

COMPRENSIÓN DEL ALCOHOLISMO



¿Qué es alcoholismo?

La Asociación Médica Americana ha reconocido el alcoholismo como una enfermedad que se puede controlar pero no curar. Uno de sus síntomas es un incontrolable deseo de beber. El alcoholismo es una enfermedad progresiva, y mientras el alcohólico continúe bebiendo, su impulso de beber seguirá en aumento. Si no se toman medidas para controlar la enfermedad, esta puede ocasionar la locura o la muerte. La única manera de controlar el alcoholismo es mediante la abstinencia total. La mayoría de los expertos en la materia coinciden en que el alcohólico, incluso tras varios años de sobriedad, no puede beber de nuevo porque el alcoholismo es una enfermedad para toda la vida.

Hoy día existen muchos tratamientos exitosos para controlar el alcoholismo. Alcohólicos Anónimos es el más difundido y también considerado mundialmente como el más eficaz. El alcoholismo ya no es una enfermedad sin esperanzas, siempre y cuando sea reconocido y tratado.

¿Quiénes pueden ser alcohólicos?

El alcoholismo afecta a gente de toda condición: jóvenes y viejos, ricos y pobres, cultos e ignorantes, obreros y profesionales, amas de casa y madres. Solamente de un tres a un cinco por ciento de los enfermos alcohólicos son vagabundos o desahuciados; el resto conserva a su familia, amistades, empleos y llevan

ALATEEN-ESPERANZA PARA LOS HIJOS DE LOS ALCOHÓLICOS

una vida relativamente correcta; pero su forma de beber afecta su vida familiar, social, laboral, o bien estas tres cosas. Los enfermos alcohólicos son aquellas personas que tienen problemas continuos y cada vez mayores en cualquier aspecto de su vida a causa de la bebida.

¿Por qué beben los alcohólicos?

Los alcohólicos beben porque piensan que tienen que hacerlo, utilizan el alcohol como una muleta o una vía de escape; se encuentran adoloridos emocionalmente y recurren al alcohol para acabar con ese dolor. Pero a la larga, llegan a crear tanta dependencia del alcohol que se convencen de que no pueden vivir sin él. Esto es lo que llamamos *obsesión*.

Cuando algunos alcohólicos tratan de dejar la bebida, el síndrome de abstinencia resulta ser tan angustiante que recurren nuevamente a la bebida porque sienten que es la única manera de aplacar la agonía. Esto es lo que llamamos *adicción*.

A muchos alcohólicos les gustaría beber socialmente y emplean mucho de su tiempo y esfuerzo tratando de controlarse para poder beber como las demás personas. Tratan de beber los fines de semana o se limitan a beber sólo un tipo de bebida, pero nunca pueden estar seguros de poder detenerse cuando lo deseen. Terminan por emborracharse, aun cuando se habían propuesto no hacerlo. Esto es lo que llamamos *compulsión*.

El alcoholismo es un tipo de enfermedad en la que el alcohólico no cree estar enfermo. Esto es lo que llamamos *negación*. Las esperanzas de recuperación estriban en su capacidad para reconocer su necesidad de ayuda, su deseo de dejar de beber y la voluntad para admitir que, por sí mismos, no pueden lidiar con el problema.”

¿Qué es alcoholismo?

*¿Cuáles son los síntomas del alcoholismo?**

- *Pérdida de control:* La pérdida del control es generalmente progresiva. Al principio, el alcohólico puede controlar su modo de tomar aunque a veces se emborrache cuando no quiera. A medida que pasa el tiempo pierde el control con más facilidad. Puede que solamente beba en días específicos o a determinadas horas porque sabe que no siempre puede parar cuando lo desea. Si sigue bebiendo perderá el control de *cuándo* bebe también; beberá cuando preferiría no hacerlo aunque sepa que necesita estar sobrio.

- *Progresión:* Puede que la cantidad de alcohol que beba el alcohólico no aumente pero se emborracha con más frecuencia. Se vuelve menos digno de confianza. Se obsesiona cada vez más con la bebida y se preocupa cada vez menos por sus responsabilidades.

- *Síndrome de abstinencia:* Cuando el alcohólico deja de tomar puede experimentar náuseas, vómitos, dolores de cabeza y “temblores.” Generalmente se torna muy irritable y hasta puede sufrir alucinaciones, lo cual se conoce como *delirium tremens*; en estados avanzados puede tener convulsiones; en ocasiones, necesitan ser hospitalizados durante el período de desintoxicación.

- *Cambios de personalidad:* El alcohólico parece tener doble personalidad. Cuando está bebido se comporta de manera distinta a cuando está sobrio.

- *Lagunas mentales:* Estas son una forma de amnesia. El alcohólico no recuerda lo que ha pasado; estas lagunas mentales pueden ocurrir aún cuando el alcohólico no esté bebido y pueden durar algunos minutos o días enteros. Son aterradoras para el alcohólico y crean confusión en el núcleo que lo rodea, puesto que las personas no entienden por qué el alcohólico no se puede acordar de lo que ha pasado.

** En aras de la simplicidad, en este libro nos referiremos a los alcohólicos utilizando el género masculino, aunque se sobreentiende que los mismos pueden ser tanto hombres como mujeres.*

ALATEEN-ESPERANZA PARA LOS HIJOS DE LOS ALCOHÓLICOS

¿Por qué el alcoholismo se denomina enfermedad familiar?

Podríamos pensar en principio que el alcoholismo se denomina *enfermedad familiar* porque en algunas familias parece haber cierta propensión a padecerlo. Muchos de los miembros de Al-Anon son cónyuges de alcoholicos, y a menudo son hijos de alcoholicos también. Puede que tengan hermanos o hermanas que padecen esta enfermedad o que estén casados con enfermos alcoholicos. Los médicos han observado que en muchos casos hay más de un enfermo alcoholico en una familia; y esta es la razón por la cual han dicho que existe una *tendencia familiar* a desarrollar la enfermedad del alcoholismo, al igual que hay una *tendencia familiar* a padecer diabetes. Sin embargo, aún no está probado fehacientemente que el alcoholismo sea hereditario.

En Alateen, cuando decimos que el alcoholismo *contagia a la familia* damos a entender que el alcoholismo de un miembro afecta a toda la familia, y todos se enferman. ¿Por qué sucede esto? Sucede porque al contrario de la diabetes el alcoholismo no solamente existe dentro del cuerpo del alcoholico sino que es también una *enfermedad que afecta las relaciones familiares*. Muchos de los síntomas del alcoholismo se advierten en el comportamiento del alcoholico. Las personas que están en estrecho contacto con el alcoholico reaccionan ante su forma de proceder. Tratan de controlarlo, disculparlo o esconderlo. Se culpan a sí mismos y se sienten heridos. A la larga se enferman emocionalmente.

• *La obsesión de la familia:* Al igual que el alcoholico, la familia se obsesiona con su forma de beber compulsiva, pero con la diferencia de que la familia trata de encontrar los medios para que deje de beber y el alcoholico trata de buscar la manera de seguir bebiendo. Como resultado de esta obsesión, se olvidan de todo lo demás. Se descuida a los hijos, se pierden los amigos, disminuyen los intereses fuera del hogar y se olvidan las responsabilidades. El padre que no es alcoholico pasa gran parte de

¿Qué es alcoholismo?

su tiempo tratando de encontrar la manera de hacer cambiar al alcohólico, pero nada surte efecto.

- *La ansiedad de la familia:* Cuando el alcohólico se mete en problemas a causa de la bebida, su familia se preocupa y siente tanto temor de lo que pueda pasar que hace cualquier cosa por salvar al alcohólico. Hacen su trabajo, pagan las cuentas, recogen sus regueros, encubren sus errores y hasta mienten por él. Sin darse cuenta le están propiciando su carrera como alcohólico ya que al eliminar todas las consecuencias dolorosas causadas por la bebida solo se consigue fortalecer la convicción del alcohólico de que puede tomar todo lo que quiera porque nada malo le pasará.

- *La ira de la familia:* Frustrados por el comportamiento del alcohólico y por su propia incapacidad para controlarle y pensando que el alcohólico bebe a propósito porque no les ama, la familia vuelve su ira sobre él. Pelean y discuten, dicen cosas hirientes y tratan de desquitarse por todo lo que han sufrido. El hogar se transforma en un verdadero campo de batalla. La familia no se da cuenta de que el alcohólico bebe porque lo necesita y porque se odia a sí mismo y de que al castigarlo por su comportamiento, se convence de que no es digno de ser amado. Esto borra cualquier remordimiento que pueda tener, porque, al ser castigado por su manera de beber, siente que ya ha pagado sus culpas y puede volver a beber.

- *La negación de la familia:* El alcohólico niega que tiene un problema y niega que necesita ayuda. Promete que nunca más va a beber. Al aceptar sus promesas la familia también niega que haya un problema. Es lo mismo que decir que creen que el alcohólico se comporta así a propósito. No aceptarían sus promesas si se dieran cuenta de que está enfermo y que no se puede controlar. Niegan que haya un problema cuando los esconden y pretenden que no existe. Niegan el problema cuando amenazan y luego no lo llevan a cabo. Los familiares de los alcohólicos dicen una cosa, pero hacen otra. No se dan cuenta de que el alcohólico “observa” lo que ellos *hacen* y no lo que *dicen*.

ALATEEN-ESPERANZA PARA LOS HIJOS DE LOS ALCOHÓLICOS

Los hijos están de por medio: Los hijos de los alcohólicos estamos afectados de muchas maneras. Podemos estar afectados directamente por el comportamiento del alcohólico, especialmente si hay violencia. Cuando está bebiendo, el alcohólico hace promesas que no puede cumplir o no recuerda haber hecho, esto suele ser difícil de aceptar hasta que comprendemos la enfermedad. Puede haber problemas económicos; podemos sentirnos avergonzados de nuestro hogar o sentir temor de pasar vergüenza en presencia de nuestros amigos. Puede que no nos sintamos culpables de que el alcohólico beba.

Nuestros padres que no son alcohólicos pueden traernos problemas también. Como resultado de su preocupación por los problemas provocados por la bebida, muchas veces nos descuidan, se tornan irascibles, contradictorios, exigentes o confundidos. Puede que nos obliguen a controlar al alcohólico ya sea vigílándole, permaneciendo en silencio para no estorbarle, yendo al bar a buscarlo, mintiendo para esconder el problema a los vecinos. Hasta nos pueden culpar a nosotros, los hijos, de ser la causa por la cual el alcohólico bebe.

¡Con razón entonces llegamos a odiarnos a nosotros mismos, a odiar a nuestros padres y a la vida en sí! Puede que tengamos problemas en los estudios, sentir temor hacia las personas, carecer de confianza en nosotros mismos, temer al futuro o padecer de malestares de origen nervioso. Algunos nos hemos fugado de nuestros hogares o tenido problemas con la ley. Pero no hay que desesperarse ya que con la ayuda de Alateen podemos aprender a mitigar el efecto nocivo del alcoholismo en nosotros y convertirnos en seres felices y emocionalmente sanos.

Para resumir:

Un alcohólico es una persona que tiene un incontrolable deseo de beber, padece de una enfermedad llamada alcoholismo y usa la bebida para escapar de la realidad y de sus responsabilidades.

¿Qué es alcoholismo?

Aun sintiéndose culpable, no puede dejar de beber por sí mismo, aunque vea que esto está destruyendo los valores de la vida y acarreando sufrimientos a sus seres más queridos. Depende emocionalmente del alcohol y cree realmente que no puede vivir sin él. Está entregado a la bebida y experimenta reacciones físicas cuando trata de dejar de beber.

Trata de escapar de su remordimiento tomando cada vez más hasta que el sufrimiento que experimenta *como resultado* de la bebida es mayor que el dolor del cual trata de evadirse tomando. El deseo de dejar de beber tiene que nacer del propio alcohólico; nadie puede forzarlo. Solo entonces estará en disposición de alcanzar su sobriedad.

El alcohólico, porque está enfermo se hiere a sí mismo y a los que lo rodean, y nosotros al estar en contacto directo con ellos también nos contagiamos. La mejor manera de ayudar a los bebedores compulsivos y a nosotros mismos es cimentar nuestra propia fortaleza, corregir nuestras actitudes, ser bondadosos con ellos y aprender cómo desprendernos del problema.

Y Alateen puede mostrarnos el sendero.