

EMBORRACHARSE NO ES TAN DIVERTIDO... Y CUESTA DEMASIADO CARO...

La borrachera no es algo muy moderno... Desde muy antiguo los hombres recurrieron al alcohol para “alegrarse”, salir de la realidad, olvidar las penas, etc. Sin embargo ahora se ha puesto terriblemente de moda entre los adolescentes, pues la han convertido en un componente esencial de su diversión. Es más, en una necesidad y casi condición de diversión.

El problema no es el alcohol en sí mismo. Un cristiano sabe que Cristo convirtió el agua en vino en Caná y que consagró vino en la Última Cena, convirtiéndolo nada menos que en su sangre. De manera que no puede ser algo malo y condenar sin más el alcohol, no tendría sentido.

El problema aparece cuando se toma “de más”. Algo difícil de definir en general... pero fácil de experimentar: cuando se altera el normal funcionamiento de la inteligencia y el control que la voluntad ejerce en la persona. Este “de más” tiene básicamente dos etapas o grados: “alegrarse” (vaga sensación de soltura, que altera superficialmente la personalidad) y “emborracharse” (pérdida del control de uno mismo, sucesiva pérdida de equilibrio, etc., según cuánto de borracho se esté). La moral cristiana calificará estas faltas contra la virtud de la templanza como pecado venial o mortal según se trate del primer caso o del segundo.

Emborracharse no es un juego, tiene su precio... y es mucho más caro que el valor del alcohol que se toma... Y lo caro de su precio se debe a sus consecuencias físicas, psicológicas y morales.

Cuando se toma en exceso, lo primero que se pierde es el control de lo que se toma. Se pierde la noción de límite y, con ella, el control de sí mismo.

Y es un problema muy serio... Tan serio que miles de personas trabajan en el mundo contra el flagelo del alcohol. No son maniáticos abstemios. No son exagerados. Son médicos, psicólogos, asistentes sociales, voluntarios, etc. que atienden a víctimas del alcohol y por eso saben el daño que produce. Para comprobarlo baste que busques en Internet. El buscador de Google a la voz alcoholismo, responde con 299.000 sitios; alcoholism (en inglés) con 3.830.000 sitios; alcohólicos anónimos 30.800 sitios; alcoholics anonymous 553.000 sitios. Para pensarlo ¿no?

¿Por qué es moralmente malo emborracharse? ¿Cuál es el problema del exceso de alcohol?

1. Porque degrada la propia dignidad humana. Por esto el espectáculo de un borracho produce un rechazo casi instintivo, aunque los adolescentes al principio se lo tomen en broma... hasta que se hartan de tener que estar arrastrando a un amigo, llevándolo, cuidándolo, como si fuera una cosa –que a eso se ha rebajado–. ¿Has visto a una persona borracha? Tirado, sin poder hablar coherentemente, sin poder dirigir un sólo movimiento de su cuerpo, sin darse cuenta de lo que pasa, incluso vomitando... ¿Existe alguna situación más degradante para el ser humano? La verdad es que no se me ocurren demasiadas. ¿Alguien puede decir que resulta divertido estar tirado, sin poder ni hablar, vomitando...? Y ¿qué pasa con los síntomas post borrachera –la resaca (vómitos, mareos, dolores de cabeza...)? No va por la línea del gusto, placer, etc. sino por la de lo desagradable y horrible.

Las capacidades superiores del ser humano son la inteligencia y la voluntad. Privarse voluntariamente de ellas innecesariamente es rebajarse a nivel animal. Se puede anestesiarse a una persona para operarla, pero sin una necesidad verdadera no tiene sentido ni vale la pena correr el riesgo de la anestesia.

Rebajarse al nivel animal, voluntariamente y sin necesidad, es un acto humanamente malo: me deshumaniza, me rebaja en dignidad, me animaliza.

2. Es progresivo. Cuando se pierde la medida... es muy difícil volver a encontrarla. Es un hecho que el exceso de alcohol hace entrar en una espiral de consumo. A medida que se toma uno se va acostumbrando y necesita más cantidad para conseguir el mismo resultado de excitación.

3. Porque puede ser adictivo. Rápidamente se convierte en una necesidad. Se comienza tomando porque se quiere y, al tiempo, se sigue tomando porque la dependencia lo exige. No se puede dejar de tomar,

cuesta mucho esfuerzo hacerlo alguna vez. Uno se convierte en un tomador compulsivo, al menos en determinadas condiciones (en fiestas, asados, reuniones, etc.). Muchas veces es el primer paso. Todos los alcohólicos (normalmente llamados borrachos) recorrieron el camino de emborracharse esporádicamente. Si te interesa saber cómo es ser alcohólico andá a algún grupo de Alcohólicos anónimos a averiguar (allí te darán todo tipo de detalles) o preguntale a algún conocido que tenga su padre o madre alcohólico y te contará lo “emocionante” que resulta vivir con una víctima del alcohol. Obviamente no todos los que se emborrachan alguna vez acaban siendo alcohólicos; pero todos los alcohólicos comenzaron sí. Hay un hecho claro: si no querés llegar a ser alcohólico no recorras el camino que los alcohólicos recorrieron. Es muy conveniente tener un sano miedo a las adicciones. El precio es demasiado caro... no compensa pagarlo. No pienses que exagero. El riesgo es muy real: los alcohólicos no son personas sin sentido, ni idiotas; no buscaron serlo... y sin embargo lo son, aunque mucho les cueste reconocerlo (lo peor del caso es que muchos ni son conscientes de su dependencia). Y llegaron a serlo sin proponérselo, me atrevería a decir, que sin darse cuenta. Obviamente nadie decidió ser alcohólico. Con el emborracharse y el alcoholismo sucede algo parecido que con las rifas. Si no tengo ningún número no puedo ganarla. Cada número que compro tengo mayores probabilidades de ganarla... Cada vez que una persona se emborracha obviamente sus posibilidades de llegar al alcoholismo son mayores. Y el drama del alcoholismo es terrible... Quien tiene en su familia un alcohólico... sabe de qué se trata. Lo ha sufrido en carne propia... No hace falta explicarle las “bondades” del alcoholismo: gritos, malos tratos, insultos, faltas de delicadeza, papelones, vergüenzas, agresiones, etc. Hay cosas con las que no se juega: no se debería arriesgar tanto por nada.

4. Perjuicios en la salud física

El abuso de alcohol está conectado con muchas enfermedades: en los países desarrollados el alcohol es la principal causa de discapacidad entre los hombres, y, en los en vías de desarrollo, la cuarta. Es causante de más de sesenta enfermedades; entre ellas, el cáncer de mama y los problemas cardíacos.

Es curiosa la relación del alcohol con las enfermedades del corazón. El beber poco, regularmente y sin excesos ocasionales, disminuye el riesgo de las mismas; mientras que el exceso de alcohol lo aumenta.

Conclusión: emborracharse hace daño a la salud. ¿Te suena la cirrosis o cáncer de hígado...? Y las neuronas que mueren...

Y cuanto más joven se comienza a tomar, más graves son los daños que produce.

Los artículos sobre el tema impresionan bastante. Te recomiendo leer alguno. Basta que pongas las palabras “alcohol daño salud” en el buscador de Google y te remitirá a 85.500 páginas; o “alcohol neuronas” y tendrás toda la información que quieras.

5. Además, por las consecuencias que tiene en la conducta

Se pierde el control de sí mismo. Cuanto con más frecuencia una persona se emborracha, menos dueña es de sí misma. No puede evitar tomar, en cuanto empieza... no sabe cuando para... porque no está en sus manos.

Como es lógico privarse voluntariamente del uso de la inteligencia y del control de la voluntad... no puede conducir a nada bueno.

Reduce los reflejos. Por esto no se debe manejar un auto si se ha bebido. No es que no puedas hacerlo, sí que se puede... el problema es que a la menor necesidad de reacción (un perro, otro auto, un peatón que cruza donde no debe...) tu capacidad de hacerlo estará reducida, te podrás quedar dormido con facilidad, etc.

Quita inhibiciones. Estoy más propenso a decir, hacer... cosas que sin alcohol no haría, diría... Y no hace falta estar totalmente “perdido”...

Dificulta la capacidad de defensa y respuesta, por lo que una persona borracha está indefensa y expuesta a ser víctima de quien se quiera aprovechar de su estado para abusar de ella, robarla, etc.. Ante cosas que te dicen, te hacen... Fácilmente encontrarás chicas que no saben bien qué les han hecho sus amigos..., cosas que ellas no querían pero las manos no les respondían... las piernas tampoco... y después ni siquiera saben exactamente qué pasó o no pasó.

Una persona alcoholizada se arriesga a hacer cosas graves que no haría si tuviera control de sí misma: sexo, droga, accidentes de tránsito, violencia... las cuales al día siguiente difícilmente se pueden arreglar.

El exceso de alcohol causa innumerables accidentes: de tránsito (con sus lesiones, muertes y pérdidas materiales), agresiones y violencia, violaciones, homicidios y suicidios.

6. Consecuencias en la personalidad

Afecta psicológicamente. Obviamente no es lo más recomendable para la salud psíquica...

El exceso de alcohol es una gran estafa. En un primer momento produce una sensación de bienestar que no es real, sino artificial, y por lo mismo falsa. Una vez pasado el efecto deja a la persona peor de como estaba antes de tomar.

Denota falta de personalidad: los chicos que necesitan un par de copas para sacar a bailar a una chica... ya que en "seco" no se animan... tienen un problema de pobreza de personalidad notable... El problema no es sólo de alcoholismo... es de coraje, de cobardía, de falta de personalidad.

Algunos se emborrachan "para divertirse"... Pero ¿es divertido dejar de ser uno mismo?

Los problemas de personalidad no se resuelven con alcohol: timideces, vergüenzas, introversiones...

¿Qué se gana dejando de ser uno mismo por un rato? ¿No será mejor tratar de resolver los problemas de fondo?

Las carencias afectivas no se rellenan con alcohol, se profundizan.

La baja autoestima no se levanta con alcohol, se aumenta.

Las faltas de alegría no se solucionan con alcohol.

Los aburrimientos no se resuelven con alcohol: gente que es aburrída... necesita tomar para tener chispa, decir cosas jugadas, ser lanzada, decir tonterías...

Los límites personales no se resuelven: crea "ataduras".

Por todo esto el exceso de alcohol mismo es una enfermedad.

No creas que el alcohol provea la fortaleza, la audacia, simpatía que falta. Solo quita inhibiciones haciendo a la persona más bruta. No desarrolla virtudes, sólo embrutece. Y por lo mismo, hace más difícil la virtud cuando estás sobrio.

Desmejora la personalidad. El exceso de alcohol no es el mejor método para mejorar la propia personalidad... sino que la empeora progresivamente: incrementa las tendencias depresivas, la agresividad, etc. Es decir que agudiza los defectos del carácter... hasta volverlos enfermizos.

Introduce en el mundo de la mentira. Supone un deseo al menos implícito de huir de la realidad de uno mismo (hacerse artificialmente más lanzado, caradura, divertido, zafado, etc.), de la realidad que uno vive (el famoso beber para olvidar... olvidarme de que existo y lo que me pasa...), mentir a la familia (la borrachera se esconde a los padres). Introduce en un mundo de paraísos artificiales tan lejanos a la realidad que "a la vuelta" el choque con la misma es más duro que antes.

Impide la búsqueda de soluciones a los problemas. La búsqueda de refugio fuera de la realidad hace que no se la enfrente y, por tanto, nada se hace para cambiarla.

Se acaba temiéndole a la verdad... Se busca no mirarla: para que no amargue se quiere no pensar.

Molesta que a uno le recuerden la realidad.

Y el primer engaño, es el autoengaño... Es muy difícil que un alcohólico que reconozca que tiene un problema... Por tanto, si estás convencido que no tenés un problema, que te emborrachás a veces pero tenés todo bajo control... ya tenés el primer síntoma del alcohólico –no digo que lo seas...– que es no reconocer la existencia de un problema con la bebida...

7. Otros "beneficios" del exceso de alcohol

Afecta el rendimiento académico. Normalmente quien se excede en la bebida... no se excede en las notas... con las que se juega su futuro profesional.

Insensibiliza para lo espiritual. Al embrutecer, el exceso de alcohol, reduce la sensibilidad para las cosas espirituales, haciendo que a uno le resulten aburridas, lejanas y sin sentido.

Cara al futuro, hace muy difícil formar una buena familia: emborracharse no es la mejor manera de cimentar una familia. De entrada, descalifica como candidato/a razonable para el noviazgo y futuro matrimonio. No creo que ninguna persona cuerda aspire a casarse con un/a alcohólico/a. De hecho, ponerse de novio con una persona que con frecuencia toma de más con el sueño de que dejará en el futuro... es bastante suicida.

Además, las adicciones juegan en equipo..., de manera que frecuentemente se van juntando... alcoholismo, drogadicción, ludomanía, pornodependencia, tabaquismo... Ya que el abuso de una cosa adictiva... al crear dependencia... va quitando libertad...

Sí, ya sé. Me vas a decir “a mí no me va a pasar nada” (referido a todo lo anterior). Es lo mismo que dicen todos, también a aquellos a los que les pasa. La razón es que antes de que les pasara, no les había pasado nada... y pensaban que nunca les pasaría.

Y no me digas que te divierte. El sufrimiento posterior (vómitos, dolor de cabeza...) es peor que el gusto que te puede haber brindado la borrachera. Y el riesgo a que te exponés es muy grande y muchas veces definitivo.

Un día, después de una larga charla con un universitario sobre porqué estaba mal emborracharse... desconsolado me dijo “pero sin no puedo emborracharme, ¿cómo voy a divertirme?” Se me fue el alma a los pies. Pensé “si este chico tiene que salir de la realidad para divertirse... es un infeliz en sentido propio, la realidad le resulta imposible de gozar... tiene que huir... Tener que salir de la realidad para divertirse, es algo muy triste... Si la realidad de tu vida te espanta de tal manera que sólo huyendo de ella a un mundo artificial te consuela... muy pobre es tu situación... y habrá que hacer algo para resolverla: las soluciones están en la realidad, no fuera de ella”.

Desafío

¿Qué *beneficios* brinda la borrachera? Ponelos en comparación con los problemas que provoca. Y verás que todas las consecuencias son negativas.

Emborracharse sólo por seguir una moda como un corderito, por hacer lo que los demás hacen, por dar el gusto a quien se divierte haciendo emborrachar de más a los demás, por miedo a quedar como ingenuo, por vergüenza a ser distinto a los demás, para sacudirse el aburrimiento de no saber qué hacer, para adquirir por un rato la caradurez que te falta... Es muy tonto... La moda, los demás, tus complejos sólo te pueden meter en semejante lío si vos querés: no te jorobes la vida, no vale la pena.

EMV
15.03.05

ANEXO I

Manejar un auto... manejarse a sí mismo

Es muy interesante analizar porqué no se puede manejar un auto después de haber bebido una cierta cantidad de alcohol.

Y el motivo de que no pueda conducirse un auto... es que uno no puede conducirse a sí mismo. Para eso transcribo un artículo sacado de Internet:

<http://www.iespana.es/eltiocazuelaalcoholismo/Conduccion%20y%20Alcohol.htm>

Como Afecta el Alcohol en el Organismo

El alcohol afecta al organismo disminuyendo muchas de las facultades precisas para la conducción:

- Disminuye el campo visual.
- Perturba el sentido del equilibrio.
- Los movimientos se hacen menos precisos.
- Disminuye la resistencia física.
- Aumenta la fatiga.
- Se perturba la visión; se dificulta la acomodación de la vista a los cambios de luz.
- Se calcula mal la distancia.
- Disminuyen los reflejos.
- Aumenta el tiempo de reacción.

El alcohol produce también unos efectos psicológicos que hacen que, cuando se conduce, no sólo no se sea consciente de la disminución de las facultades sino que se sienta todo lo contrario:

- Hay sentimiento de invulnerabilidad.
- Se subestima el riesgo.
- Se tienen sentimientos de impaciencia y agresividad.
- Está disminuida la capacidad de atención.

Cuando se consume alcohol se producen los siguientes problemas, que se agravan con el aumento de la alcoholemia:

- Dificultad para percibir el color rojo (de frenado, semáforos, señalizaciones de obras).
- Dificultad para acomodar la vista a la luz y a la oscuridad y a los cambios de luz (autopistas, cruces, túneles, etc.)
- Apreciación inexacta/equivocada de las distancias (adelantamientos, entrada en curva, no respetar distancia de seguridad, etc.).
- Disminución del campo visual. La visión normal del ojo humano disminuye, quedando reducido el ángulo del campo visual, por lo que se pierden los estímulos que están en los laterales (cruces).
- Aumento del tiempo de reacción. Aumenta la distancia recorrida desde que el conductor percibe la señal hasta que actúa sobre los mandos del vehículo (al frenar ante un peligro, si se ha bebido, se recorre un 10% más de distancia: esos metros pueden ser mortales).

Efectos de los diferentes niveles de alcoholemia en la conducción:

| Alcoholemia | Efectos en la conducción |
|--------------|--|
| 0,2 - 0,5 | Se altera la valoración del riesgo. Disminuye la autocrítica y se sobrevaloran las capacidades, se tiene una apreciación incorrecta de la velocidad. |
| 0,5 - 0,8 | predomina la sensación de euforia y no se toma conciencia de los peligros reales que se corren y se hacen correr a los demás. <u>Desde los 0,5 la conducción está prohibida.</u> |
| 0,8 - 1,5 | Hay síntomas claros de intoxicación. Están seriamente afectadas la vigilancia, la atención, la percepción y la coordinación. Los reflejos están perturbados. La conducción está prohibida. |
| 1,5 - 3,0 | Grave peligro. Síntomas claros de embriaguez, trastornos del equilibrio y de la marcha. |
| mayor de 3,0 | Embriaguez profunda. Pérdida de la conciencia. |

Operativo de control de Alcoholemia

El riesgo resultante del binomio alcohol-conducción no sólo está en función de la cantidad de alcohol consumida. Influye también:

- La personalidad y el estado de ánimo previo a la ingesta.
- Lo que se espera obtener con el consumo.
- El estado físico y el momento del consumo (en ayunas, comiendo, etc.)
- La tolerancia.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que:

- Los medicamentos ingeridos con alcohol pueden provocar efectos imprevisibles.
- En algunas enfermedades, beber alcohol incapacita totalmente para la conducción.
- Los estados de fatiga, sueño, cansancio, en combinación con el alcohol, aumentan el riesgo de accidentes. En estas situaciones, los estimulantes, las drogas y los medicamentos, no disminuyen el peligro; normalmente lo aumentan.
- La combinación con otras drogas, siempre aumenta el riesgo.

ANEXO II

Por último un poco de examen de la mano de alcohólicos anónimos de la República Argentina

Un Mensaje a los Jóvenes...

(Del sitio de Alcohólicos Anónimos de Argentina <http://www.aa.org.ar/jov.htm>)

Cómo saber cuándo la bebida se está convirtiendo en problema

ALCOHOLISMO

Alcoholismo es una palabra difícil de entender.

Sin embargo nadie es demasiado joven (o viejo) para tener problemas con la bebida.

Es así porque el alcoholismo es una enfermedad. Puede darle a cualquiera. Joven, viejo. Rico, pobre. Negro, blanco.

Y no importa cuánto tiempo lleves bebiendo o lo que hayas bebido. Lo que cuenta es cómo te afecta la bebida.

Para ayudarte a decidir si tienes problema con tu manera de beber, hemos preparado estas 12 preguntas. Las respuestas son asunto tuyo y de nadie más.

Si contestas sí a cualquiera de estas preguntas, tal vez sea el momento de echar una mirada seria a lo que te podría estar pasando con la bebida.

Y, si necesitas ayuda o si sólo quieres hablar con alguien acerca de tu manera de beber, llámanos.

Estamos en el directorio telefónico bajo Alcohólicos Anónimos.

Un simple cuestionario de 12 preguntas diseñado para ayudarte a decidir

- 1 ¿Bebes porque tienes problemas? ¿Para relajarte?
- 2 ¿Bebes cuando te enojas con otros, con tus amigos o tus padres?
- 3 ¿Prefieres beber a solas, en lugar de hacerlo con otros?
- 4 ¿Están empezando a bajar tus calificaciones? ¿Estás chapuceando en tu trabajo?
- 5 ¿Has tratado alguna vez de dejar de beber o beber menos - y fracasaste?
- 6 ¿Has empezado a beber por la mañana, antes de la escuela o trabajo?
- 7 ¿Te tragas las bebidas de un golpe?
- 8 ¿Has experimentado alguna vez una pérdida de memoria debido a tu forma de beber?
- 9 ¿Mientes acerca de tu forma de beber?
- 10 ¿Te has metido alguna vez en problemas cuando bebes?
- 11 ¿Te emborrachas cuando bebes, aunque no sea esa tu intención?
- 12 ¿Te parece una gran hazaña poder aguantar mucho bebiendo?