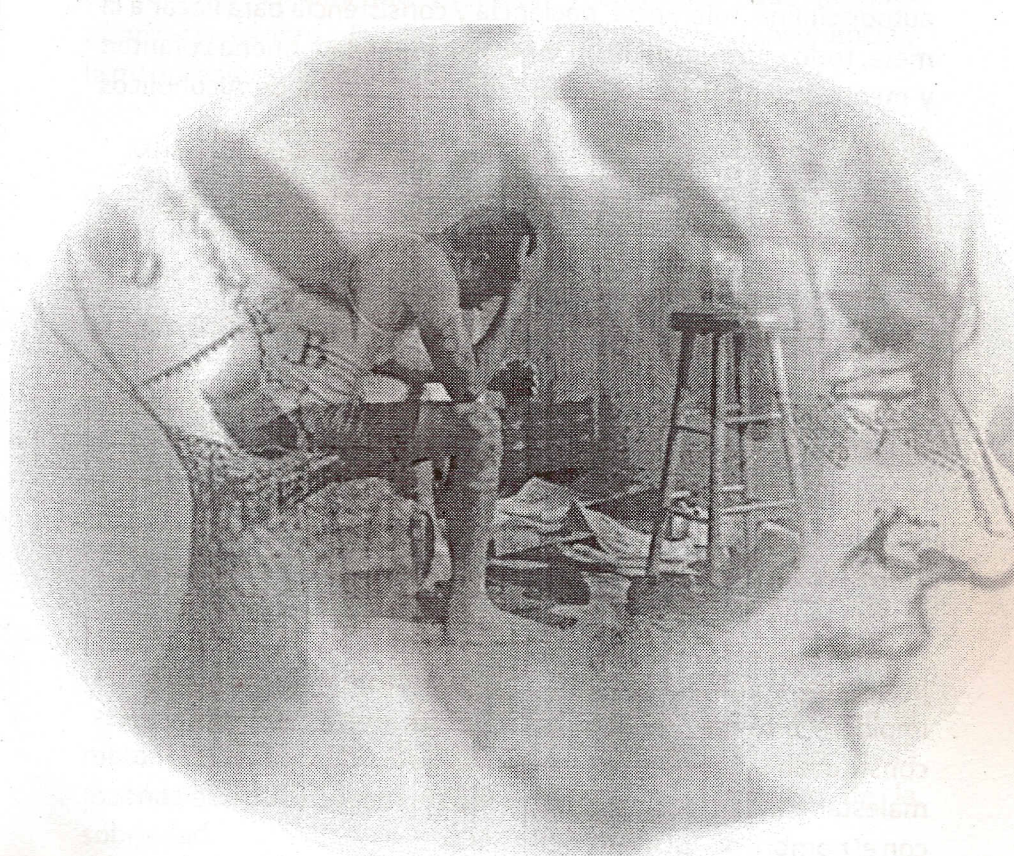

El síndrome de la borrachera seca



Nueva versión con 12 síntomas

La borrachera seca

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 puedan hacerlo.

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

Tal vez muchos aún confunden cuál 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 en todos aquellos aspectos negativos de la personalidad.

Muchos miembros de Alcohólicos Anónimos que no llevan bien su programa, sufren frecuentemente recaídas emocionales que les impiden obtener 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 "BORRACHERA SECA"

Se denomina "*borrachera seca*", porque quien la padece, exhibe todos los trastornos típicos de una vida inmanejable, a pesar de que se está absteniendo de beber.

No es lo mismo abstinencia que sobriedad

Abstinencia significa: Simplemente dejar de consumir alcohol o la droga a la que se adicto.

Sobriedad significa: Aprender a vivir en abstinencia mediante un continuo crecimiento espiritual y emocional que permita alcanzar la madurez. En otras palabras: la suma de la abstinencia y la madurez constituyen la sobriedad.

Muchos alcohólicos dejan de beber pero no crecen emocionalmente. Aunque sean abstemios continúan siendo unos bebés emocionales. Estas personas padecen lo que se llama "el síndrome de la borrachera seca" (SBS).

Este síndrome es una forma de neurosis que padece el alcohólico en recuperación quien solo se conforma con dejar de beber. Impide la plenitud de vida del alcohólico, provoca que persistan sus problemas familiares, laborales y sociales, y que continúe la insatisfacción y la infelicidad. Asimismo, constituye una de las principales causas de recaídas de los alcohólicos.

Lograr la abstinencia es tan solo el fin del principio

El verdadero camino hacia la recuperación comienza en el momento cuando se alcanza una absoluta convicción de la abstinencia, cimiento donde se construirá el edificio de la sobriedad.

Hace aproximadamente dos décadas publicamos en la revista *Plenitud*, órgano oficial de los Alcohólicos Anónimos, la primera versión del "síndrome de la borrachera seca". Casi 20 años

después de seguir trabajando en programas de postratamiento externo para rehabilitación del alcoholismo y otras adicciones, habiendo asimilado nuevas experiencias y desarrollando más observaciones, consideramos necesario realizar una segunda versión del síndrome, corregida y aumentada, integrando un total de 12 síntomas (cuatro más que la primera versión), con el objeto de hacer más comprensible y más completo este fenómeno psicológico que, lamentablemente, continúan presentando muchos alcohólicos, miembros de Alcohólicos Anónimos, quienes sólo se conforman con dejar de beber, pero que continúan presentando muchos *defectos de carácter* que les impide un despertar espiritual, para madurar emocionalmente y que los sigue haciendo caer en una conducta inapropiada e indeseable como cuando se emborrachaban.

Y no es que en el artículo anterior no se consideraran los cuatro síntomas que se han incorporado, sino que se mencionaban implícitamente en la lista original de los ocho. Lo que hacemos ahora es mencionar el fenómeno de una manera más clara, dándole un nombre propio al defecto de carácter, para que al lector le quede más claro, puede identificarlo mejor y de esa manera poder eliminarlo.

La primera versión del síndrome de la borrachera seca está publicada en el número 5 de la revista *Plenitud* (México D.F.). Ha sido también reeditada en los compendios de la revista llamados *lo mejor de Plenitud*.

Por otro lado, en Alcohólicos Anónimos el número 12 es muy especial. tenemos los 12 pasos, las 12 tradiciones, las 12 promesas, las 12 cosas que no hace Alcohólicos Anónimos, etcétera. Será muy bueno, de hoy en adelante, acostumbrarnos a hablar de los doce síntomas de la borrachera seca.

Y es que es muy importante que un alcohólico en recuperación aspire verdaderamente a la sobriedad y no se quede en la mediocre conformidad de la abstinencia. Si es difícil dejar de beber, es mucho más difícil crecer emocionalmente para alcanzar la madurez. No se olvide que la combinación de abstinencia de alcohol (y cualquier otra droga) más la madurez emocional del individuo es lo que constituye verdaderamente la sobriedad.

Tan fundamental es que un alcohólico en recuperación conozca estos 12 síntomas de la borrachera seca que me voy a permitir publicar, en los siguientes números de la revista, un artículo específico para cada uno de los síntomas del síndrome de la borrachera seca. En este artículo sólo presentamos la lista de los síntomas y explicaremos, breve y rápidamente, cada uno de ellos.

1-. Inmadurez e infantilismo: *Detención del crecimiento emocional y pertenencia de las dependencias.* Es el síntoma esencial de la borrachera seca. La incapacidad de crecer emocionalmente. Aunque ya no bebe, el alcohólico sigue siendo un niño en su manera de pensar, de manejar sus emociones y de actuar. Al seguir siendo un niño en lo emocional, no podrá comportarse como un adulto responsable que pueda alcanzar sus objetivos de vida. Como buenos *bebés emocionales* estos alcohólicos siguen dependiendo de figuras tales como su madre, su padre, sus hermanos, su esposa, sus amigos, su jefe, etcétera. Esta dependencia impide que obtengan dos condiciones fundamentales en la sobriedad que son la autonomía y la responsabilidad. Al estar atados emocionalmente a otras personas, continúan culpando a éstas de sus fracasos existenciales y siguen jugando el papel de víctimas.

2-. Actitud permanente de deshonestidad ante sí mismo y los demás. La deshonestidad es un mal hábito que adquiere el

alcohólico durante el desarrollo de su enfermedad. Engaña, miente, inventa, pretextos, promete y no cumple, hace trampa, no respeta las reglas de juego, pide prestado y no paga, ofrece *mordidas* para evitar ser detenido y practica otro tipo de corruptelas, etcétera. Esta inercia de deshonestidad permanece aún después que el alcohólico deja de beber. Le sigue mintiendo a su esposa, continua sin pagar sus deudas, persisten las promesas incumplidas, entre otros. Con frecuencia sigue mintiendo a su terapeuta o dice mentiras en su grupo. Le cuesta mucho trabajo la práctica cotidiana de la honestidad. Lo más grave del caso es que muchas de estas mentiras él se las cree, persistiendo esta actitud de evadir su propia realidad y no aceptarla.

3-. Amargura e insatisfacción emocional por presencia de los resentimientos. A pesar de que ya no bebe, el alcohólico no logra alcanzar esa plenitud de vida donde sienta la satisfacción por vivir. Esta descontento, inconforme, con muchas áreas de amargura en su vida y sin poder saborear las mieles de la sobriedad. Dejar de beber, para él, constituye una obligación más que una convicción y la recaída suele ser frecuente entre los insatisfechos existenciales. Además guarda aún muchos resentimientos de su vida pasada que no ha podido superar. Está enojado con la gente y con el mundo. Son los típicos borrachos secos encadenados al pasado que no pueden aplicar el *solo por hoy*.

4-. Permanente sentimiento de culpabilidad con autodevaluación, minusvalía y tendencia al autocastigo. Estos alcohólicos son los que arrastran un lastre terrible de culpabilidad acumulado en el pasado y que no se han logrado perdonar. Siguen sintiéndose culpables de muchas situaciones, como la muerte de algún ser querido, la enfermedad de alguno de sus hijos o el fracaso de otros, etcétera. Son personas con muy baja autoestima y con una tendencia muy grande hacia el perfeccionismo. como no

se perdonan así mismos (aunque los demás ya lo hayan perdonado) se sienten menos que los demás y con sentimientos de autodevaluación personal. Para liberarse de esa carga, desarrollan una necesidad neurótica de expiación por lo que caen en conductas autodestructivas, se sabotean el éxito y no se sienten merecedores de la felicidad. Estas tendencias autodestructivas pueden provocarles una recaída.

5- Egocentrismo, autosuficiencia neurótica, mal manejo de la agresividad y tendencia a la omnipotencia. El egocentrismo en el alcohólico es la compensación neurótica de un complejo de inferioridad y una baja autoestima que, como a todos los emocionalmente infantiles, los conduce a una actitud de sobrecompensación y entonces quieren llamar la atención de los demás. Por eso cuando se emborrachaban se convertían *bufoncito de la fiesta*. Una vez que dejan de beber, su egocentrismo lo dirigen a los miembros de su familia o a sus compañeros de grupo, en su trabajo o a las personas en general, desarrollando actitudes conflictivas con mal manejo de la agresividad, que frecuentemente llega a ser ingobernable entrando en continuos conflictos con los demás e incapacitándose para la sobriedad. La autosuficiencia neurótica se refiere no al autosuficiente productivo que es consecuencia de la madurez, sino al que sigue pensando que no necesita ayuda de los demás y que él solo se las puede arreglar, lo que lo conduce irremediablemente a decisiones equivocadas para la resolución de sus problemas existenciales. Cuando la autosuficiencia neurótica se exagera en exceso se convierten en omnipotencia, la cual es el defecto de carácter más grave en el que puede caer un alcohólico. La omnipotencia es una forma patológica de la soberbia. Un complejo de superioridad que disfraza un profundo sentimiento de inferioridad que quiere ser compensado.

6-. Miedos permanentes: actitud de tomar ante los retos de la vida con angustia y tensión continuas. Muchos alcohólicos viven eternamente angustiados. De hecho ya vivían en tensión desde antes de beber y aquello que los llevó a su alcoholismo fue la necesidad de aliviar sus tensiones por medio del alcohol. Estos individuos son generalmente muy inseguros, aprehensivos, que viven en constante estado de tensión y que desarrollan muchos miedos. miedo a los problemas, miedo a los conflictos, miedo a las enfermedades, miedo a las responsabilidades, miedo a ser adultos, miedo al trabajo, miedo a los peligros cotidianos, miedo a la muerte, etcétera. No tienen la posibilidad de vivir en el presente, sino que viven instalados en el futuro. Se angustian por lo que no ha sucedido todavía. Esto obviamente afecta su salud, pues viven continuamente en tensión y bajo estrés prolongado, lo que les ocasiona síntomas diversos como dolor de cabeza, dolor de espalda, sudoración, trastornos del sueño y del apetito, entre otros. En ocasiones su angustia es tan severa que pueden padecer otros desordenes psiquiátricos tales como fobias, obsesiones, compulsiones o ataques de pánico. Este tipo de alcohólicos en recuperación, independientemente de su grupo de Alcohólicos Anónimos deben recibir atención especializada por un psiquiatra.

7-. Depresión cíclica o permanente con actitudes de pesimismo, desmotivación y baja energía. Otro tipo de adictos en recuperación son los depresivos. Son personas muy vulnerables en el aspecto emocional que constantemente se sienten tristes, con baja energía, con incapacidad para disfrutar de las cosas, tendencia a la tristeza y la apatía, desmotivados existencialmente, con pocos deseos de vivir y en ocasiones, con muchos deseos de morir. Tanto este síntoma como el anterior (angustia) corresponden a lo que se llama trastorno dual, es decir, el enfermo tiene otra enfermedad psiquiátrica además de su adicción, ya que tanto la angustia como la depresión son enfermedades que

afectan la salud mental y por lo tanto requieren de una atención médica especializada.

8- Ingovernabilidad sexual y sentimental. El perfil psicológico del adicto se caracteriza por la dificultad que tiene para manejar tanto impulso de tipo sexual como de carácter sentimental. Desde antes de iniciar a beber el alcoholismo ya presenta estas tendencias. Siendo una gente insegura y con baja autoestima tiene muchos problemas para involucrarse con el sexo opuesto. Es por eso que recurre a la *muleta emocional* del alcohol u otras drogas para poderse dar valor y deshinibirse. Bajo el efecto del alcohol se atreve hacer cosas que no hace sobrio, pero mal planeadas y peor manejadas. Cuántos alcohólicos se le han declarado a una mujer totalmente borrachos y después se arrepienten o cuantos otros han aceptado firmar un acta de matrimonio en estado de ebriedad. Por otro lado, en estado de intoxicación alcohólica se desencadenan los impulsos sexuales más primitivos dando lugar a conductas indeseables como violencia sexual (violación, estrupo, sadismo) o conducta homosexual. Muchos alcohólicos que ya no beben, continúan secos porque persisten en actitudes de violencia sexual, machismo o celos patológicos. No se puede hablar de sobriedad cuando el alcohólico en recuperación sigue controlando, amenazando, golpeando o celando a su cónyuge. Se presentan también problemas de eyaculación precoz, impotencia o frigidez. La infidelidad con la pareja y la tendencia a la promiscuidad sexual es otra manifestación de borrachera seca a nivel sexual y sentimental. Muchos de estos ingovernables sexuales terminan desarrollando una adicción sexual o codependencia sentimental hacia su pareja.

9- Negación de su realidad no alcohólica con persistencia de los mecanismos de racionalización y proyección. Aunque se

mantiene en abstinencia, este borracho seco sigue siendo un negador. Y aunque ya no niegan su alcoholismo, siguen negando una serie de defectos de carácter, que no alcanza a visualizar ni aceptar y que le impiden un óptimo crecimiento emocional. Este tipo de alcohólicos suelen molestarsen mucho cuando alguien los confronta con sus zonas erróneas y suelen cambiar de grupo frecuentemente porque se dicen *atacados desde la tribuna*. También rechazan cualquier tipo de psicoterapia profesional argumentando ignorancia de los médicos y psicólogos respecto al alcoholismo y al programa de Alcohólicos Anónimos siguen buscando culpables de todo lo malo que les pasa.

10-. Sustitución del alcohol por otras sustancias o conductas aditivas. Muchos alcohólicos dejan de beber, pero sustituyen su conducta compulsiva hacia el alcohol por otro tipo de drogas como la marihuana, la cocaína, los inhalantes o las *tachas*. Muchos otros dejan de beber, pero en su lugar empiezan a desarrollar conductas tales como el juego compulsivo, el sexo compulsivo o la adicción al trabajo. a veces caen en la automedicación de pastillas tranquilizantes o se hacen adictos al tabaco. A veces los alcohólicos en recuperación olvidan que el tabaquismo también es una adicción que enferma y mata igual número de personas que el alcoholismo. No hay que olvidar que en el alcoholismo, la conducta de beber excesivamente, es tan sólo el síntoma de un trastorno más profundo caracterizado por una estructura patológica de naturaleza aditiva cuyo origen es genético y que lo convierte en adicto potencial a cualquier tipo de sustancia o de conducta que le provoque una estimulación en el centro de recompensa del cerebro. Esta estructura enferma del alcohólico también lo conduce a un mal manejo de todas aquellas situaciones existenciales que le generan angustia o estrés. A este se le llama la *ingobernabilidad emocional*.

11- Espiritualidad ausente o muy empobrecida, con soberbia intelectual, tendencia al materialismo y nula o poca fe. Muchos alcohólicos se recuperan físicamente, logran una mejor gobernabilidad de sus emociones y alcanzan una mejoría en su funcionamiento y adaptación social, pero no experimentan ese **despertar espiritual** que es una condición fundamental para alcanzar una sobriedad íntegra. No hay que olvidar que la esencia del programa de los 12 pasos es fundamentalmente espiritual y que además de la recuperación psicofísica y social debe de haber una recuperación espiritual, esto es, la recuperación de la fe. De la fe en sí mismo, en los demás, en el mundo y en un *Poder Superior* que todo mundo tiene incluyendo los agnósticos. La crisis de valores que se vive actualmente y que se refleja en un materialismo a ultranza, donde el valor superior es el éxito económico y la posesión de bienes de consumo, hace que la gente se aleje de Dios y de los supremos valores del espíritu. La espiritualidad ausente o empobrecida es también es reflejo de una soberbia intelectual y de una autosuficiencia existencial propia de ciertos alcohólicos en recuperación que han alcanzado un buen nivel cultural, de riqueza, de poder o de prestigio. Esta falta de humildad los hace caer en una soberbia progresiva que puede degenerar en uno de los más graves síntomas de la borrachera seca que es la omnipotencia. El que padece de omnipotencia piensa que solo él mismo es su *Poder Superior*.

12- Comportamiento inadecuado en su grupo de Alcohólicos Anónimos, tanto con sus compañeros como con los principios del programa. La falta de crecimiento emocional provoca una distorsión del entendimiento, a tal punto, que el alcohólico en recuperación distorsiona la filosofía y los principios del programa de 12 pasos lo que dá lugar a un comportamiento inadecuado en su grupo. Eso lo lleva a interpretar muy a su modo y conveniencia los principios básicos del programa, los cuales enfoca más hacia la

compensación de sus carencias neuróticas que al bienestar común, la unidad y el servicio. Lejos de convertirse en un testimonio de sobriedad y buen juicio en su manera de comportarse con los demás, se convierte en el típico miembro de Alcohólicos Anónimos inconforme y conflictivo con todo lo que se hace en el grupo. Las conductas erráticas de estos *borrachos secos* son las luchas de poder, las envidias, los resentimientos hacia otros compañeros, el exhibicionismo, las críticas malsanas, los chismes y las politiquerías. Otros en cambio manifiestan su borrachera seca adoptando una conducta extremadamente pasiva en su grupo (no usan la tribuna ni leen la literatura ni cooperan con el servicio y sólo se concretan a escuchar pasivamente, beber café y criticar a los demás) o teniendo motivaciones neuróticas para asistir al grupo como son hacer negocios con los compañeros de grupo, pedir dinero prestado (y no pagar) o involucrarse emocional o sexualmente con compañeras o compañeros del otro sexo.

La recuperación integral del alcoholismo y otras adicciones constituye un proceso largo y complicado que todo enfermo en recuperación debe tener en cuenta. El alcanzar la sobriedad implica la práctica de cualidades tales como la libertad, la responsabilidad, la honestidad y la humildad desarrolladas en un marco de disciplina, perseverancia, determinación de cambio y mente abierta. Una vez alcanzada la inercia de la sobriedad, se logra un fenómeno de crecimiento emocional progresivo que no tiene límites y que conducirá a la persona al objetivo final del tratamiento que es alcanzar la felicidad.

Artículo publicado en la revista LiberAdictus.