

## **Tema sugerido: Consecuencias de tomar mucho**

Una lectora nos sugirió que tratáramos este tema y pues aquí está (el tema, no la lectora).

Llegó el marido a su casa a las 4:00 de la madrugada en estado de ebriedad, entró con todo el cuidado que su embriaguez le permitió pero no fue suficiente y el ruido despertó a su esposa.

Él, astutamente, pensó que para no provocar un problema por llegar a esa hora y en ese estado debería de disimularlo, así que se sentó en el estudio de su casa, se puso sus lentes, puso cara de serio y se puso a leer, ¡quién iba a pensar que alguien alcoholizado iba a estar leyendo, y menos con esa cara tan seria que puso!, “¿qué estás haciendo?” – le preguntó su esposa al verlo – “Estoy leyendo un libro, ¿no ves?” – le dice el marido con tono sorprendido y molesto por la interrupción - ¡anda, lo que estás es borracho!” – le dice ella enojada – “deja esa maleta y vente a dormir”.

¡Chihuahua muchacho! ¿Cuántas cosas ridículas hemos hecho por andar tomados? Y ¿cuántos ya no pueden hacerlas por andar igual?

Y como dicen muchos por ahí, “si toman y se matan pues ¡qué estúpidos!, pero lo malo es que además se llevan de encuentro a otros que ni culpa”.

En fin, ¿el alcoholismo es una enfermedad o una conducta aprendida?  
Vamos a acudir a los libros para contestar eso.

“Existen dos principales corrientes de pensamiento en cuanto a lo que es el alcoholismo y la manera de tratarlo. Una corriente lo considera como una enfermedad. La otra concibe el consumo problemático de alcohol como *la incapacidad de aprender técnicas de autocontrol.*” p. 452 J.V. McConnell 1988

O sea, que una corriente de pensamiento es innatista y la otra determinista. Lo que significa que unos creen que al alcoholismo es algo con lo que se nace (innato). Es una buena manera de no sentirnos culpables, de esta manera nosotros no tenemos la culpa, lo que pasa es que ¡así nacimos!, ¿qué le vamos a hacer?.

La otra corriente dice que de pequeños no aprendimos el autocontrol, o que ahora de grandes no hacemos un esfuerzo por mantener un autocontrol, que no tenemos fuerza de voluntad, que el alcoholismo que padecemos ahora fue “determinado” en épocas pasadas.

“El modelo de enfermedad del alcoholismo fue enunciado por primera vez por E. M. Jellinek en 1960. Según Jellinek, el alcoholismo es un trastorno médico que tiene una base biológica. A causa de *genes defectuosos* (o quizá una combinación de problemas genéticos o de desarrollo), el alcohólico no puede controlar su consumo de alcohol en la forma en que lo hace la gente normal. El alcohólico se vuelve dependiente del alcohol, y llega a anhelarlo en la forma que un adicto a la heroína “suspira” por un poco de ésta. Puesto que se trata de una dependencia

química, Jellinek señala que la única solución a ésta debe ser el dejar de beber por completo.

Las personas que adoptan el modelo de enfermedad, generalmente consideran que el alcoholismo es un “trastorno progresivo”. Por tanto, tal vez no haya “cura” para el problema. Sin embargo, el curso de la enfermedad puede *detenerse* si el alcohólico deja de beber por completo.” p. 452 J.V. McConnell 1988

Como dije antes, este pensamiento es más cómodo y probablemente sea más conveniente que el alcohólico piense así. Es más fácil vencer a otro que vencer a uno mismo.

Si pensamos que el alcoholismo es una enfermedad entonces estaremos luchando contra la enfermedad, no nos sentiremos tan mal por ser la causa de nuestro problema, no podemos culparnos por esto ya que el alcoholismo es una enfermedad que nos tocó padecer, no está en nosotros, es algo “externo” de nuestro cuerpo, no es algo de nuestra mente, además, si tenemos el apoyo de la familia, entonces será más fácil derrotarla.

Creo que no es así, creo que el alcoholismo sí crea una dependencia física, pero la causa no es biológica. Claro que puedo estar muy equivocado, pero hasta ahora todo me dice que así es, si estoy equivocado espero que alguien venga, me diga cómo es en realidad y me calle la boca, pero si los que de verdad saben no se han puesto de acuerdo, acá los mortales menos.

Sin embargo, a pesar de que creo que esto no es así, también creo que así se les debe de enseñar a los alcohólicos. Este pensamiento ayuda a las personas a luchar contra el problema, tal vez sean mentiras, pero mientras funcionen, ¿qué más da?

“En 1962, el médico británico D.L. Davies publicó un informe que parecía oponerse al modelo de enfermedad de Jellinek del alcoholismo. Davies estudió a un grupo de 93 alcohólicos durante casi 10 años, después que habían recibido “entrenamiento de abstinencia” en un hospital. Algunos de los pacientes habían logrado la sobriedad y así se habían conservado. La mayoría habrían caído nuevamente en patrones de alcoholismo. Sin embargo, siete de los 93 se habían vuelto “bebedores sociales normales”. Es decir, aunque consumían más o menos la misma cantidad de alcohol que el promedio de los bebedores *no problema*, estos ex pacientes ya no eran alcohólicos en términos de sus conductas sintomáticas.

Davies –y muchos otros investigadores de orientación conductual– establecieron que el modelo de enfermedad era incorrecto. Estos científicos concluyeron además que el principal problema que tienen la mayoría de los alcohólicos, es el siguiente: nunca aprendieron el tipo de “autocontrol” que la mayoría de las personas adquieren en las primeras épocas de la vida. Estos investigadores proponen ahora buscar métodos para *enseñar* a los alcohólicos técnicas cognoscitivas y conductuales de las carecen.” p. 452, 453 J.V. McConnell 1988

Esta corriente de pensamiento nos dice que el origen del problema del alcoholismo está en nuestra niñez. De niños no nos enseñaron o no aprendimos el autocontrol, la fuerza de voluntad. O tal vez sí lo aprendimos, pero como pasa a veces, las cosas que aprendemos se nos olvidan y de grandes no podemos autocontrolarnos.

En fin, todo esto es sólo para definir el alcoholismo, pero lo que nos tiene aquí son las consecuencias de tomar mucho.

¿Cuántos de nosotros hemos tenido ganas de estrellarle un ladrillo en la cara a alguien? Yo las he tenido, pero hasta el momento no lo he hecho. Espero que usted tampoco lo haya hecho, aunque me imagino que también ha tenido ese deseo. ¿Sabe por qué no lo hace?, bueno, claro que lo sabe, por las consecuencias que esto trae. Puede matar a la otra persona y sentirse muy mal por esto, además de que si lo descubren puede pasar en la cárcel el resto de su vida; si no lo mata, puede causarle muchos daños, con lo que después se podría sentir culpable, además de que la otra persona seguramente querrá vengarse y posiblemente le haga algo a usted cuando menos lo espera; ahora, no sea tan positivo, porque puede ser que no le haga mucho daño y que la otra persona tome el ladrillo y se lo embarre a usted de vuelta.

Cuando estamos enojados muchas cosas nos valen gorro, somos capaces de mentarle la madre al jefe, o en el caso de los adolescentes al director de la escuela. Pero no vamos a golpearlos. Si le mentamos la madre al jefe nos despiden y ya, si lo golpeamos nos puede poner una demanda, en el caso del adolescente, tal vez el director se compadezca y comprenda que el adolescente actuó por coraje, pero si uno como estudiante le pega a un director, puede olvidarse de volver a pisar la escuela, y eso no es bueno, créanmelo.

Ahora, si estamos enojados y con alcohol en la cabeza... pues ya saben, generalmente las consecuencias pasan de valernos gorro a valernos madre, que es un nivel mayor.

Cuando uno toma mucho acaba por dormirse, pero nos dormimos por partes. ¿Se acuerdan de Pepe Grillo, el de Pinocho? Pepe Grillo es la conciencia de Pinocho, es quien le dice qué está bien y qué está mal, qué es bueno y qué es malo. En fin, nuestra conciencia –aclarando que no me refiero a la conciencia como estado mental, sino como instancia psíquica- al igual que Pepe Grillo nos dice qué es bueno y qué no, nos dice que no debemos hablarle mal a la gente, nos dice que aunque tengamos mucha hambre no debemos agarrar con la mano la comida del buffet y metérsola en la bocota ahí mismo, nos dice que no debemos matar, robar, golpear y oiconear.

Cuando tomamos, lo primero que se va a dormir es nuestro Pepillo Grillo interno. ¿Recuerda qué pasó con Pinocho cuando se alejó de Pepe Grillo? dejó la escuela y se puso a tomar y a fumar.

Cuando tomamos y se nos duerme nuestro Pepe Grillo ya no hay en nosotros, en nuestra mente, algo que nos haga ver lo malo de nuestras acciones y nos detenga. Por lo tanto, no podemos ver que matar es malo. Si en un momento dado se nos viene el deseo de borrarle el perfil a algún cristiano, si estamos tomados, probablemente ese cristiano acabará con el ladrillo incrustado en el rostro. En ese momento no seremos capaces de pensar en las malditas consecuencias de nada.

¿Quiere ver ejemplos de esto? tome cualquier periódico amarillista y léalo. La mayor parte de los crímenes involucran alcohol. ¿Por qué demonios todavía se duda que el alcohol en exceso pueda causar tanto mal?

¡Claro!, no falta el que dice “yo tomo para relajarme, cuando ando muy nervioso en lugar de fumar, me tomo una cervecita”

Permítanme que les diga que no es así.

Si es que se relajan con su cervecita, en realidad no es la cervecita la que los relaja, sino la idea de que la cervecita los va a relajar. Si esa persona pensara que un vaso con refresco de cola bien, bien frío lo va a relajar y se lo toma, seguro que se va a relajar.

¿Saben que según un estudio reciente, tomar una bebida alcohólica para relajarse es como echarle leña al fuego para apagarlo? Así es, según este estudio (discúlpenme por no decir el nombre de los científicos, pero no los tengo a la mano, pero créanme, así es) el alcohol provoca un aumento en la actividad nerviosa, es decir, nos pone ansiosos, y aumenta un químico en el cerebro que está relacionado con la agresividad. Entonces, si quiere relajarse, tómese un té de manzanilla con un poco de azúcar y leche en polvo para café, ¡eso sí que es relajante!

No mezcles la bebida con el volante, mézclala con un revolvedor de bebidas y ¡déjale el volante a otro que no esté tomando!

¿Conoces a alguien que se haya matado en su carro por manejar borracho? Personalmente no conozco a nadie, pero sí conozco... o conocía, a alguien que murió en un accidente porque el conductor estaba ebrio, ¡se les ocurrió irse a Saltillo en la madrugada!... iban tomando, estaban muy contentos, les entró la loquera de irse a Saltillo, Pepe Grillo ya estaba dormido y no pudo decirles “¡no vayan, no sean estúpidos, andan tomados, esa carretera es peligrosa!”, y en una curva cayeron al barranco. Cuatro ocupantes, el conductor: muerto; el copiloto: en coma; una pasajera, mi amiga: muerta; la otra pasajera: con el cuello roto, golpes y un recuerdo que nunca la va a abandonar.

La recuerdo de vez en cuando. Me da lástima que haya muerto y que no pueda estar aquí disfrutando de este méndigo calor que hay, y de las lluvias que de repente aparecieron, y ¿porqué no? de la cerveza que podría tomarse de vez en cuando con sus amigos.

El tomar mucho trae muchas consecuencias, unas a largo plazo y otras a corto plazo. A largo plazo el alcohol, en pocas palabras, nos pudre el cuerpo. A corto plazo... pues denle otra miradita a esos periódicos amarillistas.

El problema en los adolescentes es que no son capaces de ver estas consecuencias como cosas reales. El adolescente, generalmente se cree inmortal y omnipotente. A él nada le puede pasar y él todo lo puede hacer. “Se matan otros, eso pasa en otras partes” – piensa el adolescente, y ¡claro!, eso ya lo hemos oído hasta el cansancio, “a ti también te puede pasar”, sí, pues, claro, ajá, como no. Bueno, si eres tan cabezón como para no hacer caso de las sabios consejos de siempre, pues ojalá cuando te mates por alguna fregadera por andar tomado no te llesves a alguien más, porque gente cabezona así no hace falta y es mejor no tenerla en el mundo.

Cuídate y cuida a tus amigos.  
Recuerda que los amigos son la familia que uno elige.

Elmo Alanís Valdez