



Síntomas de la Borrachera Seca

Doctor José Antonio Elizondo López

Síntomas de la Borrachera Seca

Tercer síntoma: amargura e insatisfacción existencial por persistencia de los resentimientos. El escorpión amargado

El alcohólico (y el adicto en general) cuando inicia su proceso de recuperación se enfrenta a dos serios problemas de insanidad mental: La culpa y el resentimiento. Ambos son sentimientos disruptivos que ponen en evidencia que la persona en recuperación no ha logrado desencadenarse del pasado. No ha logrado su verdadera liberación. Sigue atrapado por los fantasmas del ayer que le impiden un correcto y adecuado manejo del presente. Es el alcohólico en recuperación que no ha logrado ni perdonarse (culpa) ni perdonar a los demás (resentimiento).

La culpa será motivo de un análisis posterior dentro de los doce síntomas de la borrachera seca. Ahora analizaremos uno de los más frecuentes y que con más tenacidad impiden el verdadero crecimiento del adicto en recuperación: el resentimiento.

El escorpión, llamado también alacrán, es un arácnido de vida nocturna, que pasa el día oculto bajo las piedras y por la noche sale a cazar. Su característica más llamativa es el agudo aguijón en que termina su cola. Este aguijón está provisto de una glándula venenosa y cada vez que pica segrega una tóxica ponzoña con la que suele destruir o dañar a sus víctimas. Se dice que cuando el escorpión no logra picar a su víctima, se clava a sí mismo su venenoso aguijón provocando su muerte.

A veces los seres humanos y, en especial, los adictos en recuperación, que no han tenido la posibilidad de liberarse de sus resentimientos, se comportan de una manera similar a estos arácnidos y, a pesar de que están en abstinencia de alcohol o limpios de drogas, la persistencia de sus resentimientos los hace caer en una crónica amargura existencial que les impide alcanzar el estado de sobriedad. Éste es otro tipo de borracho seco a quien hemos nombrado el "escorpión amargado".

El resentido vaga por el mundo como escorpión; envenena todo, y cuando su aguijón falla en su intento de agredir, se pica a sí mismo provocando su propia destrucción.

El resentimiento es un sentimiento natural. Todos lo hemos sentido. De hecho, en algunas ocasiones, el resentimiento (positivamente manejado) puede ser útil, por ejemplo, cuando provoca que una persona se levante y actúe en forma positiva, sin embargo, lo que generalmente ocurre con los alcohólicos y adictos es que manejan el resentimiento negativamente lo cual empeora su situación.

Existen muchos alcohólicos y adictos a drogas que, aunque ya no beben ni consumen drogas, siguen resentidos. Resentidos con la vida, resentidos con sus padres, con sus hermanos, con su exnovia, con su cónyuge, con algún amigo o con su jefe. Y aunque están abstemios, el resentimiento persistente ha impedido esa liberación que les permitirá disfrutar de todas aquellas cosas agradables de la vida que generan serenidad y plenitud.

En otras palabras, el resentimiento provoca amargura y la amargura impide la plenitud de vida.

Resentimiento quiere decir volver a sentir. El resentido está atrapado en ese sufrimiento psicológico que provoca el rencor. El resentido sigue sintiendo esa desagradable sensación porque de alguna manera se mantiene encadenado al recuerdo. Está atrapado. No puede salir.

El resentido está anclado en el pasado. La situación que generó el resentimiento queda guardada en su memoria emocional y, cada vez que evoca, en su interrelación con otras personas a lo largo de su vida situaciones semejantes, vuelve a sentir (re-resentimiento) el dolor psicológico de la primera

experiencia, repitiendo lo ocurrido una y otra vez en su mente. Al repetir esto durante mucho tiempo, el resentimiento se alimenta solo y el resultado es que el resentido se envuelva en la autoconmiseración.

Lo anterior hace que el resentimiento se vuelva la fuerza propulsora de sus vidas; por supuesto, una fuerza propulsora muy negativa que convierte al resentido en ese escorpión que va emponzoñando a todo el que se le acerca y que finalmente termina destruido por su propio veneno.

Hay resentidos famosos en la historia que hicieron de su resentimiento la fuerza propulsora de sus vidas. Tal es el caso de Adolfo Hitler, que con su resentimiento ancestral hacia los judíos desencadenó el terrible holocausto, o el reciente caso del terrorista saudita Osama Bin Laden que tanta destrucción provocó con su rencor hacia los estadounidenses.

Cuando te encuentras ocupado resintiéndote a alguien o algo, ese alguien o algo está controlando tu vida en ese momento. Tu resentimiento ocupa todo tu tiempo y energía y no deja espacio para el desarrollo de tu salud mental y espiritual.

"El resentimiento es el ofensor número uno. Destruye más alcohólicos que cualquier otra cosa, de esto se derivan todas las formas de enfermedad espiritual..." (Libro grande de AA, pág. 60).

"Es evidente que una vida en la que hay resentimientos profundos sólo conduce a la futilidad y a la infelicidad. En el grado exacto en que permitamos que esto ocurra, malgastamos más horas que pudieron haber sido algo que valiera la pena" (Op. cit., pág. 62).

¿Hacia quién se tienen resentimientos?

Uno puede estar resentido con personas. Estas personas pueden ser miembros de la familia o individuos fuera de ella. Podemos tener resentimientos muy antiguos o más actuales. También podemos estar resentidos con personas vivas o con quienes ya murieron.

El resentimiento también se puede dirigir a las instituciones: el gobierno, la policía, las escuelas, la iglesia, las empresas transnacionales, el ejército, etcétera.

También se puede estar resentido contra ciertos principios: leyes, códigos morales, los diez mandamientos, las reglas de la moda, el reglamento de tránsito, las obligaciones fiscales, entre otros.

Es importante la identificación de los resentimientos, por ello se recomienda a todos los adictos en recuperación que hagan una lista cuidadosa de las personas, las instituciones y los principios con los que están resentidos.

Causas del resentimiento

Una vez elaborada esta lista de personas, hay que reflexionar en cada uno de ellos y analizar cuál fue la causa del resentimiento. En muchas ocasiones, las raíces del resentimiento son inconscientes y ciertos mecanismos de defensa psicológicos impiden a la persona llegar a las verdaderas causas, por lo que en estos casos se hace necesaria la ayuda de un psicoterapeuta profesional que ayude a esclarecer los verdaderos motivos. En otros casos, la simple reflexión o trabajar un cuarto y quinto paso con los compañeros del grupo permite conocer la causa de este dolor psicológico.

Por ejemplo: Óscar F., alcohólico en rehabilitación, mencionaba en su historial que sentía un gran resentimiento hacia sus padres y su hermano menor, porque cuando éste nació, lo desplazó de su posición de hijo consentido, lo que le hizo bajar su autoestima, posteriormente, el hermano menor fue más afortunado en sus estudios y con las mujeres, lo que agudizó los complejos y el resentimiento de Óscar. (resentimiento contra personas).

Alfonso P. mencionaba sentirse muy resentido con la policía, porque en una ocasión lo acusaron injustamente, lo ridiculizaron y lo amenazaron con encarcelarlo, por lo que tuvo que darles dinero para que lo soltaran. A raíz de esa experiencia, Alfonso no solamente odia a la policía sino a toda persona que represente autoridad (resentimiento contra instituciones).

Alicia Z. comedora compulsiva y con muchos sentimientos de minusvalía y baja autoestima por ser obesa, sentía una gran animadversión contra todo lo que fuera reglas de la moda, culto al cuerpo esbelto o prendas de vestir femeninas que exaltarán la figura delgada. Incluso sentía antipatía por actrices o cantantes de moda que eran admiradas por su buen cuerpo (resentimiento contra principios).

El que está resentido contra instituciones o principios, hostiliza a las personas que representan, simbolizan o simplemente los asocia con tales instituciones o principios.

Reflexionar sobre los resentimientos, hablar sobre ellos, analizarlos, asociarlos con otros fenómenos emocionales e investigar sobre sus posibles causas, permitirá descubrir muchos factores irracionales que giran en torno a ellos. Este es un buen principio para empezar a superarlos.

¿Qué afecta mi resentimiento?

El resentimiento no es más que una forma de enojo, porque algo o alguien está amenazando las necesidades instintivas de pertenencia y aceptación social (autoestima, orgullo y relaciones interpersonales positivas), de seguridad (emocional y material), de relaciones sexuales así como de las ambiciones en general (sexo, poder y prestigio).

Es muy importante que quien trabaje en sus resentimientos logre conectar con quién está resentido, la causa del resentimiento y las necesidades instintivas que estén amenazadas por la causa del resentimiento.

Por ejemplo, en el caso de Óscar F, él se sentía resentido con su hermano menor porque por su causa sus padres lo relegaron (al menos, ésta es su vivencia subjetiva). Al sentirse rechazado y falta de afecto, sintió seriamente amenazadas sus necesidades instintivas de autoestima, orgullo y relaciones personales positivas.

El mal manejo del resentimiento

Generalmente, el resentido maneja inadecuadamente sus sentimientos hostiles y, casi siempre, este mal manejo lleva a empeorar su situación.

En nuestro ejemplo de Óscar F, el resentido reacciona con soberbia agrediendo a su hermano y asumiendo una actitud de enojo y de rebeldía ante sus padres, sin tener la posibilidad de comunicar la verdadera causa de su enojo. Siempre utiliza el juego de "Adivinen por qué estoy enojado". Su conducta se vuelve retadora y rebelde. Empezar a beber excesivamente o consumir drogas es parte de este juego y, desde luego, el inicio de su alcoholismo y adicción a las drogas (el escorpión autoagrediendo). Esto provocará una relación muy conflictiva entre la persona resentida y su familia (sus padres y su hermano). En el caso de Óscar, esta mala relación fue creciendo al grado que abandonó a su familia y no quiso saber más de ella; cayó en un severo alcoholismo, sintiéndose expulsado de su familia y rechazado por la sociedad (un típico cuadro de autoconmiseración) hasta que tocó fondo y llegó a un grupo de A.A. Después de lograr un año de abstinencia, trabajó seriamente en su cuarto y quinto paso. Con la ayuda de su padrino y un psiquiatra especializado en adicciones, logró descubrir la causa de sus resentimientos. Hoy ha vuelto con su familia y la relación con su hermano menor a mejorado muy favorablemente e incluso se han asociado en un exitoso negocio de refacciones de automóviles. Óscar confiesa que hablar con su familia de sus ancestrales resentimientos, lo liberó de un gran peso sobre su existencia.

Por eso es importante que, además de analizar con quién estoy resentido, la causa del resentimiento y qué necesidades instintivas están amenazadas, se analice también qué es lo que se hizo para ayudar a causar o empeorar la situación. Hay cuatro posibilidades, se puede ser egoísta, deshonesto, temeroso o desconsiderado, o a veces una mezcla de dos o más de estas características.

Usualmente, si se es honesto se verá que en la mayoría de los casos hubo, parcialmente al menos, un grado de culpabilidad en la situación que provocó el resentimiento (excepto en los casos de abuso). Casi siempre el resentido, después de analizar objetivamente todos los factores causales, descubrirá que ninguno de sus resentimientos era verdadero. Simplemente había transferido su culpa a otras personas, instituciones o principios.

Uno de los factores que con más frecuencia genera Síndrome de Borrachera Seca es la persistencia de los resentimientos. Y es que no es fácil superar los resentimientos si no se trabaja estos conflictos psicológicos con otras personas, con determinación, mente abierta, honestidad, comunicación, constancia y humildad.

*Director del Centro de atención Integral Para Adictos (CAIPA)

Este artículo fué tomado de: www.liberaddictus.org/elizondo57.htm.

En caso de infringir los derechos de autor, favor de notificarlo al [Administrador](#).

