

# SEXO, DROGAS, APUESTAS, Y CHOCOLATE

---

Un Libro de Trabajo  
Para Superar Adicciones

Dr. A. Thomas Horvath

# TABLA DE CONTENIDO

## Sexo, Drogas, Apuestas, Chocolate...

...alcohol	hablar	comodidad
vino	citas	ser perezoso
cigarros	merendar	ropa
religión	cerveza	éxtasis
comer demasiado	comida basura	hongos
máquinas tragamonedas	leer	novelas de romance
televisión	salir a la calle	pornografía
videos	actividad política	ir a bares
comida	hablar de si mismo	bares de deportes
la lotería	hacer compras	ver deportes
helado	gastar dinero	striptease
postre	conocer a nueva gente	prostitutas
dulces	carros	verse bien
juegos de video	jallarme el cabello	música
licor	complacer a los demás	soñar despierto
póquer	ejercicios	fantasía
juegos de naipes	correr	codeína
el Internet	esteroides	metadona
salas de chat	telenovelas	crack
surfear la red	series de televisión	conducir rápido
relaciones	lloriquear	estar organizado
trabajo	llamadas pornográficas	limpieza
cocaína	robar en una tienda	apostar
ruleta	masticar tabaco	purgar
heroína	prender fuego	laxantes
morfina	cólera	arreglarse
LSD	gaseosas	aventuras
marihuana	café	romance
crack	pastillas de dieta	dados
pastillas	mascotas	preparación
barbitúricos	coleccionar cosas	novedad
benzodiazepinas	guardar cosas	sexo anónimo
anfetaminas	cuidar a los demas	masturbación
red de contactos	leer la prensa	bailar
crystal	picotear	ganar dinero

# Introducción

¿Leíste la lista de la página anterior? ¿Es sorprendente la variedad de sustancias y actividades adictivas, no? Después de haber leído unos cuantos capítulos de este libro de trabajo, espero que estés de acuerdo en que casi todo el mundo tiene una “adicción” de algún tipo u otro. Si tu tienes una adicción, que sea grande o pequeña, y si quieres hacer algo al respecto, sigue leyendo! Este libro de trabajo presenta un método de “sentido común” para superar la adicción, lo cual es apoyado por investigaciones científicas.

Iniciamos con dos ideas fundamentales: (1) la adicción, de cualquier grado, es una versión extrema del hábito; y (2) superar la adicción se logra aplicando los mismos procesos que se utilizan para cambiar cualquier otro hábito. Seguramente, la adicción severa puede traer consecuencias horribles, pero inclusive la adicción severa puede ser cambiada utilizando procesos normales de cambio humano.

A pesar de que algunas personas se vuelvan más adictas que otras, todo el mundo se pasa del hábito hasta la adicción (definida ampliamente) a veces. Ambos son normales, o sea parte de ser humano.

Los procesos ordinarios que cambian hábitos o adicciones incluyen, entre otros:

- ⇒ Aumentar auto-conciencia
- ⇒ Identificar y resolver conflicto
- ⇒ Descubrir y desarrollar conductas alternativas
- ⇒ Experimentar el apoyo de los demás
- ⇒ No tomar acción en base de la tentación
- ⇒ Ser persistente

El cambiar un hábito es un problema psicológico, y se puede decir que la adicción es un problema psicológico que requiere una solución psicológica.

Según el *método tradicional*, utilizado por casi todos los grupos de tratamiento y apoyo para la adicción en los Estados Unidos, la adicción es vista como un problema médico y espiritual – o sea, una enfermedad – y es necesario asistir a reuniones de Alcohólicos Anónimos

u otro grupo de “12 Pasos” para recuperarse. Los 12 pasos de AA dicen que la recuperación se logra por medio de encargar la voluntad y la vida de uno a un “poder superior” (o a Dios, como cada quien lo entienda).

El presente libro de trabajo fue escrito para ofrecer un *método alternativo* a las personas quienes lo prefieran. Durante el resto de esta Introducción presento un resumen y una justificación breve de esta alternativa.

## ***¿Qué Es la Adicción?***

“La adicción” es derivada de una raíz latín, lo cual significa asignar o rendirse. No existe una definición definitiva contemporánea de la adicción. Vamos a usar una “definición de trabajo” que consistirá con lo que se sabe sobre el tratamiento de adicción y el sentido común.

La adicción es la participación repetida en cualquier cosa, a pesar de costos excesivos, debido al antojo de lo mismo.

Los tres conceptos centrales aquí son “cualquier cosa,” “excesivo,” y “antojo”. Vamos a trabajar hacia atrás.

**Antojo.** El antojo puede ser una experiencia completa: sentimientos, pensamientos, sensaciones, imágenes. Cuando se te antoja algo, sientes un deseo fuerte por una sustancia o actividad específica. Deseas ardientemente consumirlo o hacerlo, te pones inquieto y nervioso, sientes que no puedes mas sin tenerlo o hacerlo, empiezas a perder interés en todo lo demás, te recuerdas la última vez que te sentías muy bien y tienes ansia para volver a sentirte así. El antojo es un tipo de visión de túnel. Mientras más fuerte se pone, menos percibes de todo lo demás y te enfocas más en volver a tu adicción. Si nada significativo te lo impide, eso es lo que haces. Los capítulos 8, 9 y 10 se centrarán en como hacer frente al antojo.

**Excesivo.** Toda participación en algo tiene algún costo. Si el costo es en proporción a los beneficios, entonces nos quedamos satisfechos. Si el costo es relativamente bajo, es una ganga. En el caso de una adicción, el costo es relativamente alto. Aunque todavía hay beneficios de una adicción (vamos a hablar más sobre esto en los capítulos 3 y 4), la adicción es el contrario de una ganga. En una *adicción*, la participación repetida ocurre porque la visión de túnel del antojo temporalmente nos impide reconocer la discrepancia entre los costos y los beneficios. En una *adicción leve*, el costo claramente pero ligeramente excede el beneficio. En una *adicción severa*, la diferencia entre los costos y los beneficios es espectacular. Un hábito es la participación repetida donde los costos y los beneficios son aproximadamente iguales.

**Cualquier cosa.** Cuando se dice “adicción” eso usualmente significa una adicción a una sustancia, pero en los últimos años se han reconocido adicciones a las apuestas, al sexo, al gastar dinero, a las relaciones, y a otras actividades. Ahora parece que cualquier sustancia o actividad (es decir, *cualquier cosa*) podría llevar uno a la adicción, porque la adicción es un tipo

de *relación* entre una persona y la sustancia o actividad. Si quieres sugerencias sobre cuales sustancias o actividades hay que considerar, echa un vistazo en la pagina 2. Esta lista no es definitiva (eso sería imposible), pero muchas adicciones comunes aparecen ahí. La persona individual es una contribuidora activa a la relación adictiva, no es una victima pasiva de alguna sustancia o actividad. Si estuviéramos a la merced de ciertas sustancias o actividades, todos los que se hayan vistos suficientemente expuestos a las mismas se volverían adictos, pero eso no ocurre.

Considera las fobias. La mayoría de personas se ven expuestas a ascensores, carreteras, alturas, insectos, y otros aspectos más de la vida cotidiana. Pero pocas personas desarrollan fobias (temores excesivos) con respecto a esas situaciones. Aunque es posible desarrollar una fobia de cualquier cosa, en realidad la mayoría de fobias son relacionadas a objetos o situaciones predecibles. Estas fobias son predecibles porque sus objetos o situaciones dan por lo menos un poco de miedo a la mayoría de gente, debido a la posible (aunque sea poco probable) conexión a la supervivencia. Si se rompen los cables de un ascensor, si hay un accidente de tránsito, si te caes, o si te muerde un insecto, es posible que te mueras. Estos tipos de objetos nos dan fobias. Normalmente cosas como escritorios, libros, aceras y otros objetos que son casi siempre benignos no nos dan fobias.

Asimismo, las adicciones suelen desarrollarse a sustancias o actividades que tienen una influencia fuerte sobre las emociones. Las sustancias que influyen las emociones por medio de acciones fisiológicas (físicas) se llaman *psicoactivas*. Pero inclusive las sustancias que no son "psicoactivas fisiológicamente" pueden volverse "psicoactivas psicológicamente" por asociaciones aprendidas sobre ellas. El mismo proceso puede ocurrir para actividades. He observado (unas cuantas) adicciones a sustancias no-psicoactivas, las cuales traían fuertes consecuencias negativas.

Si la adicción es una relación, entonces no hay una sola sustancia o actividad que sea "la más adictiva". Se sugiere frecuentemente que la heroína o el crack son las sustancias más adictivas. Aunque mas personas podrían buscar una segunda experiencia con estas sustancias que con otra sustancia (aunque nadie lo ha comprobado), no cabe duda que muchas personas no buscan ni una primera experiencia, y muchas más personas, después de una o varias experiencias con la heroína o el crack, no buscan mas. Es más, las personas que han dejado la heroína y los cigarros, o el crack y los cigarros, dicen que aunque disfrutaron más la heroína o el crack, era más difícil dejar los cigarros. Como toda relación, las relaciones adictivas tienen muchos componentes.

Para una persona en particular puede haber una relación "más adictiva". Eso frecuentemente se llama "la droga preferida". La razón por la cual esta droga (o actividad) es preferida es sin duda un complicado entretrejido de biología, historia personal, carácter y circunstancias que es más allá de nuestra capacidad actual para explicarlo. Tampoco podemos

explicar como personas con una droga preferida y posiblemente varias adicciones más pueden también tener una leve reacción positiva (o ninguna reacción) a otras sustancias o actividades “adictivas”. Aunque podemos ser adictos a casi cualquier cosa, usualmente estamos muy lejos de ser adictos a todo.

En resumen, una adicción puede desarrollarse a cualquier sustancia o actividad, pero las adicciones suelen desarrollarse únicamente a las sustancias o actividades que bajo circunstancias normales influyen en las emociones. Aunque una persona puede tener varias adicciones, no tiene todas las adicciones.

Hay muchas conductas que a primera vista parecen coincidir con esta definición de la adicción. Es posible que un universitario quien termina en la sala de emergencias después de su primera juerga con alcohol no haya sido involucrado repetidamente con el alcohol (aunque posiblemente lo será pronto). Un paciente médico quien esta tomando opiáceas para el dolor probablemente no tiene ansia para la siguiente inyección para sentirse muy bien, pero solo quiere una disminución del dolor. Una persona quien juega póker ocasionalmente puede incurrir un gasto menor cuando pierde, pero el placer de jugar de esta manera para esta persona es mayor que el costo, y por eso no es excesivo. Este último ejemplo demuestra como la adicción depende mucho del contexto. Lo que representa un gasto menor para una persona puede ser un gasto mayor para otra persona.

La definición de trabajo de la adicción se parece en algunos aspectos a la definición tradicional de la adicción (o el alcoholismo) como una enfermedad, la cual es identificada por los antojos, las consecuencias, y la pérdida del control. Sin embargo, la definición tradicional se trata de “todo o nada”, es decir, o uno es adicto/alcohólico o no lo es. Se sugiere frecuentemente que el antojo es incontrolable, y una participación moderada con la adicción se considera imposible.

Los hechos van en contra de este modelo de la adicción como una enfermedad. Existe un rango (de hecho rangos múltiples) de conducta adictiva. No existe una línea divisora clara que delimite donde empieza la adicción. El antojo es completamente controlable (de lo contrario, la adicción seria una situación desesperada – pero no lo es!). Una participación moderada es posible y vale la pena considerarla.

La definición de trabajo de la adicción también sugiere la posibilidad de una adicción positiva (o un buen hábito). La adicción positiva es participación regular con una sustancia o actividad, acompañada por un leve antojo, donde los beneficios son mayores que los costos. El hábito es participación repetida cuando los costos y beneficios son aproximadamente iguales. Irónicamente, la resolución de (malas) adicciones requiere el desarrollo de adicciones positivas.

Considera el cepillarse los dientes. Si te los cepillas regularmente (espero que si!), pero faltas una cepillada, entonces se inicia el antojo de tener la oportunidad de cepillar? Yo si, y creo que muchas otras personas también. El antojo no es fuerte, pero hay la sensación que hace

falta algo. Mientras se desarrollan adicciones severas, las adicciones positivas se olvidan (inclusive cepillarse los dientes!), y restaurar estas conductas (y desarrollar nuevas) es un aspecto crítico de superar la adicción.

En resumen, existe un rango de conductas repetitivas. A un extremo está la adicción dañina (los costos son mayores que los beneficios); al otro extremo está la adicción positiva (los beneficios son mayores que los costos). En medio está el hábito ordinario. Todos incluyen algún grado de antojo. También se podría decir que el rango consiste en hábitos malos, hábitos ordinarios, y hábitos buenos. Cuando me refiero a la adicción, me refiero a una adicción dañina, según la definición de trabajo descrita arriba. Diré adicción positiva o buen hábito cuando a eso me refiero.

La misma conducta repetida podría ser una adicción positiva, una adicción dañina, o un hábito. El ejercicio o el tomar vino son ejemplos comunes. El usar cocaína es otro ejemplo, si consideramos que millones de suramericanos mastican hojas de coca, lo cual es parecido al tomar café. Es posible que cualquier participación adictiva que se encuentre al extremo severo del rango para algunas personas, se encuentre al otro extremo para otras personas (aunque la conducta relacionada con estas participaciones sería radicalmente distinta). Algunas participaciones suelen encontrarse a solo un extremo del rango (por ejemplo, cepillarse los dientes), pero lo que pasa normalmente también puede pasar en circunstancias o contextos inusuales. Un análisis de los costos y beneficios de cualquier conducta debe tomar en cuenta su frecuencia, intensidad, contexto, y otros factores.

En pocas palabras, para comprender tu adicción, necesitas comprender tu vida. Este libro de trabajo intenta ayudarte a hacer lo mismo.

## ***¿Cuál Es la Causa de la Adicción?***

Este libro de trabajo se trata de superar la adicción, y también se trata de un tema más amplio: el manejo del deseo. La adicción se desarrolla cuando el deseo es desenfrenado. El deseo es un aspecto fundamental de la vida humana, y aprender como manejar el deseo es parte del desarrollo humano normal. Superar la adicción es un caso especial del manejo del deseo. Superar la adicción es manejar el deseo en grande.

No incluyo en el presente libro algunas creencias orientales acerca de la vida, según las cuales la meta de vivir bien es eliminar el deseo. Según las tradiciones occidentales la vida se trata de satisfacer el deseo.

Algunos deseos tienen sus propios nombres: hambre, sed, avaricia, lujuria. Por lo demás, hablamos de desear (buscar, querer, esperar) varios objetos y situaciones en nuestras vidas. Sentimos estos deseos con una intensidad variable. Pasamos nuestro tiempo identificando, ordenando y guiándonos por nuestros deseos. Intentamos satisfacer aquellos

deseos que están dentro de nuestro alcance. Nos sentimos con suerte cuando obtenemos algo que creímos que no podíamos obtener, y nos sentimos decepcionados cuando perdemos algo que creímos que estaba dentro de nuestro alcance.

La vida cotidiana se trata de hacer esfuerzos para satisfacer los deseos. Trabajamos o estudiamos, posiblemente porque estas actividades nos satisfacen en sí, pero también porque ganamos o esperamos ganar dinero para comprar cosas o experiencias para satisfacer nuestros deseos. Buscamos satisfacción (también podemos llamarlo placer). Lo que nos compra el dinero nos traerá satisfacción directamente o nos posicionará para obtener satisfacción. Aparte de ganar dinero, nos dedicamos a muchas otras actividades que son medios para alcanzar otros objetivos. Se puede describir estos objetivos en el fondo como satisfacción o felicidad. Hay diferencias inmensas entre lo que satisfaga a las personas. También hay diferencias inmensas entre sus capacidades para aceptar nuevas satisfacciones en lugar de antiguas satisfacciones. Cambiar lo que te satisfaga es el eje de la superación de adicción.

La vida cotidiana se trata también del conflicto. El conflicto ocurre cuando una persona desea una cosa, y otra persona desea otra cosa (ella quiere ir a la playa; el quiere ir a la montaña), o cuando la misma persona desea dos cosas incompatibles. En adicción, por ejemplo, puede haber un conflicto entre el deseo para una euforia inducida por una sustancia, y el deseo para tener buena salud. Reconocer y examinar este conflicto son los primeros pasos para manejar la adicción, igual para manejar otros conflictos. Ambas partes tienen que sentarse en “la mesa de negociación” y plantear la cuestión antes de poder encontrar una resolución. En los capítulos 3, 4 y 5 se describe como hacer eso para la adicción. Como ampliaré en el capítulo 5, si no hay conflicto, no hay adicción. Bajo ciertas circunstancias lo que parece ser adicción no es adicción, porque no existe ningún conflicto. Un paciente incurable adicto a la morfina es un ejemplo claro.

A diferencia de las creencias orientales antes mencionadas, este libro se enfoca en avanzar o madurar el deseo y la satisfacción. Podemos superar ocupaciones anteriores o excesivas (y los deseos que las impulsan) por medio de desarrollar ocupaciones igualmente (aunque sean distintamente) satisfactorias. Cuando yo tenía cinco años de edad, mi comida preferida era un choco banano. Todavía disfruto un choco banano de vez en cuando, pero mis gustos han madurado. Freud llamó al proceso de alcanzar satisfacciones mayores “sublimación”. Sócrates lo llamó ascender “la escalera de amor”. En el capítulo 11 hablamos de satisfacciones mayores. Una de las metas de este libro de trabajo es transformar el deseo. Si no, somos hasta cierto punto sus esclavos.

Cuando es un instinto (como el hambre), el deseo nos impulsa hacer lo que tenemos que hacer para sobrevivir. Cuando el deseo produce un antojo, nos motiva tener experiencias que nos llevan placer, satisfacción, y a veces, euforia. Sin deseo no sobreviviríamos, ni ir en pos de actividades. No tendríamos porque hacerlo. Sin embargo, el deseo puede carecer de gestión o

puede ser mal manejado. La adicción es una forma del mal manejo. Tú puedes decidir por tí mismo hasta que punto el deseo mal manejado, en lo particular de parte de los que tienen poder, ha traído sufrimiento a la humanidad.

En la adicción severa los deseos relacionados a la satisfacción parecen ser confundidos con los deseos relacionados a la supervivencia. Con el tiempo, nuestras satisfacciones en realidad disminuyen, pero seguimos con la adicción como si nuestra supervivencia dependiera de ella. Afortunadamente es posible superar esta situación, como esta descrito en el capítulo 9.

### ***¿Cuál Es el Apoyo Científico para Este Libro?***

Hay bastante literatura científica sobre el tratamiento de la adicción. No he proporcionado referencias en el texto porque son de poco valor inmediato para la persona quien quiere superar una adicción. En la bibliografía anotada (Apéndice B) hay varios libros que pueden servir de un portal a la literatura popular y científica sobre la adicción.

El tratamiento de adicciones a actividades es poco estudiado, y el tratamiento de adicciones a sustancias que no sean el alcohol apoya en firme en la actualidad únicamente un tratamiento – mantenimiento de metadona para adicción a la heroína. Más que un tratamiento en sí, el recibir metadona en lugar de heroína prepara al paciente para hacer otras mejorías.

Queda el tratamiento para problemas con el alcohol, y afortunadamente eso ha sido estudiado mucho. Más de 200 pruebas clínicas aleatorias y controladas de diversos tratamientos para el alcohol son publicadas en la literatura científica. Varios tratamientos han resultado eficaces: refuerzo comunitario, terapia marital-conductual, orientación motivadora breve, entrenamiento en habilidades sociales y como hacer frente, y acondicionamiento por aversión. Algunos medicamentos y entrenamiento para manejar el estrés también son eficaces. Estos tratamientos son pocos conocidos y no están generalmente disponibles. En Norte América, el tratamiento para la adicción es casi completamente tradicional (modelo de enfermedad y programas de 12 Pasos). La falta de programas alternativos es una de las razones por las cuales hay necesidad del presente libro.

Este libro de trabajo presenta una integración de ideas que aparecen de varias formas en muchas de estos tratamientos para el alcohol: un tratamiento genérico con apoyo empírico para la adicción. Afortunadamente este método genérico parece aplicarse también a adicciones a actividades y otras sustancias. El juicio clínico se usó para la integración aquí presentada, y puede que otros clínicos hayan integrado estos tratamientos de una manera distinta. Sin embargo, creo que la mayoría de clínicos empíricos quienes tratan la adicción estarán de acuerdo con las ideas principales de este libro de trabajo.

## ***¿Qué Significa “Superar la Adicción”?***

A pesar de que no se pueda juzgar un libro por su cubierta, con la gran cantidad de libros en la sociedad contemporánea, la cubierta puede ser lo único que la mayoría de personas lee de un libro. Ya que “la adicción” es un concepto negativo, al principio me preocupé que a muchas personas no les interesara este libro porque pensarán “Yo no soy adicto”. ¿Como descubrirían que el libro de trabajo asume que todos tienen alguna adicción de algún grado, probablemente a múltiples sustancias y actividades? ¿Cómo descubrirían que este libro puede beneficiar aun a alguien que no sea “adicto” o “alcohólico”? Por eso se enumeró el listado de adicciones en la pagina 2. Espero que al detallar muchos tipos de adicciones, los cuales incluyen un amplio rango de severidad, eso te ayude a darte cuenta que este libro se trata de todo el mundo.

Por otra parte, las personas que han experimentado problemas serios de adicción pueden sentir que la idea que todos son adictos, suaviza sus problemas. El usuario diario de heroína y alguien que mira demasiada televisión o come demasiado chocolate pueden pensar que no tienen mucho en común.

Mi compromiso es reconocer las inmensas diferencias entre las consecuencias de adicción que las personas han experimentado (y también como se perciben en la sociedad), pero sugerir que hay elementos en común en superar toda adicción. Este libro de trabajo presenta estos elementos en común. Para las personas que tiene adicciones menos severas, puede que solo el libro sea suficiente para efectuar los cambios deseados. Si no les ayuda completamente a las personas que tienen adicciones severas, entonces con suerte ellos por lo menos habrán progresado.

“Conducta adictiva” ha remplazado adicción tras los últimos dos décadas para muchos psicólogos, y este es el termino que yo uso diariamente. Se encaja mejor con la idea de un rango de problemas de adicción, la posibilidad de adicciones a sustancias o actividades, y el papel activo de la persona. Escogí “adicción” porque es menos pesado al leer el texto. “Hábito” es otra opción. Eso evita la connotación negativa inmediata de adicción. No obstante, el significado de “hábito” para la mayoría de lectores quizás no incluye las adicciones severas, las cuales son ciertamente el eje de este libro de trabajo.

“Superar” es parte del título para enfatizar la posibilidad de dejar la adicción en el pasado por completo. Se puede superar la adicción tan completamente que no hay necesidad de hacer algo en especial para mantenerte libre de ella. Puedes acabar con ella!

Concluir “Puedo vivir sin ella” es, para las personas severamente adictas, un logro crítico. Con suerte, personas con cualquier grado de adicción pueden ir más allá de este descubrimiento, para lograr la meta final de superar la adicción: *vivir aun mejor sin ella*.

## ***Como Utilizar Este Libro de Trabajo***

He intentado escribir un libro de trabajo para superar la adicción que sea breve y a la vez amplio. Algunas personas necesitan hacer únicamente un breve esfuerzo para superar la adicción, y para las mismas, la brevedad de este libro es adecuada. No obstante, he intentado tocar los temas principales. Aunque algunas temas no sean relevantes para ti en este momento, será bueno tener conocimiento de ellos. Podrían surgir luego en tu vida – posiblemente con otra adicción.

Este libro de trabajo se trata de la adicción en general, *porque superar la adicción es un solo proceso*, y es probable que te sirva este proceso varias veces en tu vida. La mayoría de personas tienen varias adicciones, con grados variables de severidad, no solo una adicción. Aunque una sola adicción sea un problema grave para tí ahora, puede que habrá que trabajar con las otras en el futuro. El cambiar una conducta mala grave usualmente requiere cambiar varias conductas malas más pequeñas, y también desarrollar muchas conductas positivas. Si aprendes los principios generales del cambio de conducta, los puedes aplicar la cantidad de veces que sea necesario – a los problemas “grandes” y a los no-tan-grandes.

Cada capítulo empieza con una *Perspectiva General*. Las Perspectivas Generales también están juntas en el *Resumen* al final del libro (Apéndice A). Al leer este Resumen puedes identificar los capítulos de mayor interés para tí.

Las *Preguntas* y los *Proyectos* al final de cada capítulo te ayudarán a pensar como aplicar lo que acabas de leer. Hay bastante espacio para tomar apuntes. Apunta las ideas y técnicas que son más relevantes para tí.

Si tomas suficientes apuntes, harás tu propio libro, porque cubrirá lo que tu necesitas. Aunque no escribas tus respuestas a las Preguntas y Proyectos, sería bueno que las leyeras, porque algunas ideas principales del capítulo no se detallan hasta entonces. Si estas siguiendo los capítulos como parte de una psicoterapia, las Preguntas pretenden estimular la conversación entre tú y tu terapeuta.

El proceso de superar la adicción no suele ser nítido ni organizado. El viaje frecuentemente no tiene sentido hasta casi llegar al final. A pesar de que exista un solo proceso para superar la adicción en el abstracto, hay tantas expresiones de este proceso como hay personas. Este libro de trabajo intenta comprender esta variabilidad. Al final de cada capítulo se sugiere que apuntes las ideas del mismo capítulo que más te sirvan en el momento. Al volver a leer el libro nuevamente, lo cual se recomienda, puedes apuntar otras ideas distintas. Tus apuntes se volverán un diario de tu viaje hacia el descubrimiento, un diario que te ayudará a poner sentido a tu viaje cuando sea completado.

Cualquier cambio que tú hagas en tu vida es a la larga responsabilidad tuya. Se hará a tu manera, y te merecerás los méritos por ello. Hay tantas maneras de cambiar como hay personas. Sigue intentando hasta que encuentres lo que funcione para ti. Espero que muchas

ideas de este libro de trabajo te sirvan. De lo contrario, recuerda que también puedes buscar consejos en otras partes. La Bibliografía y los Recursos al final del libro de trabajo, así como también los grupos de apoyo listados en el capítulo 6 son buenos lugares para empezar. También podrías considerar (o volver a considerar) grupos tradicionales de tratamiento y apoyo.

## ***¿Para Quién Es Este Libro?***

La mayoría de personas quienes superan la adicción lo harán con muy poca asistencia externa. En la literatura profesional semejante recuperación sin tratamiento profesional y sin asistir a grupos de apoyo se le llama “recuperación natural”. Si dudas que eso sea posible, considera el fumar. Casi toda persona que deja de fumar lo hace sin tratamiento y sin asistir a algún grupo de apoyo. Quizás eso no debería sorprendernos. ¿Todos saben que dejar de fumar es fácil, verdad? ¡En absoluto! Los estudios también documentan la recuperación natural del uso de alcohol y heroína.

El tratamiento para adicción es un complemento a un proceso natural, antes que un componente esencial de la recuperación. Se asume en el tratamiento médico que el paciente tiene una capacidad natural para curarse. La intervención médica pretende ayudar al paciente a sobrepasar unos cuantos obstáculos a la buena salud, pero no todos los obstáculos.

Muchas personas superarán la adicción sin la ayuda de un libro de trabajo. Si una recuperación natural no está funcionando, entonces comprar y leer un libro de trabajo es un paso más pequeño que meterse a un programa de tratamiento. Este libro de trabajo también puede servir de complemento para alguien quien ha buscado tratamiento, especialmente psicoterapia individual o como pareja. El terapeuta y el paciente pueden hacer progresos en el libro juntos. Como menciono abajo, puede que este libro de trabajo no sea un buen complemento a tratamiento tradicional.

Para las personas con adicciones severas este libro de trabajo puede servir como una introducción al cambio – una perspectiva general. Sin embargo, puede ser necesario complementar este libro con lecturas adicionales y servicios profesionales. Las personas con adicciones severas usualmente tienen también adicionales problemas múltiples y severos – mala salud, problemas de relaciones, problemas económicos, disfunción en el trabajo, apoyo social inadecuado, depresión, trastorno de ansiedad (fobia, pánico, síndrome post-trauma, ansiedad generalizada), trastorno de déficit de atención o trastornos de desarrollo, trastornos mayores psiquiátricos o de personalidad, u otros problemas. Superar esta combinación de problemas usualmente se trata de hacer mejorías en ellos, y la ayuda significativa suele ser necesaria.

Hay una variedad de creencias sobre el método tradicional de tratamiento. Si tú miras tal método como la única manera de recuperarte, entonces es probable que este libro de trabajo

no te sirva. Las diferencias entre los métodos requerirían tanta “traducción” que no valdría la pena.

No obstante, se puede mirar el método tradicional y estos métodos alternativos como distintos pero igualmente valiosos, por lo menos dado lo que conoces sobre ellos. Si no estas comprometido a un método en particular, este libro de trabajo podría ayudarte a tomar una decisión. A la mayoría de personas les irá mejor si escogen un método u otro, porque muchas (pero no todas) de sus respectivas ideas son contrarias. Sin embargo, creo que hay tantos caminos hacia la recuperación como hay personas. A pesar de lo que escojas, me agradecería si este libro de trabajo te sirviera.

Aunque las ideas subyacentes de este libro también se aplican a los adolescentes, la presente presentación es pretendida para adultos. Un libro de trabajo aparte sería necesario para presentar estas ideas de forma adecuada a los adolescentes.

### ***¿Por Qué Estoy Calificado para Escribir Este Libro?***

Soy psicólogo clínico quien inició ejercicio en el año 1,984 en San Diego, California, EEUU. Desde el año 1,985 me he especializado en proporcionar “tratamiento alternativo” para la adicción. Antes del año 1,985 estaba consciente de la falta de opciones de tratamiento para la adicción en Norte América. Tengo una pasión personal para “la razón” y el desarrollo de soluciones racionales a los problemas. La idea de los programas de 12 Pasos que la adicción se puede superar *únicamente* por medio de un “poder superior” no tenía sentido para mí. No dudo que una toma de conciencia espiritual pueda resolver la adicción y otros problemas, pero no creo que sea el *único* método que funcione. La idea que la resolución de una adicción se lograra *únicamente* hablando con otras personas “en recuperación” también me parecía irrazonable.

Si llego a la sala de emergencias de un hospital Católico con el brazo roto, me tratan usando métodos completamente no-espirituales. Si pido hablar con un sacerdote, con gusto lo mandan a llamar, pero es poco probable que sugieran que necesito hablarle. La opinión del hospital es: Dios existe, pero un poder tan superior no es necesario para curar un brazo roto.

Si el médico que me atiende habría roto su propio brazo anteriormente o no, no tiene que ver con su habilidad para curar el mío. Ahora tenemos suficiente conocimiento del tratamiento de adicción que cualquier profesional de salud mental con un buen entrenamiento puede ayudar a alguien a pesar de su historia personal. Si aceptas las ideas de este libro de trabajo, te darás cuenta que todos tenemos en común algún nivel de experiencia personal con la adicción.

Creo que puede haber varios tipos de tomas de conciencia espirituales, no solamente el tipo sugerido por Alcohólicos Anónimos. El tratamiento de adicción tiene que poder acomodar todo tipo de toma de conciencia espiritual. Espero que a la mayoría de lectores los ejercicios

propuestos en este libro de trabajo, especialmente los de los capítulos 11 y 12, los lleven a algún tipo de toma de conciencia espiritual o que apoyen otra toma de conciencia espiritual a la elección del lector.

Durante mis estudios de postgrado, recibí un curso sobre “el alcoholismo”, pero se enfocó exclusivamente en el método de 12 Pasos. Luego descubrí que existía bastante literatura científica sobre el tratamiento de adicción, y que un tratamiento basado en la misma literatura no estaba generalmente disponible. En el año 1,985 decidí que quería ofrecer estos tratamientos a las personas que los preferían. Este libro de trabajo es un resumen de lo que he aprendido por medio de estudios de la adicción y su tratamiento, y por medio de escuchar y aprender de mis clientes mientras trabajamos juntos para aplicar los principios (a veces abstractos) de cambio en sus vidas.

Mientras para muchos colegas míos trabajar con la adicción es muy desagradable, para mí ha sido muy satisfactorio y agradable. Hay muchos prejuicios contra las personas adictas: “¿Cómo se sabe cuando un adicto miente? Cuando mueve sus labios.” “Cuando un alcohólico te cuenta cuanto toma, hay que duplicarlo o triplicarlo para saber la verdad.” Aunque es cierto que a veces los adictos engañan a los profesionales (y aun mas importante, a ellos mismos), el engaño y el engaño de sí mismo no son peculiares de la adicción. Los profesionales que tienen actitudes negativas hacia la adicción tienen que considerar el efecto que su propia conducta no-empatica, antagónica o controladora pueda tener para provocar la conducta reprobable. La mayoría de personas reacciona bien a un buen oyente, preocupación sincera y una perspectiva flexible. Con el tiempo la mayoría hace cambios mayores.

## ***¿Y Si Tú Realmente Eres Adicto (o Alcohólico)?***

Si tu perspectiva sobre la adicción incluye llamarte un “adicto” o “alcohólico” quien tiene una enfermedad, entonces es probable que este libro de trabajo no sea el adecuado para ti.

Alcohólicos Anónimos y otros grupos de 12 Pasos son fáciles de encontrar porque aparecen en todo directorio telefónico en Norte América. Hay más de 96,000 reuniones de Alcohólicos Anónimos alrededor del mundo cada semana, y miles de otros grupos de 12 Pasos. Muchas personas informan que su éxito en cuanto a superar la adicción se debe a la perspicacia y apoyo que recibieron en grupos de 12 Pasos.

No obstante, si no estas seguro que tienes esta perspectiva, podría interesarte saber los siguientes hechos. Aunque muchas personas buscan Alcohólicos Anónimos (y recomiendo asistir a una reunión si nunca lo has hecho), la mayoría no sigue con las reuniones por mucho tiempo. Como se dijo arriba, *la mayoría de personas que se recuperan “naturalmente” lo logran sin asistir a Alcohólicos Anónimos u otros grupos de 12 Pasos, y sin tratamiento.* Aunque existen muchos textos profesionales sobre Alcohólicos Anónimos, ha sido poco estudiado con controles

científicos, y un juicio científico sobre su eficacia aun no es posible. Se ha demostrado solo recientemente que un tratamiento basado en 12 Pasos puede ser igual de eficaz que los tratamientos comprobados que antes mencioné. Ninguno de los tratamientos comprobados se basa en entender la adicción como una enfermedad, ni tampoco se basa en creer en un “poder superior” (lo cual es la base del método de Alcohólicos Anónimos). En los tratamientos comprobados la adicción se entiende como un rango, y a los clientes se les ofrecen varias opciones sobre como participar en el tratamiento y sobre las metas del tratamiento.

El método tradicional es lo mas extendido (si lo dudas solo tienes que llamar a unos cuantos centros de tratamiento en el directorio telefónico), pero no tienes que sentirte avergonzado si deseas buscar un método alternativo. Tienes bastante justificación científica para hacerlo.

Un comentario final para cerrar la introducción. Sugiero que no te etiquetes de “adicto” o “alcohólico”. Son ejemplos de pensar en términos de “todo o nada” y pueden ser inútiles porque puedes gastar mucho tiempo en preguntarte si se aplican a ti o no. Es mejor pensar que has tenido problemas (plural) debido a la sustancia o actividad, y que ahora quieres cambiar tu relación con ella. Decir que tienes un “problema” es solo cambiar las palabras adicto y alcohólico. Este cambio de palabra puede ser algo útil, pero sigues pensando en términos de “todo o nada” (algunos tienen un problema, otros no). Inclusive la palabra “adicción” es una conveniencia para el propósito de escribir este libro. Podrías decir “hábito” o cualquier palabra que prefieras. Si tú crees que una o más sustancias o actividades te han traído problemas, y si quieres disminuir o eliminar los mismos problemas, las páginas que siguen te enseñarán como hacerlo.