

## CARTILLA DEL ALCOHÓLICO

- \* El alcoholismo es una enfermedad.
  - \* En que consiste ser alcohólico
  - \* Como se hace un alcohólico
  - \* Tipos de Alcohólicos
- \* Complicaciones del alcoholismo
  - \* ¿Se cura el alcoholismo?
  - \* ¿Qué hace falta para curarse?
- \* La fuerza de voluntad y el conocimiento
  - \* Tres puntos que hay que saber
  - \* Tres escalones que hay que subir
  - \* Pastillas o gotas para no beber
    - \* Internamiento
    - \* Seguir sin beber
    - \* Reflexiones

### El alcoholismo es una enfermedad

Es muy frecuente que los alcohólicos que vienen a la consulta nieguen serlo. A veces, su familia está destrozada, han perdido el trabajo, presentan mil trastornos (náuseas, temblores, falta de apetito, etc.) por culpa de alcohol y, a pesar de todo, niegan ser alcohólicos.

¿Por qué no aceptan la palabra alcohólico? ¿Qué pasa con esta palabra?

En primer lugar, pasa que tiene una gran carga emocional. La palabra alcohólico es casi un insulto. Y a nadie le gusta que le insulten. ¡Demasiado sabe el alcohólico que lo que a él le pasa es que bebe en demasía! Pero si encima viene alguien y le suelta la palabreja en cuestión, el alcohólico reacciona generalmente de mala manera. Y es que el alcohólico se siente culpable por serlo y, al decirle que lo es, lo que hacemos es hurgar en su herida, hacerle daño, y, claro, él reacciona con una violencia proporcional a su dolor.

Pero, sin embargo, hay que decírselo, porque es menester llamar a las cosas por su nombre. Al alcohólico hay que decirle que lo es. Pero, al mismo tiempo, hay que hacerle ver que él no tiene la culpa de serlo y que no debe sentir vergüenza alguna.

¿Por qué?

Pues porque el alcoholismo no es una cuestión moral. El alcohólico no es un canalla ni un mal hombre. El alcohólico es un enfermo. El alcoholismo es una enfermedad. Se me dirá que el alcohólico no trabaja, que pega a su mujer, que se vuelve brutal y egoísta, que se destroza a sí mismo y a los suyos, y que quien hace eso es porque es un sinvergüenza. Pero las cosas no son tan sencillas. Todo eso que hace el alcohólico (y más) no lo hace él libremente. Todo eso es consecuencia del alcoholismo.

Muchas personas que padecen otras enfermedades también se vuelven brutales y dejan de trabajar y destrozan su vida. Pero comprendemos que son enfermos y que no actúan libremente. ¿Acaso diríamos que un tuberculoso es un sinvergüenza? A ver qué les parecen estas frases, puestas en boca de la esposa de un tuberculoso:  
- Mire usted, doctor, esto ya no hay quien lo aguante. Ya ni trabaja, se pasa el día en la cama, estamos en la miseria. En cuanto lo dejo solo, se me pone a escupir sangre el muy sinvergüenza. ¡Y a pesar de que sabe que me hace sufrir, no para de toser!

Les parecen absurdas, ¿verdad? Está clarísimo que el tuberculoso es un enfermo y no tiene la culpa de toser. ¿Qué más quisiera él que poder no toser?  
Pues bien, yo afirmo: en el fondo de su alma, a pesar de todo lo diga «de boquilla», el alcohólico anhela poder dejar de beber. ¿Qué más quisiera él? ¿Qué más quisiera que reintegrarse a la sociedad? ¿Qué más quisiera que el respeto y el cariño de su familia?

### **En qué consiste ser alcohólico**

Aparte de la carga emocional de la palabra alcoholismo, hay una gran falta de información sobre lo que es dicha enfermedad. Los alcohólicos, avergonzados, se niegan a que les cuelguen la etiqueta humillante y siempre encuentran razones para demostrar que ellos no son lo que se les dice:

-¿Alcohólico yo? ¡Si no me he emborrachado en mi vida!

-¿Alcohólico yo? ¡Si lo fuese, no podría desempeñar un cargo de responsabilidad como el mío!

-¿Alcohólico yo? ¡Estuve un mes en el sanatorio y no eché de menos la bebida!

E incluso:

¿Alcohólico mi hijo? ¡Si bebe lo normal!

Hasta el alcohólico hundido, destrozado, vagabundo, pordiosero, conoce a otros que están aún peor que él:

-¡Esos sí que son alcohólicos! Yo no. A mí sólo me gusta tomar unas copitas...

¿Qué es, pues, ser alcohólico?

¿Es tener náuseas y temblores, estar enfermo del hígado, faltar al trabajo y pelear con la esposa? No. Estas son consecuencias del alcoholismo, pero no el alcoholismo en sí.

Entonces, ¿qué es ser alcohólico? ¿Es beber alcohol? ¿Es beber demasiado alcohol?

¿Es emborracharse?

Efectivamente, el alcohólico bebe alcohol, suele beber demasiado alcohol y a menudo se emborracha. Pero hay personas que beben alcohol, que beben mucho alcohol y hasta que se embriagan a menudo y no son alcohólicas. Lo característico del alcohólico es que no se puede quitar de beber o como decimos nosotros, que ha perdido la libertad de poderse abstener del alcohol. ¿Qué quiere decir esto?

Veámoslo.

Una persona que no sea alcohólica tiene libertad para beber o para no beber. Una persona normal domina al alcohol y nunca pierde las riendas de él. Si se tercia, bebe; si no se tercia, no bebe. Bebe cuando su voluntad le permite beber, cuando su conocimiento se lo autoriza.

En cambio, el alcohólico ha perdido las riendas del alcohol. Ya no es él quien manda, sino el tóxico.

El alcohólico - aunque a menudo trate de engañarse a sí mismo- sabe que debería dejar de beber, pero no puede. Aunque comprende que le hace daño, está prisionero en el mundillo del alcohol y es impotente para salir.

Naturalmente, el alcohólico suele tratar de engañarse a sí mismo y lo consigue con bastante frecuencia:

-¿Quién dice que yo no puedo dejar de beber? ¡Yo dejo de beber en cuanto quiera!

Lo que pasa es que no veo ninguna razón para dejarlo.

Se hace así ilusiones de que él bebe porque quiere - cuando, en realidad, bebe porque no puede evitarlo -, y acalla la voz de su conciencia que le dice: - Eres un esclavo.

Para que se entienda bien lo que es un alcohólico, voy a poner un ejemplo muy fácil.

El alcohólico es al alcohol lo que el fumador es al tabaco.

También el fumador ha perdido la libertad de no fumar. También el fumador fuma obligado por su propio deseo invencible. Tampoco el fumador puede vivir sin tabaco.

Entonces, ¿por qué el fumador no se avergüenza de serlo? ¿Por qué la palabra fumador no suena a insulto?. La diferencia radica en la índole de las complicaciones. El tabaco también tiene complicaciones graves: puede favorecer el cáncer y el infarto de miocardio. Pero el tabaco nunca degrada moralmente a la persona, nunca la humilla, nunca la destroza socialmente. El fumador puede morir por culpa del tabaco. Pero muere siendo un hombre. El alcohólico, en cambio, antes de morir, pierde la moral, se degenera, se convierte en un ser odiado hasta por sus hijos. Y cuando muere al fin, no es un hombre, sino una piltrafa humana.

### **Cómo se hace uno alcohólico**

Hay dos grandes grupos de alcohólicos, en cuanto al origen de su enfermedad.

Los primeros son personas atormentadas, angustiadas o deprimidas o personas que han sufrido graves penalidades o disgustos en la vida. Estas personas observan que, cuando beben, el alcohol les da alegría y se olvidan de sus problemas, y, por lo tanto, cada vez recurren a él con más frecuencia para buscar alivio. Hasta que por fin llega un momento en que, sin saber bien cómo, ya no se pueden pasar sin alcohol.

Los segundos, en cambio, no han empezado a beber porque tuvieran problemas, sino, sencillamente porque todo el mundo bebe. Desgraciadamente es muy frecuente en nuestra patria que den vino (o quina) a los niños, los cuales se acostumbran a beber alcohol desde la infancia y luego no pueden dejarlo nunca. Otros empiezan a beber en la adolescencia. Son jóvenes normales, sin problemas, que beben por alternar con amigos o compañeros. Poco a poco van bebiendo más hasta que llega un momento en que no pueden prescindir del alcohol. En España, donde se consume una cantidad terrible de alcohol en todas partes y a todas horas, la mayor parte de los alcohólicos pertenecen a este grupo.

En otras palabras, los primeros dependen psíquicamente del alcohol. Los segundos, tienen un tipo de dependencia física. Pero, con el tiempo, los dos tipos de alcohólicos acaban por depender a la vez psíquica y físicamente del alcohol.

Me explicaré:

La persona atormentada que bebe para aliviarse, lo hace por motivos psicológicos.

Por eso decimos que su dependencia del alcohol es de tipo psíquico.

Pero un detalle que se olvida muy a menudo es que el alcohol es un tóxico que produce hábito. En términos médicos, la palabra hábito tiene un sentido algo distinto del corriente. Nosotros, cuando decimos que un tóxico produce hábito, queremos decir que entra a formar parte de una serie de ciclos metabólicos del organismo y que llega un momento en que éste lo necesita para poder funcionar.

Es lo mismo que sucede, por ejemplo, con la morfina. Si empezamos a poner morfina a un sujeto normalísimo, llega un momento en que éste la necesita porque se la pide el cuerpo y, si le falta la droga, se encuentra físicamente mal. Con el alcohol pasa igual. El joven normal que bebe porque el único sitio que hay donde alternar es el bar, acaba por introducir el alcohol en su metabolismo. El alcohol se convierte en un ingrediente necesario para su vida orgánica y, cuando le falta, se encuentra mal,

tiene temblores y náuseas y se ve obligado a beber de nuevo para volver a su estado normal.

Pero, como es natural, esta necesidad física se refleja en sus deseos psíquicos y por eso digo que la dependencia física del alcohol acaba por dar lugar también a la dependencia psíquica.

Y al contrario, el que bebe por alegrarse también acaba por habituar su organismo al alcohol y, por lo tanto, a necesitarlo físicamente.

Ahora se ve con toda claridad que el alcohólico no es un sinvergüenza, sino un enfermo.

### **Tipos de alcohólicos**

En líneas generales, así como hay dos caminos que conducen al alcoholismo, hay también dos tipos de alcohólicos. Pero como, al final, los dos caminos se encuentran, hay un tercer tipo de alcohólicos que es la síntesis de los dos anteriores y que constituye el último grado del alcoholismo.

El alcohólico del primer grupo es el que empieza a beber por motivos psicológicos personales. Este sujeto no necesita beber todos los días y, naturalmente, cuando le decimos que es alcohólico, pone el grito en el cielo y dice que él no lo es porque se puede pasar días y días sin beber. Esto es cierto. Pero también lo es que hay determinados días en que se ve impulsado a beber aunque no quiera. Este tipo de alcohólico suele ser un alcohólico intermitente o periódico, que habitualmente no bebe, pero que, en cuanto se toma una o dos copas, se descontrola y no puede dejar de beber hasta llegar a la embriaguez completa. A menudo empalma una borrachera con otra y se pasa así unos pocos días, al cabo de los cuales se encuentra al fin «descargado» de sus angustias, deja de beber y reanuda su vida normal.

Este alcohólico intermitente tarda mucho en alcoholizarse.

Tengo que señalar aquí que no es lo mismo ser alcohólico que estar alcoholizado. Ser alcohólico es sentir (siempre o de vez en cuando) una apetencia irreprimible por el alcohol. Estar alcoholizado es sufrir una serie de daños a consecuencia del exceso del alcohol ingerido.

El alcohólico intermitente, como he dicho, tarda en alcoholizarse. Cierto es que coge unas borracheras terribles, pero también es cierto que luego se pasa días y días sin catar una gota de alcohol, gracias a lo cual su organismo se limpia, se depura y se mantiene en buena forma. En cambio, lo corriente es que este tipo de alcohólico sufra graves complicaciones sociales; que deje el trabajo o que lo echen, que cometa robos, crímenes u otros delitos y que por tanto, acabe en la cárcel.

El alcohólico del segundo grupo es el que empieza a beber por alternar. Este sujeto no se suele emborrachar nunca o casi nunca. Al beber todos los días desde niño o desde joven, su organismo se acostumbra al alcohol y lo necesita, pero, al mismo tiempo, lo aguanta aún en grandes cantidades. Cuando decimos a estos enfermos que son alcohólicos, también ponen, como los anteriores, el grito en el cielo, diciendo que no es posible que ellos sean alcohólicos, porque nunca se han emborrachado.

Pero también es cierto que ni un solo día de su vida pueden dejar de beber alcohol. Se me dirá que, según eso, en España hay infinidad de alcohólicos. Y yo responderé que, en efecto, así es. En España, por desgracia, hay infinidad de alcohólicos y, como he dicho, es éste el tipo de alcohólico que más abunda.

El alcohólico que bebe a diario y no se emborracha se alcoholiza pronto. No tarda en encontrarse mal cuando le falta el tóxico, en tener por las mañanas temblores y

náuseas que se calman cuando bebe alcohol. Y, con el tiempo, acaba por tener graves lesiones de hígado, impotencia sexual y celos patológicos. Estos enfermos no suelen acabar en la cárcel, como los anteriores, sino en el hospital o en el manicomio.

Ahora bien, como he dicho, los dos tipos descritos convergen en un tercer tipo. El alcohólico que no bebe nunca, pero que cuando bebe se embriaga, acaba por irse embriagando cada vez más a menudo. El que no se embriaga, pero bebe a diario empieza a embriagarse y a embriagarse cada vez más. Y al final, ambos tipos confluyen en un tercer tipo: el alcohólico que bebe todos los días y que se embriaga todos los días. Este es el último grado del alcoholismo y en él se da toda clase de complicaciones a la vez.

Pero hay un detalle muy importante que quiero señalar aquí; una vez que una persona se hace alcohólica -cualquiera que sea el camino que haya seguido- ya ha traspasado una frontera invisible. Ya es alcohólica, ya ha perdido la libertad de beber o no beber. Y a ha perdido las riendas del alcohol. Y a está esclavizada por éste. Por muy distintos que sean sus motivos o sus circunstancias, todos los enfermos tienen en común su enfermedad: todos son alcohólicos.

### **Complicaciones del alcoholismo**

Nosotros dividimos las complicaciones del alcoholismo en tres grandes grupos: mentales, corporales y sociales.

Entre las complicaciones mentales, la más frecuente es la paranoia de celos. Al principio, los enfermos empiezan a pensar, sólo cuando están bebidos, que su mujer les engaña. Luego, poco a poco, aún sin estar bebido, el enfermo se muestra celoso de todo el mundo, a veces hasta de sus hijos. Por fin el enfermo acaba convencido de que su mujer le engaña -con uno o con varios- y , desde este momento, se le debe considerar como un enfermo mental y además como un enfermo mental peligroso, porque no es raro que atente contra la vida de su esposa. Tiene mucho interés destacar que los enfermos con celos suelen «dar la vuelta» a la causa y al efecto y explicar que beben para olvidar que su mujer les engaña, cuando lo que sucede es precisamente todo lo contrario; creen que su mujer les engaña porque el alcohol les ha afectado el cerebro.

Pero, además, de los celos, el alcohol puede producir toda clase de enfermedades mentales. De ellas, las más características son la alucinosis alcohólica y el delirium tremens.

En las alucinosis, los enfermos oyen voces terribles que los insultan o amenazan. En el delirio, ven monstruos, animales y seres terroríficos. El delirium tremens es como una pesadilla horrible, pero vivida en la realidad, es decir, estando el enfermo despierto. Es, a la vez, una grave enfermedad corporal y hay muchos enfermos que mueren a causa del delirium tremens. En algunas regiones españolas, el delirium tremens se ha convertido en una causa muy frecuente de muerte.

Por último, el alcohol acaba por destruir la mente de los enfermos, los cuales pierden su inteligencia y quedan como idiotas, reducidos a una vida vegetativa.

Las complicaciones mentales, en realidad, forman un caso particular de las complicaciones corporales, ya que el cerebro es un órgano como otro cualquiera. Nosotros hemos comprobado que las complicaciones mentales y corporales suelen darse juntas y se deben a la alcoholización, es decir, al efecto del alcohol sobre el organismo.

Otras complicaciones corporales, que también afectan al cerebro, son las

hemorragias, los ataques epilépticos, etc. El cerebro es uno de los órganos que más sufren a consecuencia del alcohol.

Pero el alcohol también ataca el resto del organismo. En el hígado produce primero trastornos biliares y acaba por determinar una cirrosis hepática, enfermedad que, una vez declarada, suele ser gravísima y a menudo mortal. En el estómago produce una gastritis, que tiene la culpa de que el enfermo alcohólico pierda el apetito por completo. También produce neuritis con dolores, calambres y, a veces hasta parálisis.

Otro órgano muy atacado por el alcohol es el aparato genital. El alcohol se fija en los testículos y actúa, como todos los tóxicos, produciendo primero una excitación y luego una depresión funcionales. Durante largo tiempo, el alcohólico es un hombre muy excitable sexualmente que hace el coito una o varias veces al día hasta que, de repente por regla general, se vuelve impotente. Esta impotencia suele desaparecer cuando el enfermo deja de beber, pero, si no lo hace, se vuelve definitiva, porque se produce una atrofia de los testículos. En general, puede decirse que no hay órgano al que no ataque el alcohol.

Las complicaciones sociales dependen no sólo del alcohol ingerido, sino también de la forma de beberlo, de la personalidad anterior del alcohólico y de su situación social. Las más frecuentes son las riñas con la familia y los trastornos en la esfera del trabajo.

En general la esposa no soporta al marido embriagado, que además quiere hacer uso del matrimonio a todas horas. Esto da origen a disputas agrias, a las que se añaden los celos de él y los reproches de ella por el poco dinero que entrega para la casa. Es frecuente que el hogar del alcohólico acabe dividido y, a veces, separado totalmente y que el enfermo acabe por granjearse incluso el odio de sus hijos.

En el trabajo, es corriente que el enfermo falte los lunes, porque está con resaca, y que en el centro donde trabaja le llamen la atención varias veces y terminen por echarle al fin. Otras veces es el propio enfermo el que abandona su puesto de trabajo para evitar la reprimenda de sus jefes. El caso es que, con mucha frecuencia, el alcohólico termina sin trabajo o desempeñando puestos inferiores a su categoría.

Pronto asoman la miseria, el hambre y, a veces, los hurtos, la policía y la cárcel.

Otra complicación social frecuente es la riña. Hay alcohólicos que se vuelven pendencieros e inmorales y suelen también acabar en comisarías, juicios de faltas y cárcel. Pero las complicaciones sociales también están muy unidas a las mentales y a las corporales. En realidad, tanto unas como otras no son más que facetas distintas de un mismo problema: el que plantea el hombre dominado por el alcohol.

### **¿Se cura el alcoholismo?**

Hasta aquí he hablado de lo que es la enfermedad alcoholismo y de sus inevitables complicaciones. Pero la medicina tiene una finalidad última: curar. Si el alcoholismo es una enfermedad, debe caer en la jurisdicción del médico. El alcohólico no es un canalla, sino un enfermo, y, por tanto, es al médico al que le toca tratar con él. Pero, ¿se puede curar un alcohólico?

Sí y no.

Yo siempre pongo a los enfermos un ejemplo: el del miope. Veamos el ejemplo del miope.

Imaginemos a un hombre que ve mal y que, a consecuencia de ello, sufre dolores de

cabeza y mareos. Un día va al oculista y éste descubre que lo que tiene es miopía. Le receta unas gafas, el enfermo las empieza a usar y desde entonces ve bien y no vuelve a tener dolores de cabeza ni mareos. Pues bien, este enfermo ¿está curado o no?

-Hombre, si ve bien y se encuentra bien, sí que está curado- se me puede decir. Y efectivamente lo está. Pero hay un pequeño detalle que quiero subrayar: Que tiene que usar gafas, que, si se las quita, vuelve a encontrarse mal. Luego, en un sentido, ni se ha curado ni se va a curar. Pero si ve bien y se encuentra bien, si se acostumbra a llevar las gafas hasta el punto de que éstas no le molesten en absoluto, ¿qué más da que éste totalmente curado?

Lo mismo pasa con el alcohólico. El alcohólico se cura porque se repone física y mentalmente, porque se pone fuerte y come bien, porque no le duele nada, porque se lleva bien con su familia y con la sociedad, porque recupera la situación y la estima que había perdido, etc. En una palabra, el alcohólico se cura por completo de las complicaciones del alcoholismo y vuelve a ser un hombre feliz.

Pero, por otra parte, el que ha cruzado las fronteras invisibles del alcoholismo, el que -por un camino o por otro- ha llegado a ser alcohólico, lo será durante toda su vida. En este sentido, el alcoholismo no se cura jamás. El alcohólico, como el miope, tiene que llevar siempre puestas unas gafas: en el caso del alcohólico, tales "gafas" consisten en no beber una gota de alcohol.

De este modo, el alcohólico será un alcohólico que no bebe (como el miope será un miope que ve bien), será un alcohólico que se acostumbrará a no beber, y no echará de menos el alcohol (Como el miope se acostumbra a llevar gafas y se olvida de que las lleva).

El alcoholismo, pues, vivirá aletargado en el alcohólico y no dará ninguna señal de vida. Pero, en el momento en que vuelva a probar una gota de alcohol, el demonio del alcoholismo despertará en su interior y (como le sucedería al miope si perdiera las gafas) volverá a producir las mismas complicaciones que antes -los mismos temblores, los mismos celos, las mismas riñas- porque el alcoholismo propiamente dicho no se cura jamás.

Del mismo modo, si el fumador que se ha retirado del tabaco vuelve un día a aceptar un cigarrillo, está condenado de nuevo a volver a fumar. Del mismo modo, el fumador que se retira del tabaco siempre será fumador -eso sí-, pero un fumador que no fuma.

Pues bien, la misión del médico, en cuanto al alcoholismo, es convertir al alcohólico que bebe en un alcohólico que no bebe.

### **¿Qué hace falta para curarse?**

Para curarse del alcoholismo, lo único que hace falta es dejar de beber alcohol . Pero, claro, como el alcoholismo consiste precisamente en no poder dejar de beber alcohol, resulta que para poderse curar es menester estar curado ya. De modo que, dicho así el remedio de esta enfermedad es no tenerla, lo cual es absurdo. Pero yo voy ahora a intentar aclarar este galimatías para que se vea que esta solución no sólo no es absurda, sino que es la única posible.

El que realmente no puede salir del círculo vicioso de la enfermedad es el propio alcohólico abandonado a sí mismo. Para que el alcohólico dejase de beber por su propio esfuerzo haría falta que no fuese alcohólico (o que tuviese una enorme fuerza

de voluntad, lo que viene a ser casi lo mismo). Pero desde el momento en que el alcohólico reconoce que él es un enfermo y acude al médico, ya interviene un nuevo factor: el propio médico, cuya primera obligación es precisamente romper ese círculo vicioso. Lo que el alcohólico no puede hacer por sí solo, sí es capaz de hacerlo con ayuda de un tratamiento adecuado.

Analicemos ahora los elementos y las actitudes necesarios para combatir el alcoholismo.

Lo primero y lo más importante que tiene que poner el enfermo de su parte es su deseo consciente de curarse.

Es frecuente en la consulta que acudan enfermos alcohólicos que echan la culpa de sus males a todo menos al alcohol. Si tienen vómitos por la mañana es porque fuman demasiado, si comen poco es porque siempre han sido de poco comer, si se llevan mal con su esposa es porque ésta es insoportable, si les echan del trabajo es porque los tiempos están muy mal, si les duelen las piernas es porque tienen reuma, si les tiemblan las manos es porque están intimidados por la presencia del médico.

Al decirles que todos esos síntomas que refieren son debidos al alcohol, contestan categóricamente que no, porque ellos beben «lo normal» y lo han bebido desde niños y nunca les han pasado estas cosas hasta hace dos años. No comprenden, o no quieren comprender, que, a fuerza de ir a la fuente, llega un momento en que el cántaro se rompe.

-Pero bueno, vamos a ver -suelo decir a estos enfermos-, ¿usted a qué ha venido a la consulta?

Yo -responden- porque se ha empeñado mi mujer. Pero a mí no me pasa nada.

Estos son los enfermos que no se curan. Lo primero que hace falta para curarse es desearlo conscientemente. Para ello es preciso reconocerse enfermo y ser plenamente sincero. A estos enfermos que vienen a consulta «obligados por su mujer», les digo: - Si usted no se considera enfermo, no tiene por qué venir al médico. Váyase y vuelva cuando usted, sin que nadie le obligue, decida que quiere curarse.

He aquí, en cambio, lo que dice el enfermo que se cura:

-Mire usted, a mí todo lo que me pasa es por culpa del vino, yo sé que me tengo que quitar de beber, pero no tengo fuerza de voluntad para ello. Este es el enfermo que se cura porque es lo bastante sincero para reconocer su enfermedad sin engañarse a sí mismo. En una palabra, se cura porque se quiere. El no tener fuerza de voluntad no es un obstáculo. Cuando viene un enfermo alcohólico a mi consulta, ya sé que no tiene fuerza de voluntad y cuento con ello. Porque en esa falta de voluntad es precisamente donde radica su enfermedad. Si la tuviera, no sería un alcohólico o no habría venido a la consulta, porque se habría quitado él solo de beber.

### **La fuerza de voluntad y el conocimiento**

Yo suelo comparar la fuerza de voluntad a la fuerza muscular.

Supongamos que hay que subir a lo alto de una montaña (la montaña simboliza el dejar de beber). Imaginemos que la montaña tiene, por uno de sus lados, un enorme precipicio cortado a pico. Querer dejar de beber sólo a base de fuerza de voluntad es como querer subir a pulso por el precipicio la cima de la montaña.

¿Es imposible? No. Quizá lo consiga uno de cada mil, de cada diez mil o de cada cien mil. Pero, para hacerlo, es menester ser un atleta extraordinario. Casi todos los que lo intenten van a fracasar y, lo que es peor, se van a estrellar en el fondo del abismo.



Pues bien, siguiendo con el ejemplo, la misión del médico es conocer sendas y pasos no muy empinados, que den vueltas y revueltas, que sean a veces largos, pero que conduzcan a la cima sin grandes peligros ni fatigas. Ya que el enfermo alcohólico carece de la fuerza necesaria para subir a pulso la montaña por su cara más difícil, lo que debe hacer es ponerse en manos de un guía que le enseñe el camino mejor para alcanzar la cumbre.

Este camino es largo y , en algunos momentos, va a ser duro. Surgirán rocas o pasos difíciles que exigirán un esfuerzo muscular, pero no es lo mismo tener que recurrir de vez en cuando a la fuerza que confiar única y exclusivamente en ella.

Los médicos somos eminentemente prácticos. De lo que se trata aquí no es de hacer una heroicidad, sino de conseguir un objetivo con las mayores garantías posibles.

Los cementerios están llenos de héroes. La misión del médico es salvar vidas. A nosotros no nos interesa que el enfermo se enorgullezca de haber hecho lo más difícil, sino que se cure.

### **Tres puntos que hay que saber**

Así, pues, en vez de fuerza de voluntad hace falta conocimiento.

El conocimiento empieza por saber que el alcohol es dañino. Pero esto ya lo suele saber el alcohólico, porque lo ha experimentado en su propia carne. Lo que él desea es que le aclaremos el camino para apartarse de él.

Es muy frecuente que el alcohólico crea que, gracias a un tratamiento médico, va a ser capaz de poder beber moderadamente. Casi todos los alcohólicos desean seguir bebiendo, pero sin exceso. Y es necesario desengañarles desde un principio. La experiencia médica demuestra que un alcohólico es incapaz de beber moderadamente. Con una gran fuerza de voluntad, podrá aguantar unos pocos días, una semana, un mes, bebiendo moderadamente. Pero el camino vertical de la fuerza de voluntad conduce a la caída en el abismo. Al cabo de días o de semanas de beber moderadamente, el alcohólico vuelve a beber en exceso, como antes, pero además carga con un nuevo fracaso que lo desmoraliza aún más.

Por lo tanto, ya tenemos un punto bien señalado: el alcohólico ha de saber que el único camino es dejar de beber del todo.

Otros enfermos, aun convencidos de esto, pretenden quitarse de beber, poco a poco.

¡Engaños del alcohol otra vez! Este «poco a poco» que parece tan fácil es, en realidad mucho más difícil: es imposible. El enfermo ignorante que emprende esta vía (también a base de fuerza de voluntad) se agota en su lucha cotidiana contra el hábito de beber. Cada día bebe, en efecto, un poquito menos que el anterior, hasta que, agotado por el terrible esfuerzo de subir a pulso, sus músculos ceden y cae al abismo: en este caso a desquitarse, mediante una borrachera fenomenal, de las angustias de la lucha pasada.

Y peor aún: Confirma así su cómoda teoría de que él es incapaz de abandonar el alcohol y justifica así el seguir bebiendo. Por lo tanto, ya tenemos señalado el segundo punto: el alcohólico debe saber que el único camino es dejar de beber de repente.

Por último, hay algunos enfermos que, sabiendo que han de dejar el alcohol del todo y de repente, abrigan la esperanza de curarse algún día y poder volver a beber con moderación en el porvenir. Pero ahora viene otra vez mi anterior ejemplo de las gafas. El alcoholismo propiamente dicho -la pérdida del control sobre la bebida- no se cura nunca. Queda, como si dijéramos, aletargado. Pero, en el momento en que el

enfermo vuelva a probar una gota de alcohol, el demonio del alcoholismo se despierta.

Es como si el miope, notando que ve bien, se creyera curado y tirara sus gafas. Se encontraría con la desagradable sorpresa de que sigue siendo miope. Lo mismo sucede a los alcohólicos cuando, después de varios años sin beber, vuelven a tomar una copa, un chato o una caña. Pronto tienen ocasión de comprobar, con mucho dolor en general, que siguen siendo igual de alcohólicos que antes.

Esta penosa comprobación puede ser rápida o lenta. A veces, el alcohólico que bebe después de una temporada de abstinencia siente de pronto tal ansia de alcohol que, inmediatamente después de la primera copa, sigue bebiendo hasta la embriaguez total. Pero lo corriente es que la recaída sea más solapada. Después de una temporada de no beber, el alcohólico, un día, creyéndose curado o pensando que la cosa no tiene importancia, se toma una caña de cerveza.

Naturalmente, no le sucede nada de particular, y se va a su casa convencido de que, de vez en cuando, se puede tomar una cerveza. Pronto se vuelve a presentar la ocasión, y cada vez lo hace con mayor frecuencia. Y poco a poco, el alcohólico retorna a sus viejos hábitos como si el tiempo no hubiera transcurrido.

Y éste es el tercer punto que ha de saber el alcohólico: es menester dejar el alcohol para siempre.

Para curarse, el alcohólico debe dejar de beber del todo, de repente y para siempre. Si el enfermo se desengaña a estos tres respectos, o sea, si sabe el modo de dejar de beber, lleva ganada la mitad del camino. Pero la otra mitad es dura: ¿cómo cortar del todo y de repente con el alcohol?

### **Tres escalones que hay que subir**

Este es el primer obstáculo donde va a ser preciso recurrir a la fuerza de voluntad del enfermo. El camino suave y ondulado que conduce a la cima del monte se halla cortado por un bloque de roca muy grande. No hay más remedio que subir a él.

Sin embargo, si el enfermo sabe, su voluntad se fortalece. El enfermo que sabe ya empieza a tener fuerza de voluntad. Pero volvamos a la gran roca.

Los enfermos más fuertes podrán subir de un salto. Pero muchos tendrán que dar un pequeño rodeo y subir a la roca mediante un escalón intermedio. Y unos pocos, los más débiles, tendrán que dar un rodeo mayor y subir dos escalones antes de pisar lo alto de la roca. La fuerza de estos débiles, sin embargo, será precisamente saber que son débiles y que, por lo tanto, han de dar un rodeo mayor o menor. La fuerza de estos débiles es sustituir el heroísmo de relumbrón por una labor callada y tenaz. Pero todos ellos tienen que subir a la roca, porque ésta equivale a dejar de beber de repente y del todo. No hay modo de evadirse de este esfuerzo. Todo el tratamiento reposa sobre esta base.

Los que tienen fuerza para subir de un salto son los que son capaces de pasarse una semana sin beber, yo pregunto siempre a los enfermos si son capaces de estarse una semana sin beber. Si dicen que sí, yo les digo que se la estén y que después hablaremos.

Si, efectivamente, lo consiguen y no beben durante esa semana (que es la peor), la siguiente les será más fácil seguir sin beber. Ya estarán encima de la roca y el camino volverá a ser fácil para ellos. Si fracasan, el daño no es grave (apenas unas desolladuras y entonces se les conduce al escalón intermedio, que es el de las pastillas o gotas para no beber.

En aquellos en los que fracasan las pastillas o gotas para no beber, hay que recurrir al tercer escalón: el ingreso en un sanatorio u hospital.

La finalidad de los tres escalones es la misma: que el enfermo deje de beber y siga luego sin beber. Los más fuertes subirán de un salto los tres. Los medianos se saltarán uno. Los más débiles tendrán que empezar por el más bajo. Pero en los tres casos se trata de lo mismo: de que, por el procedimiento que sea, el enfermo deje de beber y vaya acumulando días sin beber.

Cada día que pasa, una vez abandonado el alcohol, el mundo del enfermo cambia, su deseo de beber varía desaparecen unos problemas y se plantean otros. Una vez roto el círculo vicioso, los cambios se aceleran y el enfermo entra en un período de saludable crisis.

Al cabo de sólo una semana de no beber, las cosas han cambiado ya, porque el mundo del alcohólico está determinado fundamentalmente por el propio alcohol y, al faltar éste, todo lo demás se modifica. Por eso, al enfermo que se considera capaz de pasar una semana sin beber, yo le digo que lo haga. Y que no piense en el futuro, porque, al cabo de una semana, ya no va a ser como él se lo imagina.

En esto consiste saltar directamente al tercer escalón. Ahora veremos en qué consisten el segundo y el tercero.

### **Pastillas o gotas para no beber**

Estos medicamentos constituyen el segundo escalón.

Se trata de unas pastillas o de unas gotas que no hacen ningún efecto en el organismo mientras no se beba alcohol. Pero, si se bebe, entonces se produce un choque terrible y el enfermo se pone a morir. Como se ve, estos medicamentos sirven para suplir la fuerza de voluntad que no tiene el enfermo.

Este se toma las pastillas o las gotas, y ya sabe que no puede beber alcohol. Hay que hacer, por tanto, mucho hincapié en que jamás deben darse estos medicamentos sin que lo sepa el propio enfermo. Han de tomarse voluntariamente, en forma plenamente consciente y deliberada.

Tomarlos es como estar encerrado en un sanatorio, porque el que los toma no puede beber alcohol. Pero es estar encerrado sólo en lo que se refiere a la bebida.

El enfermo entra y sale, va al trabajo, alterna con sus amigos, frecuenta incluso su bar o tertulia, pero no debe de beber alcohol.

Las pastillas o gotas para no beber, como es natural, no entienden si el enfermo ha tenido un gran disgusto que le obliga a beber o una gran alegría que hay que celebrar con vino. Tampoco entiende si es Nochebuena, o la boda de Fulanito, o el bautizo de la hija de Menganito. Estos medicamentos ignoran todas las sutilezas con que el alcohólico pretende engañarse a sí mismo. Para ellos el alcohol es alcohol, vaya servido en forma de sidra, de cerveza, de vino, de vermut, de quina, de jerez, de anís o de vodka. Incluso la pequeña cantidad de alcohol que contiene el vinagre desencadena la terrible reacción.

Y es que, naturalmente, el enfermo alcohólico tiene que dejar de beber toda clase de alcohol.

Y el que ha tomado estas pastillas o gotas se tiene que aguantar sin beber, por muchas ganas que tenga de hacerlo.

Si no las hubiera tomado, a lo mejor se bebía «una cañita sólo», y luego venían otras dieciséis después, más luego vinos, algún vermut y, por fin, bebidas exóticas, ya en plena euforia alcohólica.

De modo que, gracias a estos medicamentos, el enfermo se acostumbra a vivir sin beber. Y lo hace en la calle, en el bar, con sus amigos y compañeros, es decir, en el mismísimo escenario de sus triples hazañas alcohólicas. De esta manera se agotan sus reflejos condicionados y se desintegran sus esquemas de conducta alcohólicos. Las pastillas o gotas para no beber son, como decía uno de mis enfermos, un par de muletas que te ayudan a andar mientras las piernas cogen fuerza.

Al cabo de un plazo de tiempo que determinará el médico, el enfermo podrá dejar de tomar estos medicamentos. Ya habrá recuperado su dominio de sí mismo y podrá vencer, sin ayuda química, la tentación de beber, porque, durante el tiempo que ha estado sin beber, la tentación se ha ido debilitando y su voluntad se ha ido robusteciendo.

Si fracasan las pastillas o las gotas para no beber, bien porque el enfermo beba aunque se ponga malo, bien porque el enfermo no sea capaz de hacer ni el mínimo esfuerzo que representa tomar unas pastillas o unas gotas (porque de ese modo, naturalmente, puede beber), entonces hay que empezar el tratamiento por el escalón más bajo.

### **Internamiento**

Aparte los casos de enfermedades mentales o corporales de origen alcohólico, es decir, aparte los casos de complicaciones del alcoholismo, sólo se debe internar a los alcohólicos cuando éstos sean capaces de dejar de beber en libertad, ni aun con ayuda de los medicamentos citados.

En tales casos, el internamiento debe ser de breve duración, para que el enfermo pase encerrado y sin poder beber los primeros días de abstinencia, aquellos en que su deseo de alcohol es más poderoso. Pero, en cuanto pasen estos días, el enfermo, fortalecido por el tratamiento que se le haya administrado en el hospital, deberá subir al segundo escalón, al de las pastillas o gotas, es decir, a dar la batalla en la calle, que es donde en definitiva la va a ganar.

Y luego, más adelante, podrá a su vez, dejar estos medicamentos, porque ya se hallará en lo alto de la roca.

### **Seguir sin beber**

Una vez retirado del todo y de repente del alcohol, el enfermo tiene que seguir para siempre sin beberlo. Hasta aquí, el camino ha sido abrupto, corto y difícil. A partir de aquí será largo y fácil.

Hasta aquí, el enfermo ha tenido que ser ayudado por medicamentos: no sólo las pastillas o las gotas citadas, sino vitaminas, extractos hepáticos, tranquilizantes, colagogos, sueros, etc.

Pero cuando el enfermo ha superado ya la primera y gran roca del principio, empieza a encontrarse bien, fuerte, despejado y sin ganas de beber. Al cabo de cierto tiempo, el propio enfermo llega espontáneamente a aborrecer el alcohol, sintiendo hasta náuseas ante su olor.

Pero si, por la razón que sea, el enfermo vuelve a probarlo, el aborrecimiento se tornará deseo otra vez. Por eso, el tratamiento del alcoholismo no termina nunca y dura lo que la misma vida del enfermo. No se trata ya, como es natural, del tratamiento médico enérgico del principio, sino de un tratamiento psicológico y conductista prolongado.

Una vez superado el deseo inicial de beber, el alcohólico se enfrentará a otros problemas. Tendrá que salir del mundillo alcohólico en que ha vivido hasta entonces, tendrá que asumir una serie de responsabilidades que ha rehuido anteriormente, tendrá que recuperar la estima de sus familiares, amigos y compañeros y apartarse de los malos amigos, que intentarán por todos los medios hacerle recaer.

En esta fase del tratamiento, el médico, tras mostrar el camino al enfermo, pondrá a éste en contacto con otros enfermos, con asociaciones de alcohólicos curados. La función de médico ya no la desempeñará el propio médico, sino el grupo. Los enfermos veteranos aconsejarán a los novatos, y éstos servirán a aquellos de recuerdo de lo que ellos mismos fueron antaño. Si se presentasen recaídas, el grupo orientará al individuo y convertirá el daño irremediable actual en eficaz experiencia para el futuro.

El enfermo, por su parte, durante toda la psicoterapia de grupo, tendrá que ser absolutamente sincero y luchar contra una parte de sí mismo, que encontrará cien mil disculpas y excusas para beber. A este respecto, recuerdo que un enfermo decía:

-Razones para beber, tenemos muchas; pero razón, ninguna.

Con el tiempo, el alcohólico arreglará su vida, encontrará nuevas aficiones y, sobre todo, se hallará a sí mismo. Ya no necesitará del grupo, sino sólo desde un punto de vista recreativo o cultural y para aconsejar a los recién llegados. Su médico entonces será él mismo, porque se habrá convertido en un hombre nuevo. No será sólo un hombre curado -un hombre que lleva gafas, como tantos otros-, sino que ante él se abrirá un panorama glorioso: Se hallará por fin en la cumbre de la montaña.

Mientras el alcohólico no se haya transmutado en ese hombre nuevo, subsistirá un grave peligro de recaída. Sobre el enfermo penderá siempre la espada de Damocles de alcohol. Pero una vez regenerado, tal peligro desaparecerá casi del todo. Las ventajas de su nueva situación serán tales que le parecerá locura o suicidio probar una simple gota de alcohol.

**Dr. Rafael Llopis Paret**