

«El autor de este libro es mi héroe.  
El mejor psicólogo de la historia.»

**RAFAEL SANTANDREU**

# ALLEN CARR

## ES FÁCIL CONTROLAR EL CONSUMO DE ALCOHOL



**2.<sup>a</sup>**  
EDICIÓN

Allen Carr's  
**Easyway**®

  
ESPASA

ALLEN CARR

ES FÁCIL CONTROLAR  
EL CONSUMO DE ALCOHOL

  
ESPASA

Título original: *Allen Carr's Easy Way to Control Alcohol*  
Traducción: Clara Morán Calvo-Sotelo

Diseño de interior: Herederos de Juan Palomo

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2003, 2004, 2014, 2018  
© Espasa Libros, S. L. U., 2018

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B. 17.586-2018  
ISBN: 978-84-670-5295-4

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: [sugerencias@espasa.es](mailto:sugerencias@espasa.es)

[www.espasa.com](http://www.espasa.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Impreso en España/*Printed in Spain*  
Impresión: Huertas, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

Espasa Libros, S. L. U.  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 Barcelona

# Índice

<b><u>Prólogo</u></b> , de Rafael Santandreu .....	13
<b><u>Introducción</u></b> , de John Dacey .....	15
<b><u>Capítulo 1</u></b>	
Controlar el consumo de alcohol fácilmente .....	19
<b><u>Capítulo 2</u></b>	
Mantén la mente abierta .....	33
<b><u>Capítulo 3</u></b>	
¿Eres un alcohólico? .....	39
<b><u>Capítulo 4</u></b>	
La planta carnívora sarracena .....	51
<b><u>Capítulo 5</u></b>	
La prisión .....	63
<b><u>Capítulo 6</u></b>	
Euforia .....	71
<b><u>Capítulo 7</u></b>	
El lavado de cerebro .....	83
<b><u>Capítulo 8</u></b>	
La increíble máquina .....	93
<b><u>Capítulo 9</u></b>	
¿Cómo caímos en la trampa? .....	113
<b><u>Capítulo 10</u></b>	
El Método de la Fuerza de Voluntad .....	125
<b><u>Capítulo 11</u></b>	
Excusas, no motivos .....	129
<b><u>Capítulo 12</u></b>	
El gusto adquirido .....	137

**Capítulo 13**

¿El alcohol envalentona? ..... 143

**Capítulo 14**

El alcohol desinhibe ..... 157

**Capítulo 15**

El alcohol calma ..... 165

**Capítulo 16**

La adicción a las drogas ..... 171

**Capítulo 17**

El parecido entre el alcohol y la comida ..... 189

**Capítulo 18**

El mito de la personalidad adictiva ..... 193

**Capítulo 19**

Por qué la fuerza de voluntad es otra falacia ..... 209

**Capítulo 20**

Solo bebo para ser sociable ..... 219

**Capítulo 21**

Beber me pone contento ..... 227

**Capítulo 22**

¿Dejar de beber para siempre o beber menos? ..... 235

**Capítulo 23**

Esos afortunados bebedores normales ..... 243

**Capítulo 24**

El traje nuevo del emperador ..... 267

**Capítulo 25**

Cómo hacer que dejar de beber sea fácil ..... 273

**Capítulo 26**

Las instrucciones que facilitan dejar de beber ..... 291

**Capítulo 27**

Tu última copa ..... 303

<b>Apéndice A</b> .....	307
<b>Apéndice B</b> .....	308
Las clínicas EASYWAY de Allen Carr .....	309

# Controlar el consumo de alcohol fácilmente

Hace dieciocho años que demostré que a cualquier fumador le resultaría fácil dejar el tabaco. Cuando descubrí mi método estaba convencido de que en tan solo unos pocos años el tabaco sería algo del pasado. Y desde entonces, según estadísticas conservadoras, mi método ha curado a cinco millones de fumadores. A la mayoría le resultó fácil y agradable dejar el tabaco. Sin embargo, aún hay millones de fumadores en todo el mundo que no han oído hablar ni de Allen Carr ni de su método. Solo puedo atribuirlo al hecho de que lleva tiempo destapar un dogma aceptado por todos. Al fin y al cabo todos sabemos que dejar de fumar es muy difícil.

Durante gran parte de la historia de la humanidad creímos que la Tierra era plana y que era el centro del Universo. De la misma manera, todos sabemos que para que alguien que tiene un problema con el alcohol deje la bebida hará falta que recurra a una gran fuerza de voluntad, y normalmente fracasará en su intento en varias ocasiones. En nuestra sociedad existe una creencia muy generalizada: que las personas que realmente tienen que controlar el alcohol son justo aquellas a las que les resulta muy difícil dejar de beber. Si ya me resultó bastante complicado convencer a la gente de que existe un modo fácil y agradable de dejar de fumar, imagina lo difícil que me va a resultar convencerte de que cualquiera puede romper con el hábito de la bebida de forma inmediata y permanente. Tanto si tu miedo es acabar convirtiéndote en alcohólico como si sospechas que ya lo eres, mi labor se complica aún más cuando A. A., la organización aceptada por todos como la principal autoridad en el tema, afirma de manera categórica:

«El alcoholismo es una enfermedad letal que no tiene cura médica».

Desgraciadamente esta opinión la comparten muchos de los miembros más eminentes de la profesión médica, así como los medios de comunicación y la sociedad en general. Esta convicción de que no existe cura para el alcoholismo está tan arraigada que seguramente muchos entenderían que tirarás este libro a la basura sin leerlo. Te suplico que no lo hagas. Hay muchos médicos que no suscriben las opiniones de A. A., pero parecen reticentes a expresar sus dudas en la televisión.

Si resulta que eres miembro de A. A. o de otra organización parecida y estás en tu vigésimo año de «recuperación», te preguntarás cómo puedo empezar este libro echando por tierra todos los cimientos de la filosofía de A. A., precisamente cuando se lo dedico a La Hermandad. Eso se debe a que tengo un enorme respeto por una organización que ha salvado la cordura y la vida de millones de alcohólicos; de personas que estaban sumidas en la desesperación, que habían perdido sus trabajos, amigos, hogares y familias, y que no tenían ni la más mínima esperanza ni respeto por sí mismas. A. A. da la bienvenida y apoya sin reparos a esas personas, sin que importe su raza, clase social, color, religión o credo. Mejor aún, lo hace sin juzgarlas. Muchos miembros asisten a las reuniones tras haber tenido un día especialmente malo. La sala de espera del dentista parece una auténtica juer-ga comparada con el ambiente que hay antes de que empiece una de estas reuniones; un ambiente que va cambiando a medida que cada uno de los miembros se desahoga y descarga sus angustias y preocupaciones: la risa se hace cada vez más frecuente y realmente parece una fiesta, ¡aunque no haya alcohol!

Yo no soy católico y sé que hay muchas personas que consideran que la confesión es una absoluta hipocresía.



Como suele ocurrir con este tipo de temas, seguro que hay dos versiones de la historia. No es mi intención analizar en más profundidad el tema, excepto decir que debe resultar muy reconfortante poder descargar tu conciencia. Si un problema compartido es la mitad del problema, compartir tus problemas con una habitación llena de gente que se identifica contigo y que no te juzga ni pide que hagas penitencia debe de ser aún más reconfortante.

Aunque lo que ha unido a estas personas es un enemigo común, el alcoholismo, a menudo los temas que se tratan en las reuniones no tienen nada que ver con el alcohol. Con frecuencia se habla de las presiones y humillaciones por las que todos pasamos de vez en cuando, tengamos o no un problema con la bebida. De hecho, me impresiona tanto el apoyo y los beneficios que A. A. aporta a los alcohólicos que a menudo pienso que ya era hora de que alguien creara CPN —Cualquier Problema Anónimos— y que funcionara de forma parecida a A. A. Estoy convencido de que si existiera una organización así, muchas víctimas no habrían caído nunca en el alcoholismo.

Una de las consecuencias más tristes del alcoholismo es que deja a sus víctimas sin un duro. Hay gente rica que tiene problemas con el alcohol y puede escaparse a un centro de rehabilitación cuando ya no controla el hábito, pero para la mayoría de los alcohólicos la única ayuda posible es la que le ofrece A. A. Entonces, ¿por qué contradigo el fundamento de la filosofía de A. A., la idea de que el alcoholismo es una enfermedad y no existe cura conocida?

### ¡PORQUE ES UNA FALACIA!

Lo que más admiro de las reuniones de A. A. es que el estrado está a disposición de cualquiera de los participantes. Pueden decir lo que quieran, pueden enfadarse o

llorar tanto como deseen, pueden utilizar palabras que harían sonrojarse a un sargento de instrucción, y todo ello sin interrupciones ni reproches. Se debería obligar a los políticos a asistir a reuniones de A. A. para que aprendan cómo se hace un debate.

Soy consciente de que algunas de mis afirmaciones pueden causar en ti reacciones que van del alivio a la ira, del miedo al escepticismo. Pero no tengo más que buenas noticias para ti, tanto si tienes un ligero problema con la bebida como si eres un alcohólico. Lo único que te pido es que me concedas la misma cortesía que concederías a cualquier persona que interviniera en una reunión de A. A.

Debo dejar claro que, diga lo que diga sobre A. A., ni me opongo por principio a su método ni compito con él. Para la mayoría de los alcohólicos, A. A. es la única forma de conseguir ayuda. Pero, según su doctrina, no hay cura para el alcoholismo y el camino a la recuperación es largo y doloroso. Imagina que existiera una cura definitiva, fácil y barata que pudiera funcionar para cualquiera que tenga un problema con la bebida; una cura que fuera:

- INMEDIATA.
- PERMANENTE.
- SIN FUERZA DE VOLUNTAD.
- SIN SUFRIMIENTO NI SÍNDROME DE ABSTINENCIA.
- QUE TE PERMITIERA DISFRUTAR MÁS DE LA VIDA SOCIAL.
- QUE HICIERA QUE MANEJARAS MEJOR EL ESTRÉS.
- QUE NO CREARA SENSACIÓN DE PRIVACIÓN O SACRIFICIO, NI LA NECESIDAD DE RESISTIR LA TENTACIÓN.

Quizá te resulte más fácil creer en las hadas, pero imagina por un instante que dicha cura existe. Imagina que A.A. la utilizara. ¿Seguiría siendo el alcoholismo una plaga de nuestro planeta durante mucho tiempo? ¿Qué ser racional se negaría a utilizarla?

Pues bien, la cura existe. Está en tus manos. El hecho de que hayas leído hasta aquí indica que estás convencido de tener algún tipo de problema con el alcohol. ¿No sería una tontería no terminar de leer este libro? Seguro que merece la pena investigar si existe una cura para ese problema, ¡especialmente cuando resulta que esa cura es instantánea, fácil, agradable y permanente!

¿Por qué ibas a fiarte de mí? Ni siquiera te pido eso. Al contrario, espero que seas escéptico. Una exigencia fundamental de mi método es que te cuestiones no solo todas las afirmaciones que haga, sino también todas las ideas sobre el alcohol y el alcoholismo que hayas aceptado hasta ahora.

Cuando afirmé por primera vez que mi método haría posible que cualquier fumador dejara el tabaco fácilmente, mi familia y mis amigos se lo tomaron a broma. Fueron tan amables como para no reírse de mí delante de mis narices, pero era más que evidente que me consideraban un candidato para el manicomio. Quizá no debería haberme sorprendido teniendo en cuenta que había fracasado en innumerables intentos previos de dejar de fumar, y que hice esa afirmación justo después de haber apagado el que sería mi último cigarrillo. En la actualidad la gente me para por la calle para darme las gracias por haber salvado su vida, o la de un amigo o un pariente próximo. A diario recibo cartas en las que me dicen que soy un genio, y que me deberían hacer caballero o incluso santo. Hasta se ha sugerido dejarme entrar en la tribuna real de Ascot. Creo que eso es ir demasiado lejos. Esos halagos son mucho más de lo que me merezco.

Como todos los grandes descubrimientos, Es fácil dejar de fumar se debe más a la suerte que a mi genialidad. La verdad es que el hecho de que la gente sienta tanto respeto y admiración por mí a veces me resulta algo incómodo. Aun así, no sería humano si no me gustaran los halagos. Y lo cierto es que me encantan, y nunca pondría en peligro mi reputación haciendo afirmaciones que no pudiera demostrar.

Si has leído lo que he dicho, seguramente estarás pensando:

«Si el método de Allen Carr es tan mágico como proclama, ¿por qué no lo usan A. A., ASH, QUIT, la profesión médica, etc.? Con las técnicas de comunicación modernas, una cura como ésta se extendería por todo el mundo como un incendio forestal».

Esa situación lleva años haciéndome sentir frustrado y confundido. El motivo es que esas organizaciones son grandes y poderosas. No solo creen que ellas son los expertos, sino que los Gobiernos, los medios de comunicación y la sociedad en general también lo piensan. Asimismo, tienen acceso a enormes fondos no solo públicos, sino procedentes de organizaciones benéficas. ¿Por qué iba alguien a escuchar las palabras de un solo individuo que contradice lo que dicen esos expertos? ¿Alguna vez has oído en un medio de comunicación las opiniones de Allen Carr cuando se habla de alcoholismo? Lo habitual es escuchar las opiniones de algunos médicos, muchos de ellos bebedores, o de la última estrella de cine que acaba de salir de un centro de rehabilitación, con su típica monserga californiana que no hace más que perpetuar las mismas falacias que nos han contado durante años.

Hace poco el Gobierno británico nombró a un zar de la droga. ¿A quién nombró? A un policía. ¿Acaso la prohibición solucionó el problema del alcohol en Estados Unidos? Al contrario, creó un problema nuevo: ¡el crimen

organizado! ¿La policía solucionó alguno de los dos problemas? El nombre del zar antidroga es Hellawell, pero podría haber sido perfectamente Canuto.

Deberías preguntarte cómo es que la gente vuela de todas las partes del mundo para consultar a este individuo, este individuo solitario que no tiene formación médica, que ni siquiera publicita su método; y por qué se le considera el mayor experto mundial en el tema. Tan solo hay una respuesta a esa pregunta:

### ¡EL MÉTODO EASYWAY FUNCIONA!

Puede que tengas la impresión de que la profesión médica se opone a mi método *per se*. Es cierto que en un principio se me consideraba un charlatán, pero en la actualidad son los profesionales de la medicina los que más piden ayuda en nuestras clínicas, y la mayoría de las recomendaciones provienen de médicos y enfermeras. La vocación médica requiere una gran responsabilidad y mucha dedicación. En general, sus miembros son más vulnerables a la trampa de las drogas que una persona normal, especialmente porque suelen tener fácil acceso a ellas.

Sin embargo, aunque el médico de cabecera quisiera utilizar mi método con sus pacientes, no resultaría nada práctico que lo hiciera. Se necesita un mínimo de cuatro horas de terapia para completar la cura, y la formación de un terapeuta dura un año. Organizaciones como DRINKLINE, ASH y QUIT son instituciones benéficas dirigidas por aficionados bienintencionados, y muchos de ellos ni siquiera han experimentado el problema. Sus consejos suelen ser tópicos manidos que han asegurado tu fracaso en los intentos anteriores.

No obstante, creo que los miembros de A. A. —que han estado todos en el hoyo— tendrían la experiencia, el conocimiento, la motivación y la dedicación necesarios. Añade la información correcta a ese cóctel y puede que

dentro de unos años el alcoholismo solo exista en los libros de historia.

¿Quiere eso decir que EASYWAY no puede funcionar a menos que se tenga el apoyo de una organización como A. A.? Para nada. Los clientes llegan a nuestras clínicas en diferentes grados de desesperación, convencidos de que si consiguen liberarse de su hábito, lo harán tras semanas, meses o incluso años de tortura. La mayoría cree que aunque lo consigan, los eventos sociales nunca serán tan divertidos, que no serán capaces de manejar el estrés y que tendrán que pasar el resto de su vida resistiendo la tentación. Se marchan cuatro horas después. Más del 90 % está encantado, completamente curado de su problema y convencido de que, desde el primer día, podrá disfrutar más de su vida social y manejar mejor el estrés.

«Eh, espera un momento. Llevo abusando de mi cuerpo con el alcohol desde hace más de treinta años. Por favor, no insultes mi inteligencia. Es imposible que me recupere en tan solo cuatro horas».

Yo no he dicho que te vayas a recuperar en cuatro horas. He dicho que tu problema se curaría en cuatro horas. ¿Te has dado cuenta de que cuando llevas semanas con dolor de muelas y al final reúnes el valor suficiente para visitar al dentista, el dolor desaparece milagrosamente? Es la Ley de Murphy. ¿Te has fijado también en la expresión de tristeza que tiene la gente cuando entra en el dentista y lo difícil que le resulta controlar la sonrisa cuando se marcha? El dolor de muelas se cura al momento simplemente con empastar la muela o extraerla. En cambio, recuperarse de un dolor de muelas puede llevar más tiempo. Es probable que las encías estén irritadas durante varios días. Pero da igual lo irritadas que estén tus encías, cuando sales del dentista te sientes de maravilla, especialmente si esa era la última visita.

Esto se puede aplicar a cualquier problema, tanto físico como mental. Te sientes genial cuando sabes que tienes la solución para el problema. Cuanto mayor sea el problema, cuanto más tiempo lo hayas padecido y cuanto más convencido estés de que no hay solución, más ilusionado te sentirás cuando por fin la encuentres.

«Pero es imposible que haya soluciones tan rápidas y fáciles para un problema tan complejo como el alcoholismo».

Imagina que estás encerrado en una celda y que el cerrojo tiene una combinación. Podrías pasar años intentando descubrir la combinación y no conseguirlo jamás. Pero si yo te diera la combinación, quedarías libre con facilidad, instantánea y permanentemente.

«¡Pero el alcoholismo no es eso!».

El alcoholismo es justamente eso; EASYWAY es la llave para liberarte de esa prisión.

¿Es este libro un mero anuncio de las clínicas Allen Carr? No. Ofrece exactamente la misma cura y es por sí mismo un método completo. Las clínicas y el libro son métodos diferentes para comunicar la misma cura. La clínica tiene la ventaja de que puedes hacer preguntas y discutir los puntos con un terapeuta formado para ello. No puedes hacer eso con un libro, lo cual resulta frustrante para algunas personas. El terapeuta ha sido entrenado para detectar si te has perdido algún punto importante; evidentemente, un libro no puede hacer lo mismo. He afirmado que la cura es inmediata. Está claro que solo lo es a partir del momento en que hayas completado la cura. Normalmente, la terapia en la clínica consta de una única sesión que dura cuatro horas. Con el libro la cura durará el tiempo que tardes en leerlo. El libro tiene una ventaja: puedes leerlo a tu ritmo. Pero esto, en realidad, es más bien una desventaja. Con frecuencia recibo cartas que dicen:

«Mi hija me compró su libro hace tres años. Lo terminé hace diez días. ¡Cuánta razón tiene usted! Es maravilloso ser libre. ¿Por qué habré desperdiciado esos tres años?».

Es verdad, ¿por qué lo has hecho? Puede haber muchas razones por las que alguien no se pone a leer o no termina un libro. Es más probable que una persona se comprometa más si hace el curso. Yo he hecho personalmente terapia a más de 25.000 personas que me han pedido ayuda. Solo una de ellas se marchó a mitad de la sesión, y el motivo fue sencillamente que su marido la había engañado para que asistiera. Yo, como todos, odio los manuales de instrucciones, al fin y al cabo la mayoría son tan entretenidos como mirar la pintura secarse, así que me he esforzado por hacer que el libro resulte interesante. Espero haberlo conseguido y que termines de leerlo, porque te garantizo que este libro puede curar tu problema con la bebida. De hecho, tu problema estará solucionado en cuanto comprendas la información que contiene. Para comprenderla debes estar fresco y sobrio, así podrás concentrarte. Algunas personas leen el libro de un tirón, aunque yo no recomendaría que se leyera así.

He afirmado que la cura está garantizada. En las clínicas te devolvemos el dinero si no conseguimos curarte (encontrarás información sobre los centros EASYWAY al final del libro). Siento que no sea nada práctico garantizar que te devolvemos el dinero del libro. Sin duda te estarás preguntando qué hace que algunas personas no lo consigan, y si tú perteneces al grupo de los desafortunados. La suerte no tiene nada que ver con esto. Garantizamos que la cura es posible para cualquiera, siempre y cuando siga todas las instrucciones. Si las sigues a rajatabla te resultará increíblemente fácil solucionar tu problema con la bebida con EASYWAY. A la



mayoría le resulta incluso agradable. Puede que estés pensando:

«Esto empieza a oler a gato encerrado. Las instrucciones serán algo parecido a: “Jura solemnemente que nunca volverás a beber, cumple tu promesa y, si alguna vez te sientes tentado, repite: ¿A que es genial ser libre?”».

Lo cierto es que, sin duda, seguir esa sencilla instrucción solucionaría tu problema con el alcohol. No obstante, dudo que fueras muy feliz y, desde luego, no recibiría elogios ni alcanzaría un índice de éxito del 90 % si el método se limitara a eso. Quizá ahora estés pensando:

«Ya veo el truco. Las instrucciones van a ser tan complicadas que tienes que ser un Einstein para seguirlas, y Allen Carr me culpará a mí por no ser lo suficientemente inteligente para comprender su método y conseguirlo».

No, no lo haré. Si tienes inteligencia para leer este libro, tienes inteligencia para conseguirlo. Solo tienes que seguir las instrucciones. Imagina que cada una de las instrucciones es un número de la combinación del cerrojo. Si te saltas uno, o cambias la secuencia de los mismos, el cerrojo no se abrirá. Tu primera instrucción es:

**SIGUE TODAS LAS INSTRUCCIONES.**

Recuerda: más del 90 % de nuestros clientes lo ha conseguido. Y eso ha ocurrido porque han seguido todas las instrucciones durante la sesión. Haz tú lo mismo: sigue las instrucciones a medida que lees el libro. Como he dicho antes, odio los manuales, y si a ti te pasa lo mismo, me alegra poder decir que solo hay siete instrucciones y que hablaremos de todas ellas en las siguientes páginas. Tu segunda instrucción es:

**NO SALTES DE OCA EN OCA.**

Al decir «no saltes de oca en oca» me refiero a que no busques las instrucciones ahora ni te saltes capítulos. Lee el libro como leerías una novela de detectives. Porque, de hecho, eso es lo que es. La trampa de las drogas es el mayor engaño de la historia de la humanidad. Abraham Lincoln dijo:

«Puedes engañar a todos parte del tiempo y puedes engañar a parte durante todo el tiempo, pero no puedes engañar a todos todo el tiempo».

Yo creo que la drogadicción consiguió hacerlo hasta que descubrí EASYWAY. No quiero decir que todo el mundo estuviera enganchado, sino que todo el mundo estaba engañado todo el tiempo. Como en cualquier engaño, la drogadicción puede embaucar a una persona inteligente, pero, una vez descubierto el engaño, resulta imposible embaucar ni siquiera al más incauto.

Este libro se diferencia de las novelas de misterio en que tiene finales alternativos. Para algunas personas el final es triste, incluso trágico. Para otras es el momento más feliz de su vida. La ventaja es que eres tú quien decide el final. Si eliges el final feliz, lo único que tienes que hacer es seguir las instrucciones. Tu tercera instrucción es:

#### EMPIEZA CON UN ESTADO MENTAL POSITIVO.

¿Cómo es posible que te pida eso cuando eres de los que creen que no existe cura para el alcoholismo, y mucho menos una cura fácil? Tengo que reconocer que aquí estamos en una situación de «¿qué fue antes, el huevo o la gallina?». Si pudieras viajar hacia delante en el tiempo durante unos segundos y experimentar una fracción de la alegría que sentirás cuando termines el libro, no podrías evitar empezar con un estado mental positivo. Es algo parecido a aprender a tirarte de cabeza. La piscina tiene cuatro metros de profundidad, pero parece que

tiene dos. El trampolín está a dos metros de altura, pero parece que está a ocho. Estás convencido de que te vas a golpear la cabeza; por mucho que se esfuerce tu instructor por asegurarte que no vas a sufrir ningún daño, se necesita mucho valor para tirarse.

La idea de controlar la bebida puede resultarle igual de terrorífica a alguien que ya lo ha intentado varias veces y no lo ha conseguido. Puede que te sientas en la misma situación que el que está aprendiendo a tirarse de cabeza. Pero no es así. De hecho estás en una posición envidiable: tienes mucho que ganar y nada que perder. Lo peor que te puede pasar es que no lo consigas, y si eso ocurre, no estarás peor que cuando empezaste. Pero sigue las instrucciones y lo conseguirás.

Algunas personas creen que EASYWAY es un ejercicio de pensamiento positivo. Ya sabes, el rollo ese de si crees que puedes conseguir algo, lo conseguirás. Eso no es siempre cierto. Yo siempre he pensado en positivo y eso no me ayudó a escapar de la trampa de la drogadicción, como tampoco me hubiera ayudado a escapar de una celda de la cárcel. No obstante, tienes más posibilidades de conseguirlo si piensas en positivo y es casi seguro que fracasarás si no piensas así. Así que tu cuarta instrucción es:

### PIENSA EN POSITIVO.

Dejemos a un lado toda la negatividad y el pesimismo. No hay motivos para sentirse desgraciado. Estás a punto de conseguir algo maravilloso, algo que muchas personas creen imposible: una cura permanente para tu problema con el alcohol. Tienes que ver tu recorrido por este libro como lo que es: un reto. Simplemente piensa lo orgullosos que se sentirán tus amigos y tu familia. Pero por encima de todo piensa lo orgulloso que te sentirás tú. Una de las ventajas de EASYWAY es que puedes se-

guir bebiendo mientras haces el curso. Puede que todo esto te suene increíble ahora, pero poco a poco te irá quedando claro. De hecho, tu quinta instrucción es:

**NO DEJES DE BEBER NI BEBAS MENOS HASTA  
TERMINAR EL LIBRO.**

Hay una excepción importante a esta regla. Si estás en recuperación o llevas más de un día sin beber, sigue abstemio si te es posible. Tu sexta instrucción es:

**LEE ESTE LIBRO SOLO SI ESTÁS SOBRIO.**

La séptima instrucción es la última y la más difícil de seguir:

**MANTÉN LA MENTE ABIERTA.**