EL ALCOHOLISMO

Posted on febrero 18, 2012 by Administrador

Category: Default Humanístico

EL ALCOHOLISMO

“Dr. no puedo controlar el alcohol, en la vida me pasa lo mismo y ya perdí todo.”

(Comentario de un paciente en rehabilitación en una comunidad terapéutica).

El paciente me relata su tragedia de la pérdida de la libertad cuando me dice que no puede controlar sus actos. Matrimonio, hijos, vivienda y ya casi el trabajo son el reflejo fiel del despojo de si a la cual llevan las conductas adictivas. De ahí a la muerte hay un solo paso. Otro joven lúcido en momentos de no consumo y con una sabiduría poética de la vida nos dice “……eres la muerte y sin embargo me convences, te atreves a mentirme, me obligas a rendirme y me haces quedar solo para que no haya testigos y llegaría a matar para no compartirte con nadie “. Muerte y soledad sin testigos. Sobre esto J.P. Sartre nos dirá que “sin testigos nos evaporamos”. Es que solo en el encuentro con los otros crecemos y ahí encuentro en mi Yo al si mismo (plenitud de nuestra intimidad liberadora) que no es ya más mi Ego omnipotente y fundamentalmente sordo. Este da como frutos la ceguera de la soberbia. El si mismo mientras tanto nos acerca a la humildad y por ende a la Verdad. Humildad que va unida a la escucha (elemento central para el aprendizaje y el cambio de conductas). Sobre esto el maestro J. Barylko nos decía:” si no oyes no hay Dios, eres tu mismo Dios”.

QUEDAMOS HIPOTECADOS

Es que el alcohol y otras drogas así como el juego, el sexo compulsivo y la comida embargan e hipotecan nuestra personalidad y la gratificación temporaria, alucinatoria y delirante que provocan por un momento nos hace sentirnos como Dioses sin fallas ni carencias. Refugio de la omnipotencia. Pero al mismo tiempo surge un permanente conflicto ya que al quedar embargado nuestro ser mas profundo va quedando limitada mi libertad y el paciente poeta me dirá “…solo soy un esclavo mas, encerrado en el olvido, me resigno a lo que es estar vivo”. El paciente ahí se pregunta , quizás muchos nunca lo pueden hacer, si ¿esto es estar vivo?. Seria “tocar fondo” en términos de los grupos de AA (Alcohólicos Anónimos). Ahí comienza un proceso terapéutico que es la oferta de otra vida posible a la del embargo de nuestra libertad, nuestro cerebro, nuestro hígado, etc. El ser humano se convierte en un despojo de sí , un “nadie “ en términos del maestro de analistas G. Maci. Todo esto me hace recordar al drama de Fausto ya que él no podía comprender que las compañeras de la vida eran la carencia (nunca somos totalmente plenos), la culpa (siempre algo falta) y la necesidad (aceptar el limite de nuestras posibilidades). Ahí se encontrará Fausto, si comprende esto, con la Sabiduría. Pero para esto se tuvo que quedar ciego y ahí si vió brillar una nueva luz de verdad (comentario de Heidegger sobre el Fausto de Goethe en relación al cuidado de si mismo).

El embargo de nuestra persona por las adicciones reconoce hoy una apropiación de zonas muy sensibles del Sistema Nervioso y que componen el denominado sistema de recompensa que es eje del placer, la motivación y la posibilidad de postergar. Esta resulta ser la base neuro-fisológica de

las adicciones y está compuesta por el sistema límbico (vinculación de la memoria con las emociones) , el hipocampo (consolidación de la memoria), núcleo accumbens y amígdala (expresión y regulación de las emociones) . Todos estos sistemas están vinculados con las zonas frontales que son base biológica de los elementos más evolucionados del ser humano (planificación de futuro, moral, libertad, etc). La estimulación permanente con alcohol, drogas alimentan este sistema de recompensa y generan una superproducción de un neuro-transmisor llamado dopamina que nos encadena al placer y a la recompensa inmediata. Suspendida así la acción del lóbulo frontal (base de la humanidad más profunda) quedamos a expensas de la satisfacción inmediata. En animales esto se ve claro ya que si auto administramos sustancias de abuso a un roedor éste se la autodaministrará en forma compulsiva e imperativa e incluso no comiendo hasta morirse.

LA PUERTA GIRATORIA

La transformación anatómica y fisiológica de estos circuitos neurológicos, acompañada de duelos, pérdidas y traumas vitales que acompañan la vida de todo adicto, lleva de dos a tres años en su consolidación enfermante. En los menores es mucho más rápida. La recuperación implica también un tiempo similar donde se requiere abstinencia de consumo . Hoy sabemos que el duelo y la aceptación de la renuncia de las sustancias lleva alrededor de cinco años (similar al de seres queridos).

El no tomar sustancias es solo un tema a resolver en el tratamiento de los adictos. Es un proceso terapéutico lo que necesita. La desintoxicación sola (tema muy común en nuestro país por las limitaciones de los circuitos de atención sociales públicos y privados) es una PUERTA GIRATORIA. Nada así cambiará. Se hacen necesarias un conjunto de acciones específicas:

A. psicoterapias individuales intensivas así como familiares;

B. cambios de estilos de vida (no sedentarismo, alimentación diferente, yoga, etc.);

C. un programa estratégico de vida con abandonos de vínculos adictivos, tener recursos a la mano como son los padrinazgos de pacientes ya rehabilitados, usar el teléfono ante dificultades, vigilar emociones negativas, evitar enredos emocionales, cuidarse cuando estamos por alcanzar una meta para no sabotearnos , escapar a la trampa del “si fácil”, grupos de mantenimiento, etc. En suma una terapia en adicciones es habitar, habilitar, reconocer y dar la palabra para poder hacer uso del bien más preciado que tenemos como lo es la libertad. Las drogas hoy son, más allá del prestigio social que puedan tener, un interruptor de contacto con los otros.

DR. JUAN ALBERTO YARIA

DIRECTOR DEL INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES –GRADIVA- EN ADICCIONES Y PATOLOGIAS DEL

DESVALIMIENTO SOCIAL