

El proceso de rehabilitación del alcohólico que ha determinado dejar de beber es, ciertamente, un proceso que implica autodisciplina, tolerancia, paciencia y consistencia para llegar a la meta, todo ello dentro de un marco de humildad, buena voluntad y mente receptiva para cumplir con el programa de Alcohólicos Anónimos y dejarse ayudar por otros que pueden hacerlo.

La abstinencia es sólo el primer paso de quien ha decidido rehabilitarse; pero la verdadera meta es la sobriedad.

Tal vez muchos aún confunden cual es la diferencia entre abstinencia y sobriedad.

Abstinencia es simplemente dejar de beber, pero sin lograr un verdadero cambio en todos aquellos defectos de carácter y viejos moldes que habían determinado una vida ingobernable. Mientras que Sobriedad implica no sólo dejar de beber, sino experimentar gradualmente un profundo cambio de todos aquellos aspectos negativos de la personalidad.

Muchos miembros de Alcohólicos Anónimos que no llevan bien su programa sufren frecuentemente recaídas emocionales que obstaculizan la sobriedad.

Estas recaídas emocionales constituyen un conjunto de síntomas que provocan un estado de malestar e infelicidad en el alcohólico no activo, lo que se conoce con el nombre de “síndrome de la borrachera seca”.

Se denomina “borrachera seca”, por que quien la padece exhibe todos los trastornos típicos de una vida ingobernable, a pesar de que se abstiene de beber.

