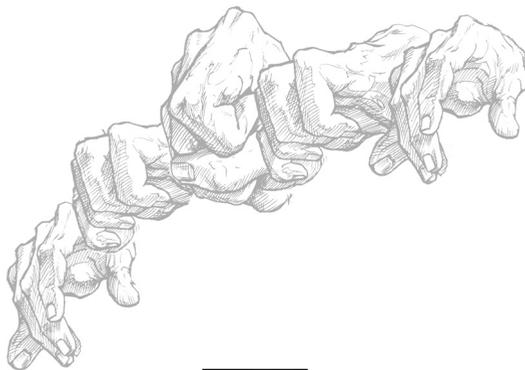


Thomas Wallenhorst

# LA DEPENDENCIA DEL ALCOHOL

Un camino de crecimiento



**Desclée De Brouwer**

# Índice

<b>Prefacio</b> .....	11
<b>1. Iniciación</b> .....	13
Introducción .....	13
¿Qué significa abrirse camino cuando se es dependiente del alcohol? .....	16
Ser realista frente al problema para poder cuidarse .....	20
<b>2. La persona en marcha</b> .....	27
La imagen de uno mismo .....	27
El ideal de uno mismo .....	32
Inteligencia, libertad, voluntad: tres facultades mentales indispensables .....	37
Aprender a ser en lugar de hacer .....	51
Dejarse guiar por la propia conciencia profunda, en lugar de por lo otros o por deseos irreflexivos .....	60
<b>3. La persona herida</b> .....	69
Aprender a sentir en lugar de huir .....	69
Las heridas .....	74
La dificultad de ser uno mismo .....	79
Las reacciones desproporcionadas y repetitivas .....	85
Los mecanismos de compensación .....	92
El sistema de defensa .....	98
La vergüenza .....	106
<b>4. La fuerza de la dependencia</b> .....	113
La re-alcoholización o recaída .....	113
La adicción .....	121
¿Repetir el comportamiento adictivo o entrar en la resiliencia? .....	127

<b>5. El terreno psicosomático</b> .....	133
El cuerpo .....	133
Los trastornos alimentarios .....	139
Los trastornos del sueño .....	143
Los fenómenos dolorosos .....	145
La sexualidad .....	148
<b>6. Las patologías psiquiátricas asociadas a la dependencia del alcohol</b>	159
La depresión .....	159
El trastorno del humor bipolar .....	164
El suicidio .....	169
Los trastornos de ansiedad .....	172
Los trastornos de la personalidad .....	183
<b>7. Intentar dar un paso hacia delante siempre</b> .....	189
El “disparador” .....	189
Poner orden en la propia vida .....	195
Renunciar al alcohol .....	201
Plantar cara a la adversidad .....	207
Aceptar la enfermedad .....	214
<b>8. Conclusión</b> .....	221

# Prefacio

Thomas Wallenhorst conoce la *alcoholología*. Posee práctica. Conoce también la teoría. Esta obra es una síntesis de la una y de la otra. El autor ha bebido en las fuentes más clásicas y originales del conocimiento en el campo de la adicción. Nos muestra un vivo retrato de pacientes enfrentados al sufrimiento cotidiano que supone la dependencia del alcohol. Sean cuales sean los síntomas relatados, Thomas Wallenhorst es respetuoso con aquellos que padecen esta dependencia. Nos presenta a los enfermos como víctimas de un proceso a la vez psicológico y biológico, cuyos determinantes les desbordan. De sus reflexiones se desprende una aproximación a la dependencia del alcohol que coloca al individuo en primer plano, con su sufrimiento y sus características.

Por último y sobre todo en lo referente a dependencia, Thomas Wallenhorst no depende de ninguna teoría ni de ningún modelo. Su método es ecléctico. Su objetivo, pragmático. El lector comprometido con su reflexión sobre las conductas alcohólicas dispondrá de diversos testimonios y de conocimientos claros y argumentados. Y comprenderá que la dependencia del alcohol, que es una enfermedad, una lacra social con indiscutible impacto, puede también representar, paradójicamente, un “camino de crecimiento”.

*Pr. Michel Lajoieux*  
*Jefe del servicio de Psiquiatría, de alcoholismo y tabaquismo*  
*Hospital Bichat Claude-Bernard*

# Iniciación

## 1

### INTRODUCCIÓN

---

Se estima que cinco millones de franceses tienen problemas con el alcohol. Dos millones son dependientes, el resto lo consumen en exceso, lo que comporta riesgos importantes para su salud y/o para su seguridad.

La dependencia del alcohol se conoce aún muy mal entre la población. Por ejemplo, un bebedor de riesgo puede volver a un consumo “normal” mediante consejos de moderación, obligándose a controlar su consumo, lo cual ya no es posible para un alcohólico que ha “perdido su libertad frente al alcohol”, como muy bien decía Pierre Fouquet<sup>1</sup> en 1956.

La dependencia del alcohol es una enfermedad ocasionada por consumir alcohol regularmente. El paciente se siente empujado a beber sin poder parar por su propia voluntad. Constituyen esta dependencia numerosos factores, biológicos, psíquicos y sociales. Una de las consecuencias más frecuentes es la depresión, inducida por la acción tóxica del alcohol. Pero nos equivocaríamos al asimilar el consumo de alcohol con un problema psiquiátrico solamente, ya que muchas de esas depresiones se curan espontáneamente deteniendo la ingesta de alcohol; por el contrario, se estima en el 15% el porcentaje de depresiones preexistentes en los alcohólicos dependientes y, en estos casos, el tratamiento mediante medicamentos antidepresivos está ampliamente justificado.

---

1. PIERRE FOUQUET, Jean Clavreul, *Entretiens pour une thérapeutique de l'alcoolisme*, Lettre aux alcooliques, PUF, Paris, 1956.

Los familiares hablan a menudo de su huida ante las dificultades de comunicación con el paciente alcohólico, que muchas veces no acepta hablar con ellos de su consumo ni de su problema. Mantienen una alternancia entre la esperanza de “que pare” y la desesperación ante las recaídas, que llamamos re-alcoholizaciones, cuando vuelve a consumir, o ante el consumo a escondidas. El paciente se desalienta también ante su dificultad para mantener su abstinencia y, habitualmente, tiene una gran dificultad para explicar las razones que lo han conducido de nuevo al alcohol. Una razón que evocan frecuentemente, como: “he vuelto a recaer tras la muerte de mi padre”, es más bien una justificación de su conducta, y conviene explorar con el paciente su tristeza, el miedo a su propia muerte, el hecho de perder a una persona de referencia, la falta de confianza en sí mismo y muchos otros sentimientos, todo lo que él no consigue nombrar por hallarse escondido tras el velo anestesiante del alcohol.

La familia del paciente espera que la cura sea “la acertada” y la que le permitirá resolver definitivamente su problema con el alcohol, mientras que a menudo el paciente no está listo para encarar una abstinencia definitiva, ya que espera poder gozar todavía del beneficio de los efectos que busca en el alcohol, sin sufrir la dependencia. Es importante que tanto los familiares como el paciente acepten que la dependencia del alcohol es una enfermedad crónica, y que las re-alcoholizaciones son más bien la regla que la excepción, de la misma manera que un diabético puede desviarse de su dieta. Pero la diabetes no es una enfermedad vergonzosa, un diabético no se siente “señalado con el dedo” como el alcohólico... ¿Llegará el día en que veamos a los pacientes y a sus familiares abordar la dependencia del alcohol de una manera objetiva y previsor, sin sufrir el efecto destructor de la vergüenza?

La idea de este libro surgió a partir del trabajo de las consultas y de las sesiones de grupos de palabra con los pacientes en el CCAA (Centro de cura ambulatoria en adicciones) de Semur-en-Auxois. Según la concepción del Centro, un equipo multidisciplinar propone a los pacientes una aproximación global que tiene en cuenta a la vez problemas físicos, psíquicos, familiares, del entorno y sociales. Se trata de una aproximación psicopedagógica en la que se hace referencia a la formación PRH (Personalidad y relaciones humanas)<sup>2</sup>,

---

2. PRH INTERNATIONAL, *La personne et sa croissance*, Lexies, Toulouse, 1997.

que propone un trabajo de crecimiento para permitir que estas personas adquieran confianza en sí mismas, a partir de lo positivo que hay en el fondo de cada persona. Es una aproximación innovadora que propone, tanto a los pacientes como a sus familiares, emprender un camino de crecimiento a lo largo del cual ya no se vivirá al alcohol como al enemigo que hay que combatir, y se considerará al paciente y a sus familiares como seres que sufren y a los que hay que cuidar.

En la redacción de este libro, hemos utilizado algunos conceptos de PRH, especialmente en los capítulos 2 y 3. Algunos de los términos que empleamos son utilizados por otras aproximaciones, pero el contenido específico de PRH, así como la visión de la persona en camino de crecimiento nos han motivado a dar este paso.

Nuestro deseo es permitir que los pacientes se reconozcan en su dependencia del alcohol, pero encontrando puntos de apoyo para encarar un cambio. Nuestro objetivo es despertar en ellos la esperanza de que es posible vivir mejor, mediante la privación de las bebidas alcohólicas, tomando conciencia de lo que son en el fondo de ellos mismos, para desarrollarlo en lo concreto de sus vidas. La dinámica propuesta es pasar de un estado en el que están dominados por el poder del alcohol, hacia un estado en el que son ellos mismos los que conducen libremente sus vidas.

Otro de nuestros objetivos es que las familias posean una herramienta que les permita comprender la dependencia del alcohol, para que se sientan menos solas y que pueda ayudarles a desarrollar actitudes que les pueden ser útiles en su relación con el enfermo.

Emprender el trabajo de la abstinencia es difícil. Los pacientes y sus familias pasan por fases de abatimiento, rebeldía, amarga resignación, frente a un comportamiento continuo de alcoholización. Pero podemos afirmar que siempre es posible el cambio; ahora bien, sólo podrá producirse en la persona que decide cambiar si se siente tocada interiormente, en su motivación para vivir de otra manera. El papel de los acompañantes, tanto profesionales como voluntarios, consiste en acompañar a las personas para que ese cambio les parezca posible, factible, para que comiencen a creer, y en estimular siempre la vida, incluso cuando la persona atraviesa sus peores momentos.

## ¿QUÉ SIGNIFICA ABRIRSE CAMINO CUANDO SE ES DEPENDIENTE DEL ALCOHOL?

---

Se consume alcohol por sus efectos en el psiquismo; muchas alcoholizaciones se realizan de manera refleja con el fin de hacer desaparecer un estado de malestar. Se dice que el alcohol sería el mejor ansiolítico si no tuviera efectos secundarios. Empezar el camino de la abstinencia comporta inevitablemente el riesgo de la recaída, y conviene anticipar las situaciones peligrosas con el fin de prepararse para reaccionar de otro modo, en lugar de repetir el comportamiento reflejo de tomar una dosis de alcohol como se hacía antes.

El trabajo sobre uno mismo permite clarificar progresivamente todas las zonas de sombra, tomar conciencia de lo que se experimenta y del propio funcionamiento. Esta clarificación tiene que hacerse diariamente. Antes la persona actuaba, no se cuestionaba. Ahora quiere comprender su propio funcionamiento para salir de la repetición del comportamiento que la atrapa; quiere cambiar. Caminar de este modo implica cinco ejes: trabajar sobre sí mismo, formarse, abrirse a los demás, hacerse acompañar, tomar decisiones fieles a su conciencia profunda.

### **Trabajar sobre sí mismo**

---

Ahora se trata de poner palabras a los comportamientos e identificar los problemas de entrada, en lugar de rehuirlos. Este trabajo comienza con preguntas como:

- ¿Por qué reacciono así?
- ¿Qué me ocurre cuando me siento herido por una palabra o por una mala noticia?

Los acontecimientos cotidianos no se vivirán entonces como fastidios inevitables, ni se acusarán como fuente de problemas personales, sino que la persona se posiciona con respecto a ellos asumiendo su responsabilidad. Progresivamente va descubriendo su mundo interior, disfruta experimentando sus sensaciones al tiempo que descifra su contenido. Explora su historia personal y su relación con el alcohol. Está motivada por el placer de cambiar algo en su

vida, puede evolucionar hacia el deseo de cambiar su manera de vivir, después de cambiar ella misma. Explorar su relación con el alcohol la coloca frente a sus padecimientos: se trata de explorar qué es lo que esperaba del alcohol, cómo ha sido su vida cuando se alcoholizaba y cómo ha quedado atrapada en el alcohol. Hasta que no renuncie a los efectos que buscaba en el alcohol, vivirá en la ambivalencia, ya que sabe que ese producto es nefasto para ella (pues lo ha constatado en su experiencia), pero espera aún poder sacar provecho. Al mismo tiempo, trabajará sobre sus relaciones afectivas y su historia personal, particularmente en la relación con su familia; a este nivel existen a menudo complejos lazos relacionados con el consumo de alcohol. Es importante permitirse decir todo lo que se experimenta, aceptando la frustración de no consumir alcohol. Progresivamente, la persona descubre otra manera de vivirse a sí misma, sin alcohol, aprendiendo a ser ella misma, sin artificios. Es un camino de humildad y al mismo tiempo un trabajo en solitario. Un paciente decía: "hay que dejar de lado el orgullo". La persona conseguirá modificaciones si realmente lo desea; únicamente ella misma puede resolver su problema con el alcohol y no los miembros de su familia. Trabajando sobre sí misma, la persona descubre sus flaquezas y disfunciones, lo que la coloca en una situación frágil, pero también descubre en sí nuevos recursos sobre los que apoyarse. Es una reeducación del potencial no utilizado antes. Cuando dejan de beber, los pacientes necesitan reorganizar su vida. Algunos de ellos se vuelven hiperactivos, como si quisieran recuperar el tiempo perdido. Es necesario emprender actividades con sentido, ya que la hiperactividad es una trampa que impide a los pacientes hallar un espacio para la reflexión, que es indispensable para descubrir nuevos recursos en sí mismos que no han utilizado antes; por tanto, necesitan dedicarse tiempo a sí mismos para ponerse a la escucha de su mundo interior.

## **Formarse**

---

Los pacientes necesitan que las explicaciones relacionadas con la enfermedad del alcoholismo sean claras, concisas y completas. Estas aportaciones les permiten descubrir qué es la dependencia del alcohol, pero sobre todo reconocerse en los signos descritos, lo que les permite evaluarse en su relación con el alcohol. Los centros de Alcoholología entregan documentación. Las sesiones de grupos de palabra son un medio de formación, en la medida en que se aborda la enfermedad a partir de los testimonios de los participantes, bajo la dirección

de un equipo que debe intervenir en determinados momentos para rectificar las ideas erróneas y para dar las explicaciones necesarias. Existe cierto número de obras escritas para el gran público. Las asociaciones de ayuda mutua proponen encuentros individuales o telefónicos, a demanda de los pacientes, así como el trabajo en grupo. El objetivo de la formación de los pacientes es que encuentren placentero continuar trabajando en su abstinencia y permitirles que verifiquen la coherencia de sus vivencias personales, animándolos a continuar caminando, mientras experimentan maneras concretas de hacerlo.

### **Abrirse a los otros**

---

El consumo excesivo de alcohol favorece el aislamiento de las personas. Me refiero al consumo regular y crónico, a la conducta impulsiva de ingerir rápidamente alcohol con el objetivo de no sentir ni sufrir más. El alcohol modifica la personalidad: las personas no se comportan de la misma manera cuando han bebido que cuando no lo han hecho. Cuando observan sus hábitos de consumo anteriores, las personas abstemias dicen que entonces pensaban que estaban de fiesta con los demás, cuando la relación con esas otras personas era tan sólo una ilusión y que, en realidad, estaban solas creyendo estar acompañadas.

Tras la privación, las personas pueden sentir cierta soledad que, bajo los efectos del alcohol, no sentían. Debido a un acto reflejo defensivo, quizá se encierren en sí mismas, mientras que lo importante ahora es que experimenten la relación con los otros sin la intermediación del alcohol. Es una invitación a vivir otro tipo de relaciones, relaciones que les aporten vida y las estimulen. Se establece una interacción entre la aspiración a vivir de otra manera, de una manera nueva, sacando fuerza del fondo de sí mismas, y de lo positivo que se recibe por parte de los otros.

### **Hacerse acompañar**

---

Se propone un acompañamiento por parte de profesionales o voluntarios. El acompañante ayuda a los pacientes en ese trabajo sobre sí mismos, recorriendo el camino con ellos. Actúa como un experto, tanto en la exploración de todo lo relacionado con el alcohol, como de la historia personal. Permite abordar cualquier tipo de cuestión personal, ayuda al paciente a

expresar sus vivencias, subrayando cuando es preciso el contenido escondido y no percibido por éste. El acompañante permite al paciente soltar lo que le resulta una pesada carga, y seguir adelante cogido de su mano. El paciente podrá ponerse al cuidado del acompañante si tiene confianza en él y si siente que está disponible para él. Una función importante consiste en curar todo aquello que haya producido heridas y que haya dejado cicatrices: el paciente aprende a salir de su funcionamiento habitual que consistía en dudar de sí mismo y de su capacidad para salir airoso; deposita su vergüenza al hablar de su penosa y dolorosa vida; recibe aportaciones objetivas y aprende a ver de forma lúcida su enfermedad: aprende a asumir y a gestionar su culpabilidad en relación con las recaídas.

### **Tomar decisiones fieles a la conciencia profunda**

---

Es el complemento esencial del trabajo sobre uno mismo. Aquí la persona pone en práctica lo que de nuevo descubre en ella misma, traduciéndolo en actos concretos. Más que responder mediante actos reflejos a las solicitudes externas, tratando de complacer a los otros, la persona se interroga acerca de si lo que debe hacer le permitirá avanzar en su camino, si será constructivo, si tiene sentido para ella, si se siente de acuerdo consigo misma. Actuando de este modo, la persona experimenta que puede contar consigo misma, incrementando su confianza, teniendo en cuenta a los otros, pero sin estar alienado ni dominado por ellos. Mientras se alcoholizaba no era libre; ahora, dejándose guiar por su conciencia profunda, descubre el camino de su libertad profunda. El testimonio de un paciente ilustra esos cambios progresivos, que son verdaderos “regalos de la abstinencia”:

“Cuando me alcoholizaba, perdía mucho tiempo, volvía a casa por las noches hecho un despojo y por la mañana no conseguía levantarme. Desde que soy abstemio, estoy fresco y dispuesto por la mañana. Antes no me gustaba leer, ahora he descubierto el placer de los libros, aprendo muchas cosas. Y hay más..., cuando era joven, ayudé en un accidente de tráfico y me dije que yo no conduciría, no me sentía capaz. Pero ahora, con la abstinencia, a medida que voy teniendo más confianza en mí mismo, estoy aprendiendo a conducir para conseguir mi permiso y estoy muy contento”.