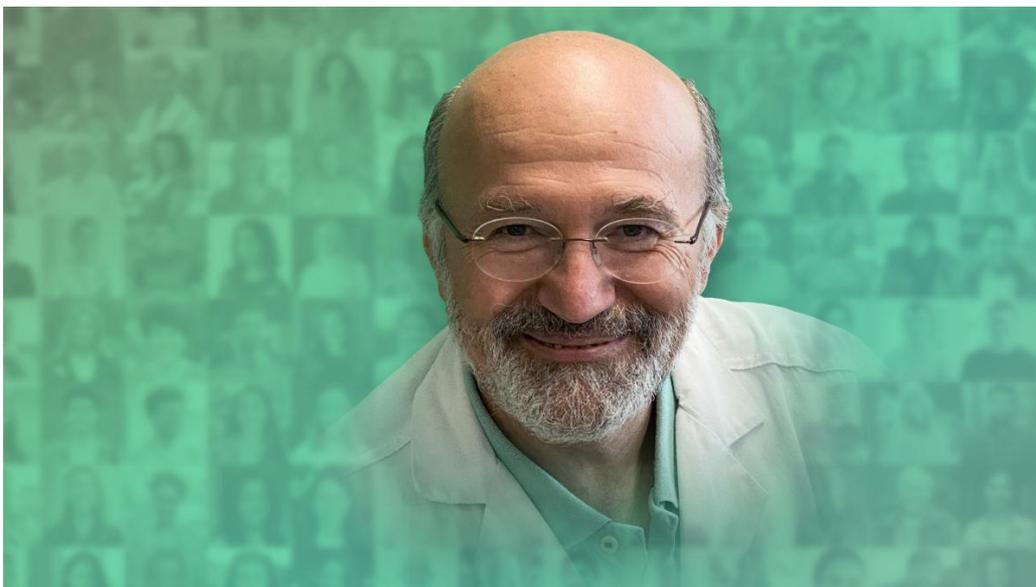


Gabriel Rubio, psiquiatra: “El alcohol te lleva a ‘no estar’ como padre o madre, pierdes la empatía”

- Cuando era médico residente, Gabriel Rubio se quedó marcado de por vida por el fallecimiento de un paciente por síndrome de abstinencia del alcohol. Aquella



Gabriel Rubio

Social Issues

<https://www.lavanguardia.com/vivo/mamas-y-papas/20240809/9859530/gabriel-rubio-psiquiatra-especialista-al...>

Eva Millet

Viernes, 09 agosto 2024

Cuando era médico residente, Gabriel Rubio se quedó marcado de por vida por el fallecimiento de un paciente por síndrome de abstinencia del alcohol. Aquella experiencia hizo que quisiera aprender sobre el alcoholismo y su tratamiento y empezó a ejercer como psiquiatra en la Asociación de exalcohólicos españoles: “Allí aprendí tanto que, desde entonces, mi vida clínica y como investigador la he orientado hacia las adicciones y el alcoholismo”, explica. Rubio no solo es doctor en Psiquiatría por la Universidad de Alcalá, sino también, catedrático de esta disciplina de la Universidad Complutense de Madrid, jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario 12 de Octubre e investigador del Instituto i+12.

Con este bagaje, que suma más de cuatro décadas, acaba de publicar *El laberinto de cristal* (Plataforma), donde analiza la adicción al alcohol y, en especial, las repercusiones que esta tiene en la familia. Porque, como escribe: “El alcoholismo es como un elefante que entra en nuestra casa y que, al principio, incluso, nos hace gracia”. Sin embargo, con el tiempo, el elefante crece, se apodera de casi todo el espacio: “Y empieza a condicionar las conductas de todos los miembros de la familia. De todos”, remarca. El elefante lo destroza todo y nadie se atreve a hablar de él. En su libro, este experto insta a que esta problemática salga del armario y da pistas para lidiar con ella.

Escribe que “entre el 5 y el 10% de la población adulta española tiene problemas con el alcohol”. ¿Qué significa tener ‘problemas con el alcohol’?

Significa que el **alcohol** está gobernando tu conducta, que te la hace cambiar. Como, por ejemplo, cuando eliges a donde ir o con quién ir, en función de si hay o no hay **alcohol**. O cuando bebes muy rápido, desconectas de la conversación, buscas al camarero y le pides otra bebida. O cuando te dicen que, cuando vienes a casa, lo primero que haces es ir a la nevera, a servirte una cerveza, y eso te molesta.

Adicción al **alcohol** es un eufemismo que utilizamos, porque cuando hablas de esta dependencia, la gente se imagina un señor mayor, descuidado, en un banco, con un tetra-brik de vino. Y la idea es: «Ese no soy yo». Efectivamente, ese no eres tú, pero es posible que tengas una **adicción**: las **adicciones** pueden ser leves, moderadas y graves. Hay diferentes grados de identificarse con esa problemática.

¿Cuál sería la línea roja que separa a alguien que bebe de la **adicción?**

La línea roja es lo que en clínica se llama “beber por refuerzo negativo”, que es lo que ocurre cuando empezamos a utilizar la bebida para contrarrestar o para atenuar emociones negativas. Si estoy triste, bebo, si estoy deprimido o cansado, bebo.

¿Y qué hay de esas personas, tantas, que llegan a casa y se toman un vaso de vino o una cerveza, porque les ayuda a desconectar?

Ahí es muy posible que haya ningún problema de **adicción** al **alcohol**. También sucede que hay gente que, de joven, en la pandilla, bebe mucho, pero luego, cambia. Estos procesos de maduración personal existen. De todos modos, sabemos que entre el 5% y el 10% de la población va a acabar desarrollando una dependencia con el **alcohol**.

Parece una estadística baja, dado el elevado consumo de **alcohol en países como el nuestro. ¿Hay mucho alcoholismo disfrazado?**

Las estadísticas que tenemos las proporciona el **Plan Nacional sobre Drogas**. Son buenas, pero no te permiten hacer inferencias más allá de los porcentajes. En EEUU las estadísticas son más altas, así que yo suelo hablar de entre el 5% y el 10%. Pero sí que es cierto que este es un país donde la cultura del vino está muy incrustada, donde vivimos de la restauración, donde las compañías alcohólicas tienen mucho poder y no se ha sido capaz de poner límites a su publicidad. Sabemos que el consumo de **alcohol** es dañino —entre otras cosas, provoca más de catorce tipos de cáncer—, pero somos incapaces de legislar para que aquel o aquella que vayan a comprarse una cerveza, sepan sus consecuencias.

El alcoholismo sigue siendo un tabú: ¿Por qué es tan habitual que la familia niegue o esconda a ese familiar alcohólico?

Pues porque cuando tienes un hijo (o una pareja), en la que notas que hay algo raro respecto a este consumo y se lo dejas caer y él o ella te lo niegan, entonces, pones en marcha una conducta de control sobre lo que el otro bebe. Y lo que ocurre es que, al final, se está tan vigilante, que llegas a creerte que lo puedes controlar... hasta que la realidad te dice que no. Entonces, te sientes culpable por no haber vigilado bien y entras en lo que se llamaría “un patrón de co-dependencia”. Y esa responsabilidad, esa sensación de culpabilidad, hace que ocultes a los demás lo que le ocurre.

¿Cómo le vas a decir a tu madre que tu marido tiene problemas con la bebida?! De este modo, el **alcohol** se convierte en un secreto familiar que, desafortunadamente, perdura durante mucho tiempo.

¿Este secretismo se da más en los estratos sociales más altos?

En mi práctica diaria puedo decirte que los mayores niveles de ocultación —en casos que llegan a rayar, casi, el maltrato, hacia el alcohólico y la alcohólica—, los he visto en clases altas, por la vergüenza que les da reconocer que tienen a algún familiar con problemas con el **alcohol**. Fíjate que aunque ahora ya esté más 'de moda' explicar que se ha tenido depresión o ansiedad, en el tema del **alcohol** y de las **drogas** todavía sigue habiendo mucho estigma.

¿Usted, que es un experto, se ha atrevido a decirle a un conocido que necesita ayuda?

Si tengo confianza, sí, lo he hecho, pero no lo digo así: «Necesitas ayuda», sino que lo abordo con frases tipo: «Me ha parecido que bebes muy rápido; me recuerdas mucho a pacientes que he visto...» Lo dejo caer. No doy el diagnóstico, pero digo que algo raro veo. Ahora, si no tengo confianza, no digo nada.

¿Se puede ser alcohólico y ser un buen padre o una buena madre?

Esta es una muy buena pregunta. Creo que se puede ser alcohólico y no ser un maltratador, pero el consumo de **alcohol**, a las personas con dependencia, les genera una especie de insensibilidad emocional. Recuerdo, en una terapia de grupo, un paciente que estaba en recuperación explicó que su hija le había dicho «Papá, qué bien te veo ahora, porque antes no eras mi padre, no estabas».

Desde el punto de vista del maltrato a esa sensación de 'no estar', lo llamamos negligencia emocional y tengo muchos testimonios de pacientes, hijos de alcohólicos, que cuentan que sienten que sus padres o sus madres estaban en el **alcohol**. Que daba igual lo que les contaran, porque no lo procesaban, no había empatía. Entonces, es muy difícil ser un buen padre o una buena madre consumiendo **alcohol**, porque, aunque tú no quieras, la relación con tus seres queridos está muy distorsionada debido al puñetero **alcohol**.

Reitera que el alcoholismo no es genético, ¿es así?

Aquí hay una mala interpretación de los textos científicos americanos, que sostienen que el alcoholismo se transmite en familias, que no es lo mismo que heredarlo. Lo que heredamos son factores de vulnerabilidad: cómo se metaboliza el **alcohol** (si lo metabolizo muy bien, tengo más riesgo), si soy impulsivo, tímido, etc. Pero, aunque tuviera todo eso y, además, tuviera padres y abuelos alcohólicos, si estoy en Irán, no puedo ser alcohólico... ¡Porque allí no hay **alcohol**! Los factores ambientales son muy importantes.

¿Qué es peor, ser hijo o ser pareja de alcohólico?

Yo creo que es peor como hijo o hija, porque no puedes renunciar a tus padres. Mientras que al marido o a la esposa, les puedes decir que o se ponen en tratamiento o te vas, con un padre o una madre, no tienes esa opción, estás involucrado. Están esas lealtades, esas angustias, que tienes mucho más si eres hijo o hija. Y en las familias de alcohólicos se dan unos patrones de conducta

que, si mantienen durante mucho tiempo, lamentablemente, perduran cuando eres adulto. Es importante entender que esa experiencia traumática durante la infancia te puede estar pasando factura. Que el paciente no tarde dos años en decirte que su padre o su madre eran alcohólicos.

¿Cómo se puede sanar una vivencia así?

Hablando. Yo siempre digo que, aunque ya no seas dependiente del **alcohol** y hayan pasado años, se hable de tema. En las terapias de grupo siempre recomiendo que los ex alcohólicos pregunten a sus hijos. Que les digan: «Me interesa saber qué sentías cuando yo estaba bebiendo». Eso va a hacer bien, tanto al padre como a los hijos. Es bueno, es sanador para ambos.

Hace poco entrevisté a Delia Ephron, escritora e hija de padres alcohólicos. Literalmente me dijo: “Cuando tus padres no ejercen como tales, los hermanos son un salvavidas” ¿Es siempre así?

Hay veces que esta situación une. Otras, no. Por ejemplo, cuando la hija mayor ejerce las funciones de madre (porque mamá está pendiente de papá o porque mamá, bebe), y el hermano que viene detrás se enfada, porque se siente mandado. Las consecuencias sobre el alcoholismo familiar en los hijos e hijas son importantes: hay sentimientos de baja autoestima y de vergüenza, problemas relacionados con la impulsividad, episodios de depresión y ansiedad... El riesgo de sufrir experiencias traumáticas infantiles es superior entre los hijos criados en estos hogares respecto a los criados en familias sin alcoholismo.

¿Cómo habría que educar a los hijos sobre el consumo del **alcohol?**

Primero, diciendo la verdad: que cuanto menos **alcohol**, mejor. Y si no hubiese nada, aún mejor. Ahora ya sabemos que beber “un poquito” no es bueno, que el consumo del **alcohol** tiene que ser responsable y, para ello, hay que decir los pros y los contras. Cuando me preguntan ¿A qué edad dejaría beber a mis hijos? La respuesta es... nunca. Otra cosa es que luego ellos beban, pero, como padres, hay que marcar una edad mínima y dar un ejemplo de mucha moderación. Y, por supuesto, no caer en esas tonterías de comprarle falsos champanes a los niños en Navidad, por ejemplo.

¿Cuál es su relación con la bebida?

De joven, bebía como mis amigos, y bebía mucho, pero cuando me vine a Madrid y empecé a asumir responsabilidades, empecé a ser muy moderado. Y cuando me dediqué al tema del alcoholismo, me moderé aún más. Ahora tengo un cáncer y he dejado de beber: no he probado una gota de **alcohol** desde que me diagnosticaron. La enfermedad ha sido la vía para escribir este libro que, hace veinte años, una de mis pacientes me pidió que escribiera. Quizás sea el último y le he puesto mucho cariño.