

ALCOHOLISMO

Conflictos emocionales subyacentes

Desde el prisma técnico de la Biosinapsis, se identifica un conflicto central relacionado con la protección materna. Se trata de una huida de una realidad percibida como insoportable a nivel biológico y emocional.

En numerosas ocasiones, el primer contacto de las personas con el alcohol ocurre en contextos de celebración y felicidad. Este recuerdo queda grabado en nuestra psique, estableciendo un vínculo entre el consumo de alcohol y la experiencia de alegría, una sensación que la vida cotidiana no parece ofrecer de manera espontánea.

Adicionalmente, el alcohol actúa liberando temporalmente al individuo de sus inhibiciones, ya que reduce la actividad en la región frontal del cerebro, lo que lleva a una disminución en la memoria, concentración y autocontrol.

Conflicto emocional detrás del consumo de alcohol

La raíz del consumo problemático de alcohol frecuentemente yace en conflictos relacionados con la figura materna y la necesidad de protección (*las adicciones están íntimamente ligadas a la relación con la madre*).

Surge el miedo a la desprotección y al dolor de heridas pasadas. Se puede interpretar como una búsqueda de conexión espiritual o divina, un anhelo de contacto con elementos trascendentales como el agua o el fuego.

La problemática se complica con conflictos de separación paternal, es decir, la lucha por captar la atención materna superando la barrera paternal.

El deseo de escapar de la realidad para olvidar los problemas personales es otro conflicto emocional significativo. Asimismo, el alcohol puede ser un medio para expresar verdades ocultas, actuando bajo la creencia popular de que «los borrachos siempre dicen la verdad», intentando así reunir o sanar a la familia.

Consecuencias del alcoholismo

El abuso del alcohol desencadena una serie de trastornos físicos y cognitivos; el cuerpo experimenta agitación y transformación, las capacidades cognitivas se ven mermadas, y los sistemas nervioso y muscular sufren una tensión excesiva.

El alcoholismo, como otras formas de dependencia, suele surgir en un intento de llenar un vacío emocional o psicológico profundo, envenenando, de cierta manera, la existencia del individuo.

Motivaciones detrás del abuso de alcohol

Las razones detrás del abuso del alcohol son variadas e incluyen la huida de realidades personales adversas, el combate contra fobias, la autoridad (*especialmente la paterna*), y el conflicto interno respecto a mostrarse tal cual uno es en público.

Además, el consumo de alcohol se busca a menudo para ganar confianza en situaciones sociales, para facilitar la comunicación y para enfrentarse a desafíos, dado que una leve embriaguez puede disminuir las inhibiciones, permitiendo una mayor honestidad y expresión de uno mismo.

El deseo de dominio y la ilusión de fuerza

La ingesta de alcohol me proporciona una ilusión de fortaleza y poder, otorgándome un sentido de control en las relaciones personales al provocar inevitablemente la molestia en los demás por mi estado. En este estado, pierdo la capacidad de reconocer situaciones que podrían ser dañinas para mí.

Frecuentemente me siento infravalorado, carente de mérito, incompetente, inferior, e incapaz de valer por mí mismo o por los demás, sumergido en sentimientos de soledad, aislamiento, culpa y angustia, junto con una percepción de abandono, ya sea familiar o de otra índole. Es entonces cuando busco refugio en “un pequeño tónico”.

Sumergiéndome en el olvido

A menudo busco “sumergir mis penas” o cualquier otra emoción difícil para huir de circunstancias conflictivas o incómodas. Es importante notar que ciertas situaciones de estrés pueden tener un vínculo directo con el alcoholismo.

Identifico un patrón recurrente: tensión – consumo de alcohol – sensación de bienestar tras beber, lo que inicialmente parece aliviar la tensión. Esto sugiere que mi cerebro ha sido condicionado para asociar el acto de beber alcohol con una vía de escape ante el estrés.

Así, se desarrolla un ciclo automático en el que, ante el estrés, mi primera reacción es buscar alivio en el alcohol.

Los desafíos enfrentados durante la infancia, especialmente en un entorno familiar marcado por el alcoholismo de alguno de sus miembros, a menudo padre o madre, se destacan como uno de los posibles orígenes de esta dependencia.

Desórdenes neuróticos y alteraciones de personalidad

Los trastornos neuróticos y las subsecuentes alteraciones de personalidad emergen como factores significativos en el desarrollo de mi alcoholismo. Incluso la falta de nutrientes esenciales puede impulsarme a buscar en el alcohol un suplemento nutricional.

Con frecuencia, este entorno se ve agravado por conflictos y, en ocasiones, por violencia de todo tipo, incluyendo el abuso físico y psicológico. Intentos de distanciarme de mi familia a menudo resultan infructuosos.

Consecuentemente, mi moral se ve comprometida: la constante exposición a conflictos familiares disminuye mi estima hacia los valores impartidos por mis padres, impidiendo la integración de principios morales sólidos.

En determinadas familias, el alcoholismo se perpetúa a través de la educación, con padres que trivializan el consumo de alcohol entre los niños o que normalizan su ingesta regular y abundante.

La hipoglucemia puede ser otra condición subyacente que contribuye a mi alcoholismo, dado que el alcohol se convierte rápidamente en azúcar en la sangre.

Esto aclara por qué, al abandonar el alcohol, podría comenzar a consumir excesivamente café, buscando en la cafeína un estimulante, así como azúcar, pasteles o dulces en grandes cantidades.

En ocasiones, el tabaquismo se convierte en otra de mis adicciones, proporcionándome el estímulo necesario para sentirme activo. Es crucial identificar la raíz de mi malestar asociado a la hipoglucemia, un dilema para el cual aún no he hallado solución.

La conexión entre alergias y alcoholismo

Resulta que mi preferencia exclusiva por bebidas como coñac, ginebra, whisky, centeno o escocés podría ser indicativa de una reacción alérgica subyacente a uno o varios componentes presentes en estas bebidas, tales como el trigo, la cebada, el centeno, entre otros.

Esto me lleva a reflexionar: ¿a qué o a quién soy realmente alérgico?

El origen del alcoholismo puede estar ligado a experiencias no resueltas o no aceptadas de la infancia. Si en mi niñez tuve experiencias sexuales inapropiadas con alguien alcohólico, o si cargo con culpa relacionada con estos encuentros, es posible que el recuerdo de estas experiencias despierte en mí el deseo de beber.

De igual forma, si no conseguí aceptar la ira de mi padre alcohólico, podría haber internalizado esa ira, transformándome eventualmente en alcohólico. En este contexto, el alcohol se convierte en un medio para evadir preocupaciones relacionadas con el pasado, presente y futuro.

Huida hacia un mundo ilusorio

Para distanciarme de una realidad a menudo compleja y sumergirme en un sueño inalcanzado, construyo continuamente un refugio fantástico e ilusorio.

Este escapismo me permite, aunque sea temporalmente, olvidarme de mis sentimientos de auto-rechazo, soledad, ignorancia, impotencia, y la sensación de ser diferente a los demás.

Logro evadir mis responsabilidades y, por un momento, me siento "liberado". Dado mi descontento con mi vida, esta solo se deteriora a medida que aumenta mi dependencia del alcohol (o de otras sustancias).

En momentos de sobriedad, la realidad se percibe aún más insoportable, empujándome hacia la depresión. Mi anhelo es desvincularme de la realidad para sumergirme en un mundo de fantasía.

Especialmente cuando la dependencia se hace patente, ansío el tipo de conexión emocional que siempre deseé recibir de mi madre o padre y que siento que nunca tuve. Busco experimentar un amor incondicional.

A pesar de que el pasado fue desafiante y mi botella se convirtió en mi «mejor amigo», es momento de valorar mis atributos físicos y espirituales.

He decidido adoptar un enfoque de vida más estructurado, apreciando quién soy y mis virtudes. Ahora estoy encaminado hacia una dirección más saludable. Al alejarme de un estado de fuga y desesperación constantes, podré cultivar un mayor respeto por mí mismo y abordar mis problemas (y experiencias) de manera más efectiva.