

# ***Argumentos para la sobriedad***

## ***Sobriety scripts in alcohol recovery***

***Rodolfo López Hartmann<sup>1</sup>***

### **RESUMEN**

Varios enfoques de la psicoterapia para adicciones analizan los procesos cognitivos y evalúan su impacto para lograr el cambio de conductas adictivas. Este trabajo explora dichos procesos y sistematiza el modelo que venimos aplicando, bajo el supuesto que los alcohólicos elaboran argumentos o “guiones” mentales para su conducta, que pueden ser determinantes para el mantenimiento de la sobriedad.

### **PALABRAS CLAVE**

Alcoholismo, psicología cognitiva, psicoterapia, sobriedad, conductas adictivas

### **ABSTRACT**

Several psychotherapeutic methods for addictions use cognitive processes and evaluate their impact in the attainment of change for addictive behaviors. This paper addresses some of these processes and summarizes the model we use in our practice, under the assumption that recovering alcoholics utilize “sobriety scripts” for their behavior, and that these may be a positive determinant for their sobriety.

### **KEYWORDS**

Alcoholism, cognitive psychology, psychotherapy, sobriety, addictive behaviors

### **RESUMO**

Várias abordagens para a psicoterapia de dependência analisam os processos cognitivos e avaliam seu impacto para obter mudanças nos comportamentos de dependência. Este trabalho explora esses processos e sistematiza o modelo que estamos aplicando, partindo do pressuposto de que os alcoólatras elaboram argumentos mentais ou “roteiros” para seu comportamento, o que pode ser decisivo para a manutenção da sobriedade.

---

1 Médico Psiquiatra Centro de Rehabilitación y Salud Mental “San Juan de Dios”, Carrera de Psicología, Universidad Mayor de San Andrés, La Paz, Bolivia.  
Correo electrónico.: dr.rodolfolopez@gmail.com

## Palabras-chave

Alcoholismo, psicología cognitiva, psicoterapia, sobriedade, comportamentos viciantes

**Conflictos de intereses:** El autor declara que no tiene conflictos de intereses.

## I. Antecedentes

Una recuperación exitosa de personas con alcoholismo puede tener varios puntos en común. Una vez que se ha detenido el consumo debido a que la persona ha adoptado un cambio o se ha beneficiado de formas de ayuda tales como diversos programas terapéuticos o terapia personal, Alcohólicos Anónimos, instituciones religiosas, probablemente una de las principales formas para evitar la recaída, ocurre mediante procesos cognitivos que la persona expresa mentalmente, al decirse a sí misma constantemente, que cosas puede o no hacer.

Con frecuencia las instrucciones mentales en forma de auto diálogo tienen la estructura de “mensajes” motivacionales breves para evitar la bebida, tales por ejemplo: “*di que no*”, o bien “*simplemente ya no tomo*”. Estas señales, ante el peligro de una recaída, tienen la capacidad de reprimir la tentación y aumentar la auto confianza, así sea en forma temporal. La meta de todos estos dichos, aforismos, palabras clave, comandos, o mensajes inspiracionales es esencialmente el mismo: buscan librar al individuo del deseo de tomar, reafirmando su deseo básico de mantenerse en la sobriedad.

En *Alcohólicos Anónimos – AA, (1985)* se reconoce este tipo de diálogo interior o auto diálogo, y se utiliza de muchas formas. Los dichos o argumentos tienen un significado implícito hacia la bebida y sirven para mantener los pensamientos

y las actitudes dentro de límites apropiados. De manera similar mantienen a la vista la agenda de sobriedad repitiendo las instrucciones incorporadas para una conducta coherente con una mejor calidad de vida producto de la sobriedad. Los antecedentes se remontan a los aportes de Ellis A. (1971) con la Terapia racional Emotiva, así como la terapia cognitivo conductual descrita por Aaron Beck (1987) para la depresión y posteriormente para el abuso de drogas. En este sentido, se puede decir que estos argumentos son similares al cambio terapéutico que atraviesa un paciente durante un tratamiento para un trastorno afectivo. El enfoque cognitivo para la depresión se basa en que la persona deprimida muchas veces tiene una marcada tendencia de utilizar pensamientos negativos que condicionan y perpetúan la visión negativa de sí misma, a la vez que filtran todas las experiencias de la persona para mirar solamente lo negativo en ellas y descartar todo lo positivo. Para la persona depresiva el mundo es exactamente del color de las gafas que utiliza: todo oscuro. Una vez que la persona, con la ayuda de un terapeuta aprende a reconocer este tipo de pensamiento polarizado e irreal, puede aprender a contrarrestarlo. Primero con pensamientos que cuestionan o critican esta forma de mirar las cosas y después mediante argumentos mejor balanceados, positivos y realistas, que tienen como resultado evitar esta forma malsana de pensar. Otro recurso utilizado comúnmente en este tipo de tratamiento es el de introducir “bloqueadores” o argumentos que contrarresten el pensamiento

depresivo y lo reemplacen con otros argumentos o pequeñas frases que tengan el sentido contrario, es decir, que no crean ansiedad ni desesperanza, sino que pueden infundir paz y seguridad.

Cuanto más corto y fácil de recordar sea el argumento, mejor. Son conocidos por ejemplo los siguientes: *“primero lo primero”, “poco a poco”, “déjalo a Dios”, “esto también pasará”, “un día la vez”, “yo puedo hacerlo”, “un alcoholico sobrio es un alcoholico agradecido”, “evita el primer trago”, “sé positivo”, Etc.*

Estas prescripciones simples son una antítesis para la forma de vida alcohólica, y además son consistentes con las cualidades positivas inherentes a un estado mental de sobriedad. Dicho estado mental, parte del supuesto principal que una persona debe ser racional, madura y básicamente honesta consigo misma.

A lo largo del trabajo con personas alcohólicas, los médicos, psiquiatras y psicólogos nos hemos convencido cada vez más del poder que tienen estas “frases telegráficas” para mantener la inspiración y la sobriedad. A manera de una religión oriental, se les puede comparar con los mantras que sirven para mantener el foco de la atención y también contribuyen como guías para la acción.

La mayoría de las personas no piensan usando frases largas encadenadas con significados abstractos y connotaciones, menos aún cuando estaban bajo tensión. En estas instancias es probable que se usen frases telegráficas que den el mensaje necesario en la forma más puntual y comprensible. Además, dado que se aprende de una persona a otra, en la comunidad de alcohólicos anónimos muchos

se sienten cómodos al aprender instrucciones comprobadas que suponen han ayudado a otras personas.

Sin embargo, no son exclusivas de los miembros de AA (1985). Una gran cantidad de personas utilizan pensamientos breves como mecanismo de autocontrol. Por ejemplo, una persona que se perdió manejando en la autopista de una zona extraña, o alguien que se quedó encerrada en un ascensor, se dice sí misma pequeñas frases que le ayuden a mantener la calma, la inspiración y confianza de que el problema se va resolver, ya sea encontrando una salida o que la puerta del ascensor se abrirá. Por ejemplo, se dirá a sí misma: *“tranquilo”, “esperaré que aparezca un aviso de salida de la autopista”,* o en el ascensor, *“ya viene la luz”, “ya van a sacarme de acá”,* etc. Es conocido que los corredores de una larga maratón se dicen mentalmente *“¡Vamos, Dale!”*, *“sigue adelante!”*, *“darle duro”, “tú puedes”, “no te des por vencido”,* etc. Este tipo de procesos cognitivos son comunes y cotidianos; es más, son parte de las estrategias de afrontamiento ante situaciones y problemas de cada día. Los militares los emplean como parte del entrenamiento para tropas de comandos, de modo que sean más capaces de soportar las durezas del combate, las inclemencias del tiempo o sencillamente para vencer al miedo.

Sin embargo, puede que los mensajes telegráficos no sean suficientes para detener el proceso del alcoholismo. Además de utilizar este tipo de “pensamientos entrenados”, los alcohólicos también usan otros procesos de razonamiento, otros pensamientos y recuerdos sobre consumo, fantasías, imágenes mentales o simples ideas para moldear sus experiencias y sus acciones en la vida. Todas estas formas de

actividad mental deben adaptarse progresivamente al estilo de vida en sobriedad.

Los alcohólicos tienen que pensar y organizar los argumentos de su conducta en mucho detalle. En tanto un alcohólico dependiente utilice estos pensamientos y organice sus respuestas en forma apropiada, la recaída será cada vez más difícil y mantener la sobriedad más fácil.

## II. Cinco argumentos de la sobriedad

En el trabajo con personas alcohólicas se ha observado que utilizan por lo menos cinco patrones de pensamiento para evitar la recaída.

### **Primero: Los argumentos de las consecuencias negativas.**

Implica recordar todos los efectos malos de beber. Tener presente todas las memorias negativas, los sentimientos de vergüenza, humillación, culpabilidad, de estar fuera de control, de estar mal físicamente, o de actuar en contra de sus principios morales. Estos argumentos o recuerdos pueden ser usados en forma profiláctica y también como una técnica específica para contrarrestar la apetencia o "*craving*", en inglés. Al tener presentes estas memorias dolorosas, la persona alcohólica combate y eventualmente elimina la opción de tomar como una solución aceptable para los problemas de la vida.

Ejemplos de los argumentos sobre los daños:

*"Recuerdo cuando le gritaba a los hijos,.. el choque del auto, los accidentes, los moretones... Me acuerdo de ese día siguiente luego de avergonzar a la familia en una cena, o en una fiesta.... Tener miedo de*

*haber hecho algo malo, matado alguien, atropellado"... "Las humillaciones de mis amigos, las vergüenzas en mi trabajo,"... "perdí a la mujer que amaba... hice tanto daño a mi familia... defraudé a todos tantas veces... Tuve que dejar un buen trabajo", "cuando me llevaron al hospital..." etc.*

Los argumentos negativos potencian emocionalmente las memorias sobre los efectos de su conducta en áreas muy personales, por ejemplo, hacia sus hijos, el daño físico o secuelas por accidentes, agresiones, riñas o caídas. Mas allá de los comunes sentimientos de culpa del bebedor, este tipo de argumentos aluden a la responsabilidad moral sobre su conducta, que frecuentemente empiezan con: "*si no hubiera...*". La persona en sobriedad recuerda que tuvo problemas con la policía, que fue detenido o acusado de violencia doméstica o hasta fue encarcelado. Son importantes los recuerdos sobre los problemas económicos, las resacas, las mentiras, los vómitos, las náuseas, los temblores, la miseria física y la tristeza. También pensar en las pérdidas de todo tipo, sean materiales, de amistades, de oportunidades, de imagen, etc. Para otros, el daño se refiere a la negación de su imagen real, de reconocer la pérdida de lo que tenía y los miedos. Algunos llegan a crear o asociar una imagen atroz cuando se refieren, por ejemplo, a el "*El veneno del alcohol*".

### **Segundo: Los argumentos sobre los beneficios de la sobriedad**

Estos argumentos brindan inspiración sobre las ventajas de la sobriedad y complementan al anterior. No basta deplorar y temer los daños del alcohol, también hay que celebrar los beneficios de la sobriedad. Esto es especialmente apropiado cuando se atraviesan situaciones de alto

stress, situaciones en las cuales hay un gran riesgo de recaer cuando se ha detenido el consumo. Es obvio que los beneficios de la abstinencia se extienden a todas las facetas de la vida.

La persona alcohólica puede recordarse que ahora cuenta con mejor salud, mejor relación de pareja, mejores relaciones de familia, mejores ingresos, y una sensación de libertad personal que es única y especial para cada uno.

Ejemplos de argumentos sobre los beneficios:

*“Ahora puedo ahorrar dinero. Ya no es como antes, ahora hacemos cosas lindas juntos, hoy tengo muchas responsabilidades”,... “Ya no puedo tomar, tengo que responder a...” (Cualquier figura importante en la vida de la persona, sus hijos, parientes, padres, nietos, amigos, pareja, etc.)*

*“Cuando no tomo, otros me miran bien, me buscan, me necesitan... soy buena persona cuando estoy sobrio... Ahora estoy bajo la luz de la sobriedad, por eso no puedo pasarme a la oscuridad del consumo... No hay día que no doy gracias por mi sobriedad... que no me sorprende por el maravilloso patrón de las cosas que me pasan hoy...”*

Algunos argumentos se basan en la nueva estabilidad emocional, que nuevas investigaciones atribuyen a cambios neuroquímicos en la producción de péptidos cerebrales. (NIDA, 2009) Por ejemplo: *“Me siento cómodo y tengo paz mental. Tengo tanto que perder... nada que ganar... Nada es mas importante que mi sobriedad... nada...”*

*(Si la persona esta bajo estrés) se puede decir “Maldición!.. Pero no voy a tomar...”*

*puedo creer que es la forma de aliviarme de esto, pero... tengo tanto que perder!,.... mírame ahora ¡tengo libertad, no vale la pena perderla. ...he invertido tanto, me ha costado tanto... encontré alegría, satisfacción,... estoy en un estado natural, no intoxicado... Amo la vida, Veo imágenes de antes, y imágenes de ahora. No tengo, no puedo volver atrás...”* En resumen, se observa como un proceso cognitivo de maduración utilizar este tipo de argumentos para evitar la recaída mediante cogniciones que valoran lo positivo de la abstinencia creando una reacción emocional adversa hacia la adicción y las pérdidas.

### **Tercero: Los argumentos de la racionalidad**

Se basa en las teorías de la conducta racional (Fischbein, M. Azjen, F. 1975) la cual enfatiza que nadie hace las cosas sin tomar decisiones y el único responsable de estas determinaciones es uno mismo. En el caso del alcohólico en abstinencia, éste razonará, que si ha asimilado la decisión de dejar de tomar, fue porque era lo más sensato de hacer en ese momento, y en ese contexto. La sobriedad se construye mediante una elección voluntaria, por lo tanto, es una decisión racional.

Los siguientes son ejemplos de argumentos racionales para la sobriedad:

*“No hay razones válidas para tomar. No hay ninguna necesidad de hacerlo... no me puedo convencer de lo contrario de lo que ahora estoy completamente seguro”... “Es estúpido tomar. No tomaré chances, no hay forma de vuelta atrás, no y no....” Me lo propuse y lo logré, y ahora no hay como volver. Puedo estar fallando en otras cosas pero no en esta!...”* Cada persona escogerá su propio libreto de razo-

nes contra la recaída y podrá actualizarlas en el transcurso de su sobriedad.

#### **Cuarto: Los argumentos para evitar el primer trago**

Este es un argumento central del programa de Alcohólicos Anónimos (1985) y es usado de una u otra forma por alcohólicos en recuperación, sean o no de AA. Este argumento se basa en la convicción de que la persona alcohólica ha reconocido la pérdida de control sobre la bebida y que dicha pérdida es irrecuperable. Este concepto fue descrito por el profesor Griffiths Edwards (1976) como el eje central del “*Síndrome de la Dependencia Alcohólica*”. En este argumento, el beber social no es una opción, ni tampoco el beber controlado y es la base del principio de la abstinencia total para la persona que desarrolla una dependencia alcohólica. Se denomina “cero alcohol”. Sin embargo, la literatura médica menciona muy raras excepciones de casos de dependientes alcohólicos que han logrado un beber controlado después de años de abstinencia. (Davis, M., 1967, Sobell, M., 1998)

Los argumentos de la sobriedad contra el primer trago asumen las siguientes formas:

*“No tomo hoy”, “mañana será otro día”, “no tomare nunca mas, pero un día a la vez”, “no me serviré ni uno hoy”. “Solo por hoy”... “Soy un verdadero alcohólico y no lo puedo controlar... he hecho un compromiso y lo no puedo romper pase lo que pase... soy incapaz de tomar, ya lo he demostrado...”... “Para no resbalar, no hay que meterse en sitios resbalosos”... “No hay alivio con una copa, solo más angustias”... “no hay disfrute... ya he tratado mil veces y falle”... “Una es demasiado, mil son pocas... no me tengo vergüenza de ser alcohólico.”*

El argumento de “poder disfrutar de la bebida” es contrarrestado por la convicción y el recordatorio repetitivo de que dicho aparente placer es ilusorio, dado que no hay cómo parar el consumo una vez que se reinicia y que cualquier forma de consumo es riesgosa. Es interesante que para AA el “concepto de riesgo” ascienda hasta incluir jarabes para la tos, chocolates rellenos con licor o pasteles preparados con licores, que son vistos como gatillo para despertar nuevamente la apetencia desmedida por la bebida. Esta creencia aparentemente viene de la idea de que el individuo alcohólico nace con una “alergia”, concepto asimilado en *El Libro Grande* de AA, ya que distingue al bebedor moderado que puede tomar, definitiva y claramente del “alcohólico o bebedor problema” que desarrolla una enfermedad y no puede beber responsablemente.

En mi experiencia personal, he escuchado repetidas veces una pregunta de los bebedores en recuperación, quienes después de semanas o meses de abstinencia, se sienten suficientemente convencidos de su condición alcohólica y comprenden que el primer trago podría ser el desplome al beber descontrolado. A pesar de tener suficientes argumentos cognitivos y reconocimiento de su condición preguntan, si: “*¿Nunca más podrán volver a beber?*”. En esta situación mi respuesta es invariablemente que Si; si podrían beber, pero ... para qué hacerlo, si el gusto de consumir cualquier bebida en cualquier situación, siempre sería para ellos una situación donde simplemente no se puede disfrutar de esa cerveza, ese vino o ese aperitivo, porque la persona sabe que contiene un detonante peligroso para su recaída, y que por lo tanto siempre tendrá que estar a la defensiva y pensando que no debe beber mas que ese único trago, y



que cuando lo haga, lo hará sin disfrutarlo. (Valliant, G., 2005) En esta condición, entonces es válido preguntarse: *¿vale la pena?* En otras palabras: *¿Para que tomar un trago sabiendo que no lo puede disfrutar como cualquier otra persona, que es diferente, porque no tiene en sí mismo el monstruo que la va engañar para que se siga autorizando tomar más y más, hasta nuevamente perder el control?* Todas estas razones sirven de argumentos contra ese primer trago.

#### **Quinto: El poder de la fe y la oración.**

Este es el argumento de la espiritualidad. Varias posiciones filosóficas coinciden en que el ser humano es un ser biológico, psicológico, social y espiritual, y la enfermedad alcohólica llega a devastar todas las esferas de su humanidad. Apelar a un poder superior para ayudarse, para pensar en forma consistente con sus experiencias y expectativas morales, tiene una fuerza importante. En vez de solamente usar lenguaje inspirador, la persona se solaza en edificar una relación personal consciente con su creador. El alcohólico en recuperación busca la sensación de ser cuidado, protegido, y confiar en una fuerza superior. Por otro lado, si se asume una posición creyente en un poder superior, queda implícito que cada ser humano está continuamente bajo observación y supervisión de dicho poder, omnipresente, y al incorporar esta realización, entiende que se puede engañar a todos los demás menos a sí mismo y a su creador omnisciente. Este proceso cognitivo puede ir desde una invocación ocasional, cuando se siente en un estado vulnerable, hasta ser una actitud constante de plegaria consciente dirigida hacia el poder superior. (Carroll, S., 1993)

Muchos encuentran útil la “Oración de la serenidad”, y se repiten muchas veces: *“Dame coraje para cambiar las cosas que puedo cambiar.”*, por ejemplo. Con este argumento, se realiza una transformación de la conciencia hacia una relación continua en el momento presente, donde ya no caben los “defectos del carácter” como la falsedad, el engaño y la mentira.

Ejemplos de los argumentos:

*“Hoy no peleo, le doy todo al creador... Dejo todo en manos del creador... le pido que no me deje ir a la locura, ir atrás. Tienes que ayudarme, yo hago todo lo que puedo... No me abandones ahora... solo mi fe puede salvarme y ayudarme... el de arriba lo sabe todo...”*

### **III. Conclusión**

El uso de argumentos para la sobriedad es una forma de programación mental o auto inductación gradual y consciente hasta ser parte importante de su mentalidad. No es infalible ni garantiza una vida sin problemas. Para adquirir una habilidad en forma consciente, primero se tiene que aprender a reconocer cuándo y cómo se usa este tipo de lenguaje interior y luego procurar su uso en forma cada vez más consciente. Se trata en el fondo, de aprender una competencia y esto requiere de repetición y ensayo constante. (Carballo Crespo, L. 2009) Cuanto más se practican estas líneas de pensar, más automáticas se vuelven, y poco a poco se vuelven parte del repertorio inconsciente y automático pero positivo de la persona en sobriedad y se vuelven parte de su vida diaria, en cada momento, las veinticuatro horas del día, siete días por semana.

Bajo stress, la persona puede tener una recaída; pero si se dejan pasar esos días negros, cada vez será más fácil seguir sin beber y más difícil regresar al consumo. No solamente son útiles los pensamientos o argumentos para la sobriedad durante momentos de estrés, sino que empiezan a dominar toda la mentalidad del individuo y opacan todos los pensamientos opuestos. Eventualmente, estas formas de pensamientos se vuelven naturales y estables. (Bandura, A, 1984)

El individuo se percata que ha adquirido nuevos valores, creencias y expectativas que se asocian con la sobriedad. El nuevo patrón de pensamientos, sin embargo tiene que ir apoyado por una conducta dirigida por la voluntad, funcionando como un sistema de reforzamiento mutuo. Mucho más que un estado mental, la sobriedad es una forma de vida.

### Referencias bibliográficas

Alcohólicos Anónimos, (1985) Libro Grande, Junta de servicios de Área.

Beck, Aaron T. (1987), Cognitive Models of Depression. Journal of Cognitive Psychotherapy, Vol. 1(1), 5-37

Carballo Crespo, L. (2009) "Estrategias de Afrontamiento", pag.64, en "La recuperación natural de la adicción al alcohol y otras drogas", Colección Tesis Doctoral-TDR n 56, U. Oviedo.

Ellis, Albert (1971) Growth through reason: Verbatim cases in rational-emotive therapy Science and Behavior Books (Palo Alto, California)

Edwards, G. (1976) The Alcohol dependence Syndrome, WHO technical reports.

Bandura, A, (1984) "Self efficacy: towards a unifying theory of behavioral change" Psychology Review, 84: 191-215

Fischbein, M. and Azjen, F. (1975) Belief, attitude, Intention and Behavior: An introduction to Theory and Research, Massachusetts, Addison-Wesley

Klingemann, H. y Sobell, L.C. (1998) Promoting self-change from addictive behaviors: Practical implications for policy, prevention and treatment. New York: Springer.

Ludwig, A.M. (1989) Understanding\_the\_alcoholic's mind: The nature of craving and how to control it - books.google.com (consultada el 12/4/2013)

NIDA *InfoFacts*: Treatment Approaches for Drug Addiction (Revised 2008). www.nida.nih.gov/infofacts/treatmeth.html. (Consultada 13 de enero 2013)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. *Helping Patients Who Drink Too Much: A Clinician's Guide, Updated 2005 Edition*. Bethesda, MD: NIAAA updated 2005. Available at <http://www.niaaa.nih.gov/Publications/EducationTrainingMaterials/guide.htm>. (Consultada 9/4/2013)

Stephanie Carroll (1993) Spirituality and Purpose in Life; in Alcoholism Recovery: Journal of Studies on Alcohol and Drugs. Volume 54, Nr.3.

Valliant, G, 2005, Secrets and lies. Comments on Dawson et al. Addiction 100, 294.