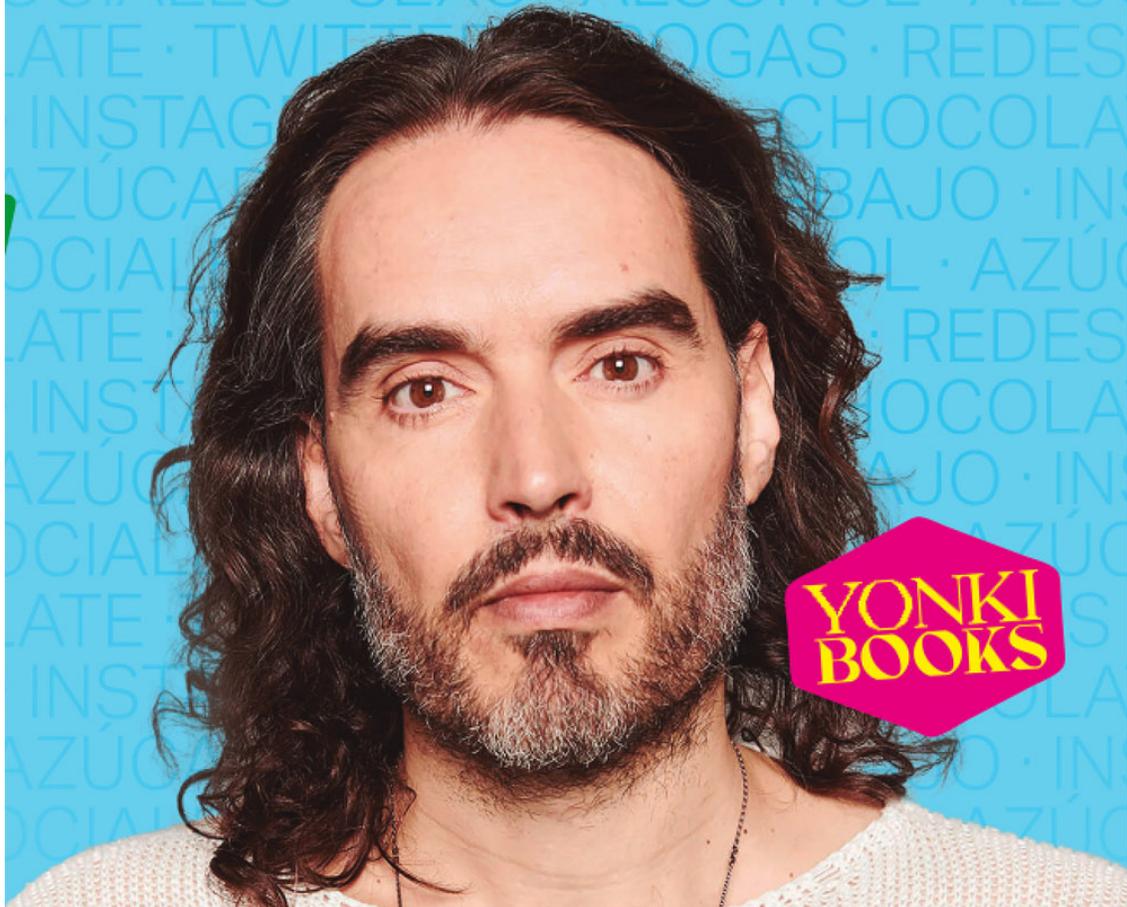


RUSSELL BRAND

TRADUCCIÓN DE ERIC LEVIT MORA

RECUPERADO

ESTO NO VA DE CÓMO CAMBIAR TU VIDA EN DIEZ MINUTOS MIENTRAS
TE RASCAS LOS COJONES ESCRIBIÉNDOLE MENSAJES AL UNIVERSO



**YONKI
BOOKS**

RECUPERADO

RUSELL BRAND
RECUPERADO
TRADUCCIÓN DE ERIC LEVIT MORA

Título original: *Recovery. Freedom from Our Addictions*

Publicado por primera vez en 2017 por Bluebird, un sello de Pan Macmillan, división de Macmillan Publishers International Limited.

© Del texto
Russell Brand

© De la traducción
Eric Levit Mora

© Next Door Publishers, SL
Primera edición: junio 2022

Editor: Oihan Iturbide
Diseño: Ex.Estudi
Corrección: Eric Levit Mora

N E X T —
D O O R . . .
P U B L I S H E R S

Next Door Publishers, SL
c/ Emilio Arrieta 5, entlo. dcha., 31002 Pamplona
+34 948 206 200
info@nextdooreditores.com
www.nextdoorpublishers.com

ISBN: 978-84-125063-1-0
DEPÓSITO LEGAL: NA 1144-2022

Gráficas Alzate

El papel utilizado tiene certificado 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*.



Los trastornos por adicción y consumo de sustancias suponen un grave problema de salud, cuyo tratamiento requiere atención médica profesional. Lo que este libro pretende ofrecerte es meramente una guía de ayuda. El autor, editor o cualquier persona asociada, no se responsabilizan de ninguna pérdida o daño que pudieran derivarse a partir de cualquier dato o sugerencia contenidos en este volumen.

ÍNDICE

Introducción

Los Doce Pasos

1. **¿Estás algo jodido?**
2. **¿Podrías no estar jodido?**
3. **¿Vas a «desjoderte» tú solo?**
4. **Escribe todas las cosas que te están jodiendo o que te hayan jodido alguna vez y no mientas ni te dejes nada**
5. **Habla con honestidad con alguien de confianza sobre lo jodido que estás**
6. **Muy bien, esto ha revelado muchos patrones jodidos. ¿Quieres acabar con ellos? ¿De verdad?**
7. **¿Estás dispuesto a llevar un nuevo estilo de vida que no gire alrededor de ti y de tus previas cosas jodidas? Debes hacerlo**
8. **Prepárate para pedirle perdón a todo el mundo por todo lo que les haya afectado que estés tan jodido**
9. **Ahora, pide perdón. A no ser que eso vaya a empeorar las cosas**
10. **Vigila no tener pensamientos y comportamientos jodidos y sé honesto contigo mismo cuando ocurran**
11. **Mantente conectado con tu nueva perspectiva**
12. **Mira la vida con menos egoísmo, sé bueno con todo el mundo y ayuda a la gente cuando puedas**
13. **Re-Nacimiento**

Conclusión

El programa

Recursos

Referencias

Agradecimientos

Para Laura Brand, por traerme de vuelta

INTRODUCCIÓN

Aquí, en nuestra reluciente ciudadela de infinitas pantallas reflectantes, vivimos desde afuera. Quizá hoy despertemos y agarremos el teléfono sin pensarlo, su brillo alcanzará nuestros ojos antes que la luz del alba, sus noticias acribillarán nuestras mentes antes de que podamos reflexionar siquiera un momento sobre esta inflexible y eterna verdad: tú también morirás.

Sé que sabes que tú y tus hijos y todos aquellos a quienes quieres os estáis precipitando hacia la tumba. Todos lo sabemos, pero, como produce tan pocos likes en Facebook, nos hacemos los sordos en ciega obediencia, llenando nuestros días con parches temporales. Un café por aquí, una compra en eBay por allá, una paja desganaada o un ligue. Una brillante sacudida de placer, como un bordado de plata en un cadáver, para sacarte del apuro. Y, probablemente, seas demasiado inteligente para «reposar en el Señor» o para abrir algún libro polvoriento cuya poesía huele a odio hacia las mujeres, o hacia los gais o hacia algún otro. Quizá, si a la física cuántica se le ocurriera alguna fuerza, o red, o cuerda o algo que ligara este misterio a algo sólido, algo medible, volverías a pensar, pero, hasta entonces, no hay nada más que una tumba vacía y una lápida en blanco con el cincel preparado. Así que nadie te culpará si te apoyas en el carrusel de relaciones destructivas y trabajo insatisfactorio, dando vueltas, nunca quieto, nunca mirando de verdad hacia tu interior, nunca estando de verdad en casa.

Como tenía el «don de la desesperación» por haberme jodido la vida tan espectacularmente, no me quedó más remedio que buscar y aceptar ayuda. Desde que me libré de las manifestaciones más obvias de mis incesantes impulsos y antojos, he andado de espaldas, como un lacayo dejando a su reina, a través de una serie de adicciones menos obvias y no letales, pero que

no dejan de ser condenadamente incómodas. Creo que lo que pueden ofrecerte los Doce Pasos y la filosofía que los acompaña, y que te mostraré en estas páginas, es nada menos que una solución para la insatisfacción de vivir — y morir— para quien tenga los cojones de hacer el trabajo necesario. Y es un trabajo. De hecho, es un renacimiento personal, y el camino comporta todo tipo de confrontaciones incómodas con quién eres en realidad. Sé sincero, ¿alguna vez te has parado a hacer inventario de todas las cosas que te incomodan? ¿Las refriegas de la infancia; el furioso aguijón de la rabia parricida; tu rabia hacia el Gobierno, o el tráfico, o el calentamiento global, o el racismo, o que Apple cambie constantemente sus cargadores? ¿Cuándo piensas convertirte en quien naciste para ser? ¿Y «recuperar» tu conexión con un camino ya trazado? ¿En tus vacaciones? ¿Cuando los niños terminen los estudios? ¿Cuando te suban el sueldo? Tic, tac, tic, tac, el cincel está preparado.

No estoy escribiendo este libro porque crea que soy mejor que tú. Sé que soy peor. He convulsionado y babeado por la vida movido por impulsos inconscientes, poniendo parches temporales de forma tan vulgar e inútil que el fenómeno ha sido convenientemente observable. Esta enfermedad llevada al extremo es identificable, pero una versión menos obvia de la adicción seguirá haciéndonos daño y, probablemente, sea peor, porque entonces podemos sencillamente adaptarnos a vivir sufriendo y nunca enfrentarnos a la maravillosa verdad: tiene solución.

Nos adaptamos a la miseria de un hogar sin amor, de un trabajo insatisfactorio. De amistades vacías y de una alienación alcoholizada. El programa de los Doce Pasos, que me salvó la vida, cambiará la de cualquiera que lo abrace. Lo he visto funcionar muchas veces con gente con adicciones de todo tipo: drogas, sexo, relaciones, comida, trabajo, tabaco, alcohol, tecnología, pornografía, acumulación, juego, de todo. Porque el instinto que motiva la compulsión es universal. Es un intento de resolver el problema de la desconexión, de la alienación y de la tibia desesperación, pues el problema es, al final, «ser humano» en un entorno que está extrañamente mal

equipado para lidiar con los retos que esto conlleva. Todos estamos en el espectro de la adicción.

Aquellos de nosotros nacidos con una clara y evidente adicción a las sustancias somos, en muchos sentidos, los afortunados. Nosotros los alcohólicos y los yonquis hemos minimizado nuestro misterio a pequeños ciclos de ansia y satisfacción. Nuestro patrón es más fácil de observar y, por lo tanto, con compromiso y ayuda, más fácil de resolver.

Si tu patrón personal resulta ser el equivalente adictivo de una «estafa de larga duración», en contraposición a un «timo rápido», puedes tardar siglos en descubrir cuál es tu problema. Si eres adicto a las relaciones tóxicas, a la comida basura, a jefes abusivos, al conflicto o a la pornografía, puedes tardar toda una vida en encontrar el problema y, al parecer, «toda una vida» es todo cuanto tenemos. Este libro no es solo para extremistas como yo. No, este libro es para ti.

¿Sientes que te falta algo? ¿Sientes en las tripas que no eres suficiente? ¿Crees que, si haces algo, sea comerte un Twix, comprarte unos zapatos, fumarte un porro o conseguir un buen trabajo, te sentirás mejor? Si es así, no me sorprende, porque creo que vivimos en un tiempo de adicción en que el pensamiento adictivo se ha vuelto casi completamente inmersivo. Es la forma que toma nuestra cultura. El consumismo es estímulo y reacción como modo de vida. La misma idea de que puedes, en cierta forma, hacer tu vida soportable alcanzando objetivos materiales primitivos —sea conseguir la relación ideal, el trabajo ideal, una hermosa alfombra bereber o cuarenta pavos de caballo—, y la idea subyacente de que «si tuviera X, Y, Z, estaría bien», son constantes y están muy equivocadas.

La adicción es cuando un imperativo natural biológico, como la necesidad de comida, sexo, relajación o estatus, se prioriza hasta el punto de volverse destructivo. Está exacerbada por una cultura que, comprensiblemente, explota esta mecánica porque es una forma cojonuda de vender chocalinas Mars y Toyotas. En mi afortunadamente evidente adicción, cada persecución adictiva ha sido un peculiar acto de fe de que la acción en cuestión resolvería un problema.

En este libro discutiremos, hablando principalmente yo, cómo podemos sobreponernos a nuestros destructivos y opresivos hábitos, liberarnos de los pensamientos tiránicos y huir de la invisible prisión interior de la adicción hacia una nueva libertad en el presente.

¿Qué me hace apto para semejante tarea? ¿Una tarea que, con un lenguaje distinto, podría llamarse alcanzar la paz, la conciencia, la realización personal o, con más bombo, «la iluminación», «el nirvana» o «la conciencia de Cristo»? De ninguna manera es mi altura moral. Mi autoridad no viene de ninguna escarpada y segura cima de aburrida virtud. Este manual de autorrealización no viene de las montañas, sino del barro. Ser humano es cuestión de decir «yo también». Estamos juntos en el barro. Mi aptitud viene de que soy más adicto, más narcisista y estoy más controlado por la lujuria y la necesidad de poder y fama que tú. Cada una de las cosas placenteras que se han cruzado en mi camino desde la cuna en Grays hasta el diván en Hollywood ha sido cogida y engullida y sobada y follada y fumada y chupada y, ¿para qué? Cenizas.

¿Te preguntas alguna vez si tienes siquiera la posibilidad o el derecho de ser feliz? El agitado caminar vacío de la vida metropolitana se siente como la taladrante confirmación de que la alegría no es una opción. Escaleras mecánicas como cintas transportadoras hacia una fosa común, calles grises como un cementerio. Gracias a Dios, no he estado en la cárcel (¡todavía!), pero, cuando pienso en los niveles de clasificación del peor al menos horrible, pondero la libertad en general. Desde lo peor —estar encerrado solo en una celda de aislamiento en una cárcel de máxima seguridad de categoría A— a lo menos horrible, con pedacitos crecientes de libertad a través de las categorías B y C, con privilegios como un trabajo en la cocina o en la biblioteca (si podemos fiarnos de *Cadena perpetua*), hasta una prisión abierta donde los reclusos pueden ir en bicicleta hasta el pueblo por unas horas. ¿Cuánto más avanzada en este espectro de libertad está la vida de un hombre o de una mujer en un piso gris, en una cárcel de drogadicción, sobreviviendo de ayudas del Gobierno, o la de cualquiera atrapado en un trabajo que odia, o la de un niño en un colegio que quiere dejar, todos

viviendo con las entrañas retorcidas y ansiosas? ¿O mi vida? ¿O tu vida? No digo que sea peor tener un trabajo que odias en Londres a ser un alegre recluso de una cárcel de categoría C, brincando hacia el taller para darle vueltas a una llave inglesa, digo que todos estamos en prisiones de distintas categorías.

Agárrate el sombrero, coge tu pistola de cinismo y prepárate para pegarme un tiro aquí y ahora, porque estoy a punto de aludir a cómo una experiencia reciente en mi vida de consentido me hizo sentir como si estuviera en una cárcel de lujo. En un tour por Australia, iba yo viajando en mi privilegio presurizado, de avión, a coche, a maravillosa habitación de hotel, a escenario, cuando me fulminó un anhelo de escapar que fui incapaz de ignorar. Llegué a Brisbane, a un hotel enorme y horterera, y me llevaron a una habitación que me asaltó con su inmaculado confort, pero, cuando aquel guardaespaldas perfectamente agradable cerró la puerta tras de sí y me dejó solo, no pude abrir ninguna ventana, porque, ya sabes, estos edificios son altos y es peligroso. Probablemente, lo hagan por los suicidios. No puedes llegar al aire libre, y el que respiras está envasado y es uno de los pocos productos en este tiempo de derroche que es cuidadosamente reciclado.

Espero no estar intentando pintar un berrinche como una epifanía, pero me sentí atrapado. No tenía forma de llegar a la naturaleza; naturaleza como el cielo, naturaleza como el cielo interior. No había forma de respirar, de ser humano. De golpe, sentí que debía luchar para acceder a un entorno natural. En un instante estremecedor, sentí la presión del rápido viaje desde los cazadores-recolectores hasta los cazados y recolectados. No me extraña que la gente ansíe la animalidad y las emociones primarias. No me extraña que la gente haga *dogging*¹: una verdadera y cálida respiración contra el parabrisas; la luz de las linternas y de los faros, buscando; desconocidos apiñados, pegándose en la oscuridad por el agudo alivio del orgasmo. No me extraña que la gente consuma porno, encorvada sobre un ordenador portátil, apretándose sin aliento, seria y diligente como un entusiasta dependiente

dedicado a alguna tarea inútil. No paso demasiado tiempo libre de esta forma de escapismo. Normalmente, me río al terminar. Tan pronto como he cumplido el objetivo biológico, salgo de ese mecánico hechizo. Me miro con desprecio y, a veces, me pregunto en voz alta: «¿Qué ha sido eso?», como un hombre mono alcanzando la consciencia de sí mismo, y echo la vista atrás, elevado: «¿De verdad esta era tu mejor idea para solucionar cómo te sientes? Anda, vete a buscar pañuelos y una Biblia».

¿Qué estamos haciendo cuando nos masturbamos? ¿O cuando devoramos comida basura? ¿O cuando nos bajamos alguna estúpida bebida? ¿A quién servimos entonces? ¿Cuál es el plan?

El sentimiento que tuve en el hotel es real. La necesidad de conexión. El sentimiento que tenía cuando me drogaba era real. El sentimiento, la necesidad, son reales. El sentimiento que tienes de que «debe de haber algo más» es real.

¿Qué pasa cuando no sigues la compulsión? ¿Qué hay al otro lado de mi necesidad de comer y purgarme? La única forma de averiguarlo es no hacerlo. Eso es un acto de fe original.

Por cierto, así resolví el «problema»: me fui del hotel al amanecer. Me encantaría poder decir que me fui con una «comunidad de indígenas junto al río» en la que cultivamos nuestras verduras y cantamos canciones sobre nuestros ancestros y un anciano me tatuó un dios conejo en la entrepierna y me dijo que tenía un alma genuina y me puso un nombre tribal; y que fue entonces cuando supe cuál era mi propósito, «conectar con Lo Desconocido», entretejer la consciencia del hombre y la de la naturaleza en un perfecto tapiz, contar la historia de la unidad con tal claridad que la misma Diosa bajaría al rescate del bien y la naturaleza se levantaría en torrentes y ramas, llamas y plumas e inundaciones, y nos subiría al paraíso. Al tranquilo y ubicuo paraíso de nuestro interior.

Pero, en realidad, solo me fui a un mejor hotel con balcón.

Así que el nihilismo se ha alzado en silencio, una aceptación pesimista de los mandatos sin sentido en cada adicto. El placer, un desfibrilador que tira de nosotros. Ahora, tras catorce años y medio felizmente libre de drogas,

me sigo identificando intensamente con quienes dicen que, sencillamente, no consiguen mantenerse limpios. Lo entiendo. Lo recuerdo y, aun más, a veces lo revivo. «Sé que esto no servirá de nada, esta dosis, esta bebida, este acto destructivo y desagradable, pero me distraerá del ahora, por ahora. Y eso basta».

He aquí una buena noticia para los caídos, para aquellos de vosotros que leéis esto desesperados. Para los yonquis, los borrachos, los enganchados al crack, los anoréxicos, los bulímicos, los dispépticos, los pervertidos, los codependientes, los adictos al amor, los casos perdidos. A día de hoy, estoy convencido de que la adicción es una vocación. Una bendición. Ahora escucho el compás tras el ritmo, tras el ruido disonante del chirrido de mis constantes pensamientos. Un compás verdadero tras el grandilocuente ruido sordo de los tambores de mi ego. Y ahí, en silencio, la débil presencia de otra cosa. ¿Qué puede ser esta otra consciencia? ¿Solo el sublime acompañamiento de mis uñas al crecer, mi corazón al latir y mi sangre al fluir? ¿Tienen estos físicos y apreciables fenómenos corporales una contraparte en un mundo menos obvio? ¿Somos los adictos como los animales que, aparentemente, presintieron algo y huyeron preventivamente del tsunami que se avecinaba? ¿Estamos sintonizados con un sexto sentido que necesitamos acallar con anestesia? ¿Qué es el dolor? ¿Qué es? ¿Qué quiere?

Bueno, no olvidemos con toda esta emoción que esto es un libro de autoayuda, una guía para enfrentarte a la adicción en todas sus formas, una guía que abarcará ciertos principios que, de seguirlos, te liberarán de la miseria, de tu enfermedad, por muy silenciosa o incontenible que sea. Algo integral, inevitable y, de hecho, una de las mejores partes de este proceso, es desarrollar fe en un Poder Superior. No es que tengas que convertirte en una especie de fanático religioso, si entiendes «fanático religioso» como alguien que vive adhiriéndose a una serie de creencias y principios y observancias que conciernen a su conducta. La mayoría de personas en Occidente pertenecen a un popular culto al individualismo y al materialismo, donde la búsqueda de nuestros triviales e insignificantes

deseos es un ritual diario. Si estás leyendo esto concretamente porque tienes problemas de adicción, sea a sustancias o a comportamientos, estás en una secta avanzada con prácticas extremadamente exigentes y devotas, a veces tan enraizadas que no deben ser «pensadas» explícitamente, que son creídas intensa e irreflexivamente. «Si encuentro a la mujer ideal, todo irá bien». «Si puedo vaciarme las pelotas, o bajarme un bote entero de helado, todo irá bien». Lo que este programa nos pide que contemplemos es la posibilidad de la esperanza. La esperanza de que una perspectiva distinta es posible. La esperanza de que hay otra manera.

Para empezar este proceso, la búsqueda de la felicidad, o de la satisfacción, o de la presencia de libertad, debemos creer que algo semejante es posible.

A través de esto, de mi desalentadora y, a veces, no nos engañemos, condenadamente glamurosa investigación vital, me he ido encontrando sin darme cuenta con algunas personas e ideas increíbles que, día a día, momento a momento, me han levantado del reluciente barro y me han llevado ante algo antiguo y atemporal que creo que, independientemente de cuál sea tu problema, te abrirá las puertas a La Solución. ●

NOTA

1. No hay traducción al castellano. Se trata de una práctica sexual en la que dos o más personas anuncian un lugar público en el que van a mantener relaciones sexuales en el coche para que otras personas acudan a masturbarse mirando o, en algunos casos, se unan de alguna forma. (N. del T.).

LOS DOCE PASOS

Me conoces, ¿no? Sabes que odio los sistemas, especialmente «El Sistema»: una serie de falsas instrucciones que nosotros, el pueblo, tenemos que seguir mientras los verdaderamente libres se revuelcan en su privilegio. Así que imagínate mi resistencia inicial a este programa, los Doce Pasos. «No me digas lo que tengo que hacer, soy un individuo, un inconformista, un buscavidas, un poeta vagando por una tierra salvaje assolada por el viento mien-tras le grito mi canción al aburrido y moralista mundo».

Especialmente, dado que, en su forma original, los Doce Pasos dicen la palabra Dios más libre y frecuentemente que un cura con síndrome de Tourette. Estuve en habitaciones frías en la campaña británica humillado y desesperado, leyendo los lóbregos edictos en la pared, pensando: «Quizá vale para ti, pero no para mí». Curiosamente, un estudio posterior de estos principios me reveló que el pensamiento egocéntrico y ególatra es un atributo que define la condición del adicto. El egocentrismo es algo complicado: abarca más que la mera vanidad. No es solo Fonzie, mirándose al espejo en presumido asombro y poniendo duro el culito, no. He aquí un ejemplo más opaco de egocentrismo. Si tu pareja es algo caprichosa, sabes de egoísmo y de ser difícil y te presentas como un cuidador oprimido, siguiéndola y diciendo: «No sé qué haría sin mí». Eso es otra forma de egocentrismo. Estás haciendo de ti y de tus sentimientos sobre la situación el centro ontológico (¡invariable!) del mundo. ¿Hay alguna otra forma de ser tú? Especialmente, porque todos sabemos (¿no?) que el que tú seas tú, y que yo sea yo, es el absoluto alfa y omega del mundo de hoy en día. Mira la tele, échales un ojo a tus redes sociales, todo trata del yo, yo, yo, los perfectos productos, vacaciones, tónicos capilares, compañías telefónicas para mi extraordinario yo. Pues bien, me parece estupendo, pero en realidad

no sé qué es «yo» o qué quiere «yo» y ahora empiezo a preguntarme si pensar sobre «yo» todo el día le hace bien a «yo».

La primera vez que vi los pasos, pensé: «Ajá. Algo religioso, algo pío, algo ambicioso». Ahí estaba el sentimiento de «cristiandad». Mira el tercer paso: «poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios». Tranquilo, amigo, que esto parece una versión amable del ISIS. Pero ahora sé que puedes ser un musulmán con problemas con el azúcar, un judío ateo que mira demasiado porno, un hindú incapaz de ser fiel o un humanista que compra más de lo que puede pagar y este programa será capaz de tomar forma alrededor de tus defectos y atributos, poniéndote en el camino que estabas destinado a andar, convirtiéndose, sencillamente, en la mejor versión que puedas ser de ti mismo. En mi caso, como verás, esto incluye una buena cantidad de defectos, algunos pensamientos raros y algún arrebató de conducta ocasional.

Si esta es la primera vez que lees los pasos², anota tus sentimientos hacia ellos.

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.
4. Sin temor hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible al daño causado, excepto cuando el hacer implicaba el perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Así es como veo ahora estos pasos, y así es como te invito a mirarlos también. Sin duda, los desmitifica. Probablemente, haya sobrecompensado con el «jodido», pero lo que quiero señalar es que este es un sistema práctico que puede usar cualquiera.

1. ¿Estás algo jodido?
2. ¿Podrías no estar jodido?
3. ¿Vas a «desjoderte» tú solo?
4. Escribe todas las cosas que te están jodiendo o que te hayan jodido alguna vez y no mientas, ni te dejes nada.
5. Habla con honestidad con alguien de confianza sobre lo jodido que estás.
6. Muy bien, esto ha revelado muchos patrones jodidos. ¿Quieres acabar con ellos? ¿De verdad?
7. ¿Estás dispuesto a llevar un nuevo estilo de vida que no gire alrededor de ti y de tus previas cosas jodidas? Debes hacerlo.
8. Prepárate para pedirle perdón a todo el mundo por todo lo que les haya afectado que estés tan jodido.
9. Ahora, pide perdón. A no ser que eso vaya a empeorar las cosas.

10. Vigila no tener pensamientos y comportamientos jodidos y sé honesto contigo mismo cuando ocurran.
11. Mantente conectado con tu nueva perspectiva.
12. Mira la vida con menos egoísmo, sé bueno con todo el mundo y ayuda a la gente cuando puedas.

¿Y entonces qué pasa con mi preciada individualidad? No puedo someter mi mente única a un sistema. «¡No existe prisión filosófica que pueda retenerme, nena!» Puede que esto sea verdad, y me parece estupendo, pero ¿el objetivo no debería ser resistirse a que la autoridad te oprima y explote? Aquí no hay ni opresión, ni explotación. Además, atenúame las luces y ponme la música de *La dimensión desconocida*: «¿Cuál es el yo que intento proteger?». Esta es la pregunta sobre la que reflexionaremos en los siguientes capítulos y que, quizá, lograremos contestar. Sin embargo, siendo sinceros, el enigma de entender la verdadera naturaleza del Yo ha desconcertado a los mayores pensadores que la humanidad ha tenido que ofrecer desde el principio de los tiempos. Aun así, me encantan los retos.

Eso sí, de la misma manera que tuve que sustituir la palabra «adicción» por «drogas», quizá tengas que hacer tu propia sustitución. Por comida, tecnología, juego, relaciones obsesivas, porno... de hecho, por lo que sea que quieras cambiar. Piensa en ti como en un ordenador con un virus y en esto como en un código que te desinfectará. Si sigues este camino, si haces las cosas que sugiere este libro, te cambiará.

Si tienes un problema de adicción evidente, estás de suerte: ya existe un método increíblemente efectivo para encarar y redirigir la energía destructiva de tu enfermedad hacia una nueva forma de ser. Te identificarás mucho con este libro y se convertirá en un compañero útil junto al resto de literatura y grupos de apoyo de los que dispones. Si tu dolencia es más taimada, una tristeza, una insatisfacción, un anhelo con el que estás lidiando a inefectivos plazos, te prometo que, si nos comprometemos a aplicar este programa a tu vida, tu percepción, tu mundo, se alterarán con él.

Hoy en día existen cientos de movimientos de los Doce Pasos que abordan los nuevos fetiches involuntarios: narcóticos, juego, comida, videojuegos, sexo, acumulación. De hecho, ya existen suficientes organizaciones que desarrollan con éxito este método para poder afirmar que hay un impulso común que inicia y alimenta el ciclo de la adicción. Cuando los Doce Pasos se cruzaron por primera vez en mi camino, tuve que aplicarlos a las drogas y el alcohol. Funcionaron. Después, al sexo, la comida y el trabajo. Ahora, los aplico a cada pensamiento o sentimiento que tengo, sabiendo que son un modo de negociar mi experiencia del mundo exterior y mi lugar en él. Mi vida profesional, mi vida doméstica, mi vida espiritual y mi nueva vida como padre son vividas por medio de un mapa trazado con estos principios. Nadie utiliza los Doce Pasos de la misma manera, pues en ellos se encuentran múltiples cláusulas que permiten ilimitadas y diversas individualidades.

Donde he sentido este programa más provechoso y, sin embargo, más desafiante, ha sido en la forma en que ha desmantelado mi inquebrantable fe de que era el centro del universo y de que mi propósito en la vida era satisfacer todos mis impulsos o, si eso no podía ser, que eso me hiciera desgraciado de las formas más coloridas y creativas. Así que, aunque este programa vaya a funcionar contigo sin importar tu credo o falta de él, también te abrirá los ojos a la noción de que, por muy consciente que seas, tú y tus impulsos sois las motivaciones que definen tu vida. El motivo por el que seguí los Doce Pasos fue porque estaba desesperado. El motivo por el que sigo haciéndolo es porque me han despertado a la imposibilidad de una felicidad basada en mi antigua visión del mundo: que soy el centro del mundo y que lo que quiero es importante.

Puedo dar fe personalmente de que los Doce Pasos funcionan con los problemas severos de adicción. Si los tienes, deberías ponerte en contacto con el grupo de apoyo pertinente de los Doce Pasos. La esperanza que tengo con este libro es que, estés donde estés en el espectro de la adicción, crónicamente enfermo, o privadamente preocupado, o, simplemente,

buscando un cambio, te beneficie seguir estos pasos de la forma en que yo lo hice: honesta, abierta y por voluntad propia.

Si te pareces a mí, te gusta seguir «la ley del mínimo esfuerzo». Soy capaz de comprarme un libro sobre comida sana o meditación y que eso me baste. Uso la herramienta social del «consumismo» para saciar una necesidad y dejar ahí el asunto. Un libro sobre comida sana intacto en mi estantería no mejorará mi índice de masa corporal, sea lo que sea eso. Un libro sobre meditación, dejado de lado, no elevará mi consciencia y me alinearé con el Todo más allá de mis pensamientos y sentimientos. Si no vas a hacer lo que sugiere este libro, para eso gástate el dinero en dulces o esnífatelo. Además, y no quisiera tener que decirte esto, no es fácil. Esto no es «Cómo cambiar tu vida en diez minutos mientras te rascas los cojones escribiéndole mensajes al universo y poniéndolos debajo de tu almohada». Es condenadamente difícil. Es lo más difícil que he hecho nunca. De hecho, no. Lo más difícil que he hecho nunca ha sido esclavizarme bajo la falsa idea de que podía sacar placer del mundo material, fuera a través de la fama, el dinero, las drogas o el sexo, que me devolvían siempre a la misma triste puerta de una agotadora insatisfacción.

Por eso, el primer paso dice: «Estoy jodido y no mejora. Quiero cambiar». Ya has hecho esto tácitamente leyendo hasta aquí. ●

NOTA

2. *Los Doce Pasos Ilustrados*, Ed. AA Grapevine (Alcoholics Anonymous World Services, Inc.), 2018. La puntuación es cuestionable, pero canónicamente estas fórmulas se han escrito así, de manera que se han mantenido a lo largo de la obra. (N. del T.).

1

¿Estás algo jodido?