

LA FALSA PERSONALIDAD ADICTIVA:

Elaborado por Lluís Camino Vallhonrat. 2024

La personalidad es la forma en que pensamos, sentimos, nos comportamos e interpretamos la realidad, mostrando una tendencia de ese comportamiento a través del tiempo, que nos permite afrontar la vida y mostrarnos el modo en que nos vemos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea.

Las adicciones cambian la personalidad y la transforman convirtiéndose en una forma de pensar, de sentir y de comportarse muy concreta. Cuanto más tiempo en la adicción más se construye esta personalidad tóxica para uno mismo y para los demás. Podríamos nombrarla como: “personalidad falsa, inmadura o adictiva”.

Las personas con una adicción se comportan de una manera muy parecida y creen que esta personalidad tóxica es su verdadera personalidad. Cuando el tratamiento terapéutico de la adicción va avanzando gracias a la abstinencia, de los 6 meses al año, esta personalidad adictiva va desapareciendo poco a poco, y va apareciendo la personalidad auténtica libre de estar afectada por la adicción. Las creencias, la forma de pensar y sentir y la manera de relacionarse y comportarse cambia y evoluciona en madurez psicológica.

Algunas características propias de esta personalidad adictiva, según Lewis Yablonsky (sociólogo y psicoterapeuta estadounidense, estudioso del movimiento social de la “contracultura” o época hippy de la década de 1960):

1. Negación de las consecuencias negativas de la adicción o se minimiza la gravedad.
2. Autoengaño: “puedo dejarlo cuando quiero”; “el consumo me ayuda en la vida, no me hace daño”, “yo soy así”.
3. Victimismo culpando a los demás de sus propios problemas.
4. Manipulación, conseguir que los demás hagan lo que uno quiere, aprovechando el chantaje emocional o los puntos vulnerables de los otros.
5. Deseo constante de consumir, aunque no lo haga diariamente.

DIFERENCIA ENTRE FACTORES QUE AYUDAN A CREAR UNA ADICCIÓN Y LA FALSA PERSONALIDAD ADICTIVA:

A veces se confunde el concepto de tener una personalidad que predispone a tener una adicción a la “falsa personalidad adictiva” que es la creada por la propia adicción. Hay muchos estudios que han contribuido a entender los factores que pueden facilitar que una persona construya una adicción. Hay factores sociales, familiares y personales que ayudan a la creación de la adicción. Algunas características psicológicas según Yablonsky son la impulsividad y la baja tolerancia a la frustración.

Pero también haber tenido una autobiografía con traumas emocionales (abuso sexual, maltrato físico y psicológico, violencia familiar) o tener progenitores con adicciones.

Pero parece que tiene mucho peso la influencia del entorno social y cultural, por

ejemplo, la promoción social del consumo de bebidas alcohólicas, ansiolíticos y tabaco en las sociedades occidentales.

Nadie nace con una personalidad adictiva, no es algo predeterminado. La personalidad adictiva se va creando por el consumo repetitivo de una droga o por la repetición de una conducta de evasión (sexo compulsivo, atracones de comida, juego con gasto excesivo de dinero, relaciones amorosas tóxicas).

Hay también otro factor importante en las adicciones: la influencia familiar y social que facilita y promueve un vínculo con la actividad que proporciona aparentemente placer y diversión porque se considera que todo el mundo lo hace: beber alcohol, consumir ansiolíticos, jugar a las apuestas, hacer comilonas, hacer sexo o ligar. Estas actividades sociales se consideran legales, legítimas y deseables.

Esta relación con el consumo puede convertirse en **un vínculo adictivo**, donde la persona se apoya en esta actividad para buscar placer, autoestima o evitar el sufrimiento emocional (pérdidas psicológicas, traumas emocionales, estrés laboral).

Este vínculo acaba creando una patrón adictivo que, a su vez, va construyendo una falsa personalidad, con sus propias creencias, sus propios sentimientos y formas de actuar, lo que llamamos **personalidad adictiva**. La adicción se hace y se construye repitiendo una y otra vez la misma actividad. El deseo de sentir este placer va aumentando y cada vez se necesita repetirlo con más frecuencia e intensidad, porque cada vez tiene menos efecto placentero; al mismo tiempo se va creando una necesidad falsa de repetir la actividad para ser feliz, como si la supervivencia dependiera de esta actividad, con lo cual, va creando un sentimiento de ansiedad y de miedo de no obtener ese supuesto placer, hasta que la propia actividad provoca una sensación de síndrome de abstinencia. En esta última etapa se consume no para conseguir placer sino para evitar el sufrimiento de la ansiedad de consumir. Lo que antes era un medio para conseguir algo después se convierte en un fin en sí mismo, con el único objetivo de consumir para evitar el sufrimiento que provoca la actividad tóxica.

Un ejemplo claro es cuando la persona fumadora de tabaco cree que fuma para conseguir placer, cuando en realidad fuma para evitar la sensación de malestar por el síndrome de abstinencia psicológico del tabaco. Confunde el placer con el alivio de dejar de sentir los síntomas psicológicos y físicos de la privación de tabaco. “No fumas porque te gusta, al contrario, te gusta porque eres adicto”.

Las formas de funcionar de la sociedad occidental actual y de las familias influyen en crear un tipo de personalidad proclive a construir una adicción.

Por ejemplo: cuando la familia da mensajes de mucha exigencia a los hijos, con grandes expectativas, en las que no se tiene en cuenta las necesidades reales y emocionales del hijo; priorizan el rendimiento académico o el tener una profesión de éxito o de reconocimiento social antes que los deseos del hijo acerca de su vida. También hablamos de la sociedad que exige éxito, rendimiento y perfeccionismo, desigualdad, rivalidad, consumismo, competitividad, dejando de lado, las necesidades

de afecto y reconocimiento, la expresión genuina de los sentimientos, la actitud de autenticidad, el respeto por la diferencia y la igualdad de género, etc.

La personalidad adictiva se construye por la influencia del consumo, es como si se creara, con los años de consumo, una **“falsa personalidad”** que esconde la vulnerabilidad de la persona, su carácter esencial, sería algo así como una máscara. La persona va perdiendo su personalidad esencial para esconderse en otra que va construyendo gracias al consumo. Al final, es imposible distinguir la personalidad esencial o la personalidad adictiva, porque se entremezclan. Es necesario como mínimo un año de abstinencia para poder distinguir una de la otra, en la mayoría de los casos son dos años para recuperar la autenticidad. Esta explicación no es científica ni puede reflejar totalmente la realidad, aunque sea parcial es un concepto que ayuda a explicar algo complejo, donde intervienen muchos factores a la vez.

La adicción es un trastorno psicológico que podemos definir como una relación tóxica y dependiente a una sustancia psicoactiva (droga) que crea tolerancia y adicción psicológica y física y afecta negativamente a los neurotransmisores del cerebro (serotonina, dopamina, endorfinas, adrenalina, etc). En el caso de las adicciones conductuales sin drogas (ludopatía, comer compulsivamente), también se trata de una conducta repetitiva que provoca evasión o placer, estimulando la dopamina en el cerebro y creando tolerancia y adicción psicológica. La dopamina es un neurotransmisor que produce placer y deseo. La dopamina está íntimamente vinculada a la saciedad del hambre y de la sexualidad.

Las conductas adictivas, los sentimientos adictivos y las creencias adictivas son características que se tienen mientras dura la adicción y el consumo, aunque existan tiempos de abstinencia con etapas de consumo abusivo. Cuando se inicia un tratamiento especializado en adicciones y la persona se mantiene abstinentes, la características de la personalidad adictiva no desaparecen del todo, disminuyen mucho, pero se repiten durante un tiempo. Aparecen ocasionalmente o habitualmente durante el primer año de abstinencia. Por ejemplo, ocultamiento a la pareja, celos desmesurados, irritabilidad y mal humor, ansiedad, desconfianza, “la vida es triste sin consumir”, “sin consumo soy aburrida/o/e”, etc.

Generalmente, a partir del año de tratamiento especializado y la abstinencia total de drogas y alcohol, la personalidad adictiva acaba desapareciendo paulativamente. A partir del año, la mayoría de personas adictas se dan cuenta emocionalmente del daño causado a sí mismos y a las familias y tienen una actitud de madurez, de empatía y de reconocimiento de ese sufrimiento. Antes del año, la persona adicta puede comprender y aceptar la experiencia de la adicción a medias, porque necesita un proceso de elaboración emocional, que necesita su tiempo.

FALSA PERSONALIDAD ADICTIVA EN ACTIVO

Es cuando una persona construye, sin darse cuenta, con el consumo repetitivo de una droga, una forma de funcionar y gestionar las relaciones y la vida que están influenciadas por el consumo. Cuanto más tiempo se consume más influencia en el

carácter tiene la droga. Este fenómeno se observa fácilmente con un adolescente de 16 años que durante un año fuma cannabis y se convierte en una persona muy cerrada en sí misma o en alguien irritable y agresivo. Cuando la persona deja de consumir, en pocos días los padres observan un cambio radical, vuelve a ser y tener la personalidad que siempre le había caracterizado en positivo y desaparecen las conductas de agresividad o de incomunicación de un día para otro. Los progenitores habían creído que su hijo o hija o hije se había convertido en otra persona o que tenía un problema de salud mental, cuando en realidad la causa era la adicción.

La personalidad adictiva sigue funcionando incluso los días que no se consume; por ejemplo, puede ocurrir, que una persona consuma sólo el fin de semana de manera compulsiva, pero su personalidad está afectada igualmente por la adicción también entre semana, cuando está abstinente.

Las soluciones más típicas de las personas adictas para evitar las consecuencias negativas de su consumo son: disminuir el consumo a temporadas o hacer períodos de abstinencia; o cambian el consumo de una droga por otra, pensando que de esta manera mejorarán, pero su carácter seguirá afectado por el consumo.

Un ejemplo muy claro, es cuando una relación conyugal está en continuo conflicto después de muchos años, hacen terapia de pareja y se detecta una adicción en uno de los miembros de la relación. Se mezclan los conflictos de pareja con los conflictos causados por la adicción. En el momento en que la persona adicta es capaz de reconocer su problema y acepta el tratamiento para la adicción, los conflictos conyugales bajan un 50% y al cabo de unos meses, en muchos casos, el diagnóstico confirma que el problema conyugal era 100% por la adicción. En la mayoría de casos después de una adicción de muchos años es necesario que pase un año de abstinencia y hacer tratamiento con la pareja, para que la relación se recupere; en pocos casos, la relación acaba con separación, si ocurre es porque al dejar la adicción, tanto la persona adicta como su cónyuge hacen cambios personales y deciden que lo mejor es separarse, la relación sufrió demasiado a causa de la adicción y llegaron tarde o sencillamente la relación de pareja era tóxica, independientemente de la adicción.

La persona con falsa personalidad adictiva puede ser totalmente funcional en el trabajo y en la vida familiar, pero que funcione no significa que no afecte a los miembros de la familia ni a lo laboral. En la primera etapa de la adicción, la afectación es sutil, básicamente en la gestión de las emociones y en la comunicación con los demás. Por ejemplo, un padre y esposo que trabaja mucho y que no está presente emocionalmente para su familia, aunque tenga presencia física, incluso el consumo puede ser una válvula de descompresión para mantener la vida de estrés laboral. Una esposa maltratada psicológicamente por su marido y aparentemente funcional en su trabajo y con sus hijos, pero el consumo continuado de alcohol o ansiolíticos le ayuda a sobrellevar la depresión por su vida conyugal, al cabo de muchos años, igual en la etapa de los 60 años, la adicción empezará a pasar factura y producir síntomas como depresión, ansiedad, accidentes domésticos, cambios bruscos de humor, etc.

El consumo tóxico destruye la capacidad de cambio y de madurez personal. Hay personas que han realizado años de psicoterapia para mejorar y el resultado es un fracaso continuo porque la adicción no deja que sucedan los cambios emocionales. Todo el trabajo terapéutico queda debilitado por el consumo; lo mismo ocurre con la medicación psiquiátrica con antidepresivos y otras medicaciones. En el caso de las personas adictas a la comida con gran sobrepeso, que han realizado muchos intentos de mejora con dietas e incluso terapias, pero no logran cambios duraderos porque no hay conciencia de adicción. La persona atrapada en la adicción intenta controlar la adicción pero no quiere suprimirla, con la falsa creencia de que la necesita en su vida.

La personalidad adictiva se construye con creencias falsas tipo: “ el alcohol me ayuda y me da placer”, “no tengo derecho a sentirme vulnerable ni a pedir ayuda”, “tengo que ser fuerte”, “estoy orgulloso de saber beber y tener tanto aguante”.

Algunas persona sienten que el consumo les proporciona autoestima, pero en realidad es todo lo contrario.

La adicción puede intensificar y exagerar sentimientos como los celos y creer que es su propio carácter que siempre ha sido así o que sus dificultades para dormir han existido toda su vida y que por ello no hay solución. En otros casos, la adicción evita elaborar duelos por pérdidas de pareja, trabajo o muertes de seres queridos y quedan estancados al estar anestesiados o, todo lo contrario, estar años sintiendo la depresión por una pérdida y quedar cronificados en una tristeza eterna.

Otros ejemplos de conductas adictivas son: comunicarse con los demás de manera manipulativa, mintiendo, haciendo chantaje emocional, agresividad sin causa, comportarse de manera negligente y abandonando responsabilidades, negando problemas, etc.

En definitiva, la personalidad adictiva es una forma de relacionarse patológica e inmadura, que también es autodestructiva y destructiva para los demás.

FALSA PERSONALIDAD ADICTIVA EN PASIVO (cuando no hay consumo):

Este término se ha utilizado como “borrachera seca” por grupos de Alcohólicos Anónimos” y está descrito en el libro “Síntomas de la borrachera seca” del psiquiatra José Antonio Elizondo.

Hace tiempo que se habla del “alcoholismo seco”, como la persona que ha dejado de beber alcohol, pero en su proceso de abstinencia no hay cambios en su forma de actuar de cuando bebía. La persona al dejar de consumir baja la intensidad de sus conflictos, pero sigue interactuando de la misma manera, sigue teniendo una personalidad adictiva sin consumo, en estos casos es muy fácil la recaída.

Algunas características de la personalidad adictiva seca es, según el psiquiatra José Antonio Elizondo: egoísmo, narcisismo, resentimiento con la vida, culpa y baja autoestima, falso orgullo, negación de los avances con la sobriedad, sustitución por otras adicciones como al sexo o a la comida.

La mejor manera de prevenir el “alcoholismo seco” es hacer terapia personal y terapia de grupo con especialistas y mucho mejor si es acompañado por la familia.

También hay que recordar, que es habitual que el primer año de sobriedad la persona tenga formas de funcionar adictivas de pensamiento, sentimiento o acción. Los patrones repetitivos de la adicción no desaparecen de golpe sino que la conciencia va adquiriendo madurez con el tiempo de sobriedad. Hay casos, que los cambios son muy radicales a mejor cuando la adicción ha sido corta (2 a 3 años) o cuando la adicción era tan grave que los patrones tan autodestructivos desaparecen del todo en un mes de sobriedad.

En algunos casos, detrás de la adicción hay un trastorno mental, como puede ser un trastorno de personalidad grave o un trastorno bipolar que será necesario tratar con psicoterapia y, en algunos casos, con medicación psiquiátrica. Cuando hablamos de falsa personalidad adictiva estamos hablando de una forma de funcionar inmadura y egocéntrica donde no hay patología mental.

No es suficiente con estar abstinente porque la persona puede seguir comportándose como adicta, es necesario una actitud de sobriedad que significa un cambio de conciencia madurativo donde cambia la actitud ante la vida, donde se gestionan adecuadamente las emociones y donde hay una conducta de adulto libre, responsable y con capacidad de amarse y amar a los demás.

Em algunos casos, el adicto seco cambia su adicción por una obsesión fanática por salvar a los demás del alcoholismo y cambia el rol de alcohólico en activo al rol de alcohólico recuperado ("exadicto salvador"), sigue sin rehacer su vida o sigue abandonando a la familia y sigue siendo déspota y amargado. Por ello, es interesante que las personas que acaban el proceso de tratamiento puedan hacer un tiempo de vivir su vida, antes de empezar a hacer voluntariado o hacer de testimonio de superación de una adicción. Este tipo de personas cambian el guión de vida de "ebrio y orgulloso" (según terminología de C. Steiner) por "ex alcohólico orgulloso". En estos casos, son personas muy admiradas en el contexto del tratamiento de las adicciones o en Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos o se hacen terapeutas especializados, pero su vida personal y familiar sigue siendo inmadura, estas personas se refugian en su perfeccionismo de ser alcohólicos rehabilitados salvadores, de eso han hecho su sentido principal de vida. Son personas dominantes y deshonestas en el trabajo y en la familia o, al contrario, de una rigidez en el perfeccionismo de "cómo deben ser las cosas", según su criterio.

Hay otro grupo de personas con adicción seca que consiguen 3 o 4 meses de abstinencia o incluso periodos de 6 meses a un año y se dan permiso para volver a consumir de vez en cuando y después vuelven al tratamiento por temporadas, dicen que la terapia no les ayuda o que no se sienten identificados con las personas que participan en la terapia de grupo y, en realidad, se sienten menos adictos que los demás, se sienten autosuficientes y lo que quieren es volver a consumir "controladamente", no se distancian de esa personalidad adictiva y se quedan cronificados en tiempos de abstinencia y tiempos de consumo.

EL TRATAMIENTO DE LA ADICCIÓN Y LA SUPERACIÓN:

Hay una diferencia fundamental entre sólo estar abstinentes o hacer un trabajo de autoconocimiento y madurez personal donde se consigue la sobriedad, palabra que denomina un cambio interior. El psiquiatra José Antonio Elizondo diferencia entre estar abstinentes y ser como “un escorpión amargado”, que está enfadado porque le han sacado su juguete (el alcohol) y otro concepto como “la sobriedad”, que significa una satisfacción existencial con la abstinencia.

Las personas que hacen un proceso de madurez no quieren volver a consumir, no porque no puedan, sino porque no quieren, entienden que el alcohol o las drogas son nocivas para cualquier persona, no sólo para ellos por haber sufrido una adicción. No viven la etapa de abstemios como una pérdida sino como una ganancia, no sólo para la salud física sino también por un bienestar psicológico y existencial.

Las personas que acaban el proceso sintiendo que es una pérdida no poder consumir por miedo a la pérdida de control, tienen más riesgo de recaer en el futuro, aunque muchos de estos al pasar años de abstinencia acaban por cambiar de actitud y acaban viviéndolo como una sobriedad satisfactoria.

Las personas que vuelven a consumir después de una adicción, vuelven a tener un vínculo adictivo con la sustancia, con la falsa creencia de que les aporta placer, cuando en realidad, tienen el recuerdo subjetivo de cuando eran adictos. Aunque pasen muchos años de abstinencia, el volver a consumir es causa directa de su experiencia con la adicción en el pasado. El autoengaño es decirse a uno mismo: “consumo moderadamente y tengo placer”, sin darse cuenta de que la acción de consumir está causada por su adicción y por pensamientos del tipo “yo sí puedo”, “siempre me ha gustado”, “mi consumo no era tan grave”.

Toda persona que vuelve al consumo sigue con características de la falsa personalidad adictiva, y aunque por un tiempo, esté en un vínculo adictivo leve, poco a poco, el consumo, lo llevará a empeorar esa relación tóxica a un vínculo adictivo grave.

Para la persona con una adicción a drogas tiene que quedar absolutamente claro que hacer concesiones sobre volver a consumir, aunque sea, de vez en cuando, es volver a tener este vínculo tóxico y adictivo de autoengaño, aunque aparentemente no tenga consecuencias dañinas. La recaída se inicia con el primer contacto con la sustancia: una calada de humo de tabaco, un sorbo de cerveza sin, saborear un sorbo de vino y escupirlo, ponerse un punta de cocaína en el dedo y ponerla en contacto con la boca, etc.

En las adicciones a drogas la persona supera su problema cuando se distancia de esa falsa personalidad adictiva gracias a la abstinencia y hace un viaje interior de encuentro consigo mismo. Hay un proceso de desmitificación del placer del consumo y van cayendo las falsas creencias adictivas sobre el consumo: el deseo de consumir moderadamente, creer que el consumo da placer, que da intensidad a la vida, etc.

Desmontar la personalidad adictiva necesita su tiempo y aunque los pensamientos y los sentimientos adictivos empujan a la recaída, la abstinencia ayuda a poder decir no

y recuperar la libertad de decisión, para que la conciencia de la persona adquiera la madurez suficiente para dejar esa falsa personalidad que sólo son una ideas y creencias estructuradas alrededor del consumo.

En el caso de adicciones conductuales como a la comida y al sexo compulsivos el trabajo consiste en darse cuenta de cómo funciona esa personalidad adictiva, distanciarse de ella y cambiar el vínculo tóxico con la comida, con el sexo o con las relaciones amorosas por un vínculo maduro y sano. Como en las adicciones conductuales sin drogas, no puede haber abstinencia absoluta se trata de una reeducación de ese vínculo tóxico. En la adicción a las drogas no es posible esta reeducación, porque las drogas por sí mismas crean adicción y no son necesarias para la vida. Sería un poco "sádico" pretender que una sustancia tóxica que te hace daño, sea necesario reintroducirla en la vida de la persona adicta, para que sea "normal" y pueda consumir como los demás. Los mitos culturales y falsas creencias sociales sobre la no toxicidad de algunas drogas es una barrera que la persona adicta tiene que superar, para sentir integridad con la decisión de ser abstemia.

En resumen:

- Todas las personas somos vulnerables a las adicciones al alcohol, drogas ilegales, medicamentos y a las adicciones comportamentales como el trabajo, las relaciones sexoafectivas tóxicas, compras compulsivas, ludopatía, sexo compulsivo, consumo excesivo a las pantallas, comer compulsivo.
- Depende del grado de sufrimiento y estrés de la persona y del grado de factores que le pueden predisponer a gestionar su vida emocional y relacional a través de la anestesia del consumo y acabar construyendo una adicción.
- El contexto social y familiar son factores de protección o de riesgo ante las adicciones. Donde hay una familia con vínculos de amor y de límites y respeto protectores entre sus miembros y una comunidad donde valora a la persona por sí misma, no sólo por sus actos es más difícil crear adicciones; en una familia donde hay abandono, maltrato o imposibilidad para gestionar el sufrimiento y una comunidad donde sólo se valora la productividad, la competencia y el tener poder o dinero y genera desigualdades las adicciones son la balanza donde sobrevivir.
- El contexto social y familiar abusivo, tóxico o negligente son fundamentales para crear una adicción. 50% adictos al sexo han sufrido abusos sexuales y 65% de adolescentes que consumen drogas y/o alcohol tienen un progenitor adicto. Fuente: "Querer no es poder". A. M. Washton y D. Boundy.

Todas, todes y todos tenemos sufrimiento, la cuestión es si tenemos un contexto social y familiar que nos ayuden a gestionar y digerir el sufrimiento y los traumas humanos. Cuando no tenemos el apoyo o no hemos aprendido a gestionar nuestros sentimientos del dolor, tristeza, miedo, soledad es necesario buscar una anestesia en

las adicciones, el objetivo funciona en el momento pero a la larga trae peores consecuencias. Al dejar la adicción es importante enfrentar y elaborar las pérdidas y los traumas pendientes y lo único que necesitamos es conectar con nuestros sentimientos profundos, expresarlos, darles significado y tener un contexto emocional seguro (terapia individual, terapia de grupo, familia y amigos).

LA MÁSCARA DEL ALCOHOLISMO:

Frases de Allen Carr sobre la adicción y las bebidas alcohólicas, de su libro: "Controlar el consumo de alcohol":

"El alcohol es el producto de una materia vegetal que ha pasado la fase de putrefacción y ha empezado a fermentar: es un veneno muy fuerte y sabe fatal."

"Afortunadamente, si tienes buena memoria recordarás haber tomado bebidas que sabían mal. Cuando preguntas como supo la primera cerveza, contestan: "pensé, ¿realmente tengo que seguir bebiendo esta porquería durante el resto de mi vida.?" El sabor es una alarma que te advierte: estas ingiriendo un veneno, para, por favor!"

EL GUSTO ES ADQUIRIDO,NO INNATO.

Que nuestros cerebros y nuestros cuerpos se hagan inmunes al mal sabor no significa que este cambie. Es nuestra percepción del sabor la que se ve alterada. Un hombre que trabaja en una granja de cerdos puede hacerse inmune al olor hasta el punto de no ser consciente de él." "Descubrirás que los productos que necesitan que adquiramos el gusto por su consumo son, invariablemente, venenos como nicotina, la cafeína y el alcohol. Un gusto adquirido consiste sencillamente en fabricar una inmunidad a un veneno que sabe mal. Sin duda, alguien que ha preservado y a conseguido adquirir el gusto por el vino blanco dirá que está encantado de haberlo hecho porque ahora podrá disfrutar durante el resto de su vida de un vasito en las comidas. Es un argumento difícil de rebatir, pero cae por su propio peso."

"El alcohol tiene un doble efecto de darte sed (deshidrata) y adormece tus sentidos al desagradable sabor, así que la tendencia es tomar una cerveza tras otra."

Respecto de beber alcohol para superar la timidez: "Me di cuenta de que la timidez era una reacción normal y que era un mecanismo de protección. No te ganarás la confianza de un animal salvaje a menos que le convenzas de que no le harás daño. Del mismo modo, es natural que los niños desconfíen de los extraños hasta que se convenzan de que esa persona no le hará ningún daño, ni físico ni mental. Fue un alivio descubrir que mi timidez era bastante normal, así que dejé de preocuparme por ella."

"Utilizar el alcohol para aliviar el dolor o el estrés es tan sensato como cortarte un pie para aliviar el dolor que te causa un callo. Si necesitas un analgésico tu médico te recetará uno más efectivo y menos peligroso."

"¿Por qué están tan convencidos los bebedores de que el alcohol les relaja?:porque el alcohol adormece los sentidos, pero no elimina ningún problema, simplemente hace que los ignores."

" De hecho, el aspecto más patético de toda drogadicción es que el verdadero motivo de que el adicto siga consumiendo la droga es librarse de la sensación de inseguridad que ha creado ella misma."

"Nunca nos enganamos a la sustancia química propiamente dicha. Lo que nos engancha es creer que obtendremos un beneficio al consumirla y eso, a su vez, crea la falsa creencia de que no puedes disfrutar de determinadas ocasiones o enfrentarte a los demás sin ella."

"Los bebedores cometen el error de creer que se han creado el "hábito" de beber demasiado y que siempre y cuando se disciplinen para beber menos, pronto tendrán el hábito de no beber tanto. Métele bien en la cabeza: no es un hábito, es una drogadicción."

"Es fácil ver porqué los bebedores ocasionales prefieren creer que el alcoholismo es una enfermedad que solo padece una minoría, y no una enfermedad progresiva que padece todo aquel que ha sido engañado para tomar alcohol de forma regular."

