



ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A. C.

**“Los duelos que se viven
por el alcoholismo”**

TESINA

**QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGÍA**

PRESENTA:

Martha Leticia Ramírez Rodríguez

MÉXICO, DISTRITO FEDERAL 2014



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.

México, D.F. a 20 de Julio del 2014.

**DR.FELIPE MARTINEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACION
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.
PRESENTE:**

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó:

Martha Leticia Ramírez Rodríguez

Integrante de la Generación 2013-2014.

El nombre de la tesina es:

**“Los duelos que se viven
por el alcoholismo”**

Atentamente

Dr. Galia G. Castro C.

Director de la tesina

JUSTIFICACION

La motivación que me lleva a tocar éste tema es el mismo sufrimiento, es dolor del alma, mismo que vive el familiar del alcohólico, y que no sabe qué hacer con esos sentimientos y emociones, ciertamente el alcohólico sufre demasiado, pero también la familia, ante el impacto que esta situación le produce, y al no saber cómo conducirse, se llena de culpas, resentimientos, coraje, desprecio, y reclamo del amor que ese alcohólico no puede dar, porque él mismo no se ama, no sabe cómo hacerlo, no lo ha aprendido, por eso se destruye, y no le importa destruir a los seres que están cerca de él.

El principal problema de la familia, es la negación, la falta de aceptación, de que el alcoholismo es un problema familiar, y que no saben cómo conducirse, ante esta enfermedad, tan difícil de aceptarla precisamente, como una enfermedad.

Uno de mis principales objetivos es brindarle ayuda a los familiares, información práctica y saber el proceso de duelo, que se viven necesariamente, sugerir herramientas alternas como son, los grupos de autoayuda como AA y Al-Anon (familiares de alcohólicos).

Introducción

Esta cercanía con familiares de alcohólicos, y cerca de alcohólicos, son los que me motivan a realizar este trabajo, como una recomendación de aplicación de un programa de autoayuda, una gran fuente de apoyo, para los que tienen el infortunio de ver sus sueños rotos, ilusiones desbaratadas por convivir con un alcohólico. Saber qué hacer con la enfermedad del otro, y el sufrimiento de la familia, entendiendo que el enfermo de alcoholismo sufre igual o más que la familia, no se sabe, pero cierto es, que pide amor a gritos, amor que la familia no puede dar, porque no está en condiciones, por estar muy enojada, llena de culpas, o tratando de hacer que deje de tomar.

Dedicatoria

Dedico esta tesina a mis hijos Ricardo, Juan Carlos y David que son fuente de mi inspiración, la fuerza que necesite en muchas vivencias de mi vida y la motivación ya que siempre me pidieron que no claudicara aun con todos los obstáculos que se me presentaron. También la dedico a esas personas que sufren por el Alcoholismo ya que lo pasado puede servir para reconfortar sus vidas.

Con todo mi cariño una servidora.

Índice

Justificación e Introducción.....	3
Dedicatoria.....	4
Capitulo	
1. Historia de AA	6-7
• Los efectos del Alcohol.....	8-9-10
2. La familia del Alcohólico	11
• El alcohólico es reincidente.....	12-13
3. El alcoholismo en mujeres	14
• Moda o realidad.....	15-16
• Situaciones Laborales.....	17
4. El por qué la gente consume alcohol	18-19
• Una Sociedad afectada por el alcohol.....	20-21
Conclusiones.....	22
Bibliografía.....	23

Historia de Alcohólicos Anónimos

“En el año 1934, un hombre de negocios, con mucha aptitud para ganar dinero, era un alcohólico. Considerado como irremediable”. Parte de su rehabilitación, fue cuando empezó a darse a conocer para que otras personas alcohólicas hicieran lo mismo. Este hecho es de gran importancia médica, debido a las extraordinarias posibilidades de crecimiento inherentes, que marcaron una nueva época del alcoholismo. En ese momento, esta persona a la que me refiero ni siquiera se imaginaba que había encontrado el remedio para miles de personas que se encontraban y se encuentran hasta nuestros días en esta situación sujetos en las garras del alcohol. Siendo uno de los requisitos, tener confianza en esta agrupación que nace como un apoyo primordial para las personas que toman compulsivamente.

Anónimos, A. (1986) Texto básico de Alcohólicos Anónimos. p. IX

“Las personas que sufren la tortura alcohólica, llegan a creer que el cuerpo del alcohólico es tan anormal como su mente, por su manera de comportarse como resultado de sus pensamientos negativos. Observan, discuten y debaten; como el enfermo de alcoholismo, no le conviene la explicación, de que solo no puede controlar la manera de beber, sencillamente por estar desadaptado a la vida. Por fugarse de la realidad o por tener una deficiencia mental, como resultado de vivir con pensamientos obsesivos hacia el consumo del alcohol Convencidos de que los cuerpos también están enfermos, no se puede dejar fuera el factor físico. Como es la teoría de alergia al alcohol, factor muy interesante, aclara muchas dudas, porque a veces no se encuentra explicación, principalmente para el alcohólico, defendiendo su postura, de que no es precisamente el alcohol, que empieza a causarle daños físicos.”

“Bill un cofundador del grupo AA veterano de guerra en el extranjero de 22 años de edad.

Regresa a su hogar”. Se imaginaba ser un líder, estudiaba leyes, y obtuvo empleo como investigador en una compañía de seguros. Emprendido el camino para lograr el triunfo, el demostraría al mundo lo importante que él era.

Anónimos, A. (1986). Texto básico de Alcohólicos Anónimos, p.1

Se interesó en el mercado de valores. En donde pretendía ser muy afortunado. Como alcohólico potencial, estuvo a punto de ser suspendido en leyes. En uno de los exámenes finales estaba demasiado borracho para pensar o escribir, su manera de beber preocupaba a su esposa, tenían largas conversaciones al respecto, argumentando que los hombres geniales concebían mejor sus proyectos cuando estaban borrachos De pronto se da cuenta que la carrera de derecho no era para él. Forja un arma que un día se convierte en un boomerang* y casi lo hace pedazos. Viviendo modestamente con su esposa ahorra mil dólares que invirtió en valores. Recorre junto con su esposa fábricas y negocios.

Emprendiendo la marcha en una motocicleta abarrotado con una tienda de campaña, cobertores, una muda de ropa y tres enormes libros de consulta para asuntos financieros, la fortuna le deparó aplausos, había triunfado.

En una gran bonanza, en plena ebullición y expansión. La bebida ocupaba un lugar importante en su vida y en la euforia que tenía. Gastaba miles de pesos, se burlaba de lo que quisiera, tenía amplias relaciones con amigos de ocasión. Su manera de beber asumió ¿Cómo afecta al organismo el alcohol en exceso? “El hipotecario tomó posesión de la casa, murió su suegra, esposa y suegro enfermaron”.

Dejó ir oportunidades de trabajo, pensaba que ya no podía seguir así, de repente parecía darse cuenta que ya no podía tomar una copa más. Ante tales circunstancias, llegó a la firme e inquebrantable decisión de jurar, dejaría de beber para siempre. Había tanta seriedad en su actitud, que la esposa le creía, y algo curioso el alcohólico también se lo creía.

Los efectos de Alcohol en el organismo.

La persona alcohólica puede presentar enrojecimiento, ronchas, comezón, en ocasiones no puede respirar, alergia o intolerancia al alcohol, se produce cuando el hígado ya no está funcionando bien. Hacerse un estudio hepático, probablemente con medicamento disminuya un poco el malestar, pero lo mejor es dejar de tomar, para permitirse reparar el daño físico, en caso de que todavía esté a tiempo.

Algunos se dieron a la tarea de trabajar en un plano espiritual y altruista. Como es el estar a favor de la hospitalización, cuando el enfermo está nervioso o con la mente nublada. Pensaban en la necesidad de esperar hasta que se aclarara la mente del individuo para conversar con él, se llegó a pensar en la posibilidad que de esta manera, esperando el momento oportuno, el alcohólico llegaría a entender y aceptar lo que se le pudiera ofrecer para controlar el impulso por el consumo de alcohol.

El Dr. Bob narra: después de muchos años de experiencia como director médico de uno de los más antiguos hospitales del país, especializado en el tratamiento de adictos al alcohol y a las drogas. Me di cuenta de cómo los médicos a su vez, se dieron cuenta, de que alguna forma de psicología moral era de apremiante importancia para el alcohólico. Pero su aplicación quedaba fuera de los conceptos científicos. Pudiendo ser la causa de estar mal preparados para aplicar los poderes del bien que no encajan en los conocimientos médicos.

Los efectos del alcohol sobre el cuerpo son numerosos y diversos. El alcohol, específicamente el etanol, es una potente droga psicoactiva con un número elevado de efectos terciarios que puede afectar de manera grave a nuestro organismo. La cantidad y las circunstancias del consumo juegan un rol importante al determinar la duración de la intoxicación. Por ejemplo, al consumir alcohol después de una gran comida es menos probable que se produzcan signos visibles de intoxicación que con el estómago vacío. La hidratación también juega un rol importante, especialmente al determinar la duración de las resacas.

Anónimos, A. (1986). Texto básico de Alcohólicos Anónimos, p.5

Quién no iba a creer ante la firme determinación de no probar una copa más, pero al pasar los días, esa promesa inquebrantable, fue olvidada porque poco después llegó borracho a su casa, no hizo ningún esfuerzo para evitarlo. ¿Dónde estaba su firme resolución de ya no volver a ingerir alcohol? Quiso hacer alguna prueba, pensaba que era el tipo de licor que consumía y le estaba ocasionando que se emborrachara, y lo controlara, reemplazó la ginebra por el whisky. Llevándose la sorpresa que esto no funcionaba. El remordimiento, el terror y la desesperación de la mañana siguiente eran inolvidables.

Ya no tenía suficiente valor para luchar. Los pensamientos volaban descontrolados y lo atormentaba el sentimiento de una calamidad. Este estado emocional eran sus eternos compañeros, miedo incontrolable, que no le permitía atravesar la calle por temor a que lo atropellara algún camión.

Así continuó dejando de tomar, por lapsos, con promesas rotas. Ya no podría describir la soledad y la desesperación que encontró de auto conmisericordia. En una ocasión salió del hospital doblegado, dejaba de tomar por algún tiempo. Y volvía la “locura insidiosa de la primera copa”. Todos se resignaron a la certeza de que se le tendría que encerrar en algún sitio. Era el principio de su última borrachera. “Pronto sería lanzado, como una catapulta, hacia lo que llamó la cuarta dimensión de la existencia”. En donde encontró la felicidad y la tranquilidad, el ser útil en un modo de vida. Que va siendo maravilloso a medida que el tiempo transcurre.

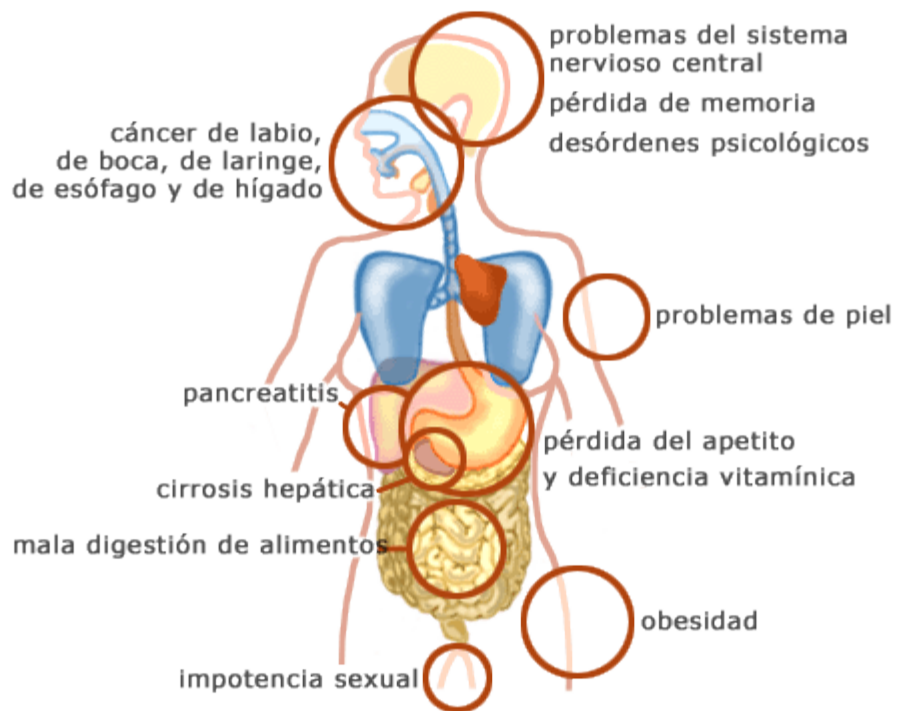
Anónimos, A. (1986). Texto básico de Alcohólicos Anónimos, p. 5

Al finalizar de aquel frío mes de Noviembre, sentado en la cocina de su casa, pensando en la manera de cómo conseguir alcohol, las cavilaciones fueron interrumpidas por el timbre del teléfono, la alegre voz de un antiguo compañero de colegio preguntaba si podía ir a verlo. Estaba sobrio. Cuando lo vio supo que él había sido internado por demencia alcohólica, pero notó que se comportaba de una manera muy extraña, su expresión era de paz y tranquilidad. Ahora había algo en sus ojos, era inexplicablemente diferente. ¿Qué era lo que había sucedido? Dice Bill W: Le serví una copa y no la aceptó. Le

pregunté, ¿qué le había sucedido? No era el mismo. Vamos, ¿de qué se trata?, me miró a la cara, con sencillez y sonriendo me contestó -tengo religión. Un alcohólico chiflado y ahora más chiflado por la religión.

Platicaron por largo rato y se dieron cuenta que de esta manera, podían permanecer sin consumir alcohol, fueron horas tras horas de experiencia, en las cuales se conservaron sobrios, posteriormente decidieron, transmitir esta nueva forma de vida a otras personas con el mismo conflicto.

Esta es la historia de cómo nacen los grupos de AA. solo se necesitaron dos personas. Que tuvieran la experiencia, de confiar en un ser superior en la diferente manera de como cada quién lo concebía. Poco a poco fue creciendo hacia otros alcohólicos, multiplicando en un círculo creciente de paz en la tierra.



EFFECTOS ADVERSOS DEL ALCOHOL

La familia del Alcohólico

Pero qué pasa con la familia, la esposa, los hijos, los padres, amigos, vecinos, etc. Esto no es un cuento de hadas con un final feliz, por cada hombre que bebe hay personas implicadas. “La esposa que tiembla de miedo tan solo de pensar la próxima borrachera, la madre y el padre que ven al hijo consumiéndose, cada día por ingerir bebidas alcohólicas”.

Anónimos, A. (1986). Texto básico de Alcohólicos Anónimos, p. 97

“Se camina por una senda pedregosa, citas muy largas con el amor propio lastimado, la frustración, la conmiseración, la desavenencia y el miedo, estos no son compañeros agradables. El familiar se deja llevar a una compasión sensiblera y amargos resentimientos, se va de un extremo a otro, con la esperanza de que los seres queridos vuelvan a ser ellos mismos.”

Esta es la historia de cómo nacen los grupos de AA. solo se necesitaron dos personas. Que tuvieran la experiencia, de confiar en un ser superior en la diferente manera de como cada quién lo concebía. Poco a poco fue creciendo hacia otros alcohólicos, multiplicando en un círculo creciente de paz en la tierra.

Se camina por una senda pedregosa, citas muy largas con el amor propio lastimado, la frustración, la conmiseración, la desavenencia y el miedo, estos no son compañero. La familia es desprendida de sus propios ideales, de sus sueños y se deja llevar por el sentimiento de culpa, que la conduce, a tratar de salvar al alcohólico, a hacer todo por él, en su abnegado papel de redentora, dice infinidad de mentiras para proteger al alcohólico, de su reputación y orgullo. Rezan y suplican, lloran, entran en negociación, a veces muy pacientes, en otras ocasiones, no les importa herir con malignidad. Huyen o se vuelven histéricas, ante la frustración de no poder cambiar su contexto familiar.

En ocasiones la familia huye, se aleja del hogar, en caso de violencia o agresión física o verbal, la esposa ya no puede controlar lo incontrolable, decide poner fin a su matrimonio,

pretendiendo quizás formar otro hogar, o vivir sola con sus hijos, creyendo de esta manera poner fin a una situación estresante, libre de alcohol.

Como resultado, los hijos, probablemente quedan como barcos a la deriva fuera del hogar, en donde se encuentran personas con el mismo denominador común. Desintegración familiar, a consecuencia del alcoholismo, no es generalizado pero en ocasiones el hijo termina haciendo lo mismo que su padre. Repitiendo patrones conductuales.

Muchas noches las casas se convierten en campo de batalla, y a la mañana siguiente, nadie comenta nada, pero los hijos se dan cuenta de la actuación de los padres, actúan como si no hubiera pasado nada.

En muchas ocasiones a la esposa le dan consejos como; abandónalo, es un vicioso. Se toman decisiones precipitadas. Solo para regresar al poco tiempo con la esperanza de un cambio. El esposo o la persona que se alcoholiza, jura que ya no volverá a suceder.

El Alcohólico es reincidente.

Después de días, semanas o meses, vuelven a ingerir alcohol. Este estado cíclico se repite constantemente. Una de las características de estos hogares es que muy rara vez se reciben visitas en el hogar, porque no se sabe en qué momento se va a desencadenar una crisis. Los compromisos sociales se reducen. Se llega a vivir casi a solas. Si invitan a alguna fiesta o ir algún otro lado, de paseo, con el sólo hecho de ver cómo el familiar empieza a tomar, la fiesta se echa a perder. Lo que se esperaba disfrutar, se convierte en una pesadilla, la esposa enojada, los niños llorando.

La economía muy deteriorada, no hay dinero que alcance, ni seguridad, el familiar a veces no llega con la paga a casa. Se ha quedado en el camino, con la confianza de ingerir sólo una copa que no puede controlar. Hasta que sus bolsillos se han quedado vacíos.

Muchas investigaciones científicas han demostrado que los factores genéticos tienen influencia sobre el alcoholismo, estos descubrimientos demuestran, que los hijos de padres alcohólicos, son hasta cuatro veces más propensos a desarrollar problemas con el alcohol que el resto de la población general.

¿Es el alcoholismo una enfermedad o un defecto moral? la respuesta sería, no es una elección de estilo de vida, se ha comprobado que existe un factor hereditario que conlleva la propensión al alcoholismo dentro de una familia. Pero a diferencia con tener ojos azules, verdes, talentos como el arte, la enfermedad del alcoholismo no es aceptada, ni se considera que pueda ser transmitida por genes, generalmente se le considera como una debilidad moral.

“Ha sido reconocida la enfermedad del alcoholismo por la American Medical Association, con síntomas identificables y progresivos”. No han señalado un gen en particular, o a otro mecanismo biológico específico que realmente lo cause, “se sabe que el cuerpo del alcohólico responde anormalmente al alcohol, luego se acomoda a él y finalmente se vuelve adicto. Se ajusta tan bien al alcohol que no puede existir sin él. Entonces según las investigaciones científicas, lo que distingue a la enfermedad del alcoholismo de la bebida fuerte es una dependencia física, no psicológica. Los efectos psicológicos son secundarios y no tienen peso en el desarrollo de la enfermedad”.

El sufrimiento de la familia del alcohólico, le pega, por la huella de abandono de parte de él, le reclaman cariño, le reclaman sus ausencias, la falta de economía, en la cual la familia | alcoholismo es un padecimiento que genera una fuerte necesidad de ingerir alcohol, de forma que existe una dependencia física del mismo, manifestada a través de determinados síntomas de abstinencia cuando no es posible su ingesta. El alcohólico no tiene control sobre los límites de su consumo, el cual va en aumento a medida que se desarrolla tolerancia a esta droga. Responde con un recurso nefasto, infalible, para hacer sentir mal al enfermo, como es el maltrato psicológico hacia el alcohólico, con adjetivos descalificativos, como: “eres un bueno para nada” y “borracho”, conductas compulsivas, en una espiral destructiva, en donde la familia, no tiene paz, ni tranquilidad, viven en un estado de ansiedad, de insatisfacción, de desintegración familiar y vacío existencial, que los lleva a vivir muy infelizmente.

El alcoholismo en mujeres.

Estudios apoyados con CONACE (Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes en Chile) y Encuesta Nacional de Salud 2010, a aumentado dramáticamente en los últimos años refleja que las mujeres jóvenes de entre 15 a 24 años han acercado su consumo en relación a los hombre y en algunos casos sobrepasado de éstos.

Nos llama la atención porque la mujer ha incrementado su consumo, cuáles son las causas individuales y sociales las cuales llevan a esta tendencia al género femenino.

La siguiente declaración basada en un estudio referente al tema por una autoridad del Estado de Reynosa dijo lo siguiente: *"En el ámbito se ha rodeado ya sin distinción de sexos, sin embargo en los últimos años se ha incrementado el consumo por parte de la mujer adolescente y es un área que tenemos que ver con especial cuidado por parte del sector salud y de todas las instituciones que trabajamos en conjunto como lo es Central Mexicana", explicó. Cabe mencionar que el factor diferencial es que la en mujeres adultas el aumento es de 1.6 % y en las jóvenes 2%, entonces si se hace un comparativo, se observa un incremento en la etapa de la adolescencia de la mujer "donde hay que poner especial atención", finalizó. (Milenio 28/03/2014).*

Algunas causas importantes.

Expertos destacan que la Adolescencia es un periodo de exploración y autoconocimiento en el cual se pueda llegar a experimentar el consumo de sustancias toxicas, sin representar algún riesgo importante si solo se hace una vez como experiencia. Sin embargo, quienes tienen una predisposición genética al consumo de alcohol, gran impulsividad, baja autoestima, escasa asertividad, poca noción de riesgo, mal rendimiento escolar, depresión o ansiedad están más propensos a tener un consumo problemático. También deben incluirse quienes pertenecen a familias disfuncionales, o con padres o hermanos mayores que abusan del alcohol.

Podemos mencionar que hasta la fecha el alcoholismo ha sido reconocido como una enfermedad de hombres, la situación es que también en la sociedades la mujer es enjuiciada más severamente y el recurrir a apoyo en momentos de sufrimiento, el

aislamiento soledad y falta de comprensión pueden desencadenar situaciones adictivas. Atrapada por la imagen mito de "perdida", las mujeres sufren doblemente al ser consideradas no sólo como enfermas, sino también como inmorales. No es de sorprender que las mujeres alcohólicas y sus familias se esfuercen por ocultar, enmascarar y negar el problema.

Una situación sumamente importante es cuando en el hogar se ha fomentado el alcoholismo, padres o pareja con trastornos mentales, un ambiente demasiado permisivo o demasiado rígido, acceso fácil al alcohol, violencia y problemas económicos son detonantes circunstanciales para facilitar el problema.

Moda o realidad.

No existe una causa por la cual se cae en esta enfermedad, más bien es un cumulo de causas es más, la mayoría de los expertos concuerdan en que todos los alcohólicos sufren una carga poco usual de tensión y carencias en su vida. Las mujeres, como grupo sufren otro tipo de presiones y mal infortunios familiares laborales, sociales incluso sus triunfos están muy relacionados en cómo han podido relacionarse con éxito con el sexo opuesto, exigiendo en la mujer roles ya establecidos de acuerdo a su sexo. Hasta hace poco tiempo, las mujeres rara vez eran estimuladas a desarrollarse como personas independientes, con una identidad definida y fuerte.

El estudio del patrón de consumo femenino al masculino se explica por razones que van desde lo psicológico, ya que al alcohol actúa como sedante y tiene un efecto ansiolítico a lo social, por la desinhibición que muchas veces se busca a través de su consumo y su consecuente sensación de autoafirmación, lo que, para algunos, es la manera de superar trancas y sumarse a las actividades grupales entre pares. Por condición biológica, las mujeres metabolizan el alcohol más lentamente que los hombres, lo que facilita su más rápida acumulación en el torrente sanguíneo, alcanzando estados de ebriedad o intoxicación en menor tiempo.

En la práctica, una mujer que tiene el mismo peso corporal que un hombre y consume el mismo tipo de alcohol y a la misma frecuencia, llegará a un estado de ebriedad más

rápido, con los conocidos riesgos para la salud. Muchas de las consecuencias psicosociales, sin embargo, son distintas para hombres y mujeres, enfrentando estas últimas, más altos los niveles de victimización sexual, maltrato y abuso que sus parejas hombres. Éstos por otro lado se enfrentan a mayores niveles de accidentes, violencia y riñas

Algunos expertos se atreven a relacionar este fenómeno con el cambio de rol social en la mujer, ya que algunas conductas antes eran limitadas a los hombres y se están manifestando ahora en mujeres sobre todo en las más jóvenes, también las investigaciones muestran repetidamente que las mujeres beben, en primera instancia para calmar su soledad, sentimientos de inferioridad, y conflictos acerca de su rol sexual, independientemente de su estilo de vida.

El alcohol como salida de escape.

Muchas mujeres obtienen gran satisfacción de su papel de madres y amas de casa de tiempo completo. Pero esto lleva a otras a beber. No todas las mujeres tienen interés en cuidar un hogar. No obstante, muchas abandonan sus carreras, debido a la presión por tener que asumir un papel tradicional.

Sentirse atrapada en un estilo de vida que no está de acuerdo con sus intereses y objetivos reales, hace sentir a algunas mujeres cada vez más agobiadas por la frustración y la rabia; al mismo tiempo, se sienten terriblemente culpables por desear una vida fuera del hogar. Presas en un conflicto paralizante, no tardan en descubrir que un par de tragos en la vía rápida para disolver los sentimientos de ansiedad. Empiezan así a depender más y más del alcohol que las protege de sus propios sentimientos. Antes de que se den cuenta, están sintiéndose apoyadas por dosis regulares de alcohol, simplemente para "pasar el día". Sin saberlo, se han convertido en alcohólicas.

Otra situación a menudo descrita en relación con el ama de casa alcohólica es el "síndrome del nido vacío" o "síndrome de carencia del nido". Los hijos crecen y dejan el hogar; una enfermedad seria conmueve a la familia; un divorcio inesperado ocurre. Para muchas mujeres, el hogar, centro de sus vidas, desaparece repentinamente. Tienen pocos recursos, ningún trabajo, pocos amigos cercanos, ningún interés real. La ansiedad y la soledad se manifiestan. Para estas mujeres, el beber seguido alivia el dolor.

Situaciones laborales.

Aun cuando una mujer decida trabajar fuera de la casa, muchas veces se encuentra con que se le considera inferior; debe redoblar su esfuerzo sólo para probar que es tan competente como sus compañeros varones. La presión puede llegar a ser agobiante y, como en el caso del ama de casa, puede descubrir que el alcohol parece reducir el dolor y la ansiedad, que las copas para recobrar el ánimo, a las cinco de la tarde, son la mejor parte del día.

A medida que aumentan las penas y la presión, así también se incrementan las visitas al bar y la cantidad tomada durante cada visita.

Un caso especial en este sentido lo representa **la mujer que sostiene la casa**. Más de 9 millones de norteamericanas enfrentan esta situación. Aun cuando la mayoría lo supera, muchas encuentran insoportable la situación y buscan huir de la dura realidad a través del alcohol. Las tensiones que implica esta situación son obvias. Trabajar, mantener la casa y cuidar a los niños generalmente es tarea de dos adultos. La situación financiera se complica por el hecho de que pocas de estas mujeres tienen trabajos lo suficientemente bien remunerados como para permitirles pagar una doméstica. Con el trabajo y los quehaceres de la casa la mujer se encuentra a menudo sola; hay poco tiempo para departir en sociedad. Unos cuantos tragos reducen temporalmente las penas, ansiedad y presiones.

La motivación de tomar otro trago para prolongar ese estado es casi irresistible. Al observar el problema que enfrentan las mujeres alcohólicas se demuestra una vez más que no hay una sola causa para el alcoholismo; probablemente, se trata de una combinación de factores. En la presente etapa de nuestros conocimientos sólo podemos decir que este desorden es debido quizá a una combinación compleja de la conformación biológica y psicológica de un individuo, que reacciona con otra combinación compleja de factores externos que precipitan la dependencia del alcohol.

¿Por qué la gente consume alcohol?

Algunos son personas atormentadas o angustiadas o deprimidas o personas que han sufrido graves penalidades o contrariedades en su vida cotidiana. Estas personas terminan comprobando que, cuando beben, el alcohol les ayuda a huir de esas situaciones o vivencias no deseadas envolviéndolos en un panorama hecho a la medida de sus deseos, aunque falsamente, y exento de sus problemas. Por lo tanto, cada vez recurren a él con más frecuencia para buscar alivio.

Otros, en cambio, se inician de una forma lúdica o como mecanismo de puro y simple consumo, sencillamente lo hacen como una forma de manifestación social. Desgraciadamente, es muy frecuente en estos casos iniciar de forma inconsciente y desenfadada al futuro bebedor excesivo en edades muy tempranas.

Otros empiezan a beber como una manifestación de grupo. Son jóvenes adolescentes sin problemas, que beben por alternar con amigos o compañeros. Poco a poco van bebiendo hasta que llega un momento en que no pueden prescindir del alcohol para mantener su mundo de relaciones. Además a esas edades tempranas, el organismo del joven aun no esta bien conformado, con lo que la inclusión habitual de este tóxico en su “dieta” va a propiciar la dependencia. Este segmento es uno de los que actualmente levantan y suscita los mayores comentarios por repercusión social que supone, ya que las manifestaciones no deseadas del alcohol se van a producir de una forma muy espontánea y debido a la falta de madurez del individuo el grado de desinhibición que le va a suponer va a repercutir en cualquier entorno en que se consuma.

Otros lo utilizan como un mero instrumento que les va a permitir el acceso a otros consumos de sustancias tóxicas o comportamientos adictivos, que sin el sentimiento de desinhibición que da el alcohol, ellos mismos se negarían. El alcohol suele ser la droga puente hacia otros consumos problemáticos, dándose la paradoja que al remitir en el consumo de esas otras drogas, se mantiene el consumo de alcohol como ultimo sustitutivo.

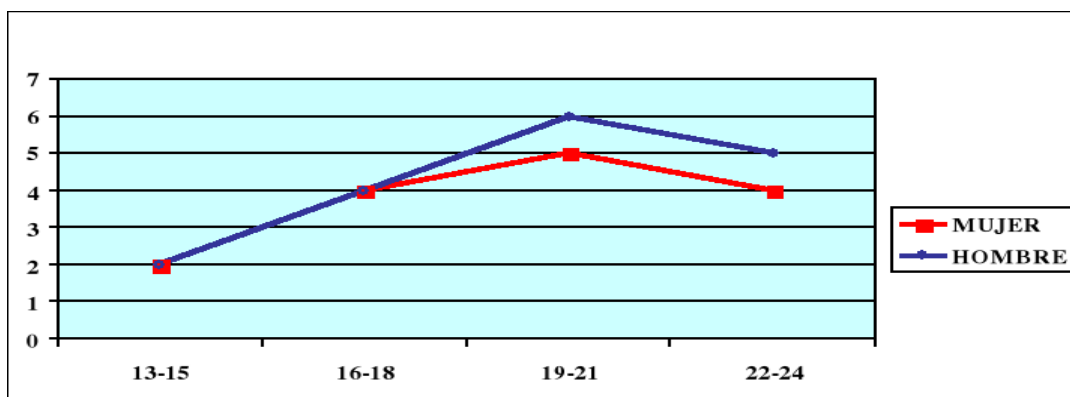
Y así, sucesivamente, podríamos ir desmadejando otro sin fin de situaciones de inicio, pero todas tienen un denominador común de riesgo. El alcohol es una DROGA y como tal termina por crear adicción y esta conlleva a la pérdida de la voluntad y de la libertad ante la elección de consumir o no consumir alcohol.

Es más, dependiendo de la vía por la que nos hayamos relacionado con el alcohol, a la larga, las causas que nos indujeron a su consumo, podrán pasar a ser la manifestación de nuestro propio alcoholismo. Así el bebedor social terminará siendo un bebedor solitario. El angustiado terminará por padecer fuertes cuadros de ansiedad y desasosiego.

El joven que bebe para alternar terminará siendo rechazado por su entorno por que no le toleraran indefinidamente sus comportamientos. Además quedará un sustrato de dependencia física y psíquica que deberemos de tratar. Tanto el proceso fisiológico como el psicológico y el social, terminan interactuando en el enfermo ALCOHÓLICO.

En el primer caso, el tóxico que contiene el alcohol, termina generando un hábito en el propio organismo del individuo, de tal manera que en su ausencia, el organismo reacciona como lo haría ante la carencia de cualquier otra sustancia necesaria.

Por el contrario, si la ingesta de alcohol, se realiza por cuestiones psíquicas o de relación, iremos acostumbrando a nuestra mente a “funcionar” bajo los estímulos que el alcohol nos provoca, pero simultáneamente, el consumo de alcohol, irá generando un hábito fisiológico que “completara” el cuadro no deseado.



Una sociedad afectada por el alcohol

Mucho de lo que se pensaba hacer, se soñaba, se expresaba: cuando sea grande, cuando termine una carrera, cuando me case, cuando, cuando...se pierde la confianza en alguien, y ese alguien termina siendo uno mismo. Al pensar que ya no se es capaz de desenvolverse en la vida, como a ti te gusta, no como te lo impongan.

Conforme va pasando el tiempo y a medida que va avanzando la enfermedad del alcoholismo, ya las pérdidas son tangibles, como la venta de propiedades, para ayudar a salir al alcohólico de sus problemas financieros, pérdidas de la salud, pérdidas de bienes materiales. En esta etapa la familia está consternada, angustiada, enferma, desesperada, ante tal situación, sin saber que hacer. Se endeuda de tal manera, que le da pena salir a la calle, pareciendo que todo mundo sabe por lo que está pasando. La comunicación en la familia es enfermiza, la manera de comunicar es explosiva, solamente recriminando y amenazando.

La calidad de las relaciones humanas depende de la forma en cómo nos comunicamos, no solo por lo que decimos sino de la manera en como lo decimos, no tanto por lo que hacemos, sino por los motivos que nos mueven a actuar de manera no muy propia para una buena salud mental. El tono de voz y aún las pequeñas acciones son elementos de la comunicación y en muchas ocasiones no se está consciente de esto. El respeto mutuo, el deseo de agradar y confortar, la comunicación cae naturalmente en normas que expresan esos sentimientos, dando una sensación de seguridad, todo lo contrario cuando la comunicación está deformada por recelo, hostilidad, excesivas exigencias, y expectativas, estos criterios solo son formas distorsionadas de comunicarse.

Duelos silentes, sin siquiera darse cuenta que los ideales, que se tenían han quedado atrás, abandonadas a la mitad del camino, muchas de ellas lloradas constantemente, al pretender pensar que la vida seguirá así y que no se puede pensar en un cambio. Viviendo con esa herida tal vez por muchos años.

Es importante, hacer un alto en el camino, un alto en la vida, para hacer un inventario emocional, en el cual incluye: daños que me infringieron o yo me infringí, recuento de que

es lo que tengo, como por ejemplo, habilidades, potencialidades, que es lo que si funciona en mi entorno.

y como permito que se siga dañando, si sigo paralizada, estática, simplemente de espectador, sin darme la oportunidad de ser protagonista de mi propia vida.

¿Qué acciones puedo realizar? principalmente las que puedo aplicar personalmente, algunas serán a corto plazo, vigentes hasta que se logre mayor control de la situación. Suena muy práctico y sencillos de realizar, sin embargo su ejecución puede ser una ardua tarea, no necesariamente breve o rápida. Se requiere de disciplina y constancia. Sanar el doloroso cáncer del alma. Tener una conciencia tranquila y una mejor comprensión de uno misma (o).

Algunas preguntas para reflexionar: ¿Cuáles son las consecuencias? ¿Cuándo soy injusta, desconsiderada, egoísta, hiriente? no justificar más lo que en mi propia vida está pasando, encontrar o buscar esa oportunidad de sanar esas heridas tan profundas por los juicios equivocados hacia mi propia persona.

Rectificar, reparar y perdonarme parte fundamental para empezar a recorrer un camino de crecimiento.

Las faltas de bondad hacia el prójimo, son mis defectos de carácter, quizás pasados por alto desde hace mucho tiempo, siendo armas emocionales potencialmente dañinas. Al enfrentar lo que realmente soy, es estar dispuesto (a) a reparar lo que hago mal, puedo dejar de criticar los defectos del enfermo alcohólico, sus acciones, ideas, forma de hablar, apariencia, fijarme en mis propios defectos, ya no sentirme superior, por ser este comportamiento muy hiriente, ver las cosas más claramente. Se encierra en una oración tan sencilla, “si quieres ser amado, debo aprender a amar”

“No necesita un sermón, necesita amor. No necesita una patada, necesita una caricia

No necesita acusaciones, necesita aceptación. “

“Recuerdo que en una ocasión mi madre pasaba la aspiradora en casa y yo no estaba segura si era mi cumpleaños, le pregunté y por contestación me gritó. Ese grito fue mi regalo de cumpleaños y mi vida se componía de gritos. Una niña herida, lastimada.

Puedo extender mi mano, ayudarla a ponerse de pie, seco las lágrimas de sus ojos y con suavidad le hago seguir su camino”.

Al-Anon, F. (en todas nuestras acciones sacando provecho a la crisis) p. 151,152.

Conclusiones

AHORA SE QUE EL COMPROMISO ES PARA MI MISMA

Es un trabajo personal intenso, de dedicación y constancia, cuando se ha encontrado el motivo en la vida, llegado el momento de hacer un alto a esa historia de dolor, a la desesperanza, para encontrar una riqueza inagotable de tesoros ocultos, solamente colocarlos en su lugar. Rescatar aspectos positivos de mi niñez. Es entonces cuando escucho a Dios que susurra dulcemente, y una paz, tranquila y sólida, es la respuesta que se encuentra.

Fijar como prioridad el bienestar propio con un firme compromiso, es muy importante el preocuparse por el propio bienestar. Por conductismo aprendido, se puede pretender estar siempre al cuidado de los demás, y al descuido propio, en la salud física, espiritual, emocional, y en muchas ocasiones se pasa por alto, esta parte tan importante del ser humano.

Se puede empezar por detalles que al momento de empezar hacer cambios, pareciera que no es de vital importancia, como es el de cuidar las horas de comida, que implica comer sanamente, libre de adicciones y comidas chatarras, el aseo personal, los auto regalos, el descanso, los paseos, el sonreír, reír, jugar, abrazar a los amigos, decir palabras de cariño o de afecto a la persona que caminan junto a ti o a quién se cruza en tu camino.

Detalles tan significativos, que van dando como resultado un bienestar y satisfacción personal, así como la recuperación de la alegría de vivir, encontrando sentido a la vida desde diferente perspectiva o escenario que es el de sentirse a gusto con el propio yo. Tener como prioridad el propio organismo, que definitivamente, merece un buen trato, no estar esperando que alguien o algunos se preocupen por las necesidades que el propio ser humano tiene que cubrir, siendo esta su necesidad, su determinación y decisión. “Los seres humanos siempre han luchado, esperado, soñado, realizado, perdido y empezado de nuevo”.

BIBLIOGRAFIA

- Alcohólicos Anónimos, Literatura oficial, Central
- Mexicana de Servicios Generales de A.A., A. C.
- Asimov, Isaac. (1993) El secreto del universo. España: Salvat Ed., P. 64-69.
- Asimov, Isaac. (1997) Nueva guía de la ciencia. España: Plaza & Janes ed., P. 666.
- Casanueva Reguart, A.J. (1981) Comparación de características de personalidad de grupos de alcohólicos y no alcohólicos por medio del inventario multifásico de la personalidad (MMPI), Tesis en Psicología, Universidad Iberoamericana, México
- Bill, W. (1981) El sendero de vida, Como lo ve Bill. México: Servicios mundiales de A.A.
- Black, Claudia. (1992) No hablar, no confiar, no sentir.
- Los efectos del alcoholismo sobre los hijos y como superarlos, México: Árbol Editorial.
- Cortina, R. (1987) Efectos del alcohol en el sistema nervioso, México: Mundo Médico.
- Collins Gregory, B. (1981) Tratamiento del alcoholismo, México: Medicina de Postgrado. www.tanatologia-amtac.com
- Cesto, J. (1929) La bohemia de la muerte, México: Tricolor.
- Donald W. Goodwin. (1982) Factores hereditarios en el alcoholismo, México: Tribuna Médica.
- Draper, Miralles. (1977) Yo me drogo, tú te drogas, él se droga. España: Plaza & Janes ed., P.666.
- Dolard, J., Miller, N.E. Doob, L.W., Mowrer O.H., (1939) Teoría de la frustración, New Haven, CT: Yale University Press.
- Grupos de familia Al-Anón, (1995) Como ayuda Al-Anón a familiares y amigos de alcohólicos.
- Guerra Guerra, A.J. (1997) El alcoholismo en México, México: Fondo de Cultura Económica.
- Instituto Nacional de la Nutrición. (1968) Hígado y Vías biliares, México: Universidad Nacional Autónoma de