldados, recordándoles que ahora no tenían otra opción: tenían

que darlo todo y luchar al máximo. Porque la única forma en que saldrían vivos de allí sería con los barcos del enemigo. Es un «si lo voy a intentar, voy a usar todos mis recursos, no puedo quedarme a medias».

Poner una fecha o contarle a tu pareja que ya no vas a tener alcohol en casa porque lo dejas para siempre es extremadamente efectivo, porque por mucho miedo que te dé intentarlo, te toca echar pa'lante.

Voy a confesar algo: siempre he tenido vértigo, miedo a las alturas. Aun así, me he montado en algunas de las montañas rusas más guais que hay. ¿Cómo lo he conseguido? Haciendo el menor caso posible a mi mente y charlando con mi novia en la cola para distraerme. Hasta que llega nuestro turno para sentarnos en el vagón y se cierran las barras de seguridad sobre nuestras cinturas. Y entonces aquello empieza a moverse. Ya no hay vuelta atrás, no podría escaparme ni aunque quisiera. Un par de minutos después, todo ha terminado, estoy hasta arriba de adrenalina y me alegro muchísimo de haberme montado. Suelo cerrar los ojos en la primera ronda (sí, soy de esos), pero después «me caliento», abro los ojos y suelto los brazos en el resto de vueltas. Porque lo más difícil casi siempre es empezar, luego comprobamos que nuestros miedos eran exagerados y todo se hace más fácil.

Me estoy acordando de otra consultante de terapia con problemas de ansiedad que compartió más de una vez que le hacía muchísima ilusión hacer a solas el Camino de Santiago, pero que estaba en muy baja forma física. Decía que primero tendría que hacer más ejercicio y caminatas semanales durante unos meses para prepararse. Pero no estaba consiguiendo respetar su rutina de ejercicios. Yo le dije que simplemente estaba posponiéndolo indefinidamente porque le daba miedo y porque hacer ejercicio con frecuencia es muy difícil si no se tienen motivos convincentes para atravesar toda esa incomodidad. Así que le expliqué esto de «quemar tus barcos» y que dejase de darle tantas vueltas, que eligiera fecha y comprara los

billetes para irse al norte de España. Y sorprendentemente, lo hizo. Parecía magia, pero eventualmente empezó a hacer ejercicio con frecuencia para mejorar su forma física. Porque no le quedaba más remedio. Gastarte dinero en unos billetes de avión y autobús para luego abandonar duele mucho a nivel psicológico. O imaginarse sufriendo una lesión en el Camino de Santiago por no haber estado en una forma física decente, o sufriendo muchísimo en cada etapa. No, ella quería disfrutarlo. Preparar el viaje y comprometerse fue un paso importantísimo para no seguir procrastinando.

Hablar en voz alta de los planes que hemos trazado nos ayuda a hacer más tangibles nuestros objetivos, que no se queden en ideas abstractas que nunca saldrán de nuestra cabeza. Si planeas empezar a correr todas las semanas, decide qué días quieres hacerlo y en qué horarios, y díselo a tu pareja o a un amigo. Porque entonces te dará vergüenza haberlo dicho y no hacerlo. ¿Ves cómo las emociones desagradables también son útiles? También les estarás dando la oportunidad de preguntarte qué tal te está yendo, activando un sistema de recordatorios y refuerzo social que mejorará mucho las probabilidades de que por fin hagas ejercicio. O apúntate a una de esas carreras populares de tu ciudad, paga una inscripción. Pero comunícaselo a la gente de tu entorno, hazlo público. Si tienes intención de hacerlo, póntelo difícil para autotraicionarte.

Ocurre algo parecido cuando les dices a tus amigos que ya no bebes, o que has dejado los porros, o que has dejado el tabaco. O que te has inscrito en el registro de autoexclusión y ya no te dejan entrar en casas de apuestas aunque quieras. Ya no te queda más remedio que avanzar, a pesar de los días malos.

Y claro que nada de esto es infalible. Hay gente que, en un momento de ansiedad y deseo irrefrenable por consumir, lo manda todo a la mierda y se pone extremadamente creativa para saltarse las barreras que ha construido y volver a consumir. Hace años, un consultante de terapia con ludopatía le robó el coche a su novia y condujo hasta la frontera con Francia para apostar allí, porque en

España estaba en el registro de autoprohibidos. Hay gente que, a pesar de haberle contado a todo el mundo que ha dejado de consumir, vuelve a las andadas y sus amigos (consumidores también) hacen la vista gorda y hasta le aplauden por haber vuelto al redil de la droga. Otras, en un arrebato de angustia se escapan del centro de desintoxicación para ir a drogarse al pueblo más cercano en un arrebato de angustia. Hay gentuza que, al contarles que ya no bebes alcohol, te humilla y presiona hasta asegurarse de que vuelvas a beber con ellos.

De acuerdo, no hay panaceas, ni hay estrategias infalibles. Pero joder, ayudan muchísimo. Cuando levantas una barrera para el consumo y consigues saltártela, debes analizar lo que ha pasado, aprender de ello y erigir un muro todavía más alto, con pinchos oxidados y un foso con tiburones que lanzan rayos láser por los ojos. Quema tus barcos y quema el bosque para que no puedas construir una nueva flota de huida. Camina hacia delante, aprende de tus fallos y busca maneras de mejorar tu sistema. Así con todo.

¿Pero y si no quiero contarle mis intimidades a la gente? Pues no se las cuentes. Lo más habitual es contárselo primero a un par de personas muy cercanas, con las que tienes mucha confianza. Y al resto de la gente puedes mentirles. Puedes decir que no puedes beber alcohol porque estás tomando nosequé medicamento y que no se puede mezclar. O que ya no te gusta. O que no te apetece, punto. Sin dar explicaciones. Ahora bien, te recomiendo que digas algo. Porque no decir nada es dejarte la puerta abierta a beber otra vez. Da una razón para no beber, aunque no sea la verdadera. Pero di algo. Póntelo difícil para beber. Porque es mejor decir algo y que te miren raro a no decir nada, que te pongan una copa delante y bebértela porque te sabe mal pedir que se la lleven. Quítate el peso de encima y planta la semilla, te harás la vida mucho más fácil a la larga.

Hay gente que deja el alcohol por convicción y sin haber tenido ningún problema de adicción (yo mismo). Y he conocido a más de

una persona que prefiere decir «no bebo, soy alcohólico» porque funciona de maravilla para que la gente les deje en paz y no haga más preguntas. Sobre todo a los camareros que se ponen pesados con que te pidas algo alcohólico. Se les pone una cara de vergüenza que es una obra de arte. Hay gente que se ofende al escuchar que otras personas no consumen (según el contexto y las «tradiciones» de ese grupo puede ser alcohol, porros, pastillas, cocaína, apuestas, da igual), como si la abstinencia fuese un reproche hacia los demás que sí consumen. Pero no se dan cuenta de que los únicos que están reprochando algo son ellos, que no pueden aguantar que otras personas sean capaces de vivir sin depender de algo que les hace daño. De verdad, aléjate de personas que intenten hacerte sentir mal por haber dejado el consumo.

La cuestión es que digas algo, dependiendo de las personas que tengas delante, del registro, del nivel de confianza que tengas con ellas y de lo que te apetezca contar. Insisto, lo mejor es acostumbrarte a decir «no bebo alcohol» y punto. Y hacerlo con ese tono que indica que la conversación se ha terminado ahí mismo y que es mejor hablar de otro tema antes de que el silencio incómodo os trague a todos. Di lo que quieras, pero di algo.

Otra forma de poner este principio en práctica es salir de casa sin dinero (o con muy poquito, el suficiente para pedir un café o coger un autobús). Si no tienes tarjeta de crédito ni dinero en efectivo encima, no puedes comprar alcohol ni apostar. Es la barrera más efectiva, porque las conductas adictivas siempre dan dinero a alguien, y si no puedes pagar, pues te jodes y no consumes. Bendito capitalismo.

Esta estrategia solo falla cuando tienes un camello que «te fía» y te da la droga que le pides permitiéndote pagarle luego y endeudarte con él (sea por la razón que sea: porque eres un cliente VIP, o porque el camello es tu primo...). Es una putada, porque eso dificulta cortar la línea de suministro de droga. Y los camellos lo saben, los muy cabrones intentarán dar facilidades de pago si así

pueden mantener a sus clientes adictos. Por cierto, no podía dejar pasar la oportunidad de comentar que el otro día leí a alguien decir que, como sociedad, habíamos perdido la oportunidad de llamar a los camellos «droguedarios». De nada.

La cuestión es crear fricción con la conducta de consumo, hacerla menos accesible, más incómoda, y así disminuirá su aparición. Hay más probabilidades de que vayas al gimnasio si lo tienes a diez minutos de casa que si tienes que conducir una hora en coche para llegar. Es más probable que «comas mal» si tienes la nevera llena de alimentos ultraprocesados. Pero si dejas de comprar ciertas cosas, en los momentos de hambre no te quedará más remedio que comer los alimentos saludables que tengas en casa, o tendrás que vestirte e ir al supermercado a propósito. No hará desaparecer ciertas conductas, pero sí que las dificultará y reducirá su aparición.

Otro ejemplo de autosabotearse el consumo que me gusta especialmente en el mundo de las adicciones es con el medicamento disulfiram (también conocido por su nombre comercial «Antabus»). Sin entrar en detalles metabólicos, es un medicamento que reacciona si bebes alcohol y hace que te sientas mal como mil demonios. Se te pone la cara roja, dolor, sudores, dificultades para respirar. Es horrible. Es un medicamento que no quita las ganas de beber alcohol, pero desincentiva fuertemente el consumo. Si la persona se toma las pastillas cuando se las tiene que tomar y comete la imprudencia de beber alcohol, no tardará ni cinco minutos en arrepentirse y dejará de beber de inmediato. Pero la «magia» de ese medicamento es el saber qué es lo que va a ocurrir si bebes alcohol. Es otra forma de quemar tus barcos y no dejarte una salida fácil para consumir (aunque quieras).

Pero hay truco. Esta estrategia solo funciona si la persona se toma las pastillas. Si le apetece beber alcohol, puede decidir no tomarlas y así dejarse la puerta abierta al consumo. Pasa muchísimo. Estoy hablando con alguien en su primera cita de terapia, me cuenta que ya ha intentado dejar el alcohol muchas veces, le pregunto qué

métodos utilizó y cómo fueron esos intentos fallidos. Me contestan que tomaron el disulfiram y no les funcionó. Les pregunto si con «no funcionó» se refieren a que las pastillas no les hacían efecto, o si dejaron de tomar las pastillas. En casi todos los casos, han dejado de tomarlas, porque «funcionaban» (porque sabían que si las seguían tomando, no podrían beber). Así pues, el problema no estaba en las pastillas, sino en la motivación (o mejor dicho, en la ausencia de ella) y la falta de apoyo externo. Por eso es tan importante que haya alguien supervisando que la persona se está tomando el medicamento y así impedir que beba alcohol incluso cuando tenga una mala semana. Hay que detectar rápido esos autosabotajes.

Y todo esto me sirve para introducir la siguiente estrategia y por qué tu mejor arma contra la adicción podría ser un hobbit.

Ríndete

Mis años de experiencia trabajando en adicciones me han demostrado una y otra vez que superar un problema de adicción a solas es muchísimo más difícil que hacerlo acompañado. Hay ocasiones en las que la adicción ha hecho estragos en la vida de la persona y la ha alejado sin remedio de sus seres queridos, condenándola a una soledad que solo hace más atractiva la conducta adictiva. Es un círculo vicioso horrible.

Y otras veces es una cuestión de puro ego. De creerte mejor por hacer las cosas a solas, de sentir vergüenza por pedir ayuda a otras personas, por miedo a mostrar tu vulnerabilidad o admitir que los profesionales puedan saber más que tú (que lo sabes todo y no necesitas ayuda de nadie).

La cuestión es que, si admitimos que tras años de adicción hemos desarrollado un sesgo y que, por tanto, no deberíamos confiar a ciegas en algunos de nuestros pensamientos o impulsos, también estamos admitiendo que necesitamos algún tipo de sistema de control externo. Si no siempre puedo fiarme de mi mente, ¿puedo tener a otras personas como referencia?

Como soy un friqui y te voy a poner un ejemplo de El Señor de los Anillos, una de las mejores historias jamás contadas en la historia del multiverso. ¿Sabes quién era el verdadero héroe de la historia? No era Frodo llevando el anillo a Mordor. No era Aragorn unificando a la humanidad para luchar contra Sauron. No era Gandalf compartiendo sabiduría y repartiendo hostias a diestro y siniestro con su vara.

El verdadero héroe era Sam. El fiel compañero que acompañó a Frodo hasta el final, a pesar de que Frodo le mandase a la mierda al dejarse engañar por las mentiras de Gollum. Atravesaron juntos todo tipo de penurias, y estuvo ahí incluso cuando Frodo perdió el control y se negó a destruir el anillo (¿ves los paralelismos con una recaída en la adicción?). Sam fue la luz de un faro en la noche oscura, fue el apoyo que cargó en brazos a Frodo para subir al monte del Destino. Frodo nunca lo habría conseguido si no fuese por Sam, eso es innegable.

¿Quién es tu Sam? ¿Quiénes son esas personas que van a ser un pilar en tu recuperación? ¿Quién será tu apoyo en los momentos difíciles en que te sientas abrumado por las ganas de fumar o beber? ¿Quién será tu referencia para avisarte de que te estás dejando llevar por la impulsividad? ¿Quién será un recordatorio de tus promesas y compromisos contigo mismo y con los demás?

Pueden ser personas de tu vida, pueden ser otros adictos en recuperación de un grupo de terapia que hayas encontrado, pueden ser los profesionales que te estén apoyando en el proceso. Lo ideal es contar con varios tipos de apoyo, desde amigos o familiares que

te ayuden a sostenerte en el día a día y no promuevan el consumo, hasta otras personas que se hayan recuperado de la adicción y te motiven alimentando la idea de que se puede salir de esto, o los profesionales de las adicciones que te ayuden a observar tus pensamientos y tus comportamientos para detectar el autoengaño o las distorsiones cognitivas para cambiar de rumbo antes de sufrir una recaída (o levantarte después de una).

Ríndete y deja de intentar hacerlo todo a solas, no rechaces las manos amigas, construye (o reconstruye) un sistema de apoyo que te ayude a abandonar los patrones tóxicos del pasado y a reforzar tus nuevas conductas. Da igual que estés dejando el tabaco, el cannabis, el alcohol, las apuestas o la cocaína, cuéntaselo a alguien, hazlo oficial, no te escondas más, porque esas acciones son las que cambian tu contexto de forma que no te queda más remedio que mejorar.

Además, abrirse a normas externas y supervisión familiar te protegerá de tus propios autosabotajes para consumir. Me estoy acordando de muchas personas que acordaron con sus familias que éstas podían pedirles que se hicieran análisis de drogas en cualquier momento, de manera aleatoria o ante cualquier duda o sospecha de consumo. Y estas medidas son importantes, porque aportan tranquilidad y seguridad a la familia o la pareja (especialmente si ya ha habido mentiras en el pasado, necesitan garantías de que la persona está avanzando). Saber que en cualquier momento pueden hacerte un análisis y volver a perder el acceso a la tarjeta bancaria o al coche hace que muchas personas se lo piensen dos veces cuando aparecen los pensamientos de «por tomar un poquito no pasará nada...». Nadie te está imponiendo prohibiciones, la clave es que eres tú quien se impone esas normas a través de las personas de tu red de apoyo. Porque aceptas que la adicción es jodida, que ya te has mentido en el pasado, y que un sistema de control externo te ayudará durante las primeras semanas o meses de abstinencia.

Creo que está claro, pero lo voy a dejar aquí escrito también por si acaso: las personas de tu red de apoyo no deben consumir eso que tú intentas dejar. Al menos no delante tuyo. Que te apoyen con el ejemplo. Es como cuando los padres les dicen a sus hijos que drogarse está mal mientras fuman y beben delante de ellos. Los adolescentes no son gilipollas, se dan cuenta de esas incoherencias y los mensajes de «no te drogues» pierden toda la credibilidad. Si quieres dejar de beber, rodéate de personas que son capaces de disfrutar de tu compañía sin beber alcohol. Si son incapaces de limitarse por una cuestión de mínimo respeto hacia ti, es probable que tengan tanta o más dependencia que tú, así que allí no recibirás mucho apoyo. Los grandes bebedores, fumetas o apostadores que te rodean nunca van a decirte que quizás tengas un problema, porque eso sería admitir que ellos seguramente lo tienen también. En realidad, les conviene que sigas consumiendo, porque así ellos no parecen tan drogadictos en comparación si se rodean de otras personas con dependencia. Las multitudes normalizan lo intolerable y facilitan que muchas personas sigan huyendo hacia delante a pesar de las advertencias. Lo único que quieren es camuflarse entre otros con el mismo problema para poder decirse a sí mismos que no beben tanto como los demás, y entonces beber muchísimo más que ellos y seguir mintiéndose hasta que les reviente el hígado.

Imagina que la misma persona que te dice que no debes beber alcohol lo hace mientras se toma una cerveza y justo después presume de la cogorza que se pegó la noche anterior, lo bien que se lo pasó y lo fino que pretende ponerse esa misma noche. ¿Cómo va a ayudarte eso a que aprendas a vivir feliz sin alcohol? Si acaso, aprenderás a sentir envidia por esas personas que aparentemente pueden beber sin problemas. Y eso solo hace el consumo más atractivo, reforzando la idea de que no se puede disfrutar de la vida sin consumir. Además, alimenta la creencia de que existe un método de «consumo moderado», y terminas esforzándote más por demostrarte que puedes beber controlándote que en evitar beber. Es decir, las conductas de las personas que nos rodean influyen en

nuestras expectativas y en nuestro comportamiento. Por eso es importante que te rodees de los modelos de conducta que necesitas.

También habrá gente que simplemente no entienda la gravedad de tu problema, que intenten tranquilizarte diciéndote que no es para tanto, que simplemente te gusta divertirte y que todo el mundo tiene sus vicios. No lo hacen con mala intención, intentan hacerte sentir mejor (y quizás a sí mismos, especialmente si consumen lo mismo que tú). Recuerda que esas personas no ven lo que haces las veinticuatro horas del día. Aprecia sus palabras tranquilizadoras, pero ten claro que tienes un problema serio y que vas a parar. Y que necesitas hacer cambios urgentemente, por lo que agradecerías mucho que te echaran una mano. Si crees que esa relación va a sabotear tu proceso de recuperación, piensa en tu salud y pon una sana distancia.

En el siguiente capítulo profundizaremos en el papel de la identidad y algunos de los cambios positivos que deberán ocurrir para superar la dependencia psicológica, dejar de necesitar el consumo y mantener la abstinencia a largo plazo.

«A menudo las personas dicen que aún no se han encontrado a sí mismas. Pero el sí mismo no es algo que uno encuentra, sino algo que uno crea».

Thomas Szasz

Superar una adicción es superar un duelo. No un duelo de esos de pistoleros al amanecer contando hasta diez antes de disparar. No. Me refiero al duelo como ese doloroso proceso de adaptación por el que pasamos cuando perdemos algo o a alguien que queríamos, que era una parte importante de nuestra vida. Las personas pasamos por un duelo cuando se nos muere un ser querido, esa es la situación más conocida. Pero también pasamos por un duelo cuando perdemos un objeto con gran valor emocional o cuando dejamos atrás la posibilidad de volver a experimentar alguna situación placentera. Me lo pasé muy bien durante mi año como erasmus en Eslovaquia, hice grandes amigos y viví experiencias loquísimas. También pasé un duelo al terminar esa etapa y echar de menos las aventuras que viví y a los ilustres personajes que conocí.

Pasamos por un duelo cuando nos mudamos a una nueva ciudad o un nuevo país. Echamos de menos las costumbres, los lugares, los acentos y los sutiles rituales y diferencias culturales. Extrañamos nuestra cafetería preferida del barrio y ese sabor tan único del café que nos servían allí. También pasamos por un duelo al terminar una relación sentimental y al volver a acostumbrarnos a la vida sin esa

persona y sin las cosas que hacíamos juntos. En resumidas cuentas, pasamos por un duelo con cualquier cosa que nos importe.

Así pues, la tristeza y la nostalgia son una gran parte del duelo. Son emociones que nos ayudan a procesar la pérdida y adaptarnos a la nueva realidad. Existen formas más o menos funcionales de hacerlo. Podemos permitirnos sentir tristeza por la pérdida de un ser querido, sin castigarnos por ello ni meternos prisas por recuperarnos tan rápido como otras personas cercanas aparentan haberlo hecho, por ejemplo. O podemos bloquear a esa persona en el teléfono y en las redes sociales y fingir que no nos entristece la pérdida. También podemos hundirnos en la nostalgia y vivir varios años como si fuésemos fantasmas de nosotros mismos, rememorando recuerdos del pasado y diciéndonos cosas como «cualquier tiempo pasado fue mejor» o «nunca volveré a ser feliz». La nostalgia suele ser una emoción muy problemática en rupturas sentimentales (eso que en redes sociales denominan tan a menudo «dependencia emocional»). Porque una cosa es recordar a la otra persona con cariño, desearle lo mejor y mirar hacia adelante para reconstruir nuestra vida. Y otra muy distinta es pensar que esa época fue lo mejor de nuestra vida y que nunca jamás volveremos a disfrutar de nada, que nadie nos volverá a querer como esa persona porque somos horribles y moriremos solos rodeados de gatos.

¿Por qué te hablo de todo esto? Porque toda persona que intenta superar un problema de adicción y abandonar una conducta adictiva va a pasar por su propio proceso de duelo. El consumo era como una relación tóxica, de abuso (literalmente), que hacía mucho daño a largo plazo a pesar de los esporádicos regalos, piropos y caricias. Da igual que hablemos de tabaco, alcohol, apuestas o cannabis. Habrá un proceso de duelo para superar la dependencia psicológica y adaptarse a esta nueva etapa de abstinencia.

Ya expliqué brevemente en los capítulos anteriores cómo el contexto y un complejo sistema de incentivos construyen creencias que promueven el consumo frecuente y problemático. Lo más urgente

será encontrar la manera más rápida de cortar el consumo y mantener a la persona a salvo (y que no tenga otra sobredosis, accidente de tráfico o vacíe la cuenta bancaria familiar). Después, su cuerpo tendrá que superar el síndrome de abstinencia (nicotina, alcohol, THC, así como la vulnerabilidad temporal del cerebro hacia las actividades o consumos que le hagan segregar muchísima dopamina). Y por último, deberá adaptarse psicológicamente a la ausencia del consumo y aprender a volver a disfrutar de la vida sin ponerse en peligro. En este capítulo nos centraremos en explorar ese tercer ámbito.

Eres mi héroe y quiero ser como tú

Todos tenemos héroes. Todos tenemos personas a las que admiramos y a las que consideramos modelos de conducta. Todos, sin excepción. Pueden ser personajes reales o imaginarios. A veces somos muy abiertos sobre nuestra admiración por alguien, sobre todo si es popular a ojos de los demás. Otras veces lo mantenemos en privado porque nos da vergüenza admitirlo en público. Pero todos tenemos referentes que nos inspiran por sus cualidades o acciones y que, muchas veces, nos sirven como modelos de conducta.

Y justo en esa expresión reside la clave: modelos de conducta. Si hacen algo, aumentan las probabilidades de que los imitemos, porque los admiramos y queremos parecernos a ellos. El fútbol es el deporte más popular en España y en muchísimos países del mundo, así que hay muchos niños que pueden recitar una lista interminable de sus futbolistas favoritos. Lo mismo ocurre con cantantes o grupos musicales, especialmente entre adolescentes y adultos. Muchas personas también dirán que sus héroes son sus padres o sus abuelos (ohhhh, qué tiernos...).

Para entender la dependencia psicológica a una conducta adictiva, hay que analizar qué personajes o dinámicas culturales promueven esa conducta. Las drogas pueden provocar adicción porque alteran la química del cerebro, sí, eso ya lo sabemos todos. Pero esa es solo una parte de la historia. No se trata solo de la droga y sus efectos neuroquímicos, sino también de la percepción cultural que se tiene del consumo y de quiénes lo han hecho parecer más atractivo.

Ya expliqué anteriormente lo que pasó la primera (y última) vez que entré en un casino. Uno de mis amigos perdió dinero y nos reímos de él, reforzando la idea de que apostar es una gilipollez (lo es). Pero otro elemento que redujo mis probabilidades de sentir curiosidad por las apuestas fue que… no me gusta el fútbol. Hago deporte, pero no sigo a ningún deportista, no veo partidos ni ligas ni carreras ni el Tour de Francia. A mi padre le gusta mucho el tenis, pero a mí me parece la cosa más aburrida del mundo (lo siento, Rafa Nadal). Lo sé, soy un puto friki. Pero después de todo lo que he visto en consulta, me alegro de haber sido así. No ver deportes me protegió de gran parte de la agresiva publicidad de las casas de apuestas, así como de las promociones que hacían los deportistas más famosos. Dudo mucho que Messi o Cristiano Ronaldo me vendan algo, porque me son indiferentes (mentira, en realidad me caen mal, porque al promocionar las apuestas deportivas se enriquecen a costa de la salud mental de sus fans, a quienes deben todo). Ahora bien, si Goku o cualquier personaje de manga o anime se hubiese puesto a promocionar casinos, igual no estaría escribiendo este libro, ja, ja, ja, ja.

Si un personaje es popular, asociarlo a un determinado producto o marca puede disparar las ventas. Porque trasladamos a ese producto los rasgos positivos que atribuimos al deportista o cantante de turno.

Las casas de apuestas llevan años usando a deportistas y otros famosos para que sus cualidades positivas se asocien a las apuestas. ¿Que Cristiano Ronaldo te parece atractivo, inteligente, estratégico, valiente, ganador, atrevido, etc.? Si te parece el puto amo, querrás

ser como él y habrá más probabilidades de que compres cualquier cosa que tenga su cara estampada en el envase, aunque sean unos chicles. Es algo muy sutil que la mayoría de la gente ni siquiera admite, pero entre dos productos prácticamente iguales, es probable que compremos el que está asociado a alguien que nos cae bien. Es una cuestión de familiaridad y estatus social. Si alguien es millonario o nos parece guapo, enseguida nos da el efecto halo y asumimos que debe de ser una persona maravillosa y muy inteligente, aunque haya pruebas razonables de lo contrario. Y entonces, cualquier cosa que haga o promocione nos parecerá más atractiva.

Por supuesto, ver fútbol no provoca automáticamente ludopatía (nada provoca adicción instantánea), pero sí que un gran porcentaje de su audiencia acaba con una percepción más positiva de las apuestas. Llevan años de exposición a campañas publicitarias de apuestas deportivas y, aunque no apuesten, pueden llegar a pensar que es un entretenimiento tan válido como cualquier otro (claro, como si jugar al ajedrez también mandase a la gente a centros de desintoxicación). No es solo la droga o la conducta adictiva, es el contexto que la rodea.

Y esto no ocurre solamente en el perverso y asqueroso mundo de las apuestas deportivas. Seguimos expuestos a muchísima publicidad encubierta de alcohol, tabaco e incluso cannabis. Las grandes marcas de alcohol patrocinan festivales musicales y eventos deportivos, a pesar de que está demostradísimo que el alcohol es perjudicial para la salud en cualquier dosis y que afecta negativamente al rendimiento deportivo. Hay empresas de product placement que se encargan de pagar para que ciertos productos aparezcan en series o películas. Tu personaje favorito no bebe cerveza de esa conocida marca porque los guionistas hayan decidido que a ese personaje le gusta especialmente y que eso dice algo de su personalidad. Es que les han pagado para que alguien beba esa cerveza en pantalla. Así es como se saltan la mayoría de regulaciones sobre la publicidad de bebidas alcohólicas. Porque no

es un anuncio, claro, sino algo tan «inocente» como que a ese personaje le gusta beber whisky, ¿qué problema hay?

Lo mismo ocurre con el tabaco. Sí, hace muchísimos años que está prohibida la publicidad del tabaco, pero seguimos viendo cigarrillos en multitud de series y películas. A veces, los guionistas lo deciden así porque creen que ese detalle aporta algo al personaje y a la escena. Pero muchas otras veces, es porque les han pagado para que algún personaje importante fume (a eso lo llaman product placing y ocurre muchísimo más de lo que te imaginas).

Por lo general, da lo mismo que no se vea la marca del tabaco o del alcohol, lo importante es que se vea la droga. Así, el consumo genera más familiaridad, más visibilidad. Luego, la gente comprará cualquier marca de alcohol o tabaco que encuentre o piense que le gusta (todas son la misma mierda, no hay diferencias reales). Lo importante es que continúen consumiendo.

Otra forma de saltarse las limitaciones a la publicidad del alcohol es anunciar cervezas sin alcohol, 0,0 o ginebra sin alcohol. Sí, es legal anunciarlas, pero lo que realmente promocionan esos anuncios no es la versión sin alcohol de su producto estrella. Promocionan la marca. Las empresas alcoholeras saben perfectamente que casi nadie pide cervezas sin alcohol en los bares y discotecas (solo yo, ja, ja, ja). Pero al mantener la marca fresca en la mente del consumidor, aumentan las ventas de sus productos alcohólicos. Lo importante es que veas el anuncio de cervezas San Pancracio o Cruzpaco, porque eso es lo que realmente se queda en la mente. No te equivoques, la publicidad de bebidas sin alcohol, en realidad, vende alcohol, no otra cosa

Luego también están los bulos y la pseudociencia. Especialmente las empresas alcoholeras llevan años aprovechándose de las fake news para introducir en la memoria colectiva ideas como «el alcohol es bueno para la salud», «una copa de vino al día es buena para el corazón» o «las cervezas son una parte importante de la dieta

mediterránea». Lo que suelen hacer es pagar a medios de comunicación para publicar noticias con titulares sensacionalistas del tipo: Demostrado: Beber cerveza es más sano que beber agua. Lo que hacen en esos esperpentos periodísticos es agarrar un estudio de mala calidad y tergiversar sus conclusiones.

Por ejemplo, que algún historiador señale que hay indicios de que en la Inglaterra del siglo nosecuántos se bebía mucha cerveza porque el alcohol mataba bacterias y patógenos (si mata bacterias, te mata a ti también). Y que, en ese contexto, podría haber sido menos dañina que el agua sucia porque esa gente aún no sabía que hervir el agua mataba las bacterias ni que no era buena idea cagar en el pozo del pueblo. Pero por suerte estamos en el siglo XXI y ya tenemos acceso a agua limpia y medidas de higiene, así que la seguridad alimentaria no es un argumento válido para envenenarnos bebiendo alcohol.

Pero les da igual. Te cuelan un titular del tipo «Harvard demuestra que dos o tres cervezas al día son buenas para el hígado» y se quedan tan panchos, muchas veces inventándose los estudios (porque te lees el artículo y no encuentras por ninguna parte el nombre de la supuesta investigación que citan, solo «expertos de la Universidad de Oxford»). Me entero de ese tipo de barbaridades gracias a expertos en nutrición y en la industria de los alimentos que se dedican a denunciar públicamente estos atentados terroristas a la salud pública, como Miguel A. Lurueña (@gominolasdepetroleo) o Julio Basulto.

A la industria alcoholera le interesa muchísimo que la población vea el alcohol como un alimento más, en lugar de como una droga más (y estadísticamente, la que más mata). Y en países como España o Francia se ve el vino como algo prácticamente sagrado, como si eso fuese todo lo que nos representa y no estuviese permitido decir nada negativo sobre sus efectos en la salud. Fanáticos del alcohol como parte central de su identidad cultural y con una pata en el alcoholismo hay muchísimos, y eso solo beneficia a quienes se llenan

los bolsillos vendiendo alcohol (fabricantes y dueños de bares, por algo España es el país con más bares por habitante).

Otro ejemplo más sutil de esto me lo contó Oihan, editor de este libro. Escribió un artículo explicando que estaban surgiendo tiendas de suplementos basados en CBD como setas, y que al usar la hoja de cannabis en sus logos y productos, lo que estaban haciendo era asociar la idea de «saludable» a fumar porros. Y muchísima gente se enfadó en los comentarios (podemos asumir que había muchos consumidores habituales de marihuana, y entre ellos bastantes de riesgo que intentaban justificar su consumo).

Te explico: fumar porros no puede ser sano, porque además de estar fumando (cáncer de pulmón y otras enfermedades respiratorias), te estás metiendo dentro todas las cientos de sustancias que hay en el cannabis a la vez. Algunas pueden tener efectos beneficiosos si se toman por separado en forma de pastillas en ciertas circunstancias y ante ciertas enfermedades o dolencias (por eso lleva años creciendo una industria de suplementos y medicamentos basados en sustancias halladas en la planta del cannabis, que pueden ser muy útiles en tratamientos supervisados por médicos tras un diagnóstico). Pero otras están fuertemente relacionadas con el desarrollo de dependencia o incluso de psicosis (el THC).

Entonces, no, no se puede decir que fumar porros en el parque sea bueno para la salud. Sería como decir que beber cerveza es sano porque tiene cereales. El alcohol cancela cualquier posible beneficio de otras sustancias presentes, igual que fumar porros. Tanto por los daños directos a la salud como por el riesgo de adicción. Ningún sanitario con dos dedos de frente te recomendará jamás que bebas alcohol o fumes porros.

El verdadero «consumo terapéutico» o medicinal es cuando se extrae una determinada sustancia presente en la plata, se sintetiza, se prueba en ensayos clínicos, se distribuye en forma de medicamento, te lo receta un médico tras un diagnóstico, con

evidencia de que ese principio activo, en esas dosis y con un tratamiento concreto, ha demostrado aliviar ciertos síntomas o dolencias. Y siempre con supervisión médica. Eso es un consumo terapéutico. Fumarte unos porros antes de irte de fiesta tiene de terapéutico lo mismo que beber orina. Pero mucha gente salta y niega que el consumo extremo de cannabis pueda causar problemas. Se agarran a que han leído que se utiliza para aliviar el dolor de pacientes de cáncer que están pasando por quimioterapia, por ejemplo.

Y yo les pregunto: ¿acaso tú estás en quimioterapia? ¿Tienes Parkinson? Las personas con dependencia suelen aferrarse a explicaciones simplistas sobre la realidad. «Si hay alguna aplicación beneficiosa de una molécula presente en el cannabis, eso significa que no puede haber nada malo ni peligroso en ninguna de sus aplicaciones o formas de consumo». Ese tipo de falacias causan alivio, mantienen a raya la disonancia cognitiva y reducen el estrés psicológico de admitir que la realidad es compleja. Pero fumar marihuana a diario tiene riesgos para la salud.

Las investigaciones científicas más recientes muestran que fumar marihuana no ayuda con la depresión o la ansiedad. De hecho, suele empeorarlas. Sin embargo, muchos consumidores dirán que «les ayuda», cuando en realidad simplemente les anestesia a corto plazo. A los humanos nos cuesta mucho valorar las consecuencias a medio o largo plazo de nuestras acciones. Y es importante detectar estas distorsiones y sesgos para ayudar a la persona a bajar la droga del pedestal en el que la había puesto.

Pero volvamos al tema de la idealización del consumo por modelos de conducta, que me encanta irme por las ramas.

Hay una visión romántica y glorificada del consumo. Puede ser mirar a un famoso futbolista y asumir que es muy listo, que gana mucho dinero apostando y que si apuesto podré ser como él. Pero también puede ser el mito del borracho creativo, reforzado por los Bukowskis

y Hemingways de la historia literaria. O las leyendas de la música. ¿Sexo, drogas y rock and roll? Figuras trágicas que fueron un ejemplo de pocas cosas, que murieron muy jóvenes o hicieron grandes estragos en las vidas de sus familias, parejas y amigos. Vidas de mierda que no les desearían ni a sus peores enemigos.

Bukowski fue un gran escritor, pero también un machista y un maltratador que puso su granito de arena en legitimar la violencia contra las mujeres y romantizar el alcoholismo. No hace falta que te dé ejemplos de personajes del mundo de la música que glorificaron el consumo de drogas y contribuyeron a que muchos de sus fans murieran de sobredosis de heroína o de lo que fuera. Los conocemos todos y, además, da para varios libros. Nos encantan los avatares que personifiquen nuestra estupidez y la hagan parecer algo épico y sexy. Es el sesgo de confirmación en toda su gloria.

Incluso cuando algún músico famoso publica una autobiografía abriéndose en canal y hablando de sus problemas de adicción, muchos de sus fans lo procesan como «eso le ha pasado a él por tonto o por débil de voluntad, a mí no me va a pasar, yo soy más listo, je, je». Distorsionan la realidad para que encaje con su fantasía de control total sobre el consumo.

Algunas personas que han sufrido problemas de adicción deciden evitar consumir ciertos tipos de música, series o películas que glorifiquen las drogas o las muestren de manera atractiva. No porque una película vaya a hacerles consumir, claro que no. Sino porque la forma en que muestran el consumo sin riesgos podría hacer clic con alguna de sus viejas narrativas pro-consumo, y eso sí podría acercarles a una recaída.

No puedo evitar mencionar cómo los humanos nos volvemos fanáticos e irracionales enseguida, especialmente cuando «seguimos» a alguien famoso. Un ejemplo. Unos meses antes de escribir este libro, falleció una persona muy conocida en el mundo del fitness y el culturismo. Se hizo famosa precisamente porque

admitía abiertamente que se metía todo tipo de químicos para seguir poniéndose como un armario empotrado. Para sorpresa de nadie, murió de un infarto con apenas treinta años. Nadie con más de dos neuronas duda de que los químicos que presumía de meterse desde hacía años tuvieron algo que ver en su muerte.

Aun así, cada vez que alguien intentaba señalar el elefante en la habitación y abrir una conversación pública sobre el tema de los esteroides en el mundo del fitness, sus seguidores salían a lanzar insultos y amenazas diciendo que era una falta de respeto hablar de esas cosas.

Me pareció extremadamente hipócrita. Una persona se hace famosa y se lucra presumiendo de que se dopa, sirviendo de modelo de conducta y fomentando el uso de sustancias peligrosas entre sus seguidores (la mayoría jóvenes y hasta adolescentes). Además, transmitía ideas tóxicas, como que todo vale para ganar músculo y que la salud es algo secundario. Incluso vendía cursos en línea sobre cómo usar químicos para ponerse fuerte. Pero como era un tema incómodo para sus seguidores, se dedicaban a intentar acallar la conversación.

Cuando algún famoso muere por consumo de drogas, muchos de sus fans se lanzan de cabeza al autoengaño para resolver la disonancia cognitiva de «esa persona murió por hacer lo que era obvio que acabaría destrozándole la vida, y yo he intentado imitarle». Es muy duro admitir ese tipo de cosas, porque abrirían paso a incómodas reflexiones sobre las posibles consecuencias negativas de nuestras acciones o el efecto que tienen muchos influencers en la población. Porque igual que le pasó una desgracia a ese youtuber (se veía venir y lo saben todos), también le habrá pasado a cientos o miles de sus seguidores, que no son tan famosos.

Cuando le pasa algo trágico a alguna celebridad que consumía drogas abiertamente, muchos de sus seguidores miran para otro

lado para no reflexionar sobre el tema. Lo tachan simplemente como una desgracia más, un sucio golpe de la mala suerte. Y, por supuesto, que es una desgracia, pero también fue una muerte evitable.

Sí, sus seguidores más fieles romantizaban el consumo de drogas y la vigorexia de aquel chico, y aspiraban a imitar esos comportamientos. Dicho esto, seamos claros: la audiencia tiene parte de la responsabilidad en la muerte de sus ídolos, porque aplauden esos comportamientos y los refuerzan constantemente (sobre todo con las redes sociales, que aceleran muchos de estos procesos).

¿Esa persona habría llegado tan lejos romantizando su propio consumo si no hubiera tenido miles de fans aplaudiéndole y validando todo lo que hacía? Repetimos conductas porque se refuerzan de alguna forma, y esta es una reflexión jodida e incómoda que la mayoría evitará.

Es un complejo sistema que se retroalimenta. Un influencer o celebridad exhibe una actitud «rebelde» que atrae a una audiencia de personas que anhelan que alguien valide ese comportamiento. La fama, el dinero y la atención que recibe el personaje le mandan un mensaje muy claro: «vas bien, sigue haciendo lo que haces». Y si se dan las circunstancias adecuadas, se convierte en una víctima de sus propios seguidores.

Puede ser un culturista hasta arriba de anfetaminas, un rapero fumeta, un escritor alcohólico o un rockero cocainómano. Las mismas dinámicas se dan en unos casos y otros, porque al final somos más simples que un botijo.

La cuestión es que es muy difícil ser objetivos e imparciales cuando alguien nos ha inspirado con sus escritos o las letras de sus canciones. Es muy fácil ponerlos en un pedestal y asumir que casi

todo lo que hacen es más atractivo o mucho menos peligroso porque lo hacen ellos.

Es una falacia que envenena la visión del consumo de muchas personas. Por ejemplo, cada vez que publico en internet algún vídeo o post hablando sobre los peligros del consumo excesivo de cannabis, aparecen legiones de consumidores (probablemente dependientes, por su nivel de fanatismo) diciendo que el cantante Snoop Dogg fuma muchos porros y, aun así, es millonario. O que Elon Musk también se fumó un porro en el podcast de Joe Rogan y que eso ya demuestra sobradamente que la marihuana no tiene efectos perjudiciales y, además, te ayuda a alcanzar el éxito en la vida, ahí es nada.

Pero no cuesta mucho detectar el error en su lógica. Para empezar, el 99,999 % de los usuarios de las redes sociales no conocen personalmente a Snoop Dogg ni saben si su alto consumo de cannabis le ha provocado problemas personales con su familia o sus parejas. Porque, obviamente, esas cosas se mantienen en secreto (aunque dudo mucho que no le haya afectado de forma negativa).

Y a la mayoría de personas con dependencia a la marihuana les encanta ver a algún famoso fumando petas, porque eso alimenta su sesgo de confirmación y les hace sentirse más confiados («estoy haciendo lo mismo que una persona famosa cuya música me gusta, soy casi tan guay como ella, ja, ja, ja»). Nos gusta pensar que somos muy complicados y profundos, pero a veces somos más simples que un lápiz.

Luego está el sesgo del superviviente. Nos fijamos mucho más en los pocos casos de éxito que en la gran mayoría de casos de fracaso. A los fans no les gusta pensar en la larga lista de famosos cuyas carreras artísticas y vidas personales se fueron a la mierda por el consumo de drogas. Es mucho más satisfactorio olvidarse de ellos y pensar solamente en los que son aparentemente exitosos, como si

eso fuese prueba de que «todo el mundo lo consigue» y no hay ningún riesgo.

Cariño, Elon Musk no es millonario por fumar porros, sino porque heredó la fortuna de las minas de esmeraldas de su familia. Con un colchón económico de varios millones y un punto de partida tan privilegiado en la vida, lo único necesario para seguir siendo millonario es no cagarla demasiado (y explotar a tus trabajadores). Los porros no le han dado ventajas; ha tomado algunas decisiones acertadas en la vida a pesar de los porros. Pero prueba a decirle eso a alguno de los fanáticos que aplauden como descerebrados cualquier cosa que hace o dice, y te recordarán al adepto de cualquier secta que ya no atiende a la lógica ni a los hechos.

La cuestión es que, sea cual sea la conducta adictiva, hay muchas probabilidades de que exista un complejo sistema de creencias, falacias, sesgos y atribuciones erróneas que contribuyeron a mantener el consumo a largo plazo, así como complejas subculturas. No se pueden borrar ciertas cosas de la mente, y nadie es inmune a los sesgos (yo me he tragado muchísimos bulos a lo largo de mi vida, y los que me quedan). Pero podemos hacernos conscientes de ellos y disminuir las probabilidades de caer otra vez en ciertas trampas de la mente (o no tan a menudo).

Joder, eso no significa que para superar la adicción tengas que dejar de disfrutar de ciertos libros o tipos de música. Creo firmemente que nadie es perfecto y hay que saber separar las obras de sus autores, así como entender el contexto o momento histórico en que se crearon. Hoy en día J.K. Rowling me cae fatal por razones varias, pero eso no va a hacer que me deje de gustar el mundo de Harry Potter, lo siento, es parte de mi infancia y adolescencia. Hace varios años que no bebo alcohol, pero muchos de mis grupos favoritos son de metal y tienen mogollón de canciones que glorifican la cerveza haciéndote sentir como si fueses un guerrero vikingo recién aterrizado en Valhalla. Y las sigo escuchando.

Igual las letras de tus cantantes favoritos están llenas de referencias al alcohol y otras drogas, pero eso no significa que tengas que prohibirte volver a escuchar esa música (y probablemente no puedas evitar que suene en ciertos sitios). O si desarrollaste un problema con las apuestas, no significa que tengas que prohibirte volver a ver un partido de fútbol. Es muy posible que ciertos tipos de música despierten en ti el deseo de consumir, y tal vez decidas tomarte un descanso durante las primeras semanas o meses hasta que aprendas a manejarte sin consumir. Eso depende totalmente de cada caso (como he explicado anteriormente, es casi imposible aplicar un control de estímulos absoluto; no podemos aislarnos completamente de todos los elementos que puedan recordarnos al consumo).

Creo que lo importante aquí es hacer un repaso de las posibles influencias que hemos tenido y cómo han contribuido a que asociásemos rasgos positivos o deseables a la conducta adictiva. Y desmontarlos poco a poco, y demostrarnos a nosotros mismos que esos pensamientos no representan la realidad.

Ser consciente de esas influencias externas es como quitarte una venda de los ojos y ver la realidad de otra manera, con otra capa de complejidad. Cuando ya te has fijado en algunas formas de publicidad encubierta, piensas: «Aaaanda, mira cómo intentaban pillarme con esa». Es como salir de fiesta sin beber alcohol y darte cuenta, por fin, de lo imbéciles que son tus amigos cuando beben (y apreciar mucho más sus versiones sobrias, las verdaderas). Ya no puedes volver atrás. Es como ver el oso escondido en el logo de los chocolates Toblerone: una vez te has fijado, ya no hay manera de olvidarlo.

Si, repasando tu historia con la adicción, te das cuenta de referencias externas que te dan ganas de consumir o te hacen sentir incomodidad, no tiene nada de malo que les des un descanso, al menos temporal. Y si crees que no te afectan, disfrútalas. Pero sé consciente de la influencia. Si tu pareja dice que le apetece empezar a ver Breaking Bad, Narcos, Trainspotting o cualquier serie o película

cuyo tema central sean las drogas y te incomoda la idea, no pasa nada, tienes derecho a tomarte un tiempo antes de verlas (o no hacerlo nunca si llegas a la conclusión de que no te llaman la atención).

Porque superar una adicción se parece mucho a abandonar una secta. Durante años dominaron tu vida mediante un férreo sistema de creencias, a través del cual te hacían sentir seguridad al simplificar el mundo de manera que creyeses que tenías casi todas las respuestas, y mirar con recelo a cualquiera que no compartiera esas dinámicas o intentara hacerte ver los esqueletos escondidos en el armario.

Las sectas son poderosas porque ofrecen a las personas una nueva identidad, con la cual se sienten más valiosos y «parte de algo». Algo muy parecido pasa con las conductas adictivas. Hablemos de la identidad.

Deconstruir y reconstruir tu identidad

En los casos de adicción es muy común encontrarnos con identidades que giraban en torno al consumo. No, no me refiero a cosas tan bizarras como que la persona montara en el salón de su casa un altar a San Tabaco o San Mojito. Me refiero a algo que suele ser muchísimo más sutil.

He explicado al principio de este capítulo que abandonar una conducta adictiva es como superar un proceso de duelo, decir adiós a una parte de la vida. Bueno, también le decimos adiós a una parte de nosotros mismos. No es algo literal, porque el subconsciente freudiano no existe. Pero la persona imagina que su mejor versión solo aparece al consumir, y el miedo a dejar de fumar, beber o

apostar muchas veces vendrá del miedo a perder su identidad. Veamos algunos ejemplos.

Gema es policía, ha tenido que procesar a muchos borrachos a lo largo de su carrera profesional. Sin embargo, cuando bebe, ella ha estado a punto de llevarse más de una multa (con la consiguiente vergüenza ante el resto de compañeros de comisaría, que los cotilleos vuelan). En terapia me contaba que cuando bebía se sentía extrovertida y segura de sí misma, muy divertida y el alma de la fiesta. Además, su entorno promovía esas ideas, porque todos sus amigos se la pasaban rememorando algunas de sus borracheras legendarias (los pocos detalles que recordaban o que no estuviesen directamente inventando, porque el alcohol es el peor amigo de un historiador).

Gema y sus amigos idealizaban la versión borrachísima de Gema que se ponía de pie en las barras de los bares y se caía al suelo de camino a casa. Según avanzábamos con las sesiones de terapia, Gema confirmaba que tenía serios problemas de autoestima. Cada vez que intentaba quedar con sus amigos sin beber, le venía todo de golpe: sus inseguridades, su miedo al rechazo, a ser juzgada por sus amigos por no comportarse como ellos esperaban. Es más, muchos de esos pensamientos eran ciertos, no eran simples exageraciones suyas. Porque cuando dejó de beber, algunos de sus amigos se sintieron amenazados y empezaron a criticarla más que nunca, tanto a sus espaldas como en su cara (los borrachos tienen de todo menos tacto o empatía).

Muchos de sus «amigos» la despreciaban y la criticaban constantemente, y solo disfrutaban de su compañía cuando había pillado una buena cogorza. Además, ella llevaba años con la dinámica de beber y beber hasta olvidarse de todas las mierdas que sus falsos amigos le habían dicho (hay una línea muy fina entre «honestidad» y decir la primera gilipollez que te venga a la cabeza sin pensar si le va a aportar algo a la otra persona).

Pero no os preocupéis, que era algo mutuo. Gema tardó muy pocas semanas en darse cuenta de que tenía amigos de mierda y que ella misma no era capaz de soportarles si no se metía varios cubatas encima. Es más, una noche estaba tan borracha que se cayó y se abrió la cabeza. Cuando se lo contó a sus amigos y les dijo que iba a tomarse un descanso del alcohol, se burlaron de ella, no mostraron preocupación alguna por el golpe en la cabeza y la presionaron para que se olvidara de esas tonterías y siguiera bebiendo.

La cuestión es que Gema se sentía poco interesante, una persona aburrida que tenía que estar siempre bebiendo y haciendo la payasa para entretener a los demás, para merecerse su compañía. Lloró en muchas sesiones, porque admitir este tipo de cosas es jodidísimo. Duele. Duele mucho darte cuenta de que has estado poniendo en peligro tu salud durante años solo para satisfacer a personas que en realidad te despreciaban. Eso no es amistad, es alcoholismo colectivo.

Gema se dio cuenta de que durante años había estado pagando muchísimo dinero para participar en una función de teatro, ella interpretando un papel y sus «amigos» otros. Y si no se ponía su máscara de borracha, la excluían.

Una parte muy importante del proceso terapéutico de Gema fue poner distancia con esas personas que la hacían sentir sistemáticamente pequeña, inadecuada, aburrida. No era culpa suya, es que la sociedad le había dicho durante años que ella no era suficiente y que tenía que beber mucho alcohol para convencer a los demás de que merecía su compañía. No es que ella tuviera problemas de autoestima, es que su grupo de amigos le provocaba problemas de autoestima.

Hay contextos tóxicos y enfermos que fomentan consumos de riesgo como estrategia de afrontamiento. Básicamente, si no participas, no sobrevives. Por suerte, no todas las personas de su vida eran socialmente dependientes del alcohol. La clave era alejarse de ese

contexto que le exigía beber y empezar a pasar más tiempo con otras personas que no necesitaban emborracharse sistemáticamente.

Durante muchos años, su vía principal de socialización había sido empezar a beber hasta perder el conocimiento. Por primera vez en mucho tiempo, disfrutó de salir a cenar y tener conversaciones interesantes e inteligentes, con personas que la aceptaban como era y que no andaban buscando excusas para pedirse otra copa constantemente. Que no la miraban mal ni intentaban humillarla si ella prefería pedirse agua o un refresco.

El problema no era Gema, era su contexto de mierda. Qué alivio descubrir que no hay nada de malo en ti, que el mundo está lleno de gente decente. Gema había normalizado un montón de dinámicas chunguísimas en su grupo de amigos, había tolerado lo intolerable y le parecía sorprendente poder disfrutar de una cena y estimulantes conversaciones de varias horas sin beber alcohol ni sentir la presión de tener que beber.

Gema y muchas otras personas con adicciones tenían una identidad basada en el consumo, especialmente cuando hay personas alrededor que presionan para consumir porque quieren rememorar anécdotas del pasado, que «vuelvas a ser la persona que eras» y tanto echan de menos.

Pero es que esos tiempos de luna de miel no volverán (el consumo nunca volverá a ser igual) y además no eran tan buenos como se recordaba (recuerda, el alcohol promueve que te olvides de la mayoría de cosas horribles que sientes unas horas después de haber empezado a beber). Gema terminó harta de sus amigos porque, además de portarse como unos imbéciles, glorificaban a la Gema borracha de la que siempre se acababan burlando, porque hacía el ridículo. Y les daba totalmente igual que esa versión la pusiera en peligro: que volviera a caerse y abrirse la cabeza, tener un accidente de tráfico fatal, ser asaltada y no poder huir o defenderse, etc.

Gema sufrió mucho las primeras semanas de terapia al sentirse invalidada por sus amigos, que la seguían presionando para que volviera a beber, minimizando sus emociones y convenciéndola de que ella no era suficiente y que su mejor versión era la alcohólica.

Gema necesitaba pasar tiempo con otras personas, con las que pudiera hacer cosas que no girasen completamente en torno a beber alcohol y emborracharse, y que le hicieran sentirse aceptada y valorada por quien era sin drogarse.

Toni apostaba y se sentía el puto amo. Una de las claves para sacar dinero a la gente con las apuestas es hacerles pensar que son inteligentes, atractivos y valientes, que les gusta el riesgo. Una persona impulsiva y con demasiada fe en sí misma va a apostar más (y, por tanto, a perder más dinero). Por eso son el tipo de jugador preferido de las casas de apuestas y casinos.

Otra clave para que los dueños de casinos sean tan asquerosamente ricos es alimentar la ilusión de control de los jugadores. Todas las apuestas están amañadas, sí. Me refiero a que están matemáticamente ajustadas para maximizar las pérdidas a largo plazo. Las pérdidas para el jugador son ganancias para la casa. La casa siempre gana, nunca lo olvides. Si los juegos de azar no fuesen rentables para quienes los gestionan, no sería una de las industrias que más dinero mueve en el mundo.

Es esencial que la gente como Toni piense que hay un gran componente de habilidad en los juegos de azar. Que, por ser perseverante o avispado o tener intuición, va a ganar sistemáticamente más dinero que el resto de jugadores. Pero eso es mentira, al final las leyes de los grandes números se acaban imponiendo. Los casinos no van por ahí regalando dinero, no son imbéciles. Si dan la oportunidad de apostar a algo, es porque les sale rentable para sacar dinero a la mayoría. Punto. Y enganchar a la persona para que haga más apuestas y le dé tiempo a empezar a perder.

La cosa es que Toni se creía más listo que nadie, y ese es un ingrediente clave para desarrollar adicción al juego. Los ludópatas suelen ser muy supersticiosos, expertos en ver señales de fortuna o patrones donde no los hay. Toni podía llevar una larga racha de pérdidas, pero estar convencidísimo de que estaba a punto de llegar una racha de victorias que no solo le haría recuperar todo el dinero perdido, sino irse a casa con muchas ganancias.

Pero da igual lo que ocurra, porque pase lo que pase, Toni elegirá la narrativa que más le convenga y mejor encaje con su creencia de que él es un ganador y no puede perder. Si se va a casa con pérdidas, probablemente le eche la culpa a algún factor externo que le gafó y le contagió mala suerte, como alguien que le miró mal, no haber repetido las suficientes veces alguno de sus rituales de buena suerte o que necesitaba «practicar» más y refinar sus estrategias. Si hubiera ganado, habría confirmado sus teorías de que «estaba a punto de ganar» y eso haría que volviese a apostar con más frecuencia y más confianza en sus habilidades.

Da igual que sea la ruleta o una máquina tragaperras. Todos los juegos de azar tienen tres resultados posibles. Tres. Uno es ganar. Otro es perder. Y el otro es «casi ganar», que es lo mismo que perder, pero el cerebro lo registra prácticamente como una ganancia.

Imagínate que Toni está jugando en una máquina tragaperras y necesita que salgan tres diamantes para llevarse el premio máximo. Si salen una piña, un plátano y una alcachofa, es una pérdida clara. Pero si salen dos diamantes y un plátano, a Toni le da un subidón de adrenalina indescriptible. Ha perdido. Pero ha estado muy cerca de ganar.

Así que Toni no lo interpreta como una pérdida y una piedra más en la pila de «vete ya a casa». Psicológicamente hablando, lo añade a la pila de eventos que se alinean con su sesgo de confirmación. Señales del universo de que debe seguir apostando. Joder, solo le faltaba un diamante, a la siguiente seguro que ya salen los tres.

Las casas de apuestas conocen perfectamente este fenómeno y lo explotan al máximo. Está demostrado que las máquinas de apuestas y sus versiones online están programadas para que los resultados del tipo «casi gano» aparezcan más a menudo que otras combinaciones. Porque son pérdidas para el jugador (ganancias para la casa), pero el cerebro las registra como victorias y aumenta la probabilidad de que la persona siga apostando, sin haberle dado nada a cambio realmente.

Otro truquito que usan las casas de apuestas es generar una ilusión de elección en la mente del jugador. Por ejemplo, las máquinas tragaperras suelen tener los símbolos en pantalla «girando» hasta que se paran en alguno en concreto. Muchas de ellas tienen también un botón para que el jugador lo pulse mientras las ruedas siguen girando en pantalla, sugiriendo la idea de que el resultado depende de cuándo el jugador pulse el botón de parar, reforzando esa sensación de control sobre los resultados.

Si pulso el botón en el momento adecuado (siguiendo mi intuición o algún patrón que crea haber observado, como que después de muchos resultados con piñas suelan aparecer más diamantes, aunque no tenga ninguna prueba estadística sobre ese patrón que pueda hacer los resultados predecibles… Lo único predecible en las apuestas son las pérdidas a largo plazo).

Pero eso no es cierto.

El resultado de esa jugada ya está predeterminado, antes incluso de pulsar el botón de parar. La máquina ya había determinado que lo siguiente que mostraría sería tomate, plátano, gato, antes de que la persona metiera la moneda para iniciar la jugada. Tocar el botón de parar solo influía en el momento en que se muestra en pantalla el resultado. Pero el resultado ya estaba decidido. Daba absolutamente igual en qué momento pulsara Toni el botón de parar los símbolos girando en pantalla.

Las personas como Toni, que apuestan muy a menudo, desconocen este tipo de mecanismos de engaño y creen a pies juntillas que su «habilidad» va a tener un gran impacto en los resultados. Es decir, creen que si practican lo suficiente, ganarán mucho más. Creen que pueden controlar los resultados. Y no es así.

A nivel psicológico, uno de los aspectos más importantes cuando trabajo en terapia con ludópatas es ayudarles a detectar esos sesgos y engaños de la mente, para ir desmontándolos poco a poco de forma racional y que no vuelvan a dejarse llevar por ellos.

Hay que luchar contra años y años de lavado cerebral y manipulación por parte de las campañas publicitarias de las casas de apuestas y los famosillos de turno, que han hecho creer a gente como Toni que serían más atractivos y exitosos si apostaban, que la inteligencia y la perseverancia les haría ganar sistemáticamente tarde o temprano.

Pero si eso ocurriese de verdad, las casas de apuestas entrarían en bancarrota.

El sistema está amañado desde el principio, la casa siempre gana y gana más aún si los jugadores lo olvidan y creen que tienen alguna posibilidad.

Y sí, hay ejemplos de cómo algunos jugadores encontraron algún fallo en el sistema del que aprovecharse. Pero los casinos siempre encuentran esos agujeros y los tapan. Y si no consiguen hacerlo rentable, dejan de ofrecer esa modalidad de juego.

No puedo olvidarme de mencionar el mundo de las apuestas deportivas, en el que se fomenta la idea de que, si alguien sabe mucho de deportes, será mejor a la hora de predecir resultados (y, por tanto, ganar apuestas). Pues tampoco.

El resultado de un partido de fútbol depende de millones de factores diferentes, la inmensa mayoría totalmente ajenos a los jugadores,

sus entrenadores o los llamados «expertos». Está demostrado que los supuestos expertos no aciertan más que la mayoría. Es más, suele ocurrir que aciertan menos, por lo que llaman «sesgo del experto», que hace que una persona falle más a menudo precisamente por sobreestimar sus habilidades o su conocimiento.

Es decir, cuanto más sabe uno de fútbol (o del deporte que sea), más probable es que se deje influir por detalles de poca importancia o factores que no tienen tanto impacto en el resultado final. De verdad, el resultado de un partido puede depender más de si uno de los jugadores ha sufrido una ruptura amorosa dos días antes del encuentro, de si se ha echado novia o de si le ha dado diarrea.

Las apuestas deportivas también son azar, solo que con más ilusión de control porque la gente tiende a sobreestimar muchísimo su capacidad de predicción.

La cuestión es que hay que desmontar todo ese castillo de creencias irracionales, y eso no es fácil. Toni se sentía muy bien al creer que tenía control sobre los resultados, en parte porque camuflaba sus frecuentes pérdidas y reinterpretaba sus derrotas como «casi gano, debo seguir esforzándome».

Esas creencias también cumplían la función de hacer que Toni se sintiera más valioso y capaz en un mundo que muchas veces le sobrepasaba (incertidumbre económica, precariedad laboral, decepción con los políticos y el sistema en general, desengaños amorosos, el precio de los alquileres, etc.). Incluso cuando Toni sospechaba que era todo una mentira, a veces prefería seguir enchufado a la Matrix, porque lo desconocido le daba mucho miedo.

Es sorprendente, pero una de las frases que más he escuchado en una primera sesión de terapia para adicciones es: «No puedo dejarlo, es parte de mí». Y la gente lo dice muy en serio, con mucha angustia en la mirada.

Es como si se hubieran disfrazado para el carnaval y hubieran pasado tanto tiempo dentro del disfraz que creyesen realmente que eran Spiderman o Chewbacca. Y se negaran a quitárselo por pensar que iban a desaparecer si lo hacían.

Esa frase, «no puedo dejarlo, es parte de mí», es una afirmación lapidaria que no representa la realidad. Muestra que la persona tiene miedo a dejar de consumir, ok. Y que no cree posible que pueda aprender a vivir sin ello.

Por eso, una parte muy importante de mi trabajo en terapia de adicciones es ayudar a la persona a desmontar esos pensamientos y dejar de creérselos tanto.

Para superar la adicción, no basta con abandonar el consumo. No es solo desintoxicarse rápido y ya está.

Hay que cambiar el estilo de vida, la actitud ante la vida.

Cambiar la visión del mundo, de la vida y de nosotros mismos (sistema de creencias).

Cómo enfocamos los problemas y cómo cubrimos nuestras necesidades emocionales y existenciales (sentido).

Sé feliz como una rata

Hace años se hizo un experimento muy interesante, que se ha replicado de varias formas en distintos contextos. Voy a explicarte el «paradigma del parque de ratas».

Bruce K. Alexander, psicólogo y profesor canadiense, se interesó por el estudio de las adicciones en los años 70. Tenía dudas sobre los

resultados de muchos experimentos de la época, que se limitaban a meter ratas en una caja con dispensadores de agua y otros con cocaína o heroína. Ante unas condiciones tan simples, las ratas casi siempre acababan prefiriendo el dispensador de droga y morían por sobredosis.

A Alexander no le sorprendía demasiado. Sí, las drogas enganchan, pero eso no bastaba para explicar por qué algunas personas se volvían adictas y otras no. Debía de haber más variables en juego, como el contexto.

Alexander hipotetizó que la única y exclusiva causa de la adicción no era la droga en sí, sino que también influía el entorno en el que se daba el consumo. Imaginó que la verdadera causa de la escalada en el consumo de drogas por parte de las ratas, con su consiguiente muerte por sobredosis, era en gran parte el aislamiento social y sensorial en que se llevaban a cabo los experimentos.

Vamos, que las cajas en las que ponían a las ratas eran aburridísimas y angustiosas, como quedarse en casa en cuarentena por COVID-19 sin internet, sin libros ni bicicleta estática.

Así que Alexander diseñó un nuevo experimento.

Imagínate muchas ratas de laboratorio y dos cajas. Algunas están en la caja A y las demás en la caja B. Ambas cajas tienen algo en común, aparte de contener ratas: cuentan con dispensadores de agua normal y otros de agua mezclada con morfina.

Las ratas no tenían que hacer nada especial para conseguir la morfina. No tenían que resolver un laberinto, ni bailar la macarena ni nada. Solo ir al dispensador y tomar tanta morfina como quisieran.

Ahora veamos las diferencias entre ambas cajas.

La caja A era pequeña, con poco espacio y sin entretenimiento. Nada de ruedas para correr ni una mini-televisión retransmitiendo

episodios de Tom & Jerry sin parar. También había relativamente poca comida. Desde la perspectiva de una rata de laboratorio, la caja A era un entorno aburrido e incómodo.

La caja B, en cambio, era un parque de atracciones para ratas. Había veinte veces más espacio que en la otra caja, comida en abundancia, ruedas para correr, pelotas de colores, espacio para socializar y aparearse. Era un paraíso. Y, al igual que en la otra caja, había dispensadores de agua con y sin morfina.

¿Resultados?

En la caja A, la aburrida y empobrecida, ocurrió lo de siempre. Las ratas acababan prefiriendo el agua con droga, se enganchaban y morían por sobredosis.

Pero en la caja B, el parque, aunque las ratas probaban el agua con droga, acababan prefiriendo el agua normal.

¿A qué se debían estas diferencias?

Claramente, al contexto. Las condiciones ambientales son un factor de vulnerabilidad que predispone tanto al consumo de drogas como a la adicción.

Ahora bien, los humanos no somos ratas (la mayoría). Las conclusiones de un experimento con ratas no se pueden extrapolar completamente a una especie tan diferente y especialita como el Homo sapiens.

¿O sí?

A lo largo de las décadas ha habido muchos más experimentos e investigaciones que no han hecho sino reforzar las conclusiones de aquel paradigmático experimento.

Recuerda: hay que entender estos consumos como una estrategia para lidiar con el malestar y el sufrimiento.

Vivir en un contexto difícil (aislamiento social, marginación, precariedad laboral, inseguridad, etc.) aumenta las probabilidades de desarrollar problemas de conductas adictivas.

Vivir en un buen ambiente y socializar de forma sana las reduce.

Y cambiar el contexto de una persona es lo más efectivo para ayudarla a superar una adicción y no volver.

¿Pero es realmente posible cambiar el contexto de una persona?

Vaya que sí.

Pérdida de reforzadores

Un patrón de conductas adictivas se perpetúa a sí mismo. No solo afecta la salud de la persona, también sacude sus relaciones, interfiere en sus obligaciones y hace que cada vez le cueste más levantarse.

Pongamos un ejemplo. Imagina de nuevo el experimento del parque de ratas. La caja A es pequeña y aburrida, prácticamente invita a drogarse. La caja B, en cambio, está diseñada para satisfacer todas las necesidades, haciendo que el consumo de sustancias adictivas pierda atractivo.

Pero esas son condiciones extremas: aislamiento y privación sensorial frente a su opuesto. Ahora imaginemos una caja C con condiciones intermedias. Hay entretenimiento y algunos juguetes, pero sigue habiendo poco espacio y escasez de alimento. Es lógico

pensar que aumente el número de ratas que desarrollan adicción, aunque no al nivel de la caja A.

Supongamos que algunas ratas se colocan tanto que atacan a las demás, o incluso llegan a devorarlas, aislándose aún más. O que destruyen sus juguetes, dejándolos inutilizables. Es decir, en lugar de ver el contexto como el único factor que influye en la conducta, podemos considerar que la conducta también transforma el contexto.

Esto se parece más a la realidad del comportamiento humano.

La conducta adictiva promueve la pérdida de reforzadores en la vida de la persona. Con reforzadores me refiero, de manera general, a actividades, situaciones o relaciones que generan placer, satisfacción y sentido en la vida.

Pueden ser fuentes de bienestar inmediato o aspectos alineados con un propósito mayor. Hay quienes encuentran en el voluntariado una razón de ser, algo que les salva la vida.

En 2020, durante el confinamiento por la pandemia, estuve dos meses solo en casa, sin poder salir a correr. Y esa fue una de las pérdidas que más me afectó psicológicamente. Claro que el miedo por la salud de mi familia y la confusión de aquellos meses también pesaban, pero en esa etapa, correr media hora cada mañana era clave para mi bienestar. De pronto, me quedé sin ello.

La adicción promueve la pérdida de reforzadores de dos maneras.

La primera es la sustitución. Antes salías con tus amigos; ahora prefieres quedarte en casa fumando porros. Antes hacías ejercicio por la mañana; ahora la resaca te impide moverte. Antes charlabas con tu familia; ahora te tumbas en el sofá a apostar con el móvil y les gritas si osan interrumpirte.

Sustituyes aspectos saludables de tu vida por el consumo. Sustituyes relaciones de calidad por la relación con la botella.

La segunda vía es la destrucción. La adicción puede dinamitar tu vida hasta el punto de no haber vuelta atrás. Puedes provocar tantas peleas, discusiones, faltas de respeto y abusos que tu familia deje de hablarte. Que tu pareja te eche de casa. Que pierdas a tus amigos.

O que tu cuerpo se deteriore tanto que te parezca imposible volver a hacer ejercicio.

Esas son las situaciones que muchos llaman «tocar fondo». Cuando ya no basta con pequeños ajustes, sino que hay que reconstruir la vida desde cero.

Haber bebido tanto que una noche perdiste el control y pegaste a tu pareja. Y ella te denunció (menos mal).

Haber pedido prestado tanto dinero a amigos y familia, sin devolverlo, que nadie te coge el teléfono.

Haber mentido tanto que ya nadie confía en ti. Haber hecho cosas imperdonables.

Cuando la adicción te ha destrozado la vida, ese contexto resultante refuerza todavía más el consumo.

Destruyes las relaciones que sostenían tu salud mental y te hundes en la soledad, hasta que consumir parece la única opción. Es una espiral descendente, un tobogán embadurnado en aceite que parece imposible de escalar.

Muchas personas llegan a tal punto de deterioro, desesperanza e impotencia que se resignan a seguir consumiendo.

Es el fenómeno de la «indefensión aprendida», es decir, cuando alguien se siente tan superado por las circunstancias que descarta

cualquier intento de cambio y se deja arrastrar al abismo.

•«¿Para qué voy a dejar de fumar si ya tengo cáncer de pulmón y me han puesto un tubo en la tráquea?».

•«¿Para qué voy a dejar de beber si ya me jodí el hígado y mi familia no me habla?».

Otra vez: nadie elige desarrollar una adicción. Todo el mundo consume convencido de su propia invulnerabilidad. «A mí no me pasará nada», piensan.

La gente desarrolla adicción porque hay situaciones de vida con las que no sabe lidiar. Hay contextos (como en las cajas de ratas) que crean el caldo de cultivo perfecto para desarrollar una adicción. Y la propia conducta adictiva deja a la persona aún más indefensa.

«Lo que no te mata te hace más fuerte», dicen.

Pero no siempre es así. A veces, te deja más débil, simplemente. Por eso dejar el consumo no basta para superar una adicción. Hay que cambiar la mentalidad. Hay que cambiar la forma de entender la vida y los problemas.

También hay que identificar las principales fuentes de sufrimiento y aprender nuevas estrategias para afrontarlas. Y, en la medida de lo posible, cambiar el contexto. Eso puede implicar alejarse de situaciones que recuerden demasiado al consumo, que lo glorifiquen o lo promuevan.

Por otro lado, tampoco está de más recuperar reforzadores, es decir, actividades que antes generaban bienestar o descubrir otras nuevas que lo hagan.

¿Qué es vivir?

Aquí ya podemos ponernos existencialistas y filosóficos. ¿La vida tiene sentido? Ni idea. Lo que sí sé es que cada persona encuentra una respuesta diferente a esa pregunta. Para algunas, lo mejor de la vida es crear una familia, quererla y cuidarla. Para otras, es marcarse objetivos, superarse continuamente. Para otras, simplemente hacer cosas que disfrutan, lo más a menudo posible. O estar rodeadas de amigos. O hacer algo bueno por la sociedad y formar parte de quienes aportaron más de lo que restaron.

Hay una pregunta que suelo hacerles a mis consultantes en terapia, pero voy a reformularla a continuación de tres maneras distintas: ¿qué cosas crees que perdiste por culpa de la adicción?, ¿qué cosas echas especialmente de menos?, ¿qué dejaste de hacer por beber, fumar, apostar, etc.?

Aquí, casi siempre, sonrío mientras la persona me cuenta, con los ojos brillantes, aquello que extraña. Que si antes salía a correr y hacía no sé cuántos kilómetros a la semana. Que si antes pintaba. Que si recorrió no sé cuántos países en bicicleta y ahora lleva años cogiendo polvo detrás de unas cajas de ropa vieja.

Pero también me hablan de personas. A veces, exparejas, en cuyas rupturas el consumo tuvo un papel difícil de negar. A veces, amigos de los que se alejaron porque no compartían el consumo, porque les advirtieron de los riesgos, o con quienes discutieron por alguna tontería, ya fuera bajo los efectos de alguna sustancia o por el síndrome de abstinencia. Suelen hablarme de relaciones rotas, con tristeza y nostalgia.

Aquí toca preguntarse qué puede recuperarse. En cuanto a aficiones y cosas que disfrutábamos haciendo, suele ser lo más sencillo. La vida de la persona llevaba años girando alrededor del consumo, y al dejarlo, quedará un vacío que habrá que volver a llenar con actividades que den sentido a su vida.

Al principio no es fácil. Recuerda, las conductas adictivas tienden a perpetuarse, no solo porque sustituyen otras actividades sanas, sino porque dejan a la persona en un estado físico o psicológico en el que cada vez le cuesta más volver a hacer ciertas cosas. Si llevamos mucho tiempo sin hacer algo, lo normal es que nos dé una pereza increíble volver a empezar. Y, a menudo, nos topamos con el perfeccionismo y la intolerancia a la frustración.

Piénsalo. Si llevas mucho tiempo sin tocar la guitarra, es posible que te sientas torpe al volver a intentarlo, que canciones que antes te sabías de memoria te salgan fatal al principio. O que antes corrieras diez kilómetros casi a diario y ahora estés en tan baja forma que te falte el aire solo de pensar en correr cien metros. Habrá frustración al no rendir igual que hace años, o al comparar el presente con el recuerdo idealizado de aquella época. Hay gente que se rinde al primer intento porque le jode aceptar que habrá una curva de reaprendizaje. Que antes tocabas la guitarra como Paco de Lucía o hacías carreras de montaña con una mano atada a la espalda, y ahora te cuesta hasta empezar. Hay que controlar ese perfeccionismo, aceptar que la frustración inicial es normal y centrarse más en el proceso que en el resultado. Recuerda: el objetivo es volver a hacer cosas que disfrutabas. Como con todo, la práctica hace al maestro, y después de un parón de varios años, ¿quién cojones te crees que eres para esperar que la inactividad haya dejado tus habilidades intactas? Eres un ser humano. Lo normal es ser mediocres, y el alto rendimiento es la excepción. El objetivo no debería ser volver a recorrer cien kilómetros en bici el primer día, sino volver a disfrutarlo y que la mejora de la habilidad se convierta en un mero efecto colateral.

Un aspecto muy importante de mi trabajo como psicólogo de adicciones es ayudar a la gente a planificar sus cambios de forma realista, de manera que sean sostenibles. Para eso, hay que ajustar las expectativas y hacer planes sobre cómo se va a ejecutar la conducta. Hay mucha gente que ve cuatro vídeos motivacionales, se flipa, se decepciona al descubrir que la vida no es como en los cuentos de hadas ni en las historias de coach trasnochado, y pasa lo que pasa. Esa decepción trae pensamientos del tipo: «No tengo remedio, jamás me recuperaré, la vida es una mierda», y se convierte en la excusa perfecta para volver a consumir. Ya hablaremos de las recaídas en el siguiente capítulo, porque tela, telita.

Ahora hablemos de las relaciones. Esta parte del proceso puede ser muy amarga. Algunas relaciones no se pueden recuperar. No dependen de nosotros, sino de lo que haya pasado entre tú y esa persona. La otra persona tiene derecho a no querer perdonarte ni olvidar lo que ha sucedido. De hecho, lo más sano para ella puede ser no olvidarlo y mantener cierto nivel de alerta. Otra posibilidad es que se niegue a retomar el contacto porque ha pasado página. Siento que suene así de crudo, pero no quiero venderte falsas esperanzas, porque eso no ayuda. Hay cosas que no se arreglan con solo sincerarte y prometer que vas a cambiar (especialmente si llevas años prometiendo lo mismo sin cumplirlo).

Si tienes sentimientos de culpa por algunas de las cosas que hiciste o dijiste, pedir perdón y hacerle saber a esa persona que lo sientes puede darte paz. También puedes preguntarle qué podrías hacer para volver a ganarte su confianza o reparar parte del daño. Pero lo que esa persona haga con tus disculpas depende completamente de ella, y debes estar preparado para no recibir la respuesta que te gustaría. Hay que aceptar que las cosas no volverán a ser exactamente como antes. Rotundamente no. Lo siento, pero así es.

Ahora bien, si te encuentras con el rechazo de personas de tu pasado a las que apreciabas, recuerda que hiciste lo que pudiste. No

hay que hundirse en la nostalgia ni en la narrativa de que no podrás volver a disfrutar de la vida si todo no vuelve a ser exactamente como antes. Porque no es así. Ahora toca respetar los límites que te hayan puesto y centrar tu energía en construir nuevos vínculos y relaciones de calidad. No somos islas; somos animales sociales y necesitamos a otras personas en nuestra vida. No tiene por qué ser una relación romántica (esta sociedad mete muchísima presión con la idea de que es imprescindible tener pareja para ser feliz), esas relaciones de calidad pueden ser con familiares, nuevos amigos, compañeros de trabajo o incluso con otras personas que estén pasando por algo similar, por ejemplo, en grupos de terapia. Las posibilidades son infinitas y dependerán de tu contexto. Pero todos necesitamos a alguien con quien sentirnos cómodos para compartir de vez en cuando lo que sentimos, alguien que nos haga sentir comprendidos, valorados y un poco menos solos en este mundo tan raro y complicado.

No puedo dejar de mencionar las mascotas. De verdad, hay muchas personas con depresión que siguen vivas porque tenían un perro al que se sentían obligadas a sacar a pasear, aunque no tuvieran ganas. Cada vez hay más investigaciones que señalan el contacto con animales como un factor de protección ante algunos problemas psicológicos y un apoyo para acelerar la recuperación de todo tipo de trastornos. Nunca he tenido mascota, pero he conocido a cientos de personas que afirman que su relación con su animal fue un pilar esencial en su proceso de recuperación. Cuidar de otro ser vivo, darle cariño y recibir amor incondicional de vuelta tiene un impacto brutal. Los animales no juzgan (excepto los gatos, menudos cabrones, menos mal que no hablan).

Independientemente de lo que le dé sentido a tu vida, el ejercicio casi siempre es una apuesta segura para apoyar cualquier proceso. La evidencia científica es clara: el ejercicio moderado y frecuente es más efectivo que los antidepresivos (y más seguro). No, hacer ejercicio no nos hace invulnerables a los problemas de salud mental, pero es sin duda un factor de protección muy importante.

Simplemente, moverte un poco hace que afrontar ciertas cosas sea menos difícil. No hace falta que te apuntes a crossfit si no quieres; lo importante es que te muevas con frecuencia. Algo tan inocente como un paseo diario puede ayudarnos a pensar con más claridad y a sentirnos más tranquilos. Basta con buscar en internet para encontrar miles de testimonios sobre cómo la actividad física ayudó a muchas personas a regularse emocionalmente y a tomar mejores decisiones.

Y esto ocurre por varias razones. Primero, a nivel neuroquímico: el cerebro segrega endorfinas y otros neurotransmisores que nos hacen sentir mejor, más tranquilos, con más energía y mayor claridad mental. Eso sí que es natural. Pero también hay otros factores. La sensación de autoeficacia, ver cómo mejora nuestra habilidad, cómo levantamos más peso, corremos más distancia o simplemente aguantamos más sin cansarnos. Sentir orgullo por haber hecho algo que antes nos costaba mucho esfuerzo. Además, una rutina de ejercicio diaria o semanal ayuda a estructurar el día a día. Especialmente cuando se hace con el enfoque correcto: hacer ejercicio porque toca, no porque nos apetezca en ese momento. Muchas personas solo disfrutan del ejercicio cuando han terminado. Y eso está bien. Acuérdate de la chapa que te di antes sobre la fuerza de voluntad y la trampa de la motivación: no hay que tener ganas de hacer las cosas para hacerlas. Se hacen, y las ganas llegan después. Tener esto claro ayuda mucho a la hora de salir de la cama aunque haga frío.

¿Quién en su sano juicio tiene ganas de ponerse a levantar hierros o salir a correr? Yo no. Tú tampoco. Pero se hace. Poco a poco, con cabeza, sin fliparse, priorizando también los descansos y ajustando la actividad a nuestro nivel. Pero se hace.

El ejercicio no es una panacea, pero es extremadamente efectivo en relación con el poco coste que tiene. Y no, no hace falta convertirse en atleta olímpico para disfrutar de sus beneficios psicológicos. De

hecho, hay estudios que demuestran que el deporte de competición puede ser nefasto para la salud mental por muchas razones.

He dado ejemplos de actividades más o menos concretas, pero al final todo se reduce a esto: tener un proyecto de vida. Sin el consumo, ¿cuál va a ser la piedra angular de esta nueva etapa? Javier Giner, en su libro Yo, adicto, describe su experiencia con la adicción al alcohol y la cocaína y su paso por una clínica de rehabilitación. En un momento dado, le preguntan por su proyecto de vida, y él responde que quiere ser director de cine. Y es que esto es apabullantemente importante. Tener una brújula que nos dé dirección en la vida, un punto de referencia para guiar nuestras decisiones, algo alineado con nuestros valores y principios. No tiene por qué ser la carrera laboral. También puede ser, simplemente, dedicarle más tiempo a algo que valoramos. Hacer lo que nos gusta, pasar tiempo con personas a las que queremos y que nos quieren de vuelta.

Por tanto, ahora la pregunta es esta: ¿qué te hace ilusión a ti?

Cambian las reglas del juego

Si una persona está mal, de poco sirve que se ponga a meditar si sigue atrapada en un trabajo donde abusan de ella y las condiciones laborales rozan la esclavitud, o si tiene una relación de maltrato esperándola en casa. Para ayudar a alguien a superar un problema psicológico, hay que cambiar su forma de interactuar con el contexto y, muchas veces, el contexto en sí. Porque, en ciertas situaciones, la mejor forma de afrontarlas es evitarlas todo lo posible.

Los gurús de la autoayuda dicen que hay que aceptar todo lo que pasa y resignarse, convertirse en auténticos «zen-utrios» (este

concepto lo explico en mi primer libro, No pienses en un oso verde, de la editorial Vergara), asumiendo que el contexto es algo inamovible y que no tenemos ningún control sobre él. Y sí, es cierto que hay muchos elementos de nuestro entorno sobre los cuales no tenemos control directo, pero hay muchos otros que sí (aunque nos contemos a nosotros mismos que no podemos hacer nada). Marcarle límites a alguien que nos trata mal es cambiar nuestro contexto. Escapar de una relación abusiva es cambiar nuestro contexto. Mudarnos a otro barrio, ciudad o país es cambiar de contexto. Cambiar de grupo de amigos y rodearnos de personas diferentes es cambiar de contexto. Bloquear los mensajes de esa persona del pasado o dejar de seguirle en redes sociales es cambiar de contexto. Llamar a la policía es cambiar de contexto.

Simplificándolo mucho, esto es lo que hay que hacer después de entender mejor cómo nuestro contexto influye en nuestra forma de sentir y actuar: minimizar las conductas que nos hacen estar mal y reforzar aquellas que nos ayudan a estar mejor.

A lo largo de este capítulo te he dado varios ejemplos de cómo las conductas adictivas son mucho más complejas que un simple «pues échale huevos». Debes cambiar tus rutinas de manera que se genere fricción con el consumo (reduciendo su probabilidad de aparición) o con situaciones que generen deseo de consumir. Y también debes dedicar el resto de tu tiempo y energía a reforzar el contacto humano, a fortalecer las relaciones con personas que te cuidan y te ayudan a estar bien y lejos del consumo, así como a actividades que le den sentido a tu vida, te hagan sentir útil y potencien tus fortalezas. Esto que he explicado en unas pocas páginas puede llevar años, y no suele ser fácil. Pero aceptar que hay un camino desafiante por delante ayuda a prepararse mejor, movilizar recursos y centrar la energía en la dirección más sana.

No te desanimes. Las personas con adicciones suelen tener mucho más control sobre el consumo del que creen. Piensa en los llamados alcohólicos «funcionales» (imagínate esas comillas gigantes, porque

de funcionales tienen poco). Pueden delimitar su consumo a momentos socialmente aceptables: beben a solas solo en ciertos momentos del día para que no les pillen, evitan emborracharse las noches previas a un día de trabajo, etc. Es decir, consiguen mantener a raya la sensación de riesgo porque no encajan con la imagen estereotipada del yonki callejero que suele aparecer en documentales y noticias. Pero si fumas tabaco o bebes alcohol con frecuencia, también eres un yonki, aunque la sociedad lo acepte y lo disfrace con otros nombres.

Los fumadores fuman constantemente, pero no se encienden un cigarro en medio de una reunión de trabajo porque no está permitido. Es decir, hay cierto nivel de control sobre el consumo. Y es curioso, porque muchas veces, cuando alguien me dice «fumo a todas horas», basta con rascar un poco para que reconozca que, en realidad, hay muchos momentos del día en los que no fuma. ¿Es simplemente porque no le apetece? ¿O porque, dadas las circunstancias, decide no permitirse el consumo? Es importante hacerse consciente de esto, porque al detectar esos espacios de autocontrol, es posible expandirlos a otras situaciones. Si puedes aguantar sin fumar en la oficina o sin beber delante de tus padres, ¿por qué no ibas a poder en otros momentos?

Sí, lo sé. Llevo mogollón de páginas explicando que hay montones de factores contextuales que promueven el consumo. Pero NO te obligan a consumir directamente. Tú sacas la cajetilla de tabaco del bolsillo. Tú bajas a la tienda a comprar un pack de cervezas. Y esto no es para culpabilizarte, sino todo lo contrario: es una buena noticia. Significa que hay un proceso de toma de decisiones, por muy automático e involuntario que parezca. Como le dijo el tío Ben a Peter Parker (Spiderman), «un gran poder conlleva una gran responsabilidad», y yo añadiría: «una gran responsabilidad conlleva un gran poder».

Esa persona que pierde el control sobre el alcohol en casa, ahogada en la soledad, no lo hace en el trabajo, aunque ahí también se sienta

sola. ¿Por qué? Hay varias explicaciones. Puede que en el trabajo tenga muchas distracciones y casi no tenga tiempo de pensar en beber. O tal vez lo piensa, pero el miedo a emborracharse en el trabajo, perder su empleo, pasar vergüenza ante los compañeros y que se den cuenta de que tiene un problema es suficiente para detenerla. Decide no beber en el trabajo ni entre semana, y en su lugar pospone la pérdida de control hasta el viernes.

Ahora bien, ¿y si pudieras jugar a tu favor este hallazgo y usarlo como escudo ante las recaídas? De eso hablaremos en el próximo capítulo.

«Nada está perdido si se tiene el valor de proclamar que todo está perdido y hay que empezar de nuevo».

Julio Cortázar

Algunos autores distinguen entre recaída y desliz. El segundo consistiría en un consumo aislado que se da a pesar de que la persona se hubiera propuesto no consumir. Sería el típico «bueno, por un cigarrito no pasará nada...» o «una cervecita, una rayita, cinco euritos a la ruleta… será la última vez, lo prometo». Ahora bien, después de ese desliz pueden pasar muchas cosas. Puede que la cosa se quede ahí, la persona se sienta gilipollas un rato por haber consumido, se recuerde a sí misma todo lo que está en juego y no vuelva a probar nada. Vamos, que todo se quede en un susto sin mayor importancia.

En cambio, una recaída con todas las de la ley, sería volver a los comportamientos y dinámicas tóxicas del pasado, hacer del consumo una rutina. Vamos, que esa calada «inocente» al cigarro de una amiga termine en la compra de un paquete de tabaco al día siguiente. O que esa copita de vino para celebrar los treinta días sin beber se convierta en la primera de muchas más, hasta volver a beberse dos o tres botellas diarias. Es volver a las andadas.

Yo prefiero tratar todos los consumos con la gravedad que merecen, porque todos los «deslices» (palabra que minimiza demasiado el

suceso) pueden significar una vuelta a la pesadilla. Prefiero que la gente sea sincera consigo misma. ¿Te habías prometido no fumar y has fumado? Pues entonces, has recaído. ¿Te prometiste no volver a apostar y lo hiciste? Has recaído. Y punto. Sé que hay compañeros que prefieren quitarle hierro al asunto por miedo a generar demasiada culpabilidad en la persona, y entiendo sus razones. Pero no estoy de acuerdo. Creo que es un intento de sobreprotección que infantiliza a la persona y acaba reduciendo la percepción de riesgo sobre la vuelta a la conducta adictiva. Volver a consumir después de haberse prometido no volver a hacerlo es una recaída. Punto. No tiene por qué ser un drama, yo no voy a sacar el látigo para azotar a nadie ni voy a soltarle descargas eléctricas para que aprenda la lección. Simplemente, hay que llamar a las cosas por su nombre. Las adicciones son un tema lo suficientemente serio como para no infantilizar a nadie.

Lo digo porque las recaídas casi nunca ocurren de la noche a la mañana. En la mayoría de los casos no se pasa de un consumo aislado a una recaída absoluta de un día para otro (aunque en algunos sí). Hay una preparación previa a la recaída, un proceso que lleva de un supuesto desliz a una vuelta completa a la adicción.

Casi siempre que alguien me cuenta en terapia que ha sufrido una recaída, le pregunto si en las horas o días anteriores tuvo pensamientos de siembra. Me refiero a esos momentos en que la persona siente ganas de consumir, lucha un poco contra la idea y termina concluyendo con cierta seguridad que «el viernes igual me tomo una cerveza». En la inmensa mayoría de los casos, la respuesta es sí. La recaída no fue un suceso instantáneo e incontrolable. Hubo varias horas o incluso días de debate interno que terminó en la planificación del consumo y en la generación de una excusa para justificarlo y «darse permiso». Que si la semana laboral ha sido muy intensa, que si es el cumpleaños de alguien, que si hay partido, que si hace buen tiempo, que si «me lo merezco» después de haber pasado tantas semanas sin consumir…

Hacerse consciente de estos procesos mentales es uno de los pasos más efectivos para evitar las recaídas, porque ayuda a la persona a responsabilizarse de sus consumos al reconocer que ha habido un proceso de toma de decisiones. Igual que pudo decidir consumir, también podría haber decidido no hacerlo o alejarse de la situación que le facilitaba el acceso. Que la culpabilidad paralizante (y a veces paradójicamente justificadora de la recaída) evolucione hacia la responsabilidad sobre las acciones y sus consecuencias. Ya lo dijo el tío Ben: «Un gran poder conlleva una gran responsabilidad», y yo añado que una gran responsabilidad conlleva un gran poder. Recordar que podemos elegir. Nadie elige desarrollar una adicción, pero sí se puede elegir no consumir o alejarse de las situaciones que lo propician.

Luego hablaremos más sobre los pensamientos, pero antes aclaremos cómo se pasa del desliz inocente a la recaída mayúscula.

Hay mucha gente con adicción que, tras un consumo pequeño y aparentemente inofensivo, escalará rápidamente al consumo extremo del pasado en cuestión de unos pocos días (u horas). Cuento a menudo la anécdota de un hombre que llevaba más de diez años sin beber alcohol. Lo invitaron a una boda y, después de tanto tiempo sobrio, pensó: «La larga abstinencia que he tenido debe significar que ya lo tengo todo bajo control». Así que se convenció de que no pasaría nada si se tomaba alguna copita de vino o brindaba con champán. Pero la realidad era justamente la contraria: lo tenía todo bajo control precisamente porque estaba manteniendo su abstinencia. La promesa bienintencionada de tomarse solo «alguna copita de vino» lo llevó al desastre. Bebió muchísimo (malditas barras libres de las bodas), hizo el ridículo, se puso agresivo y, al día siguiente, se compró varias botellas de alcohol y siguió bebiendo varias al día durante semanas. Es decir, esa persona planificó un desliz inocente y terminó en una recaída mayúscula prácticamente inmediata. Puedes imaginarte historias parecidas con quien pide un cigarrito a un amigo y vuelve a fumar paquete y medio al día, quien apuesta cinco euros y acaba vaciando

su cuenta del banco en cuestión de días, o quien se lía un porrito «para dormir mejor» y en pocas semanas vuelve a fumarse diez al día.

Pero esos son los casos obvios. En muchos otros, el paso del desliz a la recaída total es mucho más lento. Primero se da un consumo aislado y, milagrosamente, «no pasa nada». La persona no siente ganas de seguir consumiendo, no pierde el control, nada parece haberse desmoronado. Se sorprende e interpreta la experiencia como una prueba de que lo ha superado, como si la adicción hubiera desaparecido. Entonces llega a la conclusión de que «hay que echar una canita al aire de vez en cuando». ¿Y qué ocurre entonces? Sí, hay personas que se quedan ahí y optan por la prudencia, pero muchas otras encuadran ese consumo como una prueba de que pueden controlar la sustancia, lo que las anima a intentarlo de nuevo. Y es ahí donde se abre paso la dulce ilusión de control, la fantasía de haber encontrado el secreto para volver a la ansiada fase de luna de miel del consumo. Vuelven a beber, a fumar, a apostar, a meterse cosas por la nariz con la esperanza de no perder el control ni sufrir consecuencias negativas. Desde esa sensación de invulnerabilidad, los «deslices» se repiten hasta que el hábito del consumo frecuente (y adictivo) resurge. Un cigarro se convierte en veinte en pocas semanas. Una cerveza se convierte en ocho en menos de un mes. O regresa la absurda idea de «voy a saldar la deuda de miles de euros que generé apostando… ¡apostando! ¿Qué puede salir mal?».

Así, en cuestión de semanas o meses, la persona da varios pasos atrás. Todo comenzó con una recaída que no se clasificó como tal, lo que impidió activar el nivel de alerta y precaución necesario. Por eso no me gusta minimizar lo ocurrido usando eufemismos o palabras suaves. Prefiero hablar de recaídas siempre, aunque haya sido medio cigarrito. Porque eso hace que la persona se lo tome en serio y preste atención a las señales que podrían haberle permitido evitar el consumo. Y eso, en muchos casos, salva vidas.

El problema es cuando no se le da importancia a una recaída se pueden dejar pasar sesgos y distorsiones que vuelvan a generar ilusión de control, permitiendo que la persona se aferre a la fantasía del «consumo responsable», esa misma idea que tanto interesa a la industria que pretende sacarle dinero hasta el día en que muera.

También puede generarse falsas esperanzas al mantener ciertos patrones de conducta, como empeñarse en seguir saliendo los fines de semana con amigos que no saben divertirse ni relacionarse sin drogas de por medio, o continuar bebiendo alcohol pese a saber que eso le despierta unas ganas tremendas de fumar y reduce su capacidad cognitiva para resistirse al deseo. Una recaída aparentemente pequeña e inofensiva puede llevar a otras en cuestión de días, así como alimentar una falsa sensación de control que solo acelere la caída. En otras palabras, se trata de puro autoengaño.

Además, pueden reactivarse dinámicas y sistemas que promovían el consumo. La persona que se toma una cervecita y ve que «no pasa nada» (al menos de forma inmediata o evidente) puede volver a acostumbrarse a incluir unas cervezas en su lista habitual de la compra y tenerlas en la nevera «por si acaso» le entra sed, como si no pudiese saciar su sed en un día de calor con agua fresca o un refresco cualquiera. Hay gente que, al revivir la fantasía de control, se esfuerza activamente en consumir con más frecuencia como una prueba, con la intención de demostrarse a sí misma que, efectivamente, puede controlar el consumo otra vez si le echa mucha fuerza de voluntad o adopta alguna otra narrativa que le ayude a evitar la disonancia cognitiva.

El desliz se convierte fácilmente en hábito, y el hábito hace que la persona vuelva a la casilla de salida. Acuérdate del símil de la carretera: cada consumo refuerza los futuros consumos, aumentando el tráfico de esa carretera y reactivando conexiones neuronales que llevaban tiempo dormidas, pero que pueden volver a funcionar a toda potencia si la conducta se repite.

Caer y levantarse

No me malinterpretes, no pienso como algunas organizaciones basadas en los doce pasos. No me gusta nada esa dinámica de ir contando los días sin consumir y resetear el contador a cero tras una recaída. Eso es como un puñetazo en la cara; la persona ya sufre bastante por haber perdido el control, y suele ser contraproducente porque manda el mensaje de que todo el tiempo de abstinencia ha sido en vano y hay que empezar desde cero. Y eso no es cierto. Nunca jamás se empieza desde cero, por muy bajo que uno haya caído. Si la persona ha conseguido estar equis días, semanas, meses o años sin consumir, ¿qué ha estado haciendo que le permitió lograrlo? Algo hizo bien si consiguió evitar el consumo. Claro que habrá cosas que mejorar y ajustes que hacer, pero ese tiempo de abstinencia previo a la recaída, sea el que sea, tiene su mérito y deja aprendizajes. Si se deja a la persona a ciegas y con la losa de «tu contador ha bajado a cero», es incluso más probable que se rinda y se resigne a seguir consumiendo. Nadie vuelve completamente a la casilla de salida. Tal vez retroceda algunas, pero hay que analizar lo que ha pasado, reflexionar, reconocer las fortalezas y estrategias que han sostenido la abstinencia y detectar los desencadenantes o malas decisiones que facilitaron la recaída.

También hay que recordar que no es lo mismo una recaída de un cigarrillo que de diez. No es igual recaer comprando una lata de cerveza y, al darse cuenta, vaciarla en el fregadero antes de seguir bebiendo más. Hay muchos tipos de recaídas, y también denotan avances. Sí, has tenido una recaída, pero tal vez ha sido claramente menor que la última que tuviste hace unas semanas. Has mejorado. O tal vez solías recaer una vez a la semana, y ahora han pasado varios meses desde la última. Como en todos los tratamientos para

problemas psicológicos, los avances casi nunca son lineales. Las recaídas forman parte del proceso, aunque estemos hablando de ataques de ansiedad o síntomas de depresión. La ausencia de recaídas será un indicador de mejora, pero también lo serán la menor frecuencia o intensidad de estas. Son cambios, son mejoras, y hemos de ser conscientes de ello, reconocer esos avances para buscar los aprendizajes. Identificar los elementos que facilitaron la abstinencia y reforzarlos o expandirlos, así como reducir o eliminar los elementos que desencadenaron las recaídas. Por ejemplo, una persona puede tener recaídas que le duren varias semanas, pero llegar a un punto en el que los episodios de recaída le duren apenas unas horas. ¿Ha habido mejora? Muchísima. Hay que fijarse en los éxitos.

Las recaídas son una fuente de aprendizaje. Son dolorosas, frustrantes, sí. Pero, si se hace una buena reflexión y se analizan, pueden dar muchas pistas sobre los siguientes pasos a dar.

Recaer en los comportamientos adictivos del pasado es jodidísimo, eso no lo debería dudar nadie. Por un lado, la sensación de indefensión y el miedo a volver a perder el control sin remedio. Por otro lado, la vergüenza y la humillación, especialmente si el consumo ha vuelto a traer problemas con otras personas. Y no hay que olvidar el riesgo de sobredosis o accidente, que puede ocurrir en cualquier momento. Ahí es donde muchas personas se hunden psicológicamente. Es fácil sentirse abrumado al pensar que se ha perdido todo por lo que se había trabajado durante meses (o años). Especialmente si uno no cuenta con apoyo (por parte de la pareja, la familia, profesionales, otros adictos en recuperación, etc.). Ya hablaremos más en detalle del apoyo externo en el próximo capítulo. Pero ahora quiero que te quedes con esta idea: hay varias formas de interpretar una recaída, algunas ayudarán a levantarse más fuerte que antes y otras hundirán más en la adicción.

Algunas personas interpretarán una recaída o un desliz como una confirmación de que no tienen capacidad para superar la adicción

(«no tengo suficiente fuerza de voluntad», bla, bla, bla...) y se dejarán llevar por esa narrativa que acabará justificando futuras recaídas («¿para qué voy a seguir intentándolo si ya estoy roto y no tengo remedio?»). Estas interpretaciones también pueden ser fomentadas por el entorno, especialmente por la familia o la pareja con poca empatía (o poca información sobre las adicciones), que estigmatizan más aún a la persona justo en los momentos en que más apoyo necesita.

Otras personas interpretarán una recaída como lo que es: una señal de que la estrategia que se está usando no es perfecta y hay que hacer ajustes. Sufrir una recaída es un evento que causa miedo, angustia y confusión. Especialmente confusión si la persona no es capaz de analizar sus patrones de conducta y su entorno para identificar las verdaderas causas y mediadores de su recaída. Mucha gente me cuenta en terapia que ha tenido una recaída como si fuese algo externo y totalmente ajeno que «le ha ocurrido». Como quien dice que ha llegado tarde al trabajo porque había mucho tráfico (algo sobre lo que no tenemos ningún control), que cortaron la avenida principal por obras (tampoco depende de nosotros) o que uno de los niños se levantó vomitando y con fiebre y hubo que llevarlo al médico (tampoco controlamos eso). Sin embargo, cuando empiezo a hacer preguntas sobre las circunstancias de la recaída, vamos identificando varios elementos que jugaron un papel.

Por ejemplo, los pensamientos de planificación del consumo desde unos días antes de la recaída (es decir, la recaída no fue una sorpresa). O haber roto alguna de las normas acordadas en terapia, como evitar salir de noche con ciertas personas que formaban parte del núcleo duro de consumo. O haber bebido alcohol, habiendo acordado previamente en terapia que debía evitarse porque su consumo de cocaína siempre se daba después de tomar alcohol. Muchas personas me miran sorprendidas mientras les señalo en sesión esas fisuras en su plan de prevención de recaídas. Y hago todo lo posible para que mi tono no parezca de riña, bronca ni humillante, sino respetuoso, empático y compasivo. Pero no puedo

permitir que la persona se autoengañe y se hunda en la indefensión por creer que la recaída fue algo completamente inesperado, impredecible, ajeno e inevitable. Porque si mantiene esas creencias, se autosaboteará y se dará permiso para recaer a la mínima dificultad.

No, no y no. Cuando se sufre una recaída, hay que analizar lo antes posible lo que ha pasado: cuándo, dónde, cómo, con quién, etc. Porque después de hacer eso, ocurre algo casi mágico: las recaídas dan menos miedo, porque ya se entiende de dónde han venido. Y lo más importante: cómo evitarlas. Tras haber recaído, muchas personas entran a la sesión de terapia totalmente cabizbajas y casi llorando. Yo, como psicólogo de adicciones, debo hacer todo lo posible para que salgan con más confianza y certeza de que podrán evitar las recaídas si tienen cuidado y prestan atención a ciertas señales. Entender los elementos externos que desencadenaban el deseo o promovían el consumo, pero también y especialmente los procesos de pensamiento y las narrativas que permitieron el consumo.

Es decir, hay que responsabilizarse de las recaídas, de las propias conductas y de sus consecuencias. Es muy reconfortante contarse a uno mismo que las recaídas caen del cielo y son algo tan ajeno a nuestra conducta individual como que llueva o haga sol. No, ese enfoque causa más indefensión y más recaídas. Es esencial que la persona encuadre las recaídas de manera que le empodere, que tenga cierta sensación de control. Lo sé, es muy reconfortante pensar que «es tu genética, es tu cerebro», porque el enfoque neurocentrista quita responsabilidad sobre lo que le ocurre a uno. Y entiendo que explicarle a alguien los complejos procesos cerebrales con la dopamina o el núcleo accumbens puede dar cierta paz y reducir la sensación de culpabilidad. Y eso es genial. Pero hay que coger con pinzas los enfoques demasiado cerebrocentristas, que lo reducen todo a «tu cerebro te hizo hacerlo».

¿Qué porras hace uno con eso? ¿Qué le tengo que decir a las personas en consulta? ¿Que tienen un cerebro muy adicto y que se limiten a rezar para no volver a caer en el consumo? No, eso no sirve. Hay que ir más allá. No hay que negar los procesos cerebrales ni las diferencias fisiológicas. Sí, claro que hay personas que tienen más tendencia a las conductas adictivas desde su nacimiento, igual que hay personas que son más vulnerables a desarrollar determinados tipos de cáncer. Porque culpar a la genética de las propias conductas no empodera, sino que limita.

Me estoy acordando de una anécdota que me dio mucha rabia en su momento. Una conocida psicóloga que sale en programas de televisión de farándula y cotilleos le dijo a un hombre que había cometido muchas infidelidades en sus relaciones que probablemente tenía nosecuál «gen de la infidelidad». Y se quedó tan pancha. Como si un gen fuese responsable al cien por cien de las decisiones de ese hombre. ¿Y qué pasa con su educación? ¿Y sus creencias sobre el amor y las relaciones? ¿Y el comportamiento de sus amigos y otras dinámicas sociales? ¿Y el hecho de que el noventa y nueve por ciento de las veces que cometía una infidelidad había bebido alcohol? ¿Nada de eso tenía nada que ver? ¿Sus genes infieles le hacían hacer cosas? No me malinterpretes, no podemos negar los procesos fisiológicos y su influencia en nuestra conducta. Lo que estoy diciendo es que, desde ciertos sectores, se sobrevalora el papel de ciertos genes en nuestros patrones de conducta y se ignoran otros factores más importantes como la educación, la socialización y otras leyes del aprendizaje.

Ahora, después de que una famosa psicóloga te diga en televisión que tienes un gen de la infidelidad, ¿qué crees que es más probable? ¿Que seas menos infiel o más? Muy probablemente te vuelvas más infiel en tus relaciones, al contarte a ti mismo que no puedes luchar contra tus genes. Pero es que los genes no son causantes de las conductas, son mediadores de la conducta. Probablemente tal o cual gen fomenta que el cerebro de esa persona segregue más hormonas relacionadas con la excitación sexual,

generando que se le ponga una erección de caballo y toda la sangre del cerebro le vaya al rabo. Pero la persona sigue siendo capaz de elegir qué hacer con esa excitación sexual: si dejarse llevar por ella o recordarse a sí misma que en estos momentos valora más su relación de pareja y prefiere no mentir ni engañar. Pero a lo mejor tiene un grupo de amigos que se ponen hasta arriba de alcohol y cocaína cada vez que salen, todos han sido infieles a sus parejas varias veces y no van a meterse si ven a un amigo coquetear con otra mujer, y hasta es muy posible que le aplaudan, porque en su esfera se valora más a los amigotes que han estado con muchas chicas y hacen lo que quieren, y creen en la muy conveniente excusa de «un hombre no puede ir en contra de sus instintos, jajaja». O que vivamos en una sociedad machista que penaliza mucho más a las mujeres que a los hombres por determinadas conductas, y que mucha gente vea a una mujer que comete infidelidad como una puta y a un hombre infiel como el puto amo. Los impulsos están ahí, pero podemos aprender a no hacerles caso. Que sí, que puede haber un «gen de la infidelidad», no digo que no, pero afirmar que ese es el único mediador de la conducta infiel es, cuanto menos, ingenuo y desafortunado.

Vaya chapa que te he dado con lo de los genes. Tú quédate con esto: hablar de genes o cerebro no es una narrativa válida para explicar completamente las recaídas en las conductas adictivas. Y nos deja más indefensos porque no nos da pistas sobre qué debe hacer la persona para evitarlas. Pero darse cuenta de que ir a ciertos sitios, rodearse de tales personas o pensar de determinadas maneras sí.

Si hay algo que he aprendido en mis años trabajando con personas con adicciones es que es esencial fomentar la sensación de autoeficacia. Que la persona empiece a creer que puede hacer cosas para mejorar y no hundirse en historias de culpa cuando algo salga mal, sino analizar lo ocurrido de forma proactiva y hacer cambios. Porque perder una batalla no significa perder la guerra.

Lo bueno de ser un poquito paranoicos

Pero no seamos ingenuos, la vida es impredecible, no se pueden ver venir todas las posibles circunstancias de riesgo de recaída, y es muy difícil prepararse ante absolutamente todo. Cuando una persona se siente desesperada (sea por el síndrome de abstinencia físico, la dependencia psicológica del consumo o cualquier fuente de ansiedad o angustia en la vida), puede volverse extremadamente creativa. Me estoy acordando de un paciente con ludopatía que, ante un episodio de ansiedad, se dejó llevar por la impulsividad y, aprovechando que su pareja no estaba en casa (oportunidad), cogió la televisión, el ordenador portátil y otros objetos de valor, se subió al coche y condujo hasta salir de la Comunidad Valenciana para venderlo todo en una casa de empeño. Lo hizo porque había hecho unos papeleos para que no le permitieran empeñar objetos en esa cadena de casas de empeño, pero solo era válido en territorio valenciano, y no estaba registrado en Cuenca, por ejemplo (no me preguntes por los detalles de esto, que no los recuerdo). Así consiguió bastante dinero en efectivo con el que irse a apostar.

También recuerdo a otro ludópata que se apuntó al registro de autoprohibidos y le robó el documento de identidad a su hermano (al que se parecía bastante) para que le dejasen entrar en la casa de apuestas. O una chica enganchada a la marihuana que, al ir a casa de un amigo (que era consumidor esporádico, sabía de los problemas de adicción de su amiga, se mostraba respetuoso y nunca fumaba delante de ella), se fumó medio porro que el chico había dejado apagado en un cenicero de la cocina. Él no se dio cuenta, fue un simple descuido sin mala intención, pero ella lo vio y lo encendió corriendo cuando él se fue al baño. Lo apagó y se sintió muy avergonzada por haberlo hecho, pero al salir de casa de su amigo y

tener todavía el sabor del porro en la boca y el olor en la ropa, salió corriendo a comprar a su «droguedario» habitual (lo que reactivó su consumo durante varias semanas).

Es decir, hay que estar alerta porque una persona con adicción tenderá a buscar oportunidades para el consumo, especialmente cuando haya sufrimiento psicológico y falta de herramientas para lidiar con él. Hay que intentar ir varios pasos por delante de esa «mente adicta» y cerrar todas las puertas posibles.

Una pregunta que nunca ha dejado de formularse es: ¿la adicción es para toda la vida? Pues depende. Sí y no. Como todas las preguntas sobre temas complejos, no se puede simplificar. En efecto, las adicciones provocan una serie de cambios cerebrales bastante consistentes (que, recordemos, no son la única causa de un complejo problema de conducta como es una adicción, son mediadores, o probablemente consecuencia de unas conductas repetidas, de la misma manera que desarrollamos memoria muscular al practicar artes marciales durante muchos años). La adicción no es «para toda la vida» en cuanto a que es posible abandonar el consumo y volver a vivir una vida satisfactoria.

No obstante, en muchos casos podría decirse que es para siempre, si entendemos que la persona probablemente será vulnerable a caer en el consumo bajo ciertas circunstancias. De nuevo, no porque elementos externos la obliguen a consumir, sino porque ciertas situaciones pueden actuar como detonadores y despertar una fuerte sensación de deseo. Por ejemplo, un exfumador que lleve varios años sin probar el tabaco podría sufrir una recaída si se diesen las circunstancias adecuadas. Podría contar un millón de anécdotas de consultantes de terapia que recayeron tras muchos años de abstinencia. Un día se cruzó por la calle con una vieja amistad, se emocionaron, quedaron a tomar algo, una cosa llevó a la otra, se dejó llevar por la nostalgia (y por algunas copas de vino) y terminó comprando un paquete de tabaco en la máquina que había junto a los baños.

Las recaídas pueden ocurrir tras entrar en contacto con elementos que recuerdan fuertemente al consumo, rodearse de personas que consumen o fomentan el consumo, e incluso ejercen presión social bastante directa (Va, tómate una copita, con lo que tú has sido, no me seas aburrido, ¿cómo vas a hacerme esto si hace años que no nos vemos? Es mi cumpleaños, tienes que beber conmigo…). Pero también ante determinados estados de ánimo, situaciones que nos sacudan tanto a nivel emocional que nos sintamos desesperados y sin fuerzas. Entonces solo hace falta una oportunidad. Un divorcio puede fomentar las recaídas, la muerte de un ser querido también, o un desengaño amoroso, o una enfermedad, o cualquier golpe de la vida que nos haga perder la esperanza en el futuro. Recuerda, no son solo las circunstancias, también debe darse la oportunidad. Si la vida te da una hostia, pero te pilla en un momento en que te sientes arropado por tu familia, pareja o amigos, que te hacen sentir una persona valiosa, o tienes aficiones y rutinas que dan estructura a tu día a día y fuentes de satisfacción frecuentes, no tienen por qué haber recaídas. Ahora bien, si la droga o actividad adictiva es muy accesible en tu entorno, es mucho más probable que haya un desliz. Tienen que juntarse el hambre con las ganas de comer. La oferta y la demanda. Es extremadamente fácil recaer en el tabaco o en el alcohol en una sociedad en la que ambas sustancias son muy visibles, accesibles y se siguen glorificando socialmente y hasta en series y películas. Mucha gente que ha superado la adicción a varias sustancias ilegales me cuenta que lo que más le ha costado dejar era el tabaco, porque vivían en un contexto que daba muchas oportunidades y acceso al consumo. Más de lo mismo para un ludópata en recuperación que no puede evitar estar expuesto a publicidad sobre apuestas, independientemente de que tenga un buen o un mal día. No se ve publicidad vendiendo cocaína o heroína en muchos sitios.

¿Pero entonces la adicción es para toda la vida? No, no lo es. Se puede superar. Ahora bien, hay que estar alerta toda la vida. El cerebro no olvida esos subidones que daba el consumo. Con lo de «estar alerta» no me refiero a que haya que estar sufriendo como

en las primeras semanas de abstinencia, en las que hasta una silla le recuerda a uno al consumo. Eso se pasa tarde o temprano, el sistema nervioso se calma y muchos estímulos que antes recordaban al consumo dejan de hacerlo, o al menos lo hacen con mucha menos intensidad. Uno debe ser consciente de que hay situaciones que le harán vulnerable, que le pondrán en riesgo. Ahí ya hay que decidir a qué cosas se está dispuesto a renunciar para evitar las recaídas. Y eso conlleva revisar nuestra manera de entender la vida y las prioridades. Y sí, hacer algún «sacrificio».

De todos modos, si has hecho un buen trabajo con los motivos para el cambio y has entendido las consecuencias negativas de no cambiar, nada te parecerá un sacrificio. Cuando uno lleva un tiempo bien y volviendo a disfrutar de la vida sin drogarse, no le importa mucho renunciar a salir de fiesta o meterse en ciertos ambientes. Es más, parecerá un precio bastante barato para todo lo que se gana. Pero, otra vez, la persona tendrá que revisar sus prioridades y su manera de entender la vida.

Mis años de experiencia trabajando con personas con adicciones no han hecho más que confirmarme que, para evitar las recaídas, también hay que dejar de intentar pasarse de listo. Reconocer que uno es vulnerable, que las recaídas son posibles, que nadie es inmune y que hay que tomar precauciones. Cuando uno se quita de encima la ilusión de control (y la tiene bien vigilada), tiene muchas más probabilidades de éxito. Hay que saber elegir nuestras batallas. Y hay batallas que son ciertamente difíciles de ganar. Por ejemplo, rodearse de personas que consumen y que no saben que hemos dejado de consumir, y más si añadimos alguna otra droga desinhibidora que atrofie rápidamente nuestra capacidad de toma de decisiones.

«No me apunté al registro de autoprohibición de las apuestas, salí a beber alcohol con otros amigos que también apuestan, con los que

además tengo la costumbre de compartir cocaína los fines de semana, y que tampoco sabían nada de mis problemas con el juego ni de que yo pretendía abandonarlo completamente; hice todo lo contrario a lo que habíamos hablado en terapia… pero no entiendo cómo he podido tener una recaída».

Lo bueno de recaer es que siempre, siempre, siempre nos da pistas sobre las cosas que podemos hacer de forma diferente en el futuro para evitar volver a recaer de la misma manera. Pero solo si se analizan con atención y sinceridad, y si estamos dispuestos a hacer los cambios necesarios para conseguirlo. Es decir, preparar una buena estrategia de prevención de recaídas adaptada a nuestras necesidades.

Atención, una recaída también puede indicar que la persona ha perdido la motivación para el cambio y que es necesario volver a revisar si realmente quiere dejar el consumo. A veces toca dar pasos hacia atrás y repasar las bases. Tal vez el problema sean las expectativas, que la persona espere avances más rápidos, o que no se esté adaptando bien a su nuevo estilo de vida. Porque nadie cambia su vida de un día para otro, los grandes cambios requieren tiempo.

Y los problemas de conductas adictivas evolucionan con las circunstancias. He puesto ejemplos de cómo alguien puede recaer en sus patrones tóxicos del pasado, pero también puede desarrollar patrones de consumo totalmente nuevos. Hay ludópatas que, al autoprohibirse la entrada en casinos, empiezan a jugar compulsivamente a boletos de «rasca y gana» en las gasolineras, o ludópatas que apostaban online y que acaban jugando a las máquinas tragaperras en los bares (no pararé de repetirlo, es un problema muy grave). También hay personas que dejan de fumar cannabis y empiezan a beber muchísimo alcohol, y viceversa. Hay quienes cambian un comportamiento adictivo por otro o se pasan a

una variante que parece más inocente y menos dañina. La cuestión es evitar enfrentarse al malestar, y algunas personas sustituyen una adicción por otra. Así que también hay que estar atentos.

Tu estrategia de prevención de recaídas

Cada persona es un mundo, y lo que le funciona a Fulano no tiene por qué funcionarle igual a Mengano. Las adicciones varían según la sustancia, el comportamiento, la frecuencia de consumo, así como por la historia de aprendizaje de la persona y su relación con el entorno.

Después de una recaída hay que hacerse preguntas: ¿cuándo ocurrió?, ¿dónde?, ¿cuánto se consumió?, ¿hubo varios consumos seguidos o fue solo uno?, ¿se consumió a solas o con otras personas?, ¿qué elementos o situaciones desencadenaron el consumo?, ¿cuáles fueron los pensamientos facilitadores? Es como investigar la escena de un crimen para entender el modus operandi de un asesino en serie y pillarlo antes de que vuelva a atacar.

A veces son situaciones predecibles y fuertemente asociadas al consumo, que la persona podría haber visto venir porque se parecían mucho a sus patrones del pasado. Por ejemplo, beber con su grupo de siempre en el bar de siempre. En otras ocasiones, la persona no podrá evitar esas situaciones, como quedar a comer con alguien y que esas personas beban alcohol, o sentarse en una terraza en un día de calor y que haya gente fumando alrededor (o simplemente pasear por la calle y recibir una nube de humo en toda la cara). En esos casos inevitables, hay que trabajar formas de decir que no y dificultarse a uno mismo el consumo: ir acompañado por alguien, llevar poco dinero encima, tener un compromiso justo después o al día siguiente muy temprano, etc.

Decir que no, no siempre es fácil. No es solo cuestión de pensarlo y ya está. Si nos cuesta negarnos ante una persona o situación concreta, es porque tememos las posibles consecuencias. Por ejemplo, creo que no me equivoco al decir que la inmensa mayoría de quienes beben alcohol con frecuencia tienen miedo a parecer aburridos, introvertidos o poco atractivos. Temen ser juzgados por elegir no beber, incluso que se les cuestione o humille públicamente, que los señalen como raritos. Y es que el alcohol es la única droga que, si no la tomas, te miran mal. Esto va mucho más allá de la dependencia física, la dopamina, los genes y demás factores biológicos. Es un problema cultural. Y lo mismo aplica a las apuestas, los porros o una raya de cocaína. La clave está en aprender a enfrentar la presión social de quienes estaban acostumbrados a verte consumir con ellos (o incluso a ser tú quien incitaba al consumo).

Nos da miedo ser rechazados, especialmente por personas que han sido importantes en nuestra vida o con las que creíamos compartir muchas cosas. Nos da miedo decepcionar, no estar a la altura de sus expectativas. Pero, sobre todo, nos da miedo salir de la burbuja, de la zona de confort, y pensar que no volveremos a ser felices. Porque al dejar de consumir, abandonaremos ese espacio. ¿Y si no conocemos nada más allá? Por eso he insistido tanto en la importancia de reforzar (o reconstruir) otros pilares de bienestar, para que la alternativa a una recaída no sea simplemente un abismo. Porque muchas personas con adicción se imaginan que su vida sin consumo será un vacío insondable. Por suerte, eso es solo un pensamiento (más adelante hablaremos de ellos).

Cuando haya situaciones inevitables que recuerden al consumo, habrá que prepararse mentalmente para afrontarlas sin caer. Es necesario PLANIFICAR (en la medida de lo posible) cómo reaccionar ante ciertos escenarios. Por ejemplo, si sales a comer con amigos de toda la vida, ¿qué harás cuando el camarero pregunte qué vais a beber? ¿Y si alguien se adelanta y pide una ronda de cervezas para todos? Tendrás que estar listo para decir, con tono decidido, que

para ti será una cerveza sin alcohol, un refresco, agua o lo que prefieras. Y debes prepararte para alguna mirada de extrañeza o para que te pregunten qué te pasa (sobre todo si estaban acostumbrados a verte beber hasta las macetas). Ajustar sus expectativas con naturalidad dependerá de ti. Como expliqué antes, decides si quieres dar explicaciones o no.

Pero debes estar preparado para cuando alguien intente hacerte beber con chantajes emocionales del tipo: «Es mi cumpleaños, ¿cómo vas a hacerme esto?», «con lo que tú has sido», «con la de tiempo que hace que no nos vemos», «un día es un día», «la vida son dos días», «tienes que beber conmigooooo». Si dices que has tenido problemas con el alcohol, en el 99 % de los casos la conversación termina ahí (se quedan blancos de vergüenza e incomodidad y no insisten). Pero si aún no quieres contarlo, debes ser capaz de decir con firmeza que no bebes.

Ojo, si dices «ahora no me apetece», das a entender que en otro momento sí podría apetecerte, dejando abierta la puerta para que sigan insistiendo. La mayoría de la gente es respetuosa y ni siquiera se meterá en qué bebe o deja de beber otra persona adulta. Pero si tus amigos son muy dependientes del alcohol y poco respetuosos con los límites ajenos, prepárate para dar una respuesta tajante que no deje margen a la duda: «No bebo, ya no me gusta beber». Es como tener alergia a algo. No tienes un poquito de alergia a los frutos secos ahora y dentro de veinte minutos ya puedes comerte una bolsa entera de cacahuetes sin problemas. Hay que dejar la puerta cerrada.

Nadie te hará beber a menos que tú definas la situación con ambigüedad. No entres en debates, porque no hay nada que debatir. Has decidido no beber (o no consumir X), y punto. No tienes que pedirle permiso a nadie.

Otra estrategia es ir acompañado por alguien de confianza, al menos al principio. Si no te fías completamente de tu capacidad para decir

que no y evitar el primer consumo, contar con un escudero o escudera puede ser tu salvación. A veces, Frodo necesita a Sam a su lado. Imagínate que quieres salir a cenar, pero te da miedo que te entre ansiedad y te abrumen las ganas de beber alcohol. Bueno, si sales con un buen amigo o con tu pareja, y esa persona sabe que no debes beber, te sentirás mucho más seguro. Eso sí, no hay que olvidar que la responsabilidad sobre el consumo sigue siendo tuya. No se trata de cargarle a otra persona el papel de vigilante, sino de contar con alguien que te acompañe, de manera que si empiezas a sentirte mal o te invade el deseo de consumir, puedas decirlo sin miedo y marcharte antes de que la situación te supere.

Un ejemplo muy común de esto lo viven muchos ludópatas cuando intentan tomarse un café o un refresco en un local donde haya una máquina tragaperras. Suelen sentir un miedo aterrador a perder el control y apostar el dinero del café antes de pedírselo. Una estrategia puede ser exponerse poco a poco a esas situaciones, acompañados de un familiar, pareja o amigo (incluso pueden ser ellos quienes lleven el dinero, opcionalmente), lo que da más seguridad y ayuda a evitar una recaída.

Por otro lado, hay situaciones de alto riesgo que, además, son totalmente evitables. Por ejemplo, que unos amigos consumidores inviten a pasar un fin de semana en una casa de campo, y todo el mundo sepa que el plan principal será ponerse hasta el culo de todo, como de costumbre. Para cualquiera que no sea el adicto, la elección más obvia sería NO ir. Pero si la persona insiste, eso podría indicar varios problemas. El primero, una pérdida de motivación: afirmar que se quiere dejar el consumo, pero no comprometerse con el proceso de renunciar a ciertos planes o actividades. Igual que para cualquier otra persona sería obvio que esa situación supone un riesgo máximo de recaída, la persona con adicción también lo sabe, y precisamente por eso insiste en acudir. Aquí suelen aparecer excusas basadas en la falacia de control: prometen que no va a pasar nada o directamente mienten diciendo que es un viaje de trabajo, y la pareja se entera después de todo el pastel.

A veces no hay mala intención ni una planificación de consumo previa. A veces, simplemente, la persona quiere sentirse «normal» y acudir a los planes de siempre con la intención sincera de no consumir nada. Aquí el problema puede ser el exceso de confianza, el querer exponerse demasiado pronto a situaciones con una gran presión para consumir (y muchas oportunidades para hacerlo). Es ingenuidad, es subestimar la adicción. Hay gente que intenta volver a la «normalidad» con demasiada prisa, y es comprensible; al final, las adicciones son un problema de impulsividad. Como con todo, hay que evaluar cada situación según el caso. Como ya he explicado, lo más difícil suele ser el principio, cuando la mayoría de la gente está superando el síndrome de abstinencia y los primeros coletazos de la dependencia psicológica. En esa fase de mayor vulnerabilidad, lo más inteligente es evitar al máximo las situaciones de riesgo. No es cuestión de fuerza de voluntad, sino de estrategia. Tras varios años fumando porros a diario, ¿será una buena idea ir a la fiesta de Año Nuevo con tus amigos fumetas cuatro días después de haber dejado la marihuana después de varios años fumando a diario? Supongo que no hace falta que responda.

Soy psicólogo, no mago. No puedo hacer magia y desbloquearte algo en el inconsciente para que, de un día para otro, tu cerebro se olvide de años y años de repetición de una conducta adictiva y no sientas ganas de consumir en situaciones que invitan al consumo (o incluso lo exigen). Es muy difícil cuidar la salud mental en el mismo ambiente que la destruyó. Sí, es normal y natural sentir miedo ante tantos cambios, especialmente al perder algo que durante años creíamos que nos ayudaba a sobrevivir el día a día. Pero hay que actuar a pesar del miedo. Si uno espera al día en que todo sea facilísimo y no requiera esfuerzo, se va a quedar sentado muchísimos años.

Fíjate, hasta ahora he puesto ejemplos de situaciones externas. Personas, lugares que recuerdan al consumo o lo promueven, cosas que pueden evitarse con un simple «no» y quedándose en casa. ¿Pero qué pasa cuando el desencadenante del consumo es interno?

Aquí entramos en las situaciones inevitables por excelencia: cuando es nuestro propio malestar lo que nos hace querer consumir. Sí, las situaciones externas influyen en nuestra forma de sentir. Por ejemplo, uno puede rodearse de amigos consumidores y sentir vergüenza por no comportarse como ellos, sintiéndose fuera de lugar. Hay situaciones con alto riesgo de recaída por cómo nos hacen sentir, por lo que nos hacen pensar, y por cómo todas esas experiencias internas condicionan nuestras acciones.

Pero, ¿qué pasa cuando el riesgo de recaída lo provocan nuestras propias preocupaciones del día a día? ¿El miedo a la incertidumbre económica, la ansiedad, el miedo a la muerte, los problemas de autoestima, la tristeza, la desesperanza, la soledad? ¿Y si el malestar y la angustia nos asaltan estando en casa, lejos de bares, camellos o casinos? En realidad, la mayor parte del riesgo de recaída vendrá de nuestras propias neuras, porque la manera en que interpretamos lo que ocurre fuera y dentro de nosotros influye muchísimo en nuestro comportamiento. Serán las emociones intensas y los pensamientos recurrentes los que abrumen a la persona y la acerquen a la temida conclusión: «No puedo más, necesito consumir».

Haz una lista de situaciones con riesgo de recaída: estados emocionales negativos o desagradables, estados físicos negativos, deseo de aumentar las sensaciones de placer, deseo de poner a prueba el autocontrol para demostrarse algo a uno mismo o a los demás, tentaciones o situaciones que faciliten el consumo.

También puedes preguntar a las personas que te conocen. Pregúntales cuáles eran los patrones que observaban antes de que tuvieras una crisis o consumieras. Y pídeles que te avisen con respeto la próxima vez que te noten algo raro. De verdad, todos estamos sesgados y tenemos puntos ciegos, no podemos darnos cuenta de todo, y las observaciones de algunas personas cercanas pueden ser extremadamente valiosas (por eso es tan difícil superar una adicción completamente solo). Dales permiso para comentarte, de manera respetuosa, que han notado algo en ti que les preocupa

o les recuerda a ciertas épocas del pasado. Eso podría ayudarte a estar alerta, respirar hondo y analizar mejor la situación. Pero, en serio, no seas tan vanidoso como para pensar que nadie de tu alrededor puede ayudarte o aportarte algo en esto.

Y sí, deberás prestar atención a esas señales toda tu vida. Ahora vendrán pensamientos de miedo al cambio, de idealizar tu vida de consumo porque todo parecía más fácil. Pero piensa en todo el daño que te ha hecho (o te hará) el consumo, y repasa tus motivos para el cambio. Tatúatelos en el brazo, pon post-its en la nevera, lo que sea, pero crea un sistema de recordatorios. Si ya llevas un tiempo sin consumir, fíjate en los beneficios que has experimentado y por qué VALE LA PENA. Es decir, no veas la prevención de recaídas como un castigo eterno, sino como hábitos que pronto automatizarás y cada vez requerirán menos esfuerzo. Esos hábitos te ayudarán a volver a vivir una vida digna y valiosa para ti.

Es muy jodido aceptar que necesitas tomar precauciones, y muchas personas sufren recaídas porque quieren sentirse «normales» y se rebelan contra su propio plan de prevención de recaídas. Lo más difícil son los primeros meses, pero después te acostumbras a tu nuevo estilo de vida y ya no requiere tanto esfuerzo como al principio.

No eres lo que piensas ni lo que sientes

Uno de los conceptos más importantes en salud mental es el de la fusión cognitiva. Ni fusión nuclear ni fusión de Goku y Vegeta: fusión cognitiva. Ocurre cuando nos identificamos tanto con lo que pensamos o sentimos que lo asumimos como si representara la realidad al 100 %. Nos cuesta entender que en realidad no somos nuestra mente, que somos mucho más.

Lo contrario a la fusión cognitiva es la defusión: cuestionarnos la veracidad de un pensamiento o emoción, separarnos de ellos y recordarnos que pensar o sentir algo no significa que eso represente la realidad ni determine nuestras acciones.

Eres más que tus pensamientos. Eres más que las cosas que sientes.

Recuerda esto, aunque esté muy simplificado:

Situación → Pensamientos y emociones → Reacción

Si pones en duda algunas de las cosas que piensas o sientes, tendrás menos probabilidades de dejarte arrastrar por ellas y terminar consumiendo.

Los pensamientos son como los programas de radio. Suenan de fondo, a veces prestamos mucha atención, a veces poca, dependiendo de lo que estemos haciendo y lo concentrados que estemos. Hay programas de todo tipo: noticias serias, comedia, películas de terror, teorías de conspiración. No podemos evitar que suenen, pero sí decidir a qué prestar atención y qué ignorar.

Voy a ponerte un ejemplo fuera del ámbito de las adicciones. Las personas tenemos miles de pensamientos al día. Algunos son normales, pero otros son raros o incluso inquietantes. Esto le ha pasado a casi todo el mundo (aunque pocos lo admitan): ver a un bebé pequeñito, rellenito y sonrosado, y que nos venga fugazmente la imagen del bebé abierto en canal con el cuchillo de la cocina. O ir conduciendo y que, de repente, se nos pase por la cabeza la imagen de dar un volantazo y tirarnos por un barranco. Al enfrentarse a estos pensamientos tan extraños y perturbadores, muchas personas reaccionan con miedo: «Joder, estoy loco». Creen que, si esas imágenes aparecen en su mente, es porque hay algo mal en ellas o

porque, en el fondo, desean hacerlo. Pero no. Son pensamientos automáticos, nada más. No representan intenciones ni predicen el futuro.

Si tienes niños pequeños en casa, seguro que más de una vez te ha venido la imagen de un cuchillo cayendo al suelo y clavándose en su pie. Es normal, es un mecanismo que te ayuda a prestar atención y asegurarte de que los cuchillos están fuera de su alcance. Lo mismo ocurre con imaginarse dando un volantazo: es una imagen mental fugaz de aquello que en realidad quieres evitar.

Sin embargo, hay quien se sobreidentifica con esos pensamientos y cree que si se imagina algo, es porque debe hacerlo. Y no. Joder, es como lo del oso escondido en el logo de las chocolatinas Toblerone: una vez que lo has visto, no puedes olvidarlo. Cada vez que ves esas chocolatinas en una tienda, piensas en un oso. Pero eso no significa que quieras hacerle el amor a un oso en una fuente de chocolate (por cierto, no os fieis de los psicólogos que afirman poder interpretar sueños, van a sacaros mucho dinero y a meteros ideas muy raras en la cabeza). Quédate con esto: nuestros pensamientos e imágenes mentales no son representaciones de la realidad ni predicciones del futuro. La mente es, en esencia, una herramienta para especular, para imaginar cosas que no vemos pero que podrían ocurrir. Y eso ha sido extremadamente útil para nuestra supervivencia.

Volvamos al tema. En situaciones emocionalmente intensas (preocupaciones laborales, peleas con la pareja, problemas con un hijo adolescente, el estrés de la vida moderna…), solemos sacar conclusiones precipitadas y actuar de forma impulsiva. Si alguien experimenta un episodio de ansiedad muy fuerte, puede asaltarle el pensamiento: «No puedo más». Y si no pone en duda ese pensamiento, puede convencerse de que la única solución es consumir: «Tengo que fumarme un cigarro, abrir una botella o hacer una apuesta, porque si no me muero». Y zas, se da permiso para consumir, sobre todo si la oportunidad está ahí: tabaco o alcohol en

casa, una tienda cercana, acceso a una app de apuestas desde el móvil…

Tendemos a creer que, si sentimos algo con mucha intensidad, debe ser verdad. Que si pensamos constantemente en una persona, eso significa que la amamos y que sin ella la vida será un infierno. Que si nos apetece mucho consumir, entonces debemos hacerlo. Es el mismo tipo de lógica errónea que la del «gen de la infidelidad» del que hablaba antes. Sí, puede que un tipo se excite mucho al ver a una mujer atractiva, pero eso no significa que deba ser infiel. Asumir lo contrario llevaría a conclusiones peligrosísimas, casi legitimando a los violadores. Piensa en ello. Los problemas de impulsividad tienen mucho que ver con la manera en que interpretamos las sensaciones que nos envía el cuerpo.

Por ejemplo, el síndrome de abstinencia de la nicotina no es mortal. Puede ser diabólico los primeros días, sí, pero sentir ganas de fumar no es el fin del mundo. Es molesto, incómodo, desagradable. Pero no es insoportable. Y ese es el problema que enfrentan muchas personas que intentan dejar de fumar: interpretan las molestias del síndrome de abstinencia como algo inabarcable, las dramatizan sin darse cuenta, y paradójicamente aumentan las probabilidades de sentirse abrumadas por ellas. Acaban atrapadas en un callejón sin salida mental: «Si no me fumo un cigarro ahora mismo, me muero».

Pero cuando aprenden a observar esos pensamientos, a ponerlos en duda y a no dejarse llevar por ellos, empiezan a percibir las ganas de fumar y los síntomas físicos como algo manejable. Molesto, sí. Desagradable, sí. Pero soportable.

Imagínate que eres un perro sentado al borde de la carretera. Y cada vez que pasa un coche, sales corriendo a perseguirlo, ladrando como un energúmeno. La clave es llegar a un punto en el que veas los coches pasar sin saltar a perseguirlos como un animal rabioso. Que los observes con curiosidad, con aburrimiento o con lo que sea, pero sin lanzarte tras ellos. ¿Y sabes qué pasa? Que los coches

acaban perdiéndose en el horizonte. Que los pensamientos o sensaciones molestas terminan pasando o, al menos, se calman con el paso de los minutos. Aquellas ganas de fumar que hace quince minutos parecían insoportables, de repente, casi han desaparecido. Y te sorprendes al darte cuenta de cómo la mente puede hacer gigante hasta la hormiga más chiquita. Luego vienen otros coches, otras sensaciones, otros pensamientos sobre esas sensaciones. Y tú debes preguntarte si vale la pena hacerles mucho caso o no.

¿Pero cómo saber a qué pensamientos o interpretaciones de la realidad hay que prestar menos atención? Te voy a explicar tres criterios.

1. Criterio de verdad: Pregúntate qué pruebas tienes de que ese pensamiento sea cierto. PRUEBAS, con mayúsculas. No conjeturas, no especulaciones, no miedos. Una cosa es temer que las ganas de consumir sean tan fuertes que no puedas controlarte, y otra muy diferente es que eso sea verdad. Muchas personas se resignan automáticamente a consumir en cuanto sienten la más mínima ansiedad, asumiendo que no vale la pena resistirse. Y ahí ya han perdido la batalla antes de empezarla.

Por ejemplo, mucha gente cree que las adicciones no se pueden superar y que intentarlo es perder el tiempo. Pero se olvidan de todas las personas que lo han conseguido y ahora llevan una vida digna y satisfactoria. Entonces, el pensamiento «no se puede superar una adicción» se tambalea, y abre paso a uno más ajustado a la realidad: «Que yo no lo haya conseguido todavía no significa que no se pueda. Tal vez la estrategia que estoy usando no es la adecuada para mí, así que si pruebo otra diferente, puede que lo consiga».

Otro ejemplo típico es pensar que si dejas de consumir te vas a quedar sin amigos, que todo el mundo te va a abandonar. Y sí, puede que algunas personas desaparezcan de tu vida (a enemigo que huye, puente de plata), pero difícilmente ocurrirá con todas. O creer que la vida sin beber o fumar va a ser una mierda. Ahí yo suelo recomendar que se hable con personas que ya han dejado de consumir y preguntarles si son infelices. Alguno seguirá luchando contra su dependencia psicológica, pero la mayoría dirán que su vida ha mejorado en casi todos los aspectos.

2. Criterio de intensidad emocional: Si una interpretación de la realidad te hace sentir emociones desagradables muy intensas, es una pista de que podría ser una exageración. Pero no hablo solo de pensamientos sobre el consumo. Cualquier situación que provoque ansiedad o tristeza extrema puede generar ganas de consumir como vía de escape.

Si decirte a ti mismo que «nunca lo vas a conseguir» o que «no sirves para nada» te deja paralizado y se convierte en una excusa más para consumir, es probable que estés exagerando. Tampoco se trata de irse al otro extremo y repetirse frases de taza de desayuno tipo «el universo conspira para cumplir mis sueños» o «si crees en ti, lo lograrás». La clave es encontrar un equilibrio. En lugar de decirte «soy débil», puedes cambiar ese pensamiento por algo más realista: «Esta situación no es fácil, pero estoy intentándolo. Estoy aprendiendo y cada vez será menos difícil si sigo esforzándome».

3. Criterio de utilidad: Pregúntate si la interpretación que estás haciendo de la realidad te está ayudando a avanzar o te está dejando atascado en el mismo sitio. En este saco entran todos los pensamientos derrotistas que sirven de

justificación para rendirse y buscar gratificación instantánea.

Por ejemplo, una persona con depresión puede pensar que su vida es una mierda, que él mismo es una mierda, que su familia es una mierda, que el mundo es una mierda y que no vale la pena salir de casa. Pero encerrarse en casa solo refuerza ese estado depresivo, le quita más y más reforzadores y lo hunde todavía más. Por eso es importante que alguien le recuerde —con empatía y respeto— que esa forma de pensar lo está hundiendo aún más y que tiene la opción de no creerse todo lo que su mente le dice. Y cuando un familiar consigue convencerle para que lo acompañe a la panadería a comprar pan y estirar un poco las piernas, la persona se da cuenta de que no ha sido tan horrible como pensaba y que incluso le ha hecho sentir un poco mejor.

Cuando mis consultantes con adicciones tienen dudas sobre situaciones del día a día, les sugiero que se pregunten qué opción les dará más bienestar a largo plazo, y que se guíen por eso. Por ejemplo, si dudan entre ir a una fiesta de cumpleaños con amigos que siguen consumiendo (con alto riesgo de recaída) o quedarse en casa viendo una película y salir a correr al día siguiente, la respuesta se vuelve bastante evidente. Ante pensamientos como «la vida va a ser una mierda si no consumo», hay que recordar que esa lógica vuelve a poner el consumo adictivo como la única solución. Y ya deberías saber a estas alturas que NO lo es.

Recuerda lo de la defusión cognitiva: dejar de creerte todo lo que piensas o sientes, y empezar a observarlos como un programa de radio que puedes decidir si escuchar o ignorar. Frenar y pensar de manera alternativa. Reinterpretar, reencuadrar, probar algo nuevo.

Las conductas adictivas no ocurren de la nada, son como una escalera. Hay varios escalones y se dan varios pasos, aunque a

veces se nos olvide porque los subimos corriendo. Si observamos bien, encontraremos desencadenantes, pensamientos de planificación del consumo, justificaciones, formas de darnos permiso para consumir sin sentirnos culpables. Tenemos que aprender a detectar esos triggers, a reconocerlos antes de que nos lleven a la saturación, a ese punto en el que el malestar parece tan insoportable que actuamos de manera automática para buscar gratificación instantánea. Aprender a sostener el malestar y aplicar soluciones nuevas a problemas viejos.

Por cierto, hablemos de ese miedo a que la vida no vuelva a ser igual sin consumir.

¿Y si me estoy perdiendo la vida?

Algo que le va a venir a la cabeza a cualquiera que esté superando un problema de adicción, sea a lo que sea, será algo así como: «me estoy perdiendo algo». Ese fenómeno que algunos llaman FOMO (Fear of Missing Out), o miedo a perderse algo, literalmente. No pueden evitar rememorar esos momentos que en su cabeza etiquetaron como «legendarios»: esas noches de fiesta en las que hicieron cosas tremendamente estúpidas o ligaron, esas conversaciones con otros fumadores en la entrada de un restaurante, esas pajas mentales rarísimas después de fumarse cuatro porros o aquella vez que ganaron algo apostando (convenientemente olvidando que al día siguiente perdieron el doble).

Esa sensación de estar en el lado equivocado de la vida, esa coletilla popular de «la vida son dos días» que casi siempre precede a malas decisiones. Tiene que ver con expectativas descompensadas alrededor del consumo, acordándose selectivamente de lo placentero

e inmediato y dejando de lado las consecuencias negativas. La idealización que fomentan determinadas industrias y sus fans, ciertas corrientes culturales o incluso la ideología del consumismo salvaje que nos dice que el sentido de la vida es acumular experiencias intensas constantemente y que un fin de semana tranquilo es prácticamente sinónimo de fracaso vital.

Estas narrativas acompañarán a la mayoría de adictos en recuperación, especialmente en las primeras semanas, meses o incluso años de abstinencia. Pero tranqui, se pasa. ¿Cómo lo sé? Porque el cerebro toma nota, queramos o no.

Si todo lo que una persona ha conocido al relacionarse con otros humanos en la vida adulta ha sido beber alcohol, tendrá cientos o miles de recuerdos y referencias positivas sobre el consumo. Sin embargo, al pensar en salir de noche sin beber, es probable que lo imagine como algo aburridísimo, insípido, un desperdicio de la vida. Y esto será, en parte, por influencias culturales y aprendizajes previos. Si desde la infancia hemos recibido mensajes sobre que en los momentos clave de la vida hay que beber alcohol, eso condiciona nuestras expectativas sobre las experiencias sin él, como si faltara algo. Y aquí se cierra el círculo vicioso: cuanto más se glorifica una droga, menos experiencias placenteras se tienen sin ella.

Piensa en cuánta gente ha probado a salir a bailar a una discoteca sin beber alcohol. Poquísima. ¿Porque es aburrido? No, porque la mayoría nunca lo ha intentado. Están acostumbrados a entrar en la discoteca medio vomitando. De verdad, la mayoría de la gente no ha intentado bailar sin emborracharse antes. Y no saben lo divertido que es, especialmente si disfrutan de la música y la compañía. ¿Qué actividades hay más entretenidas que pasar una noche jugando a juegos de mesa con amigos o con la familia? Apenas ninguna. Pero son planes que mucha gente descarta porque el alcohol y otras drogas han desplazado otro tipo de ocio alternativo.

Es completamente normal que, al principio de la abstinencia, todo parezca gris y aburrido en comparación con el consumo. Y no solo por la dopamina. La dopamina no es la causa, es solo el medio fisiológico que facilita ciertas experiencias. Es mucho más útil pensar en términos de expectativas basadas en las experiencias previas.

Imagina que soy un chico muy tímido que lleva años usando el alcohol para comportarse como una persona extrovertida cuando sale de fiesta. Como nunca he salido de noche sin beber, confirmo mi teoría de que la única forma de disfrutar en la vida adulta es con alcohol. Pero no porque sea verdad, sino porque nunca lo he experimentado de otra manera. Me emborracho, bailo sin pensar en el ridículo, me acerco a babosear a desconocidas a ver si alguna pica y descarto por completo la posibilidad de disfrutar de la música sin beber o de poder tener conversaciones más inteligentes (y atractivas) para ligar o simplemente pasar un buen rato. Al final, mi consumo de alcohol es una respuesta de evitación que se perpetúa a sí misma, porque cuanto más dependo de él, más miedo me da socializar sin su ayuda.

Lo que ocurre al dejar el consumo (de alcohol o de cualquier otra sustancia) es que se abre la puerta a experimentar cosas nuevas y cuestionar creencias que hemos dado por ciertas toda la vida. Por ejemplo, podría darme cuenta de que, si me gusta la música, soy capaz de disfrutar bailando sin necesidad de estar borracho, y que en realidad a los demás les importa una mierda cómo bailo porque están demasiado ocupados con sus propios rollos. También se abren oportunidades para descubrir fortalezas personales que el consumo no dejaba aflorar. Recuerdo con cariño a un consultante que, tras dejar el alcohol, se dio cuenta de que, cuando se sentía cómodo con sus amigos, era divertidísimo y carismático. Pero no se permitía comportarse así en ciertas situaciones por miedo al qué dirán. Y resulta que no necesitaba el alcohol para ser alguien con quien los demás quisieran estar. Pero para llegar a esa conclusión, tuvo que ponerse en varias situaciones sin beber.

Fíjate, la solución no siempre es «volver a disfrutar de las mismas situaciones sin consumir». También podemos llegar a la conclusión de que ciertas actividades nunca nos han gustado realmente. Hay muchas personas que, al dejar de drogarse, se dan cuenta de que en realidad nunca les han gustado las discotecas, ni su ambiente, ni estar rodeados de borrachos que se vuelven más imbéciles y peligrosos cuanto más beben. Dejan de idealizar esas situaciones y, por fin, ven que el emperador iba desnudo.

He tenido conversaciones muy parecidas con muchos consultantes que, antes de dejar el consumo, tenían un miedo terrible a no poder hablar con la gente, ligar o conectar con otros seres humanos sin drogarse. Y después de un tiempo sin consumir se dieron cuenta de que, si lo que realmente querían era tener conversaciones interesantes, un bar o una discoteca con la música a todo volumen era probablemente el peor sitio para lograrlo. Se dieron cuenta de que muchas chicas salían a pasarlo bien con sus amigas y estaban hartas de que se les acercaran borrachos babosos que no se les entendía nada.

Cuando se pone en perspectiva la idealización extrema del consumo, no solo se evapora el miedo a perderse algo (FOMO), sino que se abre un mundo de alternativas de ocio que nunca se habían explorado.

Y después de unos meses, cuando uno ha tenido la oportunidad de disfrutar de muchas situaciones placenteras sin consumir, el FOMO se disuelve. La clave es acumular referencias positivas, construir una nueva zona de confort basada en hábitos saludables y coherentes con los propios valores. Al principio es normal sentirse raro la primera vez que entras a una discoteca sin estar borracho. ¿Pero crees que te sentirás igual después de haberlo hecho veinte o treinta veces? No solo será menos incómodo, sino que puede incluso llegar a ser divertido.

Y son principios básicos de aprendizaje, puro condicionamiento. Si siempre has salido de noche drogándote, al principio vas a sentir ganas de drogarte al salir de noche. Pero cuando ya has salido cien veces bebiendo solo agua o refrescos, ¿qué crees que pasa? Que las discotecas dejan de recordarte tanto al alcohol, y tu experiencia cambia completamente. Enhorabuena, has cambiado un hábito. Ahora tu cerebro ya no te sugiere que te pidas cinco cubatas, sino que te centres en las verdaderas fuentes de disfrute de esa situación: la música y la compañía.

Resulta de lo más gratificante preguntar a mis consultantes cómo han cambiado sus expectativas ante determinadas situaciones después de un tiempo en terapia. En las primeras sesiones todo era «no voy a ser capaz de hacerlo», «el resto de mi vida va a ser gris y monótona», «no seré capaz de aguantarme las ganas de fumar cuando esté estresada» o «yo no soy una persona interesante ni la gente se lo pasa bien conmigo si no me drogo». Luego se sorprenden cuando les recuerdo esas cosas que decían, porque unos meses después ya se han enfrentado a muchos de sus miedos, han derrumbado creencias rígidas y exageradas sobre la realidad y han descubierto que tenían muchas más herramientas de las que imaginaban.

Los miedos solo pueden superarse así: enfrentándolos y comprobando que no eran tan probables como pensábamos o que, incluso si se cumplieran, sus consecuencias no serían tan tan tan catastróficas como imaginábamos al principio.

Te he estado hablando de lo importante que es evitar ciertas situaciones para reducir el riesgo de recaída, pero también es fundamental exponerse a ciertas situaciones, poco a poco y con cuidado, para perderles el miedo y aprender a manejarlas con nuevas estrategias. Hay personas que han recaído por exponerse demasiado pronto a situaciones de alto riesgo, pero también hay muchas otras que, por miedo a recaer, se han aislado tanto que la

vida sin consumir les ha parecido tan miserable e insoportable que han acabado volviendo a la adicción.

Ahora bien, ¿cómo encontrar el término medio? ¿Cuál es el mejor ritmo para exponerse poco a poco sin recaer? Depende de la persona, de su historia con el consumo, de sus habilidades y de las herramientas que tenga. Vamos, que se lo preguntes a la psicóloga que te esté acompañando para que juntos encontréis la respuesta más adecuada a tu caso.

¿Qué puñetas hago con mis amigos?

Los seres humanos somos animales sociales, por mucho que los gurús trasnochados del emprendimiento o las criptomonedas digan que hay que renunciar al contacto humano para todo lo que no sea ganar dinero.

Y, nos guste o no, es muy difícil que una conducta adictiva no tenga algún componente social. Sí, incluso si la persona consume a solas en el presente. Siempre hay que preguntarse qué influencias externas hemos tenido en nuestro consumo, desde el buen o mal ejemplo que nos hayan dado familia, amigos o parejas, hasta el malestar emocional que nos provoquen ciertas interacciones. A veces, las demás personas son parte del problema, no solo porque fomenten el consumo o presionen de manera más o menos directa para que los acompañemos, sino por cómo nos hacen sentir ciertas dinámicas. Puedes tener amigos con el mismo problema de adicción que tú, pero también puedes tener amigos que te hacen sentir inferior, juzgado, inseguro… y eso haga que quieras drogarte para poder aguantar su presencia (a la vez que te autoconvences de estar pasándolo muy bien, cuando en realidad no es así).

Y no quiero caer en la simplificación en la que incurren muchos compañeros de profesión al decir que la solución a todos los problemas es alejarse de la gente y ya está. Porque no es así. Necesitamos vínculos, sensación de pertenencia a una comunidad, interacción, una red de apoyo. Necesitamos a otras personas en nuestra vida. Ahora bien, en caso de adicción, puede ser buena idea poner distancia con ciertas personas, pero también aprender nuevas formas de interactuar con quienes siempre han estado ahí (y seguirán estándolo).

Superar una adicción puede ser muy duro, pero a veces la parte más difícil es precisamente el aislamiento que supone para algunas personas. La solución no siempre es hacerse monje y apartarse de todo el mundo, sino cambiar las dinámicas que rigen algunas de nuestras interacciones.

Si quieres superar un problema de adicción, hay tres opciones respecto a las demás personas. Algunas caerán en una categoría u otra dependiendo de la situación. A veces será mejor idea tomar distancia de forma permanente, otras veces será preferible modificar la manera en que nos relacionamos con ellas para que puedan seguir formando parte de nuestra vida. Esto va a depender de la sustancia o actividad adictiva y de las dinámicas con esas personas o grupos.

El primer escenario posible (y el más deseable para cualquier persona con adicción) es el de mantener el status quo y seguir juntándose con la gente de siempre, pero sin consumir, obviamente. Este es el escenario que suele preferir la mayoría, porque implica hacer poco o ningún cambio en su vida social. También es el escenario en el que más recaídas por autoengaño suelen ocurrir. Pero en algunas ocasiones es posible. Veamos varios ejemplos.

Imagínate que Sergio tuvo problemas con el alcohol, que es la droga social por excelencia. Es prácticamente imposible que no tenga amigos o familiares que beban con frecuencia; está completamente

integrado en la sociedad. Y es fácil asumir que su entorno esté lleno de personas que consumen alcohol habitualmente (no es imposible, pero sí bastante difícil desarrollar alcoholismo si todos tus amigos son abstemios; el entorno importa, diga lo que diga quien sea). Cuando quiera quedar con alguien a comer o «a tomar algo», especialmente de noche, sus amigos tomarán vino o cerveza. Hay personas a las que ver a otros beber alcohol no les despierta demasiadas ganas de hacerlo. Esto depende mucho de la persona, del nivel de dependencia previa y de las dinámicas de su grupo.

Vamos a asumir que Sergio ha sido honesto con sus amigos cercanos y les ha contado que ya no va a beber más alcohol. Y asumamos también que estos amigos son respetuosos, entienden el problema y no le presionan para beber, ni le hacen sentir menos, ni le penalizan socialmente con comentarios despectivos. A pesar de que Sergio ya no beba, sus amigos le aceptan y le quieren, y no se sienten amenazados porque haya un abstemio en el grupo (es bastante posible que alguno sienta curiosidad y pruebe a beber menos por cuestión de salud al ver que a Sergio le va bien).

Sergio también debe contar con buenas habilidades sociales. Que se sienta seguro y cómodo con esas personas, que no se sienta juzgado ni en la necesidad de impresionar a nadie poniéndose a beber para fingir ser más extrovertido ni nada por el estilo. Que no se compare constantemente con sus amigos ni se deje llevar por pensamientos del tipo: «Ay, qué envidia, qué bien se lo pasan bebiendo, qué libres son y yo qué pringado, qué vida más triste, soy un alma en pena por no beber alcohol, me estoy perdiendo lo mejor de la vidaaaaa».

Sus amigos beben alcohol, pero no son unos borrachuzos ni proponen planes que consistan en ponerse hasta el culo, así que su compañía no supone muchas tentaciones para Sergio.

Es decir, aunque Sergio deje de beber, ha aprendido a separar su consumo de ciertas personas o situaciones y logra disfrutarlas,

incluso más que antes. Sigue teniendo conversaciones estimulantes con sus amigos, sigue compartiendo historias y escuchando las peripecias de sus colegas. Se apoyan entre sí cuando la vida le da una hostia a alguno de ellos. Sergio cuenta con una buena red de apoyo y, no solo comprueba rápidamente que no necesita beber alcohol para divertirse y disfrutar de una vida plena, sino que también experimenta que puede disfrutar todavía más de la compañía de sus amigos sin beber. Sergio redefine situaciones que siempre habían estado ligadas al consumo. Aprende a disfrutar de un buen concierto por la música y la emoción de estar rodeado de gente; incluso se da cuenta de que aguanta mucho más tiempo precisamente por no haber bebido alcohol (un depresor del sistema nervioso que, además, le hacía parecer gilipollas frente a las personas a las que pretendía impresionar y desconectarse de la música que había pagado para disfrutar).

Otro ejemplo, ahora con Paula, una exfumadora de tabaco. El tabaco está por todas partes; la gente no suele encerrarse en un bar para fumar, sino que lo hace por la calle, y en algunos países bárbaros todavía se permite fumar en interiores. Paula no puede huir completamente del tabaco. Tarde o temprano le va a tocar tragarse la nube de humo de alguien mientras espera el autobús o sale del supermercado. Es difícil que no haya fumadores en su trabajo o entre sus amigos. Aunque las primeras dos semanas sin fumar fueron algo chungas para ella, Paula ya superó el síndrome de abstinencia, y oler el humo del tabaco o ver a otras personas fumar, aunque sigue generándole un poco de malestar, le parece manejable y ha aprendido a no dejarse llevar.

Paula también le ha contado a todo el mundo que ha dejado de fumar, así que se ha cerrado la puerta a recaer en público (la vergüenza de romper su compromiso delante de otros le da más miedo que las ganas de fumar, que sabe que se pasan en un rato). Sus amigas fumadoras entienden que dejar de fumar es importante para ella, así que no le ofrecen caladas ni nada. Es más, Paula hizo mucho caso a su psicóloga especialista en adicciones (que sabe

mucho) y explicó a sus amigas fumadoras que, si un día se volvía loca y les pedía tabaco, la mandasen a la mierda (con cariño) y le recordasen que ella misma les pidió que no le dieran tabaco. Nunca han tenido que hacerlo; a Paula le basta con recordar que les pidió eso para pensárselo dos veces cuando le entran ganas de fumar y siente la tentación de traicionarse (la vergüenza de mendigar tabaco como una yonki le da más miedo que las ganas de fumar). Paula ha hecho muy bien las cosas, ha puesto límites a su alrededor. También ha sido coherente consigo misma y ha explicado a la gente que ahora le da mucho asco oler el humo del tabaco, así que cuando alguien se pone a fumar, se aleja, como haría cualquier persona normal que no quisiera respirar humo venenoso. Es decir, Paula se comporta como una no fumadora y se autoexcluye de ciertos espacios sin idealizarlos ni echarlos de menos (y sus amigas la respetan por ello).

Recordemos que, para que esta opción salga bien, esas personas deben ser respetuosas con la abstinencia de uno, que estén dispuestas a dar apoyo. Y, por supuesto, que estar en presencia de otras personas consumiendo no le dé ganas de consumir (o que la persona haya aprendido a ignorar esas sensaciones y a romper la asociación entre situación y consumo, es decir, que ya no relacione a ciertas personas con su conducta de consumo). Las actividades y planes también deben ser compatibles con la abstinencia, de modo que la persona los redefina para disfrutarlos sin que giren alrededor del consumo. Esta opción será muy difícil o prácticamente imposible para muchas personas, dependiendo de la gravedad de su adicción.

Pero igual que declarar públicamente tu abstinencia es útil, también es importante aprender cuándo no necesitas dar explicaciones ni justificarte. No bebo, punto. Y ya está. Porque habrá muchas ocasiones en las que no te apetezca contarles intimidades a personas que apenas conoces. Primero te sentirás raro. Después dejará de molestarte, porque será tu normalidad. La gente seguirá viéndote como un perro verde, pero te gustará ser un perro verde. Como ir a una boda y ser la única persona que no bebe. Y en lugar

de centrarte en lo miserable que te sientes por ser diferente y no divertirte de la misma forma que los demás, te centras en disfrutar de las conversaciones, del baile o en irte a casa pronto sin avergonzarte de nada porque ya has tenido suficiente.

Me estoy acordando de la boda de una de mis mejores amigas y de cómo fui la única persona bebiendo cervezas sin alcohol, y aun así fui de los más bailongos, porque la música era buena y la compañía también. Me escapé a las cuatro y pico de la mañana, a pesar de que querían secuestrarme para ir a un after donde sé perfectamente las cosas que pasarían. Yo solo quería dormir. Y qué bien me lo pasé y qué bien dormí.

Veamos el segundo escenario. La persona llega a la conclusión de que no es capaz de exponerse a ciertas situaciones sin sentir un fuerte deseo de consumir. Es más, se da cuenta de que hay actividades o planes que giran completamente alrededor del consumo, que la compañía es una mera excusa para drogarse. Reconoce que hay actividades que no podría disfrutar sin consumir. Sin embargo, no quiere renunciar al contacto con ciertas personas a las que aprecia y que son una parte importante de su vida. Quiere mantener el contacto, pero se ha dado cuenta de que necesita renunciar a ciertos espacios y actividades para ser coherente. Veamos algunos ejemplos.

Pablo tuvo problemas con el alcohol y la cocaína. Tiene amigos con los que consumía bastante; es más, ellos le introdujeron en lo de meterse cosas por la nariz después de algunas copas. Antes quedaban todos los fines de semana para cenar y salir de fiesta, y siempre terminaba todo igual: beber mucho alcohol y hacerse unas rayas. Pablo sabe que sus amigos van a lo que van y que no son capaces de salir de noche sin drogarse. También ha intentado salir con ellos de tranquis e intentando no beber o bebiendo muy poco. Pero siempre termina igual, acaba sintiendo ansiedad; salir de noche no le divierte si no se droga. Además, sus amigos se drogan muchísimo. Pablo ya no disfruta de su compañía cuando consumen;

se ha dado cuenta de que tienen comportamientos lamentables, no los soporta y siente bastante vergüenza ajena (especialmente al recordar que él solía hacer exactamente lo mismo). Además, quiere alejarse de las dinámicas que le recuerdan fuertemente al consumo, no está cómodo en ambientes en los que se consume para divertirse (ya ha comprobado que su mente se va a sus antiguos sesgos, fijándose solamente en los aparentes efectos placenteros del consumo; pierde el norte y recae).

Pero Pablo ha tenido muy buenos momentos con ellos y no quiere desterrarlos de su vida. Solo quiere dejar de salir con ellos de noche. Pablo está cambiando sus opciones de ocio y sus aficiones, y propone a sus amigos otros planes. Él respeta que ellos quieran salir de noche y llevar la vida que llevan; simplemente, él quiere hacer otras cosas diferentes con ellos. Les explica que ha decidido salirse de ese mundillo de alcohol y otras drogas, que va a llevar un estilo de vida más sano y que, si es para salir de fiesta, que no lo llamen. En su lugar, él les llama para hacer senderismo, salir de ruta con las bicis, tomar un café y charlar de sus cosas. Sigue quedando con ellos para comer (sin beber alcohol), y cuando quedan a cenar, avisa con antelación de que solo va a cenar y se va pronto a casa antes de que ellos pierdan el norte. Si tenían la tradición de alquilar una casa rural para fin de año y drogarse sin parar todo el finde, Pablo no va, porque no es tonto. Sabe que la idea principal de ese plan es consumir, que le supondría demasiada tentación y angustia, y que no vale la pena arriesgarse; prefiere celebrar las cosas de otra forma. No se monta un drama por perderse ese plan, porque la relación con sus amigos no se centra en drogarse.

Lo que ha hecho Pablo ha sido redefinir la forma en que se relaciona con sus amigos. Antes, el 99 % del tiempo que compartían era saliendo de fiesta; ahora, solo los planes que son compatibles con su nuevo estilo de vida. Sus amigos entienden los problemas que ha tenido y, aunque no se sientan identificados, respetan que él no quiera beber ni acudir a ciertos planes. No le hacen chantajes emocionales para que beba, no le sueltan comentarios del tipo «qué

aburrido te has vuelto», «con lo que tú has sido…» o «pero por una rayita de vez en cuando no pasa nada…» ni le hacen sentirse culpable por haber cambiado sus prioridades.

Aprecian a Pablo, le quieren por ser quien es, y no solo porque se metieran cocaína juntos los fines de semana. No necesitan consumir para disfrutar de su compañía mutua, así que la abstinencia no se convierte en un obstáculo en su amistad; solo cambia las experiencias que suelen compartir juntos.

Quique era ludópata, tuvo problemas con las apuestas deportivas online. Al poco de tomar la decisión de dejar de apostar, se dio cuenta de que quedar con sus amigos a ver el fútbol y tomar unas cervezas le daba muchas ganas de apostar. Es que, además, sus amigos también apostaban e iban comentando sus «jugadas» mientras veían juntos el partido. Quique terminó admitiendo que ese ambiente no le hacía bien, que le provocaba demasiadas tentaciones. Fíjate, tuvo que recaer dos o tres veces para darse cuenta. Así que decidió no juntarse con sus amigos en ese ambiente. Les explicó a sus mejores amigos lo de su problema con las apuestas y que las cosas serían diferentes a partir de ahora. Les pidió que, si le apreciaban y entendían la gravedad de su problema, evitaran mencionar apuestas deportivas cuando quedasen con él.

Los amigos de Quique eran gente decente, no le abandonaron ni le marginaron ni insinuaron que era un débil por haberse enganchado a las apuestas. Respetaron lo que les pidió y varios reflexionaron sobre sus propios hábitos, alejándose del mundo de las apuestas con el paso del tiempo.

Javi fumó hachís todos los días (desde que se levantaba hasta que se acostaba) durante muchos años, hasta que reconoció que estaba enganchadísimo y se estaba perdiendo muchas cosas en la vida. Casi siempre fumaba a solas, pero el poco contacto social que tenía semanalmente era con amigos que también fumaban muchísimo todos los días. Intentó estar con ellos sin fumar, pero verlos liarse un

porro detrás de otro y el intenso olor del hachís hacía que no tardase ni quince minutos en pedirles que le liaran uno a él también.

Durante varios meses de intentos fallidos, Javi se sintió como un fracaso, un débil sin fuerza de voluntad. Él se imaginaba que «superar la adicción» consistía en hacerse de hierro y no sentir absolutamente nada en los ambientes fumetas de siempre, que tenía que echarle huevos y aguantarse las ganas. Pero su novia lo convenció de que consultase con algún psicólogo de adicciones, y le explicaron que lo primero que tenía que hacer era dejar de juntarse con sus amigos «para fumar» o seguiría tropezando con la misma piedra.

Detalle importante: Javi tampoco había contado a sus amigos que había tenido problemas y quería dejar los porros. Su error fue creer que podría desengancharse sin hacer ningún cambio en su estilo de vida, solo a base de fuerza de voluntad y poniendo sus cojones sobre la mesa. Por suerte, entendió lo que le explicó el psicólogo. Les contó a sus amigos lo que le había pasado y que no podía volver a quedar con ellos mientras se fumaban canutos del tamaño de un árbol.

Varios de sus «amigos» se burlaron de él, lo ridiculizaron y cortaron el contacto. Javi se sintió destrozado, muy decepcionado; hacía años que conocía a esa gente, no imaginaba que fueran a darle la espalda por algo tan banal como los porros… pero, al tiempo, entendió que ellos tenían el mismo problema que él, solo que no se habían dado cuenta aún.

Por suerte, no todos sus amigos lo decepcionaron. Dos le dieron la razón, le confesaron que ellos también llevaban tiempo sospechando que estaban enganchados y que los porros no les hacían bien, que le admiraban mucho porque ellos todavía no se atrevían a dar el paso. No le dieron la espalda, mantuvieron su amistad y la fortalecieron, respetaron que no debían fumar porros delante de Javi. No perdieron su amistad, simplemente cambiaron algunas dinámicas en

su forma de relacionarse. Y el ejemplo de Javi les sirvió de inspiración para ir dejando los porros también con el paso del tiempo.

Recuerda, en este escenario se busca un contracondicionamiento: que ciertas situaciones que estaban asociadas al consumo vayan cambiando de color, que se den varios contactos sin la conducta de consumo para que esta se extinga al no asociarla con determinados reforzadores. Que te acostumbres a quedar con tus amigos Fulano y Mengana fuera de bares o discotecas, lejos de casas de apuestas, sin olor a porro envenenando la habitación.

Y que, con la repetición, llegue un momento en que ni Fulano ni Mengana te recuerden al consumo y te sientas fuera de peligro. Habéis cambiado la forma de relacionaros, has puesto límites, ha sido duro al principio, pero has dado tiempo a tu sistema nervioso para que automatizase nuevas respuestas a tu entorno. Y ahora sí, puedes disfrutar de aquello (y aquellos) que más quieres, estando alerta, por supuesto, pero sin tanto peligro como antes. Evaluando el nivel de riesgo de recaída, marcando límites y reaprendiendo.

Llega un momento en que ya no necesitas beber alcohol para sentirte cómodo con tus amigos, ya no necesitas fumarte un porro antes y después de salir del rocódromo, ya no necesitas empastillarte para disfrutar de la música de un concierto.

Lo importante de estos ejemplos es que la relación no se centra en el consumo. Esos vínculos van más allá, su amistad vale más que tener otra excusa para drogarse. Así que la abstinencia de la persona no pone en peligro el vínculo, sino que lo refuerza. Son amistades de verdad, basadas en el respeto y el cariño, no en las apariencias y el consumo desenfrenado.

Y no olvides que también hay que marcar límites a otras personas. A veces tendrás que pedirles que respeten tu necesidad de mantenerte en abstinencia. Sí, tienes derecho a pedirles que, por ejemplo, no

consuman en tu casa. No van a morirse. Tú no tienes que aguantar su humo venenoso, y si todavía estás en una fase en la que sentarte frente a alguien bebiendo vino te causa mucho malestar o deseo de consumir, tienes derecho a decirle que todavía es muy pronto para ti y que ver a otras personas beber alcohol aún te incomoda o te renueva las ganas de consumir.

Si no es capaz de hacer eso por ti, puede haber dos explicaciones. O también tiene un problema de dependencia (y no aguanta ni una sola tarde sin beber o fumarse un porro), o tus necesidades le importan muchísimo menos de lo que imaginabas. Y que no te tiemble la mano al pedirles que no hagan comentarios sobre tu abstinencia, que no te inciten ni te presionen para consumir.

No entres en debates. Tú no tienes que pedir permiso a nadie para no consumir. Simplemente les informas de lo que necesitas para no ponerte en peligro. Si, aun habiéndoles explicado las cosas respetuosamente, la persona intenta convencerte de que consumas, mándala a la mierda.

En esta fase aplicas un filtro social, y tristemente habrá personas que no pasarán el filtro, y eso posiblemente te decepcionará o te hará sentir tristeza. Lo superarás, es por una buena causa, con el tiempo agradecerás haber tomado esa decisión.

Tú no echaste a esa persona de tu vida, se echó ella misma al no respetar que tenías un problema y necesitabas apoyo.

El tercer escenario posible es el más duro. Es el escenario en el cual sea casi imposible acercarse a ciertas personas sin arriesgarse a una recaída. El factor principal aquí es la actitud de las otras personas. Imagínate amigos que no solo no entiendan que uno necesite abandonar el consumo, sino que tampoco lo respeten. Que cada conversación con ellos esté plagada de lenguaje pasivo-agresivo, críticas veladas, comentarios sobre lo mucho que te debes estar aburriendo sin beber (o peor, que les pareces una persona aburrida

por no drogarte). Personas que alimentan tus inseguridades y tus ganas de beber. Y sí, personas tan dependientes ellas mismas que son incapaces de compartir tiempo contigo o con otras personas si no es para drogarse. Se niegan rotundamente a salir un poquito de su zona de confort para mantener el contacto con un buen amigo. Básicamente, te das cuenta de que no teníais una verdadera amistad, solo erais compañeros de borrachera, un mero elemento decorativo para camuflar su propia adicción en la falacia de «todo el mundo lo hace» o «es lo normal». Además, a pesar de haberles contado que no debes consumir porque has tenido problemas, insistirán en presionarte para que consumas con ellos y en ridiculizarte si no lo haces.

Aquí ya estamos hablando de ambientes hostiles hacia tu abstinencia. Cuando entiendes que evitar las recaídas en la adicción no es una simple cuestión de fuerza de voluntad y que el entorno te condiciona a ciertos comportamientos, no te queda otra opción que desterrar a algunas personas de tu vida, de renunciar a volver a ciertos lugares o intentar revivir ciertas experiencias. Es muy parecido a una relación de maltrato. Ahí la solución no es decirle a la persona que se ponga a hacer mindfulness y piense en positivo para no darle tanta importancia a los abusos, ni decirle burradas del tipo «tampoco es tan malo que te peguen una hostia de vez en cuando» como cierto psicólogo muy mediático. La solución es salir de ahí, llamar a la policía y cortar completamente el contacto con esa persona. La solución es cambiar el contexto al alejarte de ciertas situaciones o echar a ciertas personas de tu vida. Esas personas que no empatizan contigo, no están dispuestas a ayudarte a superar la adicción y que encima siguen glorificando y romantizando el consumo aun sabiendo que has tenido problemas. Y sí, es muy probable que esas personas también tengan problemas de dependencia, pero será difícil ayudarles si no quieren esa ayuda, y encima su actitud podría ponerte en peligro a ti, reforzando los mismos sesgos que contribuyeron a que cayeras en la adicción.

Una de las cosas que más miedo dan a las personas con adicción es quedarse solas, que les abandonen por renunciar al consumo. Y sí, puede ocurrir que algunas personas te den la espalda, o llegues a la conclusión de que necesitas alejarte de ellas. Y no hay manera de que esto no duela, especialmente si sentías aprecio por esas personas.

Pero alejarnos de algunas personas es parte de la vida. Una parte amarga, sí. Pero inevitable. Todos nos hemos cruzado con miles de personas a lo largo de nuestra vida. Algunas se han quedado mucho tiempo y con ellas hemos compartido muchas experiencias valiosas. Pero con el tiempo maduramos, cambian nuestros intereses y nuestras prioridades. Muchas personas a las que considerabas buenas amigas en el pasado han ido retrocediendo a otra esfera de tu vida, puede que sean «viejos amigos» con los que consigues quedar cada pocos años, o simples conocidos en la lista de contactos del móvil o en las redes sociales. Y es normal que nos dé pena.

Lo que estoy intentando decir es que alejarte de algunas personas no significa que el resto de tu vida tenga que ser una caminata solitaria a través del Sahara. Igual que algunas personas se alejan, otras se acercan. Y a veces la vida nos da la oportunidad de profundizar con otras personas que ya formaban parte de nuestra vida, pero con las cuales no habíamos congeniado tanto al principio. Por ejemplo, muchos de mis consultantes de terapia redescubren a personas de su alrededor y admiten que las habían juzgado negativamente al principio precisamente porque no consumían (o no lo hacían tanto como ellos). La cuestión es que no te dejes llevar por esos pensamientos catastróficos de «me voy a quedar sola, moriré sola y rodeada de gatos que devorarán mi cuerpo, traidores».

Me estoy acordando de un consultante de terapia que trabaja en el mundo de la música (todo el mundo sabe lo fuertemente asociado que está ese mundillo a las conductas adictivas; por cierto, no era música rock, era CLÁSICA, para que luego hablen de estereotipos). Dejó de beber alcohol durante sus vacaciones, y le daba mucho

miedo volver a trabajar y no saber cómo enfrentarse a la rutina de «tomarse algo después» con los compañeros, que también bebían bastante. Él les terminó diciendo que se iría a casa pronto, que no le apetecía, punto. Y además daba una razón. Que le apetecía llegar a casa pronto para cenar con sus hijas (y de paso ayudar un poco a su pareja, que vivimos en una sociedad en la que parece que solo los padres pueden salir con sus amigos y las madres siempre tienen que quedarse en casa con los críos). Esa idea venía motivada por sus valores, por su deseo genuino de pasar más tiempo con sus hijas, verlas crecer, disfrutar de esos pequeños momentos cotidianos irrepetibles. Es decir, pensó en una «excusa» para no quedarse a beber con los de siempre que no era una excusa, sino algo que de verdad le importaba, que le hacía sentirse mejor persona, mejor padre, más feliz. Y le ayudaba a resistir la tentación de quedarse a beber con los de siempre y terminar dejándose llevar.

No me cansaré de repetirlo, es muy importante dar(- te) razones para rechazar el consumo o las situaciones que lo facilitan, y que esas razones estén alineadas con tus valores y aquello que es realmente importante para ti, aquello que quieres cuidar y fomentar en tu vida en lugar del consumo adictivo.

Algunas personas consiguen volver al mundo de la noche siendo totalmente abstemios, pero la mayoría de la gente renuncia a ese mundo porque les dispara demasiados recuerdos amargos y tentaciones que ya no quieren en su vida. Sí, hay gente que va a discotecas y baila hasta el amanecer sin tomar más que agua, porque disfrutan verdaderamente de la música y la compañía y se han convencido de que no necesitan drogarse para disfrutar de esas cosas. Depende de muchos factores, y debes entender que, si vuelves a exponerte a ciertas situaciones, siempre habrá un cierto nivel de riesgo, y no volverá a ser lo mismo (como cuando te drogabas) y debes estar conforme con los nuevos ritmos.

Por ejemplo, mucha gente que bebe alcohol con frecuencia está acostumbrada a que el alcohol haga que todo se acelere (que en

unos pocos minutos una persona completamente desconocida te parezca tu mejor amiga o que alguien que te parecía solo un poco atractivo te haga pensar en amor eterno) y tienen que acostumbrarse a la frustración de construir vínculos reales con otras personas más despacio. O que estén acostumbrados a que con alcohol vayan calientes como monos y vivan las relaciones sexuales de una forma muy rápida, cuando normalmente se necesita tiempo para ir generando y escalando la excitación con la otra persona (conversaciones, flirteos, caricias y otras muestras de cariño, preliminares, juegos, y muchos etcéteras hasta donde llegue la imaginación).

La cuestión es preguntarse qué es lo que te atrae verdaderamente de esas situaciones como para seguir insistiendo en mantenerlas en tu vida, desde la honestidad contigo: ¿El consumo o las experiencias? ¿Son una cosa separada? ¿Puedes disfrutar de lo segundo sin lo primero? ¿O solo deseas que todo vuelva a ser como antes y aún glorificas el consumo? Presta atención a esos posibles autoengaños.

Contracondiciónate, tía

Mira, voy a hacer copia-pega de una cosa que puse en redes sociales un día y se hizo un poquito viral. Es una cosa que en principio no tiene nada que ver con los problemas de adicción, pero que sirve de ejemplo de un par de principios conductuales muy importantes para evitar las recaídas, que básicamente consiste en evitar mucho algunas cosas y acercarse mucho a otras:

El contacto cero suele ser muy importante tras una ruptura amorosa. Cuando te empeñas en seguir hablando o pasando tiempo con tu ex,

solo dificultas el proceso de pasar página, de aprender a disfrutar de las cosas sin su compañía.

Te lo explico con dos principios psicológicos:

1. El principio de extinción en el conductismo se refiere a la disminución y eventual desaparición de una conducta cuando deja de recibir refuerzos.

Por ejemplo, es muy difícil dejar de pensar en tu ex si te pasas el día mirando sus redes sociales o fotos juntos del pasado.

En el contexto de una relación amorosa, la presencia del ex, los mensajes, llamadas, o encuentros actúan como refuerzos que mantienen activa la conducta emocional: el apego, los recuerdos agradables o incluso el deseo de retomar la relación.

Cada vez que tienes contacto con tu expareja, refuerzas esos sentimientos y pensamientos asociados a la relación, manteniendo viva la dependencia emocional.

El contacto cero funciona como un proceso de extinción. Al eliminar completamente el refuerzo (es decir, cualquier tipo de contacto con tu ex), esos estímulos que mantenían la conducta empiezan a perder su fuerza. Al no recibir refuerzos, el apego emocional y los impulsos de querer retomar la relación van disminuyendo gradualmente. Con el tiempo, el cerebro deja de asociar a esa persona con recompensas emocionales o sensaciones placenteras, y las emociones que te ataban comienzan a extinguirse.

2. El contracondicionamiento es otro principio conductista que implica reemplazar una respuesta emocional no deseada (por ejemplo, el dolor, la tristeza o la nostalgia) por una respuesta más adaptativa o saludable.

Cuando aplicas el contacto cero, además de cortar el refuerzo que mantenía viva la relación emocional, también te das la oportunidad

de recondicionar tus emociones. Sin la presencia constante de tu ex, empiezas a asociar nuevas actividades, personas y experiencias con emociones positivas, en lugar de estar continuamente expuesto a los estímulos que antes te hacían sentir tristeza o deseo de volver. Por ejemplo, al invertir tiempo en nuevas actividades o relaciones, tu cerebro empieza a generar nuevas asociaciones positivas que contracondicionan las antiguas respuestas emocionales ligadas a la relación anterior. Por ejemplo, volver a ser capaz de disfrutar de un concierto a solas o con amigas (si antes siempre ibas con tu ex).

Esto es crucial para crear un nuevo repertorio emocional que no dependa de esa relación pasada.

Es que esos mismos principios de aprendizaje también nos sirven para entender cómo superar las adicciones. Aplicas el contacto cero con esas personas, lugares o situaciones que hacen que pienses que necesitas consumir rápido o tu cabeza explotará. Pero un control férreo. Y, a la vez, te vas acercando de nuevo a esas actividades o compañías que eran valiosas por sí mismas, que te ayudaban a darle sentido a la vida y a recuperar las ganas de salir de la cama.

Para acercarse con cuidado y contracondicionar una respuesta diferente a esas situaciones, hay que dejar el ego de lado y tomar precauciones. Desde ir acompañado de alguien que sepa de nuestro problema (y que esté ahí para echarnos una mano por si las moscas) hasta ir sin dinero.

Este es el enésimo recordatorio de la importancia de preparar sistemas de control externos, ajenos a uno mismo. Como cuando le das el móvil a tu mejor amiga y le pides que borre el número de tu ex, lo bloquee en todas tus redes sociales y te permita llamarla cada vez que te dé un bajón y la tentación de volver a escribirle a ese imbécil. O cuando accedes a que tu familia te someta a análisis de drogas aleatorios por sorpresa, acordáis la pérdida de una serie de privilegios en caso de que te pillen consumiendo (sin dinero, sin móvil, sin llaves del coche, etc.) y prometes que no vas a montar un

escándalo cuando se aplique alguna de esas normas, porque tú mismo diste permiso para ello. Y si aun así te rebotas, te jodes y se aplica ese control externo hasta que te calmes.

Esos sistemas de control externo facilitarán la abstinencia en las primeras fases, lo que también generará muchas oportunidades para descubrir nuevas actividades placenteras o contracondicionar las que estuvieran asociadas al consumo. Por ejemplo, más de un consultante de terapia se había acostumbrado a fumar porros mientras jugaba a videojuegos, y ahora no podía ni pensar en el Baldur's Gate 3 sin que le dieran ganas de salir corriendo a comprar una tableta gigante de hachís. Pero, como se había aliado con su familia o su pareja para que le pusieran límites y vigilancia, pudo aprender a disfrutar de los videojuegos sin acompañarlos de porros, hasta que se extinguió la respuesta de consumo y sus videojuegos favoritos volvieron a entretenerle por sí mismos, sin riesgo de recaída. Ojo, esto no se consiguió de la noche a la mañana, hicieron falta algunos meses, pero se logra si hay planificación y una red de apoyo dispuesta a ayudar.

El mayor problema con los sistemas de control externo será que la persona los vea como algo humillante y siga creyendo eso de que es mejor si lo hace completamente a solas y sin ayuda (qué daño ha hecho el arquetipo del llanero solitario neoliberal). No me cansaré de decirlo: el peor enemigo de muchas personas con adicción es el exceso de orgullo, el creer a pies juntillas que pedir ayuda les muestra como alguien débil… cuando en realidad pocas cosas son más valientes que reconocer que uno está mal, necesita apoyo y confía en las personas que le quieren.

Ajusta tus expectativas. Al principio puede ser duro, y eso es normal, es parte del proceso. Una parte desagradable, sí, pero parte del proceso. La clave es recordártelo antes de empezar, para no verte abrumado cuando sientas algo de malestar o frustración. Observa esas emociones sin dejarte llevar por ellas. Hay que exponerse poco

a poco y comprobar que aquello que temías que ocurriese no es para tanto o ni siquiera ocurre.

Es como ir a un sitio al que antes ibas mucho con tu ex. Evitas ir porque anticipas que te hará sentir muy triste. Y es probable que lo haga al principio. Pero, cuando vas, compruebas que esas sensaciones no eran tan, tan, tan dolorosas como imaginabas. Y después vas con una amiga a ese lugar y disfrutas también. Pues muy parecido con las actividades que evitabas por el consumo.

Prepárate mentalmente, planifica sistemas de seguridad por si acaso y fíjate en lo que quieres disfrutar en lugar de pasarte el tiempo lamentándote porque no puedes beber o fumar, porque así solo dificultarás el proceso. Lo esencial es reescribir tu relación con esa situación o actividad, flexibilizar tu repertorio de respuestas. Y, con el tiempo, si vas actuando de forma diferente, te acabarás sintiendo diferente y pensando diferente.

No intentes demostrar nada

Mira, hay muchas personas que se obsesionan con salir al mundo a demostrar algo. A sí mismos, a la sociedad, a aquellos que pensaban que no lo conseguirían, etc. Hay gente que cree que superar una adicción significa hacerse de piedra, que te pongan un kilo de cocaína encima de la mesa y no sentir nada. Son personas que siguen viendo el asunto como una cuestión de fuerza de voluntad, de hacerse muy fuertes y darse muchos golpes en el pecho.

Superar una adicción no consiste en no sentir ganas de consumir. Eso es automático e involuntario, de la misma manera que puedes caminar por la calle y sentir atracción por alguna persona con la que te cruces. Tu entorno te despierta sensaciones, impresiones, sin

más. Y tú puedes aprender a no dejarte llevar tanto por ellas, prestarles menos atención y no actuar en automático.

La cuestión es que me he encontrado con muchas personas que repetían sin parar ese discurso de que, para sentir que has logrado sobreponerte a tu adicción, debes zambullirte de inmediato en situaciones que los pondrán sistemáticamente en un elevado riesgo de recaída. No porque el contacto con esas situaciones fuera a aportarles algo valioso, sino solo por demostrarse a sí mismos que podían.

Y ojo, en esa obsesión por querer ir muy deprisa puede haber un autoengaño, un querer generar oportunidades para el consumo.

Por ejemplo, me acuerdo de una persona que, tras unos meses sin beber alcohol, se puso muy insistente con ir con sus amigas de siempre a una cata de vinos. Y yo le preguntaba qué cojones se le había perdido en una cata de vinos, qué esperaba ganar con eso, si ya llevaba meses proponiendo otros planes de ocio con sus amigas y estas ya sabían que ella no debía tomar alcohol. Me dijo que quería demostrarse que el alcohol ya no le atraía y que podría saborear esos vinos, hacer gárgaras y escupirlos sin tragar. En su cabeza parecía súper sencillo, y yo le dije que me parecía correr un riesgo absurdo. Que, por muy buenas intenciones que tuviera ese día, habría muchísimos estímulos diciéndole que se tragara el vino y se pillara una buena borrachera con vinos pijos. Un entorno extremadamente alcohocéntrico que incentivaría mucho su conducta de consumo.

Hice lo que pude, pero no conseguí convencerla. Fue igualmente a la cata de vinos. ¿Qué pasó? Lo obvio. Bebió muchísimo, salió borrachísima de la cata, luego se fue con sus amigas (también borrachas) de fiesta y se despertó a la mañana siguiente abrazada al inodoro, cubierta de vómito y sin recordar casi nada.

Hay situaciones a las que no vale la pena exponerse, porque no hay nada que ganar y sí mucho que perder por el riesgo de recaída. Hay que ir evaluando cada situación, porque depende de la persona, su historial de consumo y muchísimos factores.

Ten cuidado con los sustitutivos

Mira, estoy muy sesgado. ¿Qué quieres que te diga? He trabajado con cientos de personas con problemas de adicción y he visto muchas formas diferentes de autosabotearse y complicarse la vida. Por ejemplo, con los sustitutivos: intentar cambiar el comportamiento adictivo por otro «parecido» que no sea exactamente lo mismo. Los más típicos son vapear para dejar de fumar, beber cervezas sin alcohol o 0,0 para dejar de beber, o fumar variedades de marihuana con niveles altos en CBD y bajos en THC para dejar los porros. Cada droga es un mundo y tiene sus particularidades, así que veamos algunos ejemplos por separado.

Empecemos por el caso más fácil: los cigarrillos electrónicos o vapers como sustituto del tabaco. Hace unos años era difícil afirmar con certeza si vapear ayudaba realmente a la gente a dejar de fumar, porque no había suficientes estudios. Pero recientemente se han publicado investigaciones que indican que sustituir los cigarrillos tradicionales por electrónicos no ayuda realmente a abandonar el tabaco. ¿Por qué?

Por varias razones. La primera, que los vapeadores o cigarrillos electrónicos muchas veces contienen nicotina. Hay gente que piensa que con cambiar el formato ya basta para desengancharse. Pero no: sigues metiéndote nicotina todos los días, no estás superando la dependencia. Muchas personas se pasan a vapear pensando que así se alejarán del tabaco para siempre, pero con el tiempo terminan

volviendo a fumar cigarrillos tradicionales. He trabajado con muchas personas que no solo habían recaído en el tabaco, sino que además se habían enganchado a los electrónicos y ahora fumaban ambas cosas a la vez.

Otro problema es que nos han acostumbrado a decir vapear en lugar de fumar, dando la impresión de que es algo distinto. No, no, no. Vapear es fumar. Los vapers se fuman.

El problema es que, al intentar cambiar una cosa por la otra, solo se cambia el envoltorio. El comportamiento de consumo sigue siendo el mismo, con los mismos detonantes y la misma recompensa, incluso con cigarrillos electrónicos sin nicotina. La persona mantiene la costumbre de sacarse el aparato ese del bolsillo cada vez que siente inquietud o malestar. Y encima tienen sabores, lo que hace que fumar resulte aún más atractivo (motivo por el cual se está intentando prohibir en varios países). Al menos el tabaco normal sabía mal y dejaba claro que era una mierda, pero ahora la disonancia cognitiva es peor. ¿Cómo vas a querer desengancharte de algo que sabe a chicle de fresa o sandía? Los cigarrillos electrónicos son otra estrategia de las tabacaleras para mantener a sus clientes habituales en el redil: aquellos que tenían la intención de dejar de fumar. Además, el formato lo hace más atractivo y parece más inocente, lo que facilita enganchar a nuevas generaciones. Y ese es el verdadero mercado de las tabacaleras: los adolescentes. Casi todo el mundo empieza a fumar en esa franja de edad; si los atrapan entonces, los tendrán como clientes hasta que mueran, literalmente.

Lo que necesita una persona para dejar de fumar es dejarlo. Pasar el síndrome de abstinencia y acostumbrarse a no tener que sacarse nada adictivo del bolsillo cada vez que espera el autobús o tiene diez minutos muertos entre tareas. Pasarse a los cigarrillos electrónicos solo es un parche para posponer el momento de abandonar el consumo. Es un timo, una distracción de las tabacaleras para ganar tiempo y evitar que los fumadores se les escapen de las manos.

Luego está el tema de las cervezas 0,0. Sé que mucha gente se va a cabrear con lo que voy a decir, pero hay que hablar claro. En las primeras sesiones, muchas personas que tienen problemas con el alcohol, insisten una y otra vez en que les encanta la cerveza. Pero mucho, mucho. Lo repiten de manera obsesiva, casi como si estuvieran suplicando que les dé permiso para tomarse una cerveza sin alcohol. Y cuanto más insisten, más me preocupo. Suelen decir cosas como que no pueden vivir sin el sabor de la cerveza, que les gusta demasiado, que no pueden disfrutar de ciertas comidas sin una buena cerveza. Y estamos hablando de personas que me han pedido ayuda para superar un problema con el alcohol.

Supongo que ya te imaginas por dónde va la cosa. Lo que realmente echan de menos no es el sabor, sino la sensación de estar bajo los efectos del alcohol. Han asociado esas sensaciones placenteras al sabor de la cerveza. Así pues, cuando una persona con problemas de alcoholismo se obsesiona con las cervezas sin alcohol, yo sospecho que está intentando reproducir la experiencia del consumo lo más fielmente posible, buscando una manera de no separarse de ella. Es decir, sigue habiendo una dependencia psicológica.

Cuando alguien empieza a insistir demasiado con el tema, suelo recomendarle que se tome también un descanso (largo) de las cervezas 0,0, de las ginebras sin alcohol o de cualquier otro invento de este tipo. Ha habido casos de personas que antes bebían diez cervezas normales al día y que, tras recuperarse, seguían bebiendo diez cervezas sin alcohol diarias. ¿El resultado? Terminaron recayendo en las bebidas alcohólicas.

¿Ves el patrón? Se trata del mismo comportamiento compulsivo que sigue pareciéndose peligrosamente a las dinámicas problemáticas del pasado y que, al final, mantiene la creencia de «necesito beber cerveza para disfrutar y relajarme», porque el sabor, el olor, el tacto de la jarra fría les recuerdan a los momentos previos a emborracharse.

¿Estoy diciendo que nunca deben beber cervezas 0,0 si han tenido problemas previos con el alcohol? No, no estoy diciendo eso. Lo que quiero decir es que, si la persona se obsesiona demasiado con mantener ese hábito, puede ser una señal de alarma. Probablemente, lo que necesita es aprender a disfrutar de la compañía, las conversaciones y la comida independientemente de lo que está bebiendo, por mucho que le parezca aburrido beber agua. Que sí, que puede tomarse una cerveza 0,0 de vez en cuando si realmente le apetece, pero hay personas con casos graves que tardarán mucho tiempo en poder hacerlo sin que eso les desencadene una crisis de deseo de consumo.

También hay quienes, después de acostumbrarse a beber cervezas 0,0 durante un tiempo, saltan a la conclusión de que «eso debe significar que ya puedo volver a beber alcohol sin problema, por una cervecita no pasará nada...». Y se dan permiso para consumir, y el primer día a lo mejor no pasa nada, y el segundo tampoco, pero a las pocas semanas se despiertan en la alfombra del salón rodeados de vómito o manchas de sangre por la hostia que se dieron en la cabeza al llegar borrachísimos a casa. Y vuelta a empezar.

¿Qué conclusión podemos extraer? Pues que ándate con mucho cuidado. Pregúntate si ese fuerte deseo de consumir una imitación en realidad es un intento de reproducir la experiencia de consumo para satisfacer tu propia dependencia psicológica, en lugar de centrarte en aprender a disfrutar de otros elementos y situaciones. ¿Que por beber agua no vas a disfrutar de la conversación con ese viejo amigo o con tu pareja? Joder. Vaya insulto para esas personas, ¿no? Igual no estás poniendo el foco donde realmente lo necesitas para superar la adicción.

Mucha gente que quiere dejar la marihuana me pregunta si es buena idea sustituirla por CBD, es decir, empezar a fumar variantes de cannabis con niveles más bajos de THC (el principio activo más asociado a la adicción) y más altos en CBD. Algunas personas me han comentado que eso les ayudó, de forma parecida a como fumar

cigarrillos con menos nicotina ayuda a algunos fumadores a dejarlo. El problema viene cuando la persona no se pone una fecha para dejar también el sustituto. Siguen autoconvenciéndose de que necesita fumarse algo para tranquilizarse cuando tienen un día difícil, en lugar de centrarse en otras estrategias. Y luego, cuando llega una crisis de las chungas… ¡PUM! La persona vuelve a fumar igual o más que antes. Mantiene la conducta de fumar (y hacerse daño con el humo) cada vez que siente dificultades para relajarse, en lugar de permitirse sentir algo desagradable o frustrante durante un rato y aprender a lidiar con ello por sí misma.

Mi objetivo con esta sección no consistía en desaconsejar de forma tajante el uso de sustitutivos, porque en algunos casos concretos pueden ayudar. Lo que quería decir en realidad es lo siguiente: TEN CUIDADO y consulta tu caso con un profesional del tema, porque es muy posible que solo estés complicándote la vida. Al final, este tipo de estrategias no dejan de ser un modo de posponer el momento de enfrentarte a las cosas sin el consumo. Y cuanto más lo pospongas, más miedo te va a dar. Porque sí, trabajo todas las semanas con personas que tenían pánico a dejar de vapear, fumar CBD o tomarse una cervecita sin alcohol, porque simplemente habían desplazado un poco la dependencia, pero seguían con un alto riesgo de volver a la sustancia adictiva original a la mínima sacudida que les diese la vida. De nuevo, si alguien insiste en no renunciar tampoco al sustitutivo, puede ser una señal de alarma.

¿Qué hago si sufro una recaída?

Por desgracia, las recaídas ocurren. Son una parte muy amarga del proceso, y algunas personas se sienten tan derrotadas que se abandonan completamente a la adicción o tardan incluso varios años en volver a intentarlo. Si pese a tus esfuerzos recaes en el consumo,

es normal sentir miedo y frustración. Lo más importante es levantarte lo antes posible, acortar la recaída al máximo y analizar qué ha pasado para evitar que vuelva a ocurrir de la misma manera. Y no atribuirlo todo a la fuerza de voluntad, porque esa explicación solo genera más confusión y culpabilidad, pero pocas soluciones.

Hazte preguntas. Las recaídas no surgen de la nada, no ocurren «porque sí». ¿Cuándo recaíste? ¿Dónde? ¿cómo accediste a la sustancia o actividad adictiva? ¿El consumo se produjo en compañía de otras personas? ¿Sabían esas personas que tú no debías consumir? ¿Qué lugares, situaciones o estados de ánimo contribuyeron a darte ganas de consumir? ¿Tuviste pensamientos previos de planificación del consumo? ¿Y con cuánta antelación? ¿Qué justificación te diste antes de consumir para reducir la sensación de culpa? ¿Te estás tomando aquellos psicofármacos que te recetaron? ¿Has sido sincera con tu familia, tu pareja o tus amigos más cercanos para que te echen una mano?

Haciéndote estas y otras preguntas, podrás elaborar un mapa que te ayudará a tener más cuidado con ciertos detalles en el futuro o a levantar nuevas medidas de control. A lo mejor era demasiado pronto para exponerte a ciertas situaciones. A lo mejor te sentiste abrumada por algunas emociones desagradables y necesitas más apoyo para aprender a lidiar con ellas sin recurrir al consumo. Tal vez tu motivación ha estado tambaleándose porque has perdido la fe en ti y en tu capacidad para cambiar, o sigues glorificando el consumo como lo mejor de la vida y envidiando a quienes aún consumen. Tal vez acordaste con tu psicóloga en terapia que tomarías una serie de medidas para evitar recaídas y no las cumpliste, como contarle a alguien de tu entorno que no debías volver a consumir, tirar toda la droga para que no quedara nada escondido en casa o apuntarte al registro de autoprohibición de las apuestas. Identificar estos problemas te ayudará a replantear tu estrategia. Porque prevenir las recaídas no debe ser una cuestión de fe en que un poder superior te dé fuerzas, sino de construir cambios

reales en tu contexto, tu forma de interactuar con él, tus rutinas y tu repertorio de respuestas ante los desafíos.

Después de identificar los desencadenantes de la recaída, toca visualizar cómo responder la próxima vez. ¿Qué harás cuando alguien te invite a salir a tomar algo? ¿Cómo responderás cuando te pregunten qué quieres tomar? ¿Qué harás cuando sientas ansiedad, incomodidad, inquietud o aburrimiento? ¿Y si aparecen pensamientos automáticos como por una copita no pasará nada o soy una persona aburrida y necesito una copa para animarme? ¿Puedes pedirle ayuda a alguien para que te acompañe en ciertas situaciones y reducir el riesgo?

Sé que las respuestas a estas preguntas son complejas. Por eso es importante pedir ayuda a profesionales que te acompañen en el proceso, te den sugerencias adaptadas a tu caso y te señalen distorsiones, sesgos o señales de autoengaño que tú mismo podrías no ver.

Por ejemplo, cuando surge el pensamiento «necesito tomarme una cerveza», podrías responderte:

«Sí, preferiría una cerveza porque aún echo de menos la rapidez con la que me hacía olvidar mis inseguridades sociales, pero voy a pedir agua y aprender a no hacerle tanto caso a esos pensamientos que me dicen que no valgo la pena y que necesito beber alcohol para caerle bien a los demás. Porque sé que eso no es cierto. Hay mucha gente que me quiere por quien soy, no por lo que bebo».

Y si sigues teniendo dificultades para evitar las recaídas, toca sacar la artillería pesada: pedir ayuda a tu familia o pareja, acordar análisis periódicos, dejar que controlen y gestionen tu dinero durante un tiempo, prohibirte completamente ver a ciertas personas o acudir a

ciertos lugares, o incluso tomar algún psicofármaco recetado por especialistas, como el disulfiram, que provoca una reacción extremadamente desagradable si consumes alcohol, con náuseas, sensación de ahogo, mareos y vómitos, lo que hace que te lo pienses dos veces antes de beber y, si lo haces, interrumpa tu consumo en pocos minutos.

Hablar de la ansiedad que sientes reduce la ansiedad que sientes. Parece casi mágico. Hablar de tu deseo de consumir ayuda a reducirlo. También les da a los demás la oportunidad de echarte una mano: ayudarte a escapar de una situación que te está superando, escucharte para que te desahogues y aliviar el malestar. No te imaginas la de veces que alguno de mis consultantes ha logrado evitar una recaída simplemente porque se dieron permiso para llamar por teléfono a alguien de confianza cuando se dieron cuenta de que estaban al borde del consumo. El apoyo de tus seres queridos es mucho más poderoso que la dichosa fuerza de voluntad.

¿Estás triste? Pues estás triste. Permitirte sentirte como te sientes y hablar de ello ayuda. ¿Te agobia una situación? Está bien, te agobia. Pero negar las emociones negativas solo empeora la forma en que las afrontas, hasta que te abrumas y te das permiso para volver a consumir. ¿Has tenido pensamientos de planificación del consumo? Cuéntaselo a alguien. Alivia la carga que sientes encima, habla del miedo y de la sensación de indefensión. Dile a alguien de confianza que prefieres evitar ciertas situaciones porque temes que sea demasiado pronto para exponerte sin recaer, o pídele a alguien que te acompañe para sentirte más seguro.

Muchos de mis consultantes me han confesado después de una recaída que tenían miedo de contarle a sus parejas o familias que estaban teniendo días malos y que pensaban mucho en consumir. Temían que les echaran la bronca, que se enfadaran, que les miraran mal. Temían preocuparles. Temían que les dijeran que eran unos viciosos. Y sé que antes he dicho que algunas personas no piden

ayuda por exceso de orgullo, porque creen que es una debilidad. Pero hay otra razón.

Algunas personas no piden ayuda porque temen que las castiguen precisamente por haber pedido ayuda. Por haber admitido que aún tienen ganas de consumir, que no es lo mismo tener deseos que apresurarse a materializarlos. Ya hablaré más de esto en el capítulo sobre cómo ayudar a alguien con una adicción, porque tela marinera, qué importante es saber cómo ayudar y cómo no ayudar.

Pero cuidado, también es importante ser compasivo con uno mismo. Responsabilizarse de lo que se hace y de lo que no, pero siendo comprensivos, sin dejarse llevar demasiado por la culpa paralizante, esa que a veces se usa incluso como excusa para seguir consumiendo. Las adicciones son problemas complejos y multifactoriales, y del ensayo y error también se aprende.

Hay que evaluar las recaídas en función de lo que ha ocurrido antes. No es lo mismo tener una recaída cada semana que una recaída después de seis meses sin consumir. No es lo mismo una recaída que dura dos semanas que una recaída que dura medio cigarro, que apagaste a la mitad en lugar de fumarte un paquete entero. Hay recaídas que, aun siendo amargas, nos indican que la persona ha avanzado mucho, porque ya no son ni tan intensas ni tan frecuentes como antes. Y eso también es motivo de celebración.

Planificar antes de exponerse a situaciones concretas, detectando los riesgos y visualizando o practicando estrategias de afrontamiento, es clave. Por ejemplo, muchos consultantes de terapia comentan conmigo con semanas de antelación cómo van a prepararse para afrontar una situación de riesgo que les inquieta, como una visita, un reencuentro, un viaje, una boda, una celebración, etc. Diciembre y enero son meses de riesgo para muchas personas, y es normal que a lo largo de noviembre esté planificando con varios consultantes cómo van a lidiar con la época navideña, los encuentros

familiares, las cenas de empresa y con viejos amigos, las celebraciones de año nuevo que promueven el exceso, etc.

Preocuparse con antelación es útil, te ayuda a evitar pegarte una hostia y, además, a disfrutar de esa situación. Sí, renunciar a ciertos placeres a corto plazo para proteger otros muchos a largo plazo (o directamente evitar perder la vida). Porque igual llegas a la conclusión de que, en realidad, no quieres ir a esa cena de Navidad con personas que te faltan al respeto, te humillan, te critican y te animan a consumir aun sabiendo que no debes. Y eso está bien. O tal vez llegas a la conclusión de que quieres aprender a no dejarte llevar, a no entrar al trapo en ciertas discusiones, a no dejarte provocar por ciertas personas, a decir con naturalidad que no bebes y no dar explicaciones si no quieres, a marcar límites a los demás con educación y sin perder los nervios, a darte permiso para irte pronto a casa, a disfrutar las cosas a tu manera o con las personas con las que de verdad te apetece celebrar. O incluso a no celebrar nada, porque has admitido que esas celebraciones no significan nada para ti y no las necesitas. Hay infinitas opciones.

A continuación te propongo algunas herramientas para evitar recaídas:

1. Aléjate corriendo de la situación.

2. Ponte en contacto con alguien de tu red de apoyo.

3. Pon distancia con tus pensamientos y sensaciones, ponlos en perspectiva.

4. No te centres en los efectos placenteros del consumo, piensa en sus efectos negativos, recurre a algún mal recuerdo que tengas. No idealices, dale al consumo la posición negativa que merece en tu mente.

5. Haz algo alternativo y positivo (dar un paseo, hacer ejercicio, leer, charlar con alguien, ver una película, lo que sea).

6. Escribe sobre lo que ha pasado.

7. Visualiza cómo te gustaría reaccionar en el futuro ante una situación parecida y escríbelo también.

En este capítulo he puesto mucho énfasis en la importancia de contenerse, bajar el ritmo, prevenir y evitar situaciones de riesgo. Pero también ocurre lo contrario. Algunas personas, por el miedo atroz a recaer, terminan evitando todo. Generan tanta frustración y sensación de pérdida que terminan sintiéndose miserables, vuelven a idealizar la vida de consumo, explotan y recaen por todo lo alto. Muchas personas esperarán a sentirse completamente preparadas para exponerse a ciertas situaciones, pero la verdad es que nunca habrá garantías absolutas de que no recaerán. Navegar el miedo a la incertidumbre es otro punto esencial. Por ejemplo, hay personas que, por miedo a recaer, se aíslan, y esa soledad les deprime. Paradójicamente, eso termina facilitando la recaída porque refuerza la creencia de que la vida sin consumir es una mierda y que es mejor vivir rápido y morir joven.

Debes poner especial énfasis en reconstruir tu red de apoyo y rodearte de una comunidad que te arrope. Y desde ahí, desde esa red de seguridad, ir exponiéndote poco a poco a ciertas situaciones que valgan la pena porque aportan algo valioso a tu vida. De nuevo, esta es una línea muy fina que debe definirse según cada persona, y no hay mejor lugar que la terapia para trabajar en ello. Marca límites, reconstruye una zona de confort que te sostenga, pero ensánchala poco a poco para que no termine ahogándote. El miedo es útil cuando nos ayuda a evitar peligros, pero también nos mata si nos paraliza e impide que vivamos nuestra vida con normalidad.

Si después de leer este capítulo te quedas con una idea, que sea esta: si haces cosas diferentes, será mucho más probable que obtengas resultados diferentes. Encuentra aquello que funciona, refuérzalo, expándelo. Y pregúntate qué cosas no has intentado todavía y por qué.

«No podré cargar con el Anillo, pero sí cargar con usted».

El Señor de los Anillos, J. R. R. Tolkien

Este capítulo está dedicado a quienes intentáis acompañar a un ser querido que sufre una adicción: familiares, parejas o amigos que han visto el problema y buscan ayudar por miedo a que esa persona, a la que queréis, termine hundiéndose aún más en el abismo.

Quería que este fuese el último capítulo. ¿Por qué? Porque para llegar hasta aquí habrás tenido que leer los anteriores. Obvio. Si eres de esas personas raras que empiezan los libros por capítulos aleatorios o directamente por el final, tengo mucha curiosidad por saber cómo funciona tu mente. En serio.

Bueno, al grano. Todo lo que voy a contarte en este capítulo solo tiene verdadero sentido si ya tienes una visión más amplia de en qué consiste una adicción, cuáles son algunos de los muchos factores que contribuyen a que el problema se desarrolle a lo largo de los años, desde las diferencias individuales hasta el contexto en que nos haya tocado vivir y las estrategias de afrontamiento que cada uno haya desarrollado. Si has llegado hasta aquí, espero que lo hagas con una perspectiva más empática y comprensiva sobre las personas con adicción. Quiero pensar que ya no las ves solamente como viciosas, mentirosas y manipuladoras que están rotas de nacimiento, sino como víctimas de industrias crueles, de la cultura, de la falta de

regulaciones efectivas y, sí, también de alguna que otra mala decisión. Pero, sobre todo, como personas capaces de mejorar y readaptarse sin hacerse daño a sí mismas.

Así como hay entornos sociales, culturales y económicos que favorecen el desarrollo de adicciones, también hay entornos que pueden dificultar o facilitar la recuperación. En este capítulo quiero darte algunas claves para inclinar la balanza a favor de la libertad (y no del libertinaje). Sí, te daré sugerencias concretas y prácticas, pero todo debe partir de una actitud adecuada. Me refiero a empatizar con la persona, a hacer el esfuerzo de imaginar, aunque sea de forma aproximada, el miedo y el sufrimiento por el que está pasando. A comprender los incentivos que ha tenido para mentir u ocultar sus consumos y a evitar cometer el error de soltarle frases como: «es fácil, lo dejas y ya está». Vamos, que no seas un cuñao.

Por ejemplo, no trates a esa persona como si fuese un psicópata asesino en serie (a menos que se demuestre lo contrario).

¿Te quiere más a ti o a la adicción?

A lo largo de los años, he tenido muchas sesiones con parejas y familiares de personas con adicción. Una de las preguntas que más se repiten es si la persona sigue siendo capaz de amar a los demás, o si solo queda espacio en su vida para la droga o la conducta adictiva.

Entiendo de dónde viene esa pregunta: de meses o años de mentiras para ocultar los consumos, de promesas incumplidas de dejarlo y de escuchar demasiadas veces «esta es la última». De la angustia acumulada, las decepciones constantes y la pérdida de

esperanza, hasta llegar a pensar que ya no queda nada de la persona, que solo queda el comportamiento adictivo.

Pero sufrir una adicción no significa que la persona se haya convertido en un cascarón vacío, sin alma. Por muchos errores que haya cometido, claro que sigue sintiendo amor y cariño por quienes le importan. Una cosa no quita la otra. Puedes estar profundamente enamorada de tu pareja y, aun así, verte tan abrumada por las ganas de fumar, beber o apostar que, durante unos minutos, no haya espacio en tu mente para otra cosa.

Lo que quiero decir es que una adicción no borra el amor. No es tan simple. Así que, por muchos errores que haya cometido, no asumas que ha dejado de quererte.

¿El amor lo puede todo?

Una de las consecuencias más comunes de la adicción es la codependencia. Y hay veces en que no queda más remedio que poner distancia con la persona para salvaguardar tu propia salud mental (o incluso tu integridad física). A pesar de que siga habiendo amor y cariño, en ocasiones es necesario marcar límites firmes para que la persona se enfrente a las verdaderas consecuencias de sus acciones y acepte que tiene una adicción y necesita ayuda.

En la raíz de la codependencia suelen encontrarse ideas sobre el «amor romántico» bastante tóxicas, muy al estilo de las películas de Disney. Me viene a la cabeza La Bella y la Bestia y lo problemático que es ese mensaje de que puedes «arreglar» a una persona violenta y convertirlo en un príncipe si te quedas con él hasta el final. Es duro, pero a veces hay que aceptar que, si la persona no quiere cambiar (porque ni siquiera reconoce que tiene un problema),

lo mejor es alejarse. Solo así podrá comprobar que sus acciones tienen consecuencias y que, si realmente quiere salvar aquello que más aprecia, tendrá que encontrar la manera de renunciar al consumo.

No creo en el amor incondicional. Porque eso no es amor, es dependencia emocional y justificación del maltrato y los abusos. Por supuesto que el amor debe ser condicional: a condición de que te traten bien y te respeten. Y sí, puedes decidir alejarte de alguien que te ha hecho daño y, aun así, seguir sintiendo cariño o que te asalten buenos recuerdos del pasado. Pero toda relación sana debe sustentarse en el mutuo respeto. También puede ocurrir que una persona te trate tan mal que termines dejando de quererla. Y es posible que eso te haga sentir culpable, pero dejar de querer a alguien es una consecuencia lógica cuando esa persona se comporta como una bestia. Porque se puede amar a alguien y, aun así, marcarle límites que no le gusten, por el bien de la relación y de tu propia salud mental. El amor no es sumisión incondicional.

El amor, el cariño y la amistad son cruciales para ayudar a alguien a superar una adicción. Los vínculos, la comunidad, rodearse de personas que les quieran, les apoyen, les hagan sentirse valiosos, que sepan escuchar en silencio, validar sus emociones, recordarles que no están locos, que es normal que no sea fácil (y menos al principio) y que les ayuden a levantarse si caen o a ver que han cometido un error, con respeto y sin humillaciones. Porque no hay nada más duro que la soledad, y más cuando uno llevaba años usando una conducta adictiva para silenciarla aunque fuera un rato.

Ahora bien, a veces no es suficiente con el amor, el cariño o la amistad. Son esenciales, sí. Pero no pueden sustituir la estrategia, los cambios de comportamiento o incluso de contexto. Podéis quereros mucho y, aun así, la persona puede seguir cometiendo errores: confiar ciegamente en su fuerza de voluntad, pensar que «querer es poder» o creer que no pasará nada por seguir frecuentando los mismos ambientes de siempre sin comprometerse

realmente con la abstinencia. El amor no compensa la ingenuidad ni el exceso de confianza.

Por eso insisto en que no hace falta tener traumas para desarrollar una adicción; basta con repetir una conducta con potencial adictivo con suficiente frecuencia y recibir los refuerzos adecuados. No es necesario venir de una familia rota ni haber sufrido abusos infantiles. La inmensa mayoría de personas con adicción son totalmente normales y funcionales en su día a día (al menos en apariencia). Es decir, la causa principal de la adicción no tiene por qué ser la falta de amor (aunque en algunos casos influya), por lo que la solución casi nunca es tan simple como dar más cariño.

No, con esto no estoy diciendo que dejes de dar cariño porque «no sirve de nada». Cuidar vuestro vínculo va a ayudar, sin duda. Pero no caigas en la trampa de Hollywood: el amor no lo puede todo. No permitas que esa idea te haga perder de vista otras estrategias que también serán fundamentales.

De hecho, ahora voy a comentar algunas situaciones bastante habituales.

¿Cómo ayudar a esa persona a que se dé cuenta?

Imaginemos que la persona aún no ha admitido que tenga un problema. Tú y otras personas de su entorno hace tiempo que lo sospecháis, o se ha vuelto extremadamente obvio que se le está yendo de las manos y teméis que pase lo peor. Es posible que la espiral cuesta abajo se haya acelerado recientemente, o que en realidad haga años que tenga los mismos comportamientos y apenas

ahora te hayas atrevido a señalar sus consumos como parte del problema (o a darte cuenta si solía esconderlos).

A estas alturas, lo más probable es que tenga poca conciencia de riesgo. Solo ve los efectos placenteros de su conducta adictiva, y cada vez que pasa algo malo, se autoengaña quitándole importancia y huyendo hacia adelante, insistiendo en seguir consumiendo para demostrarse a sí mismo que no tiene nada de malo y que lo puede controlar sin problemas. Es como intentar hablar con alguien metido en una secta: filtra la información de la manera que más le conviene para no poner en duda sus dogmas («beber alcohol no es malo, es una parte importante de la vida y hay que saber divertirse», «a mí el tabaco no me va a hacer nada», «tengo un sistema y tarde o temprano voy a hacerme de oro con las apuestas, y es una forma de ocio como cualquier otra», etc.). Se queda con lo que le interesa e ignora lo que no, o tira balones fuera culpando a los demás de ser unos exagerados y controladores que sienten envidia porque le ven disfrutar, o que son unos antiguos (me viene a la cabeza un chaval que llamaba «fascistas» a sus padres cuando le enseñaban alguna noticia sobre investigaciones que asociaban el consumo de cannabis con los infartos o los brotes psicóticos). Cuando alguien intenta confrontarlo para hacerle ver el peligro, se monta una película mental digna de Matrix para resolver la disonancia cognitiva.

Lo primero es intentar comprenderlo. Esa persona tiene muchos incentivos para seguir pensando como piensa. Es muy posible que, a lo largo de su vida, tanto amigos como celebridades le hayan dicho que ese consumo no solo no es malo, sino que hasta es positivo y lo hace mejor, más atractivo o más inteligente. Ha construido una identidad alrededor de la conducta adictiva, y es muy difícil admitir que se está equivocado cuando nuestra frágil autoestima se sustenta en una creencia. Por eso es tan complicado debatir sobre política: es psicológicamente doloroso aceptar que el otro puede tener razón, porque gran parte de la política consiste en convencernos de que estamos con los buenos y los demás están equivocados, son tontos o incluso malas personas por no pensar como nosotros.

Recuerda también que la conducta adictiva está cumpliendo varias funciones en su vida. Es una vía de escape rápida y accesible ante el malestar, el miedo al rechazo, la ansiedad, la soledad, el aburrimiento, los problemas de autoestima. Admitir que se tiene un problema de adicción implica también aceptar que uno tiene que aprender a enfrentarse al sufrimiento de otras formas. Y ahí está el problema: no se conocen otras estrategias, o da miedo meterse en el proceso de aprenderlas. Cualquier cambio o aprendizaje genera incomodidad, mientras que quedarse en la zona de confort da gratificación instantánea. Si admite que tiene un problema con el alcohol, ¿significa eso que también tiene que renunciar a esa vida nocturna que tanto ha disfrutado? ¿Y afrontar cara a cara sus inseguridades sociales? Admitir una adicción es difícil porque implica renunciar a aquello que creía su salvavidas ante las dificultades de la vida. Es comprensible que abrir su mente a esa posibilidad le genere vértigo.

Por otro lado, también está la falacia del coste hundido. Cuando hemos dedicado dinero, esfuerzo y años de nuestra vida a algo, nos sentimos absolutos idiotas al darnos cuenta de que no solo no ha servido para nada, sino que nos ha dejado peor que al principio. Es doloroso, vergonzoso y humillante, especialmente si hay que admitirlo ante los demás. Más aún cuando la persona ha sido pública sobre ese comportamiento, cuando todo el mundo en el barrio la conoce por sus borracheras, por presumir de haber ganado dinero apostando o por fumarse unos porros del tamaño de un trabuco. Su identidad pública también giraba en torno a la conducta adictiva.

Piénsalo. Por muy inteligente que sea esa persona, hay demasiados factores que hacen que reconocer el problema de adicción sea lo último que quiere hacer. Pero, teniendo esto en cuenta, ¿acaso hay otra alternativa?

Cuéntale cómo te hace sentir todo esto. ¿Tienes miedo de que le pase algo? Díselo, háblale de tus pesadillas. Señala sus conductas problemáticas, pero también sus consecuencias negativas, tanto

para él como para ti y otros a su alrededor. Explícale por qué crees que le está haciendo daño. Recuérdale el accidente de coche, el ingreso en el hospital, la vez que vino la policía, cuando se despertó en el suelo de la cocina rodeado de vómito y sangre por el golpe que se dio en la cabeza al volver a casa. Busca evidencias y muéstraselas.

Aquí es muy probable que se ponga a la defensiva y empiece a hacer piruetas mentales para evitar darte la razón. Que si eres una exagerada, que si te estás montando películas. Insiste. Muéstrale información, listas de síntomas. Si hay más personas en su vida que se han dado cuenta del problema, que se lo digan también. Es fácil pensar que los padres o la pareja son unos exagerados, pero no tanto si lo dicen otras personas que considere sus iguales. Muchas veces la ilusión de control e invulnerabilidad se sustenta en ideas como «todo el mundo hace lo mismo» o «mis amigos fuman, beben o apuestan igual o más que yo». No valoramos igual la opinión de todo el mundo, y si a ti no te hace caso, intenta que se lo digan más personas, así le será cada vez más difícil negarlo.

Enfoca estas conversaciones desde el respeto y el cariño, no desde la humillación o el estigma. Admitir el problema probablemente será lo más vergonzoso de su vida. Si lo señalas con el dedo en un tono acusador, le darás más razones para defenderse y rechazar lo que dices. Permítele mantener su dignidad intacta.

Aprovecha sus objeciones a tu favor. Dile que entiendes que se sienta incómodo ante esa conversación. Aclara que no quieres que se sienta atacado ni humillado, porque esa no es tu intención. Tu intención es encontrar una solución que mejore su vida y vuestra convivencia. Muéstrale empatía. Si imaginas algunas de las razones por las que el consumo le resultaba atractivo (que le relaja, le ayuda con el estrés del trabajo o con problemas personales), dile que entiendes perfectamente que a veces quiera una forma rápida de desconectar o dejar de pensar. Y, mejor aún, pregúntale. Pregunta por qué cree que su consumo ha aumentado con el tiempo.

Escúchalo con respeto, sin interrumpirlo. Si admite que ha estado usando el consumo para lidiar con alguna dificultad, eso es oro. Además, estarás creando un espacio en el que no se sienta juzgado ni humillado. No le estarás dando razones para defenderse y rechazarte, porque no lo estarás atacando.

Es posible que no baste con una sola conversación sobre el tema. A veces, la persona admite de inmediato que tiene un problema, que llevaba tiempo sospechándolo pero no sabía qué hacer. Otras veces hacen falta varias conversaciones para que la coraza del autoengaño se vaya resquebrajando poco a poco. Recuerda que admitir el problema puede significar desmontar una parte importante de su identidad, su estilo de vida y hasta su manera de entender el mundo. No sé tú, pero yo necesitaría tiempo para ensamblar todas esas piezas. Es mucho que digerir.

¿Cuál es el objetivo de estas conversaciones? ¿Cómo saber si han sido un éxito? Si terminái̇s concretando una acción. No basta con que admita el problema y la cosa quede ahí. Hay personas que son conscientes de su adicción y tardan varios años en intentar hacer algo al respecto. Pregúntale: «¿Qué vas a hacer a partir de ahora?». Que la conversación termine con la planificación de una acción concreta.

Aquí es muy probable que haga promesas, más o menos creíbles. Puede que diga que lo va a dejar completamente. O que va a intentar reducir el consumo y controlarlo. Puede que admita directamente que necesita ayuda profesional, terapia individual o un grupo de apoyo. Ya imaginarás que un psicólogo especialista en adicciones te dirá que lo mejor es buscar ayuda profesional directamente. Y es cierto. Pero lo más importante ahora mismo es que ha admitido que tiene un problema y está dispuesto a hacer algo al respecto.

Dejar una adicción sin ayuda profesional no es imposible. Es más difícil, sin duda, pero si se compromete a tomar acción, ya habéis

conseguido lo más complicado. Más adelante podrás convencerlo de que buscar apoyo profesional hará que su estrategia sea más efectiva. Te lo digo porque he tenido más de una «primera sesión» con personas que claramente no querían hacer terapia, pero habían sido obligadas por sus familias. Y aunque hice todo lo posible, era difícil avanzar cuando la persona no quería estar ahí.

Básicamente, si admite el problema y se compromete a tomar acción, aunque no sea necesariamente ir a terapia aún, considéralo un buen avance. Cuando vea que sus primeros intentos no funcionan, será más fácil convencerlo de que el acompañamiento profesional puede serle útil.

Habrá casos graves en los que la persona ha puesto en peligro su vida o la de otros, así que no vale la pena arriesgarse a darle tiempo para que ocurra una tragedia. En esos casos, hay que imponer la ayuda, sin negociación. «O vas a terapia o a una clínica de adicciones, o me voy porque no aguanto más», «solo mantendrás tus privilegios si acudes a terapia o a una clínica»... Como mucho, puede elegir entre distintas opciones profesionales, pero se podrá colaborar bajo ciertos términos.

Lo repito porque es fundamental: enfoca toda la conversación desde la empatía y el cariño, sin humillar. Busca el diálogo y la comprensión antes de entrar sin aviso en su habitación a quitarle el móvil, la consola o el dinero sin haber intentado antes abrir una negociación. Si lo abordas desde el principio como una redada policial, le estarás dando razones para no volver a confiar en ti.

Y sí, habrá ocasiones en las que no quede más remedio que tomar medidas drásticas, y ya hablaremos de ello, pero guárdate los ultimátum y las expulsiones como último recurso.

Ahora voy a plantearte varias situaciones distintas. Es probable que ese ser querido a quien quieres ayudar se encuentre en alguna de estas fases, dependiendo de su nivel de conciencia sobre el

problema y su avance en la adicción. Para cada caso, te daré ideas sobre cuáles pueden ser los principales obstáculos que lo están frenando y qué podría necesitar para avanzar.

¿Y si no admite su problema?

Si todavía no reconoce que tiene un problema, es porque el autoengaño le ciega. Se ha construido una burbuja en la que solo se fija en lo aparentemente placentero de su consumo y no en sus efectos negativos. Por tanto, sácalo de ese autoengaño señalándole tus razones para pensar que tiene un problema. Confróntale con hechos: los problemas de salud que ya padece, las advertencias del médico, los accidentes que ha tenido, la agresividad, todo lo malo que la adicción ha traído a su vida.

También es probable que se crea invulnerable, que repita frases como «yo controlo» y que demuestre muy poca conciencia de riesgo. Básicamente, prefiere creer que la adicción les ocurre a otras personas, no a él. Así pues, recuérdale todas las veces que ha perdido el control con el consumo. Todas las promesas que ha roto por haber consumido de más, todas las veces que dijo que lo reduciría o gastaría menos y cómo, al final, siempre regresa al punto de partida.

Es muy probable, además, que vea el consumo como su salvación, su forma de automedicarse ante el malestar de la vida o cualquier problema psicológico que arrastre. Muéstrale empatía y hazle saber que entiendes por qué le gusta consumir: porque le ayuda a no pensar tanto en lo quemado que está en el trabajo, en lo estresante que es llegar a fin de mes o en esos problemas de ansiedad o depresión que lleva años soportando. Ayúdalo a hacer la conexión y a darse cuenta de que no está consumiendo solo para «divertirse»

(la excusa más repetida), sino para evitar sentirse mal, y que esa estrategia, a largo plazo, empeora todavía más sus dificultades.

Ten cuidado aquí: no uses un tono culpabilizador ni lo estigmatices, porque estarás tocando sus vulnerabilidades. Debe verte como una aliada para aprender a lidiar con sus problemas de otra manera, no como alguien que lo está castigando o humillando. Demuéstrale que entiendes que es una persona que sufre, que es comprensible que haya usado el consumo para regularse emocionalmente, pero que ese método simplemente no funciona a largo plazo. Déjate los discursos morales para otro momento.

¿Y si no quiere dejar de consumir?

Algunas personas reconocen que tienen un problema, pero siguen sin querer abandonar el consumo.

Por un lado, está el miedo al cambio. Probablemente, su conducta adictiva ha estado presente durante toda su vida adulta, o incluso desde la adolescencia. Créeme, por mucho que haya tomado conciencia del problema, lo más probable es que la mera idea de una vida sin fumar, sin beber o sin apostar le provoque vértigo y angustia. Los cambios asustan, y si son grandes, aún más. No lo infantilices ni le sueltes discursos motivacionales vacíos. No le hagas sentir mal por tener miedo, porque su miedo es completamente racional. Valídalo, pero recuérdale que estarás a su lado. Que puede confiar en ti, que le apoyarás, que buscaréis ayuda profesional si hace falta y que, dentro de un tiempo, se alegrará muchísimo de haber tomado la decisión. No le mientas diciéndole que todo será fácil y sin dificultades. Mejor dile que quieres estar allí para afrontarlas juntos.

También estará lidiando con su dependencia emocional y con el temor de enfrentarse a la vida sin esa muleta que ha estado usando durante tantos años. Probablemente anticipe que, durante un tiempo, su ansiedad, depresión o problemas de autoestima empeorarán y que no sabrá cómo manejarlos. Es normal que se sienta así, porque quizás el consumo sea la única estrategia que conoce para afrontar el malestar emocional. Valida su miedo a la incertidumbre y recuérdale que millones de personas enfrentan sus problemas emocionales sin drogarse. Que nadie nace sabiendo y que todo es un proceso. Que si acude a profesionales, aprenderá nuevas estrategias. Recuérdale que hay alternativas y que las buscaréis juntos.

También es muy posible que tenga miedo a las recaídas. A intentar dejar el consumo y fracasar. A sentir la vergüenza y la humillación de confirmar sus propios miedos: que no tiene suficiente fuerza de voluntad, que es débil, que nunca podrá superar la adicción. Explícale que sí, que puede haber recaídas. Pero que forman parte del proceso y que puede aprender de ellas para levantarse con más equilibrio que antes. Que si no lo consigue a la primera, lo seguirá intentando, y tú estarás allí para apoyarle.

¿Y si no quiere recibir ayuda?

Hay personas que admiten tener un problema, aceptan que necesitan dejar el consumo, pero se niegan a recibir ayuda, incluso cuando se la ofrecen.

Una de las razones más comunes es que han aprendido que pedir o aceptar ayuda es un signo de debilidad. Que para superar una adicción y «ser un machote» hay que hacerlo todo solo. Que aceptar la mano de alguien más le quitaría mérito al esfuerzo. Así pues,

ayúdalo a que vea esa distorsión y recuérdale que nadie le dará una medalla por negarse a aceptar ayuda. Al contrario, lo único que conseguirá si se obceca en no aceptarla es sufrir más, tener más recaídas y que estas le resulten más dolorosas e intensas.

Otras personas simplemente subestiman la adicción. Siguen atrapadas en la ilusión de control y no quieren aceptar que, aunque no es imposible, superar una adicción sin ayuda puede ser muchísimo más difícil.

También hay quienes no buscan ayuda precisamente porque saben que les funcionaría. Sí, suena extraño, pero déjame explicarlo. Hay personas que se comprometen con la idea de dejar de sufrir las consecuencias negativas del consumo, pero no con el proceso de abandonar la sustancia por completo. Es posible que aún manejen en su cabeza la idea de «ir dejándolo poco a poco», de reducir el consumo o de aprender a «drogarse con responsabilidad» y otras trampas del narcotráfico (legal o ilegal). Muchas personas intuyen que, si piden ayuda, les insistirán en que deben abandonar el consumo totalmente. Pero si intentan hacerlo por su cuenta, podrán seguir autoengañándose y posponiendo indefinidamente el momento de dejarlo del todo y de hacer cambios profundos en su estilo de vida. Y esos cambios, claro, son incómodos.

En otras palabras, negarse a aceptar ayuda muchas veces es una forma de retrasar el cambio y quedarse en la zona de confort. Haz todo lo que puedas para ayudarle a entender que, ante un problema tan serio y complejo, hay que tomar medidas contundentes y trabajar en su manera de ver la vida. Que sí, lleva tiempo, pero será mucho más difícil aprender a vivir sin la conducta adictiva si no se da la oportunidad de enfrentarse a la vida sin ella. Es como querer aprender a nadar sin meterse en el agua. Hay que poner una fecha, dar el primer paso cuanto antes y, después de eso, todo será menos difícil.

¿Y si ya está en abstinencia?

Es posible que tu ser querido ya haya dejado el consumo o haya hecho varios intentos. Es consciente del problema y ha tomado acción. Genial. Ahora está en la fase de prevención de recaídas y mantenimiento de los resultados.

Lo más común en esta etapa es el miedo a recaer. Cuando alguien lleva semanas o meses de abstinencia, suele acudir a terapia «por si acaso», porque no quiere confiarse demasiado. Tal vez sufrió recaídas en el pasado o se ha informado sobre las adicciones y sabe que, con el tiempo, la motivación puede flaquear, el autoengaño puede aparecer y el riesgo de volver a los viejos patrones sigue ahí. Si tu ser querido está en este punto, el mejor consejo que puedes darle es que busque apoyo profesional en especialistas en adicciones. Un terapeuta puede ayudarle a reforzar su estrategia de prevención de recaídas y a detectar señales de alerta para evitar deslices.

También hay quienes, tras un tiempo de abstinencia, se sienten decepcionados. Siguen sintiendo nostalgia por el consumo, la vida les parece gris y monótona. Todavía idealizan el consumo, lo recuerdan como lo mejor que han vivido, y en comparación, todo lo demás les parece vacío.

Aquí pueden estar ocurriendo varios problemas:

1. No ha trabajado bien la dependencia psicológica. Sigue fijándose en los falsos beneficios y no en el sufrimiento que lo llevó a dejar la adicción. Tal vez aún venera esa identidad que construyó alrededor del consumo, donde se veía más interesante, más atractivo o con una vida más intensa.

2. No ha aprendido a gestionar el malestar emocional. Al dejar el consumo, se ha enfrentado cara a cara con sus inseguridades, la soledad, la ansiedad social, el miedo al rechazo, el aburrimiento, la angustia existencial, la baja autoestima o la depresión. Si no ha desarrollado nuevas estrategias de regulación emocional, sentirá que su vida sigue vacía.

3. No ha reforzado su bienestar con cambios de estilo de vida. Tal vez ha centrado toda su energía en evitar el consumo (lo cual es bueno), pero sin enfocarse en añadir fuentes de disfrute y satisfacción. Dejar una adicción no solo implica quitar algo, sino también añadir cosas nuevas: recuperar actividades placenteras sin consumir, mejorar sus relaciones, construir una vida más alineada con sus valores, etc.

En el fondo, todas estas dificultades se resumen en el proceso de adaptación. Dependiendo de la persona, superar estos obstáculos puede llevar años de trabajo. Sé que sonará repetitivo viniendo de un psicólogo especializado en adicciones, pero lo mejor que puedes hacer es animarle a buscar apoyo profesional, alguien que le ayude a cambiar su forma de ver la vida y a aprender a disfrutarla de maneras nuevas.

¿Y si NO quiere dejarlo? Marca límites para cuidaros

¿Y si ya lo has intentado todo? ¿Y si ya habéis hablado largo y tendido sobre sus conductas adictivas y sigue sin querer cambiar nada? ¿Y si ya le has expresado lo mal que lo estás pasando y el

daño que su adicción está haciéndole a vuestra relación y a tu salud mental?

Por mucho que quieras a una persona, llega un momento en que hasta el amor tiene un límite. La paciencia tiene un límite. Las buenas intenciones tienen un límite. El amor sano debe ser condicional, a condición de que te traten bien y se hagan esfuerzos genuinos por cambiar.

Ojo, una cosa es que la persona sea consciente de su problema de adicción y esté yendo a terapia, pero siga sufriendo recaídas. Como ya he explicado, las recaídas son parte del proceso, y lo importante es que la persona esté trabajando con profesionales y esforzándose por mejorar. Lo que necesita en ese momento es apoyo y comprensión.

Sin embargo, si la persona no está haciendo nada por mejorar, ni acude a profesionales para ayudarle ni admite siquiera el problema… amiga, igual te estás golpeando la cabeza contra un muro.

La codependencia en adicciones es un tema largo y complejo que daría para más de un libro (que me encantaría escribir algún día). Pero aquí solo pretendo abordarlo de manera muy básica. La idea principal es que los familiares o la pareja de la persona con problemas de adicción tenderán a apoyar la adicción en lugar de ayudar al adicto. ¿A qué me refiero con esto? Pues que, a veces, a pesar de las buenas intenciones, uno puede terminar contribuyendo a mantener los problemas de adicción de su ser querido.

No quiero que nadie interprete esto como un «ah, ahora resulta que su adicción es culpa mía». No, no estoy diciendo eso de ninguna manera. Lo que he estado diciendo durante todo el libro, de mil formas diferentes, es que los problemas de adicción son complejos y multifactoriales, y que las cosas que hacen (o dejan de hacer) los familiares también aportan su grano de arena al conjunto.

Por ejemplo, muchas madres y padres de personas con adicciones me consultan sobre qué pueden hacer desde su posición porque se sienten indefensos ante el problema. Me hablan a menudo de hijos jóvenes o incluso menores de edad que los maltratan psicológicamente, les exigen dinero y caprichos mientras abandonan los estudios o se niegan a buscar trabajo, a la vez que se drogan en casa. Y claro, en una situación así, en la que ese hijo no tiene fuentes de ingresos… ¿de dónde saca el dinero para comprar droga? En muchos casos, de sus propios padres. Es decir, hay madres y padres preocupados por las adicciones de sus hijos que, sin darse cuenta, están financiando esas mismas adicciones. Ellos mismos les dan el dinero que sus hijos acaban gastando en drogas o apuestas.

Cada caso es un mundo, pero a menudo me encuentro con familias que han tenido dificultades para marcar límites en casa. Se habla mucho de adictos «funcionales», aquellos que tienen problemas de adicción pero que se apañan para seguir manteniendo las apariencias ante la mayor parte de la sociedad. Pero se habla muy poco de que, para que un adicto consiga ser «funcional», a menudo necesitará un entorno que le ayude a parecer funcional. Por ejemplo, hay personas con adicciones que, si no tuvieran una pareja o familia dándoles comida y techo, tardarían muy poco en tocar fondo. Porque se darían cuenta enseguida de que han normalizado gastarse grandes cantidades de dinero en sus consumos, y no les daría para llegar a fin de mes ni pagar el alquiler por sí mismos.

Hay hombres que presumen de ser «emprendedores» y «haberse hecho a sí mismos», que nunca admiten que han podido dedicar tanto tiempo a sus negocios precisamente porque sus esposas se encargaban del 100 % del cuidado de la casa y los hijos. También hay muchas personas con adicción que consiguen mantener la fachada de normalidad porque sus parejas o familias están constantemente sacándoles las castañas del fuego, camuflando sus irresponsabilidades y dificultando que la persona se haga consciente de las consecuencias negativas de sus consumos.

Otra vez: no es cuestión de culpar a los familiares o a la pareja. Algunas personas con adicción utilizan la manipulación o hasta la coerción para mantener a otras personas psicológicamente dependientes de ellas. Mujeres maltratadas que tienen miedo a quedarse solas si se atreven a abandonar a su marido alcohólico. Madres que se sienten tan culpables por la adicción de sus hijos que no se atreven a marcarles límites. Familias que pagan las deudas de un ludópata reincidente sin exigirle que se comprometa a devolverles el dinero prestado a lo largo del tiempo.

Son acciones motivadas por el amor, el cariño, el miedo a desproteger al familiar adicto. Cosas que se hacen o dicen con las mejores intenciones del mundo, pero que, a la larga, terminan contribuyendo más al problema que a la solución.

Cuando ya lo has intentado todo, a veces no queda más remedio que dejar de facilitar el consumo, sino sabotearlo. ¿Usas mi dinero para drogarte? No volveré a darte dinero hasta que me demuestres que has dejado de consumir, mediante análisis si hace falta (o recibos para demostrarme que te has gastado el dinero en lo que prometiste que lo gastarías). ¿Me sigues faltando al respeto en mi propia casa? No me dejas más remedio que echarte. ¿Sigues negándote a pedir ayuda profesional? No puedo seguir aguantando esta relación si no tengo alguna garantía de que vas a ir mejorando, así que no me queda más remedio que terminar con esta relación. ¿Quieres seguir viviendo bajo mi techo? Pues en mi casa no puedes consumir, punto. ¿Te pones agresivo cuando bebes? No hablaré contigo cuando estés bajo los efectos del alcohol o de cualquier otra droga, porque entonces es imposible que razones.

Pregúntate qué acciones han estado permitiendo, facilitando o incluso reforzando sus consumos. Después elimina todos esos reforzadores e intenta sabotear y dificultar su consumo lo máximo posible según las circunstancias.

Sé lo duro que es tener que ponerle un ultimátum a un ser querido. Es imposible describir el dolor que sienten unos padres al echar a su hijo de casa o cortar el contacto con una persona de la que estuviste enamorada. Son el tipo de cosas que uno solo se plantea cuando ha llegado al límite, cuando todo lo demás ha fallado. Porque, desgraciadamente, hay personas que solo se dan cuenta de que necesitan cambiar cuando se acercan a su versión personal de «tocar fondo». Porque si esa persona con adicción sigue creyendo que sus acciones no tienen consecuencias y que sus seres queridos lo aguantarán todo, no tendrá apenas incentivos para cambiar.

¿Pero y si empeora por mi culpa? Es el miedo primordial de muchas personas. Temen que, si se atreven a marcar límites claros o dejan de apoyar el consumo, la persona se aleje completamente de ellos, les dé la espalda y se hunda en el abismo. Es importante que, si se decide tomar medidas drásticas, se mantenga un contacto periódico para saber cómo está la persona, mantener el vínculo a la vez que se refuerzan los cambios positivos que haya hecho o simplemente hacerle saber que, si decide dar el paso de enfrentarse a la adicción, sus seres queridos estarán allí para apoyarle. Pero apoyarle a condición de que se comprometa a cambiar y a implementar cambios reales en su vida. No hay que conformarse con promesas vacías. Es decir, hay que reforzar y recompensar los avances e intentos de cambio (aunque no salgan bien a la primera) y dejar de recompensar o permitir las conductas autodestructivas o los ataques a las personas que le quieren.

Si miente o consume a escondidas, debéis hablar sobre el tema, y debe haber consecuencias. Claro que hay que ser comprensivos y empáticos, pero esa persona debe entender que la confianza es algo frágil. Si hace promesas y luego no cumple con sus compromisos, deberá demostrar que va a cambiar su conducta y hacer todo lo posible por evitar que vuelva a ocurrir.

Y si te termina demostrando que no le importan ni tus necesidades ni tu sufrimiento… tú también tienes derecho a pasar página y

reconstruir tu vida. No solo por ti, sino por aquella persona atrapada en la adicción. Porque, desgraciadamente, hay personas que solo se dan cuenta del impacto de la adicción en su vida cuando lo pierden todo. En casos extremos, podrías estar haciéndole un favor al alejarte.

Un consejo: no uses lenguaje pasivo-agresivo, ni amenazas veladas ni indirectas. Comunícale las normas y sus consecuencias de manera clara. Señala sus conductas concretas, cómo te hacen sentir y cuáles son las conductas alternativas que quieres ver, así como lo que harás (o dejarás de hacer) si no cambia su comportamiento. No esperes que te lea la mente, aunque os conozcáis desde hace cuarenta años. Una persona con problemas de adicción jugará con la ambigüedad todo lo que pueda para facilitar el consumo y minimizar sus consecuencias negativas o seguir autoengañándose al no admitir la existencia de esas consecuencias.

¿Qué hago si sufre una recaída?

Como ya he explicado anteriormente, hay dos escenarios muy diferentes. Una cosa es que tu ser querido recaiga en el consumo mientras está intentando dejarlo, y otra muy distinta es que continúe consumiendo sin admitir que tiene un problema de adicción. En el primer escenario, hay conciencia del problema, hay intención de mejorar, hay compromisos, se ha marcado el objetivo de superar la adicción y sus estrategias necesitan algunos ajustes. En el segundo, no ha habido recaída porque, en realidad, nunca se ha levantado.

La persona sufre una recaída porque ha intentado levantarse y abandonar el consumo. Está intentándolo. Si consigo transmitir algo con este libro, que sea que las adicciones son problemas complejos

que no se resuelven solo con decirle a alguien: «pues deja de consumir y ya está, échale fuerza de voluntad».

En muchos casos, superar una adicción es un proceso de ensayo y error. Los intentos de mejora deben aplaudirse e incentivarse, no castigarse. Hay que analizar la recaída, extraer aprendizajes y concretar cambios conductuales o nuevas normas que ayuden a la persona a evitar recaer de la misma forma.

He visto a muchos familiares de personas con adicción castigarlas por avanzar en ese proceso de aprendizaje. No solo castigarlas, sino incluso humillarlas por no haberlo conseguido a la primera. Mucho cuidado, porque más de una persona se ha rendido debido a la estigmatización y el castigo de su propia familia en cada escalón del camino.

Por ejemplo, una de las conductas que debemos reforzar e incentivar es la de hablar abiertamente de los momentos difíciles o incluso del deseo de consumir. Ocurre algo parecido con otros problemas psicológicos: cuando nos permitimos hablar en voz alta de nuestro malestar y de aquello que nos preocupa, de pronto nos sentimos mejor casi como por arte de magia, y aquello que nos resultaba aterrados en nuestra mente empieza a parecernos mucho más pequeño y manejable. Pues bien, con las adicciones pasa algo similar. Si quieres apoyarle de verdad, debes fomentar que tu ser querido se sienta cómodo al contarte las cosas, desahogarse o pedir ayuda cuando lo necesite. Si está en riesgo de recaída y te lo cuenta, te está dando la oportunidad de ayudarle a evitarla.

Ya sé que antes he dicho que si la persona miente sobre sus consumos o recae a escondidas hay que poner límites y aplicar consecuencias. Pero también debemos preguntarnos por qué ha mentido. ¿Tal vez porque le daba mucho miedo tu reacción al contarte que estaba sintiéndose mal? Muchos consultantes de terapia me han contado que les daba verdadero pánico pensar en

decirle a su pareja que tenían ganas de consumir. Por eso se esforzaban tanto en ocultar sus dificultades, para evitar un castigo.

Piensa en un niño que tiene problemas en el colegio y no se atreve a contárselo a sus padres porque imagina que eso solo empeoraría las cosas. Porque ha aprendido que sus padres le juzgan y estigmatizan, que le dirán que espabile y se deje de tonterías. Hay personas que no piden ayuda, simplemente, porque les da mucho más miedo que sus problemas iniciales. En serio, no le castigues por confiar en ti y confesarte que ha sufrido una recaída. Probablemente estará sintiendo muchísimo miedo y vergüenza. Refuerza esa conducta con cariño y ayúdale a volver a fijarse en sus avances.

Lo primero que hago cuando alguien sufre una recaída tras uno o dos meses sin drogarse es recordarle todo el tiempo que consiguió estar sin consumir. Algo tuvo que estar haciendo bien para haber logrado eso, es innegable. Ayuda a tu ser querido a no pintar la situación con tintes apocalípticos en su cabeza, porque eso sí contribuirá a hundirlo más. Escúchale, ayúdale a respirar y tranquilizarse, pregúntale por las cosas que le ayudaron a mantener la abstinencia y centrarse en lo que ya sabe que le funciona. Que con su terapeuta haga un análisis estratégico de qué puede mejorar para evitar volver a recaer de la misma manera.

Si tu ser querido te cuenta que está pasando por una mala época y que ha tenido deseo de consumir o incluso pensamientos de planificación del consumo, es una grandísima noticia. Significa que confía en ti, que no teme que le vayas a humillar o a castigar todavía más. Confía en ti y te ve como una aliada en su proceso, no como juez, jurado y verdugo. Te ha pedido ayuda. Ese grito de auxilio te da la oportunidad de ayudarle a calmarse, de pensar juntos sobre qué se puede hacer para mantenerle fuera de peligro, qué necesita hacer y, si no encontráis solución a la situación, llamar a un profesional para que le ayude a mejorar su estrategia. Porque lo único que debería darle miedo es recaer en el consumo sin aprender nada de ello, no compartir contigo su dolor y angustia.

Reflexiona sobre cómo, sin darte cuenta, algunas de tus conductas podrían estar fomentando el consumo o las mentiras, y qué podrías cambiar para apoyarle de la manera que verdaderamente necesita. Un profesional de las adicciones cualificado puede acompañarte a lo largo de este proceso, así como darte pautas concretas adaptadas a vuestra situación.

La codependencia en las adicciones es una trampa emocional que atrapa tanto al adicto como a su pareja o familiar cercano. Es una relación de dependencia mutua, en la que uno de los dos vive completamente enfocado en «ayudar» al otro, mientras su propia vida se va desmoronando. La codependencia va más allá de la simple preocupación; es sentir que no estás bien si el otro no está bien, es vivir pendiente de las necesidades de alguien que no deja de lastimarte, de absorber tus recursos emocionales e incluso de ponerte en situaciones límite.

Una persona en una relación codependiente cree que, sin su apoyo constante, el otro no sobreviviría. Esto lleva a una paradoja dolorosa: por un lado, siente que debe estar ahí, rescatando a su pareja o familiar a cada momento; pero, por otro, esa misma situación le agota, le frustra y le llena de resentimiento. Así, la codependencia se convierte en una mezcla de odio y amor, de sacrificio y culpa, que consume a la persona poco a poco. Piensa: «Si me voy, ¿qué será de él/ella?» Y esa pregunta le ata como una cadena.

Es común que una persona codependiente sienta que su única misión es salvar al otro, incluso cuando sabe que sus intentos de ayuda terminan siendo inútiles o poco efectivos. En lugar de establecer límites, se adapta, soporta e intenta cubrir cada necesidad del otro, dejando de lado su propio bienestar. ¿Cuántas veces una persona así se sacrifica, pone en pausa su vida o renuncia a sus propias pasiones porque está atrapada en una necesidad constante de «cuidar» al otro? La codependencia se convierte en

una cárcel emocional que le impide vivir su vida plena, libre de esa angustia que nunca se va.

Y, aunque pueda parecer sorprendente, la codependencia se basa en la falsa creencia de que uno tiene el poder de salvar al otro, de que su amor, su paciencia o su sacrificio serán suficientes para «curar» a la otra persona. Pero la realidad es que nadie puede resolver una adicción por otra persona. El adicto necesita enfrentar sus propias consecuencias y decidir si quiere cambiar. Mientras tanto, la persona codependiente sigue atrapada en un ciclo de control y dependencia emocional que afecta su autoestima y su sentido de identidad.

La recuperación de una relación codependiente no significa dejar de amar al otro, sino aprender a poner límites y a cuidarse a uno mismo primero. Es un proceso de redescubrimiento, de aprender a vivir sin estar al servicio de la adicción de otra persona, de encontrar la fuerza para decir que no sin sentirse culpable. En muchos casos, la verdadera ayuda no consiste en permanecer atrapado en esa dinámica, sino en permitir que el otro afronte su realidad por sí mismo. La codependencia no es amor; es una pérdida de uno mismo en nombre del amor.

DESPEDIDA (Y REGALO)

Pues ya está. Enhorabuena, has terminado el libro. Espero que no te haya dolido demasiado ni haya sido la peor tortura del mundo. Espero que te haya enseñado cosas que no sabías sobre las adicciones. Espero que te haya dado ideas que te ayuden a ti o a tus seres queridos. Ya te habrá quedado claro, pero lo repito por enésima vez (pues de momento es gratis): ni este ni ningún otro libro pueden resolver una adicción por sí solos, así que el mejor consejo que puedo darte es que consultes tu caso con profesionales.

Admito que este libro me ha quedado más largo de lo que planeaba en un principio, pues se trata de un tema muy amplio. Me he dejado muchísimas más ideas en el tintero, y muchas más que se me ocurrirán después de su publicación, porque aprendo más y más con todo lo que leo y con todo lo que me muestran mis consultantes de terapia.

Subo muchísimo contenido en internet, y tengo un canal de Youtube (con algunos miles de suscriptores) en el que he subido cientos de horas divagando sobre las adicciones y otros problemas psicológicos. Y voy a seguir subiendo contenido ampliando muchas de las ideas que comparto en este libro, así como contestar preguntas frecuentes sobre las adicciones, entrevistar a gente, etc.

Por cierto, sí, todo ese contenido del que te hablo es gratuito, y cientos de personas me han comentado que les ha ayudado mucho para entender mejor sus problemas de adicción o incluso motivarse para continuar sin consumir. Así pues, te invito a escanear este código QR con el móvil para acceder a esas cientos (y miles) de horas de contenido:



AGRADECIMIENTOS

Este libro no lo he escrito yo. Bueno, sí lo he hecho. Me explico: lo que quiero decir es que, bajo mi punto de vista, ningún libro surge del vacío, de la cámara estanca de la mente de su autor. Queramos o no, somos fruto de nuestras circunstancias, de nuestra particular casilla de salida, de los lugares que nos toca transitar, de las personas con las que nos cruzamos. Nuestra visión del mundo se ve moldeada por lo que ocurre fuera, las sorpresas que nos encontramos, las personas que nos quieren o las hostias a las que sobrevivimos. Por tanto, me parece injusto atribuirme el 100 % del mérito de esta obra, aunque sea mi nombre el que se muestra en la portada.

Dicho esto, ante todo quiero darles las gracias a mis padres. Ni siquiera saben que he estado escribiendo este libro (se van a enterar poco antes de publicarse, así por sorpresa… je, je), pero han sido indispensables, porque siempre han estado ahí para todo lo que he necesitado y más. Me siento muy afortunado de tenerlos.

También quiero darle las gracias a Sofía, que durante todo el camino me ha hecho sentir como una superestrella.

Quiero agradecerle también a Oihan, mi editor. Su compromiso en hacer divulgación sobre las adicciones (de manera rigurosa y muy cercana) fue una gran inspiración desde el principio. Además, la idea de este libro me vino precisamente durante una entrevista que me hizo ;)

Por otro lado, debo mostrar mi gratitud a todas las personas que confiaron en mí para que las acompañara en terapia a lo largo de los años. En este libro hay un poquito de cada una de ellas.

Y, por supuesto, no voy a olvidarme de darles las gracias a todos y cada uno de los haters que me han insultado o incluso amenazado en internet por divulgar sobre estos temas, pues se convirtieron en un recordatorio constante de lo importante que era seguir caminando sin cambiar el rumbo. Porque la adicción tiene muchas caras, y una de ellas consiste precisamente en la negación y en atacar a los demás solo porque te recuerdan que la realidad es más compleja de lo que te gusta pensar.

Este libro se escribió a medio camino entre Valencia, Ámsterdam y Bruselas.

UNAS POCAS REFERENCIAS

No quería escribir una obra académica. Este libro no está escrito pensando en estudiantes o profesionales sanitarios ni investigadores. Sin embargo, para demostrarte que no me he inventado nada y que todo lo que digo en estas páginas se basa en algo más que meras anécdotas y amímefuncionismos varios (lo cual tampoco significa que evite a toda costa «sacarme de la manga» algunas cosas basadas en mis años de experiencia trabajando en terapia). A continuación ofrezco en orden alfabético un listado de referencias bibliográficas que sirven como prueba para apoyar las ideas que he intentado transmitir:

---

1. Alexander, B. K. (2008). The globalization of addiction: A study in poverty of the spirit. Oxford University Press.

---

2. Alexander, B. K., Coambs, R. B., & Hadaway, P. F. (1978). The effect of housing and gender on morphine self-administration in rats. Psychopharmacology, 58(2), 175–179.

---

3. Anderson, P., de Bruijn, A., Angus, K., Gordon, R., & Hastings, G. (2009). Impact of alcohol advertising and media exposure on adolescent alcohol use: a systematic review of longitudinal studies. Alcohol and Alcoholism, 44(3), 229–243.

---

4. Barnard, M., & McKeganey, N. (2004). The impact of parental problem drug use on children: What is the problem and what can be done to help? Addiction, 99(5), 552–559.

---

5. Beck, A. T., Wright, F. D., Newman, C. F., & Liese, B. S. (2011). Cognitive Therapy of Substance Abuse. The Guilford Press.

---

6. Carroll, K. M. (1998). A cognitive-behavioral approach: Treating cocaine addiction. National Institute on Drug Abuse Therapy Manuals for Drug Addiction, 1–115.

---

7. Carroll, K. M., & Onken, L. S. (2005). Behavioral therapies for drug abuse. American Journal of Psychiatry, 162(8), 1452–1460.

---

8. Collins, R. L., Ellickson, P. L., McCaffrey, D., & Hambarsoomians, K. (2007). Early adolescent exposure to alcohol advertising and its relationship to underage drinking. Journal of Adolescent Health, 40(6), 527–534.

---

9. Dutra, L., Stathopoulou, G., Basden, S. L., Leyro, T. M., Powers, M. B., & Otto, M. W. (2021). A meta-analytic review of psychosocial interventions for substance use disorders. Journal of Substance Abuse Treatment, 46(1), 46–57.

---

10. Galea, S., Nandi, A., & Vlahov, D. (2004). The social epidemiology of substance use. Epidemiologic Reviews, 26(1), 36–52.

---

11. González, M. A., Fernández, L., & Espada, J. P. (2020). Efficacy of cognitive-behavioral therapy for substance abuse in adolescents: A systematic review. Addictive Behaviors, 103, 106224.

---

12. Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. Cognitive Therapy and Research, 36(5), 427–440.

---

13. Kadden, R. M. (2019). Cognitive-behavioral therapy for addiction: Coping strategies and relapse prevention. Current Psychiatry Reports, 21(10), 92.

---

14. Kadden, R. M., & Litt, M. D. (2011). The role of self-efficacy in the treatment of substance use disorders. Addictive Behaviors, 36(12), 1120–1126.

---

15. Khantzian, E. J. (1997). The self-medication hypothesis of substance use disorders: A reconsideration and recent applications. Harvard Review of Psychiatry, 4(5), 231–244.

---

16. Kiluk, B. D., Nich, C., Babuscio, T., & Carroll, K. M. (2021). Cognitive-behavioral therapy for alcohol use disorders: A randomized trial examining the roles of patient motivation and treatment format. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 89(1), 78–87.

---

17. Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis. The Lancet Psychiatry, 3(8), 760–773.

---

18. Lander, L., Howsare, J., & Byrne, M. (2013). The impact of substance use disorders on families and children: from theory to practice. Social Work in Public Health, 28(3–4), 194–205.

---

19. Leshner, A. I. (1997). Addiction is a brain disease, and it matters. Science, 278(5335), 45–47.

---

20. Magill, M., & Ray, L. A. (2009). Cognitive-behavioral treatment with adult alcohol and illicit drug users: A meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Studies on Alcohol and Drugs, 70(4), 516–527.

---

21. Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (Eds.). (2005). Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors (2nd ed.). The Guilford Press.

---

22. McHugh, R. K., Hearon, B. A., & Otto, M. W. (2010). Cognitive behavioral therapy for substance use disorders. Psychiatric Clinics of North America, 33(3), 511–525.

---

23. McHugh, R. K., Hearon, B. A., & Otto, M. W. (2018). Cognitive-behavioral therapy and motivational interviewing for alcohol and drug use disorders. Journal of Studies on Alcohol and Drugs, 79(6), 849–857.

---

24. Orford, J., Natera, G., Copello, A., & Velleman, R. (2005). Coping with alcohol and drug problems: The experiences of family members in three contrasting cultures. Routledge.

---

25. Peleg-Oren, N., & Teichman, M. (2006). Young children of parents with substance use disorders (SUD): A review of the literature and implications for social work practice. Journal of Social Work Practice in the Addictions, 6(1–2), 49–61.

---

26. Rawson, R. A., Marinelli-Casey, P., Anglin, M. D., Dickow, A., Frazier, Y., Gallagher, C., ... & Zweben, J. (2004). A multi-site comparison of psychosocial approaches for the treatment of methamphetamine dependence. Addiction, 99(6), 708–717.

---

27. Saffer, H., & Dave, D. (2002). Alcohol advertising and alcohol consumption by adolescents. Health Economics, 11(6), 511–527.

28. Smith, L. A., & Foxcroft, D. R. (2009). The effect of alcohol advertising and marketing on drinking behaviour in young people: A systematic review. BMC Public Health, 9(1), 51.

29. Stacy, A. W., Zogg, J. B., Unger, J. B., & Dent, C. W. (2004). Exposure to televised alcohol ads and subsequent adolescent alcohol use. American Journal of Health Behavior, 28(6), 498–509.

30. Velleman, R., & Templeton, L. (2007). Understanding and modifying the impact of parents' substance misuse on children. Advances in Psychiatric Treatment, 13(2), 79–89.

31. Walitzer, K. S., Dermen, K. H., & Connors, G. J. (1999). Strategies for preparing clients for treatment: A review. Behavior Modification, 23(1), 129–151.

32. Wiles, N., Crawley, A., Stokes, J., Taylor, R. S., & Ades, A. E. (2017). Cognitive behavioural therapy for the treatment of substance use disorders: A systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 240(2), 58–72.



El año en que se imprime esta obra, los estudios científicos han confirmado que los trastornos adictivos son problemas de salud tratables, no fallos morales, y que cualquier persona que reciba el apoyo adecuado puede recuperarse. Sin embargo, menos del 20 % de quienes los padecen recibe tratamiento, según el *Informe mundial sobre las drogas* de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC, por sus siglas en inglés).



Luis Miguel Real

LA MENTIRA DE LA FUERZA DE VOLUNTAD

Por qué las adicciones
no se superan echándole huevos
(ni ovarios)



YONKI BOOKS