



**UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO**

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ACATLÁN

ALCOHOLISMO: ¿UN PROBLEMA DE COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA?

(Reportaje)

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN PERIODISMO Y
COMUNICACIÓN COLECTIVA

PRESENTA

SANDRA GARCÍA RODRÍGUEZ.

ASESOR: URSO MARTÍN CAMACHO ROQUE

AGOSTO 2007



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS.

Hace poco más de seis años que mi vida cambió por completo, porque tuve la fortuna de llegar a un grupo de Alcohólicos Anónimos después de ser alcohólica activa durante casi 10 años. Y fue ahí donde me di cuenta que la comunicación en la familia y en todos los ámbitos es fundamental para el buen desarrollo del ser humano.

Este trabajo de investigación, si bien ha requerido de esfuerzo y dedicación, no hubiese sido posible sin la cooperación de todas y cada una de las personas que pusieron su granito de arena para llegar al buen término del mismo y que estuvieron conmigo en momentos de angustia y desesperación.

Primero y antes que nada quiero dar las gracias a **DIOS** por estar a mi lado en todo momento y lugar. Por enseñarme que la vida no es un callejón sin salida y concederme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que sí puedo y sabiduría para discernir la diferencia. Señor gracias por cuidarme y protegerme siempre y por tu infinito amor.

MAMÁ. Gracias por la oportunidad de vida que me brindaste. Mamita te admiro mucho porque a pesar de las adversidades de alguna u otra forma siempre estas a mi lado para apoyarme en todo lo que puedes. Te quiero mucho.

PAPÁ. Esta es una gran oportunidad para agradecerte por todas las cosas maravillosas que me haz dado y sobre todo por lo que me enseñaste a decir sin palabras, en silencio, con tu ejemplo de todos los días. Por poner tu confianza en mi y aceptarme tal y como soy. Gracias Papi por tu fortaleza y tu gran fuerza interior que han sido mi ejemplo y mi guía, porque luchaste sin descansar y nunca te dejaste caer aún ante tanta adversidad.

ALEJANDRO Y MIGUEL. Hermanos gracias por los buenos momentos que hemos podido compartir. Se que nuestro caminar como familia ha estado lleno de situaciones muy difíciles y complicadas, pero hoy he decidido quedarme solo con las cosas buenas. No perdamos la esperanza y sigamos luchando por ser una familia en armonía.

ABUELA. Es maravilloso tenerte cerca, eres un grandioso ser humano que me transmite mucha paz y tranquilidad con solo estar a tu lado. Mamavito gracias por ser el espíritu de esta familia.

TÍA JULIETA. Tu fuerza y tu apoyo incondicional fueron muy importantes en mi desarrollo personal y profesional. La verdad es que eres un gran ejemplo a seguir, no solo por los triunfos que has conseguido a nivel profesional, sino también como madre y como el gran ser humano que eres.

KARLA. Flaquita el tuyo es un agradecimiento especial por el apoyo que me has brindado desde siempre y sobre todo por que sé que puedo contar contigo en cualquier momento y lugar. Gracias por tu cariño y por compartir conmigo muchos momentos tanto alegres como tristes.

A TODOS LOS RODRÍGUEZ. Aunque a veces los tiempos y las distancias no nos permitan reunirnos con más frecuencia creo que somos una gran familia y estoy orgullosa de pertenecer a ella. Gracias por su apoyo incondicional.

LESLIE. Amiga gracias por enseñarme el valor de la verdadera amistad. Sabes, creo que eres un Ángel de luz que Dios mando para cuidarme y lo haz hecho muy bien. Agradezco tu compañía, tu amistad, tus consejos, tus regaños, todos los momentos compartidos porque me han ayudado a darme cuenta que la vida es maravillosa.

MARY CHACÓN. No se que haría si no estuvieras a mí lado. Siempre estas dispuesta a escucharme y tienes la palabra precisa para mí, sobre todo en los momentos de oscuridad eres una luz intensa que me va guiando por el camino. Estas líneas no bastan para agradecerle infinitamente a Dios por ponerte en mí camino, de verdad no se que haría si no estuvieras a mi lado, gracias.

ERIKA (KIKA). Comadrita a pesar de ser poco el tiempo que nos conocemos has demostrado ser una gran persona y sobre todo una gran amiga, con la que sé que podré

contar siempre. Gracias por compartir conmigo a ese angelito llamado Fernanda, que es una luz, no solo en tu vida, sino también en la vida de los que estamos cerca de ella. Y por si eso fuera poco me diste la oportunidad de conocer a esa amiga chispeante y jocosa y que también es un gran ser humano, **Liliana**.

CHRISTIAN. Por poco y no podía más. Ya casi me dolía soñar. Justo cuando comenzaba a no creer llegaste tú y desperté. A tu lado aprendí a volar, a encontrar las ganas de luchar, me enseñaste que la magia esta al alcance de mi anhelo y tu amor me ha dado fe. Y lo que tú me has dado lo llevo en la sangre y en mi ser, te sentiré a mi lado no importa donde sea que estés, tu amor sigue dejando huella en mi existir. BENDITA TU LUZ. CONEJITO VIEJITO TE QUIERO AL INFINITO Y MÁS ALLLLLLAAAAAAAAA.....

JOSÉ LUIS MORALES. Güerito gracias por la oportunidad que me diste de trabajar a tu lado, porque aprendí a hacerlo con profesionalismo y compromiso. Aunque tus métodos para enseñar a veces son un poco rudos te agradezco todos los conocimientos que hasta la fecha compartes conmigo. Y sobre todo gracias por ser tan buen amigo. Te quiero mucho. Y no se te olvide “cuida tu chamba”.

A LA UNAM. Es un privilegio pertenecer a la Máxima Casa de Estudios y un honor haber egresado de la Facultad de Estudios Superiores Acatlán.

URSO MARTÍN CAMACHO. Muchas gracias por creer en este proyecto, por tú tiempo y dedicación al mismo. Sabes, eres una gran persona porque das lo mejor de ti a cada momento. Que fortuna que Leslie nos presentara un día y aceptaras ser mí asesor.

Me gustaría agradecer también a los profesores Flor de María Guerrero, Fernando Martínez, Beatriz Zalce y Sylvia Granillo por su apoyo, sus consejos y sugerencias. Gracias.

No puedo dejar de agradecer al **Grupo Nuevo Norte** de Alcohólicos Anónimos por abrirme sus puertas y darme la oportunidad de conocer otra forma de vivir sin compañía del alcohol y además me permitieron ayudar a otros alcohólicos.

Por último gracias a los padrinos **Blanquita, Martín** (Guapo), **Carlitos de la O, Gabriel, Xavier** (Pareja), por su apoyo incondicional y por decirme las cosas que a veces no quiero escuchar, pero que me sirven para ser mejor persona día a día.

ÍNDICE

	Página
INTRODUCCIÓN.....	6
Capítulo 1 LA COMUNICACIÓN	
<i>1.1 Interacción Comunicativa.....</i>	<i>14</i>
<i>1.2 La comunicación interpersonal.....</i>	<i>20</i>
<i>1.3 La comunicación en la familia.....</i>	<i>22</i>
<i>1.3.1 Comunicación efectiva en la familia.....</i>	<i>25</i>
<i>1.4 Las dependencias o adicciones como formas sustitutivas de la comunicación.....</i>	<i>26</i>
Capítulo 2 EL ALCOHOL Y EL ALCOHOLISMO.	
<i>2.1 Toxicidad y efectos de las bebidas alcohólicas.....</i>	<i>29</i>
<i>2.2 El consumo de las bebidas alcohólicas.....</i>	<i>33</i>
<i>2.3 Clasificación de bebedores.....</i>	<i>37</i>
<i>2.4 ¿Qué es el alcoholismo?.....</i>	<i>41</i>
<i>2.5 Los grupos de Auto-Ayuda.....</i>	<i>47</i>
<i>2.5.1 Alcohólicos Anónimos.....</i>	<i>49</i>
Capítulo 3 FAMILIA Y ALCOHOL.....	54
<i>3.1 Factores familiares que intervienen en el abuso del alcohol.....</i>	<i>56</i>
<i>3.2 La familia alcohólica.....</i>	<i>65</i>
<i>3.3 Prevención del alcoholismo.....</i>	<i>72</i>
Capítulo 4 RELATO.	
MI NOMBRE ES NANCY Y SOY ALCOHÓLICA.....	77
CONCLUSIONES.....	97
BIBLIOGRAFÍA.....	100
ANEXO 1. Otras historias.....	103

INTRODUCCIÓN

El haber vivido el alcoholismo en carne propia durante casi 10 años fue una experiencia terrible y dolorosa, no solo para mí, sino también para la familia de la que formo parte porque sufrió y vivió conmigo esta terrible enfermedad. Y que nos dejó profundos daños, sobre todo emocionales.

Suena paradójico el que estudiara la carrera de Periodismo y Comunicación Colectiva y no pudiera comunicarme con las personas más cercanas a mí. Y por más que lo intentaba no entendía el por qué de la pésima comunicación.

Así que, esta investigación sobre comunicación y alcoholismo comenzó cuando, después de cinco años en una agrupación de Alcohólicos Anónimos, me percate del grave problema de comunicación de los alcohólicos, sobre todo en el ámbito familiar. Así como el darme cuenta que la comunicación juega un papel fundamental en el desarrollo del ser humano y que ésta podía ser un factor determinante para prevenir el alcoholismo.

Al estar realizando el proyecto de investigación me encontré con un sin fin de bibliografía sobre los temas fundamentales de este trabajo que son comunicación y alcoholismo, pero al ir delimitando el tema seleccioné los autores y los libros que me servirían.

La Tesina, que es una de las diversas modalidades de titulación que se ofrece en la UNAM, me pareció la más adecuada para este proyecto, ya que es un trabajo de investigación que da cuenta de una problemática concreta, en este caso la comunicación en la familia y el alcoholismo.

Para el primer capítulo había decidido utilizar un esquema básico, en cuanto a comunicación se refiere, el que nos habla de un emisor, un mensaje y finalmente un receptor. Pero ese esquema básico de comunicación se cambió por el de la “interacción

comunicativa”, que en el primer capítulo se explicará, y que es fundamental para el sustento teórico de la investigación.

Otra parte fundamental en el proyecto fue la de decidir que el reportaje era la mejor forma de dar a conocer el por qué la comunicación en la familia es un factor determinante para la detección y prevención del alcoholismo en los jóvenes. Cabe mencionar que Vicente Leñero, en su libro *Manual de Periodismo*, nos dice que el reportaje “es el género mayor del periodismo, el más completo de todos. En el reportaje caben las revelaciones noticiosas, la vivacidad de una o más entrevistas, las notas cortas de la columna y el relato secuencial de la crónica, lo mismo que la interpretación de los hechos, propia de los textos de opinión.

“El reportaje profundiza en las causas de los hechos, explica los pormenores, analiza caracteres, reproduce ambientes, sin distorsionar la información; ésta se presenta de forma amena, atractiva, de manera que capte la atención del público”.

A lo largo de la investigación, se utilizaron técnicas de investigación como la observación que “en su acepción más general, observar equivale a mirar con detenimiento; es la forma más usual con la que se obtiene información acerca del mundo circundante”.¹

Asimismo, mediante la observación documental que se “refiere a la investigación bibliográfica realizada en diversos tipos de escritos, tales como libros, documentos académicos”², etcétera se obtuvo la mayor parte de información para la realización de la investigación.

Otra herramienta fundamental para este trabajo fue la observación participante, ya que en ella “el investigador forma parte activa del grupo que se estudia, (que en este caso fue un grupo de Alcohólicos Anónimos) de tal forma que llega a ser un miembro del

¹ MÜNCH, Lourdes y Ángeles, Ernesto. *Métodos y Técnicas de Investigación*. p. 49.

² *Ídem*. p. 51.

grupo: el observador tiene una participación tanto interna como parte del grupo observado, como externa, al ser su propósito el recopilar información”.³

Además de seleccionar a las personas, los lugares y los documentos para llevar a cabo esta investigación, se utilizaron otras fuentes de información como las electrónicas, a través de las páginas de internet, como la del Centro de Integración Juvenil, el Centro Nacional Contra las Adicciones, y de la Secretaría de Salud, entre otras.

Es definitivo que la comunicación influye en las relaciones humanas, condiciona nuestras vidas, es una necesidad inherente del ser humano para expresar lo que piensa y siente. Una buena comunicación puede ayudar a desarrollar confianza, autoestima y aceptación en las personas, disminuyendo en las mismas el miedo al rechazo, la vulnerabilidad y destructividad que caracterizan a quien padece de alcoholismo.

Es por esto que la comunicación, sobre todo en la familia, es fundamental en la prevención y detección del alcoholismo en los jóvenes, ya que es una parte esencial y básica en la vida de los seres humanos.

Me decidí por el tema del alcoholismo porque en la sociedad ha tenido gran peso como factor problemático en la conformación y funcionamiento de la familia, individuo y por ende de la sociedad.

El alcohol es una de las drogas que por su fácil acceso y poderosa propaganda que recibe, se ha convertido en un verdadero problema social en casi todos los países y en todas las edades a partir de la adolescencia.

El alcoholismo es una condición verdaderamente cruel. Es una enfermedad que afecta no sólo al individuo que la padece sino a toda su familia debido a que, sin percibirlo, el problema llega a formar parte integral del estilo de vida de la familia. Poco a poco el alcohólico se convierte en el foco de atención de todos los familiares, quienes se

³ *Ídem.* p. 53.

vuelven codependientes del enfermo y se preguntan si fueron ellos los que fallaron o se sienten terriblemente frustrados al saber que no pueden hacer nada para remediar el problema.

Las consecuencias psicológicas, familiares y socioeconómicas de este problema son dramáticas. Sus repercusiones en las relaciones humanas, tanto familiares como sociales, y su relación con elevados índices de criminalidad, delincuencia, accidentes, etcétera, hacen del alcohol uno de los problemas de salud pública más importantes en nuestro país.

Los principales objetivos de este trabajo son: por un lado, poder llegar a entender qué es el alcoholismo, sus causas y consecuencias; y, por otro lado, destacar la importancia de la comunicación en la familia, que es fundamental para frenar y prevenir el problema de alcoholismo.

En el primer capítulo de este trabajo, más que definir el proceso de comunicación y los elementos que la componen, conoceremos lo que es la “interacción comunicativa”, desde la perspectiva de Jünger Habermas. Que es la que me ayudó a sustentar la parte teórica de la investigación.

Pareciera un tanto sencillo entender mediante la teoría en qué consiste comunicarse con las personas que interactuamos desde que nacemos, pero mediante el conocimiento de la comunicación interpersonal, que también se investiga en este capítulo, nos daremos cuenta de qué tan difícil es llevar a la práctica ese proceso de comunicación, por todos los factores externos que intervienen en el mismo.

Y aún más complicado se torna la comunicación en la familia, debido a la importancia que tiene el entorno familiar en el desarrollo de la personalidad de los individuos. Desafortunadamente, en la actualidad, la familia representa un núcleo de inestabilidad emocional. No es raro ya ver a niños llamados “de la calle” drogándose y pidiendo dinero para sobrevivir y cuando les preguntan ¿por qué te saliste de tu casa?,

contestan que prefieren estar en la calle a soportar los golpes y abusos psicológicos de los padres.

Y tal vez no hay que ir tan lejos, bastaría con decir que “el alcoholismo siempre ha sido un problema grave en la sociedad y hasta hace algunos años este problema era relacionado solamente con el género masculino.

“Desgraciadamente las cosas han cambiado, el alcohol ahora afecta por igual a las mujeres y a los hombres, el cambio en la posición de la mujer ante la sociedad ha hecho que se vuelva normal que ésta ingiera alcohol en las mismas situaciones que los hombres y por lo tanto ahora las afecta por igual.

“El índice de alcoholismo en las mujeres han superado a los hombres con mayores consecuencias familiares y sociales. En los últimos años, el alcoholismo se ha incrementado tanto entre las mujeres que actualmente en México ocupa el 3er. lugar como causa de muerte entre las mujeres que tienen entre 35 y 45 años de edad y en general se calcula que ahora las mujeres alcohólicas han superado a los hombres, con las consecuencias adicionales que esto trae en el ámbito familiar.

“Esto quizá se deba a que antes socialmente se prohibía a la mujer tomar y a que la imagen de una mujer alcohólica iba totalmente en contra de las normas convencionales del comportamiento de una dama. Estos patrones han cambiado, ya que ahora se permite a las mujeres la entrada a cantinas, tomar en eventos y comprar botellas de bebidas alcohólicas en cualquier lugar, un factor sigue siendo negativo para que obtengan la ayuda en caso de necesidad y es que socialmente aceptar que una mujer es alcohólica, sigue siendo no admitido.

“Las mujeres ingieren menos cantidad de alcohol que los hombres, sin embargo, los efectos son mayores y más rápidos en su organismo, lo que las pone en un riesgo mayor de ser violadas o maltratadas, al no tener capacidad de respuesta ante nada. Adicionalmente se da el abandono de las responsabilidades en el hogar, sobre todo con

la atención de los hijos, el mal ejemplo, maltrato y hasta abandono de éstos. Y existe mayor probabilidad de desarrollar cirrosis hepática”.⁴.

Con esta información nos daremos cuenta de la gravedad del alcoholismo, es por eso que en el capítulo dos abordaremos el tema del alcohol y el alcoholismo, ya que desde tiempos remotos el hombre ha buscado en diferentes sustancias el medio de sentirse estimulado para enfrentar los rigores de su existencia. En esta incesante búsqueda, ha sido el alcohol el tóxico de mayor aceptación en el mundo, debido, sin duda, a que su consumo no ha sido generalmente restringido con mucha severidad, resultando de fácil acceso.

Asimismo, en este capítulo se detallará acerca de la toxicidad de las bebidas alcohólicas y el daño que producen en el funcionamiento del cuerpo humano, así como los efectos del consumo del alcohol. Esta información se complementará con una clasificación de bebedores, para poder distinguir cuando la ingesta de alcohol se convierte en un problema y una enfermedad.

Conoceremos también la definición del alcoholismo, que es un flagelo que alcanza en mayor o menor grado a todas las sociedades del mundo y ha sido definido desde épocas remotas por diferentes autores y especialistas en el tema; existe un criterio generalizado en asegurar que éste se refiere a todo consumo de alcohol que determina daños a quien los ingiera; la sociedad o a uno y otro.

Por último, en el capítulo dos, conoceremos la forma de trabajar de los grupos de autoayuda, en específico el de Alcohólicos Anónimos, del cual abordaremos un poco de su historia y su programa de recuperación.

El capítulo tres, abordará el tema del alcohol y la familia, pues entre las causas más comunes del alcoholismo, dentro de la dinámica familiar, se encuentran la pérdida de padres, divorcio, neurosis, hostilidad, y conductas incestuosas de los padres. Y es que

⁴ http://www.mty.itesm.mx/dae/cat/a_elalcoholismoylamujer.doc (página visitada el 18 de julio de 2007)

debemos recordar que la familia constituye el sistema más importante para el desarrollo, en todos los sentidos, de las personas, la interacción emocional y el desarrollo de la autoestima.

Las adicciones pueden considerarse una enfermedad familiar y social en cuyo desarrollo juegan diferentes factores, desde lo biológico hasta lo existencial y lo espiritual pasando por lo emocional y lo mental, sin olvidar los valores y las creencias. Pero lo evidente es que el terreno en el que se desarrolla la vida adictiva es precisamente la cotidianidad. Es en el ámbito familiar en donde aprendemos que las penas se ahogan en el trago o se evaden con algo, y esta costumbre que comienza en la niñez se transmite de generación en generación.

Lo increíble es que los padres de familia y la sociedad en general no perciben cuál es su responsabilidad en el surgimiento del problema y miran la situación como si ella naciera por “generación espontánea” de un mundo que a ellos no les concierne y al que solo pertenecen los jóvenes; o aquellos adictos cuyos niveles de consumo ya los convirtieron en seres marginales.

Un tema importante en este capítulo es el que se refiere a la prevención del alcoholismo, ya que la situación actual del mismo entre los adolescentes es preocupante y resulta necesario que la prevención del consumo de esta sustancia sea un campo de actuación prioritario.

Para que las familias y la sociedad puedan salir del alcoholismo, es necesario que el amor y la dignidad tomen el lugar que hoy día tiene el miedo al dolor, que la obsesión se reemplace por la tenacidad, la compulsión por la decisión y la codependencia por el cuidado de las propias responsabilidades. Sin embargo, esto sólo se logrará cuando tengamos el valor para acoger amorosamente las debilidades de nuestros hijos, si los guiamos con la certeza de que trascender el dolor es el mejor camino hacia la libertad.

A través de un relato en el capítulo cuatro conoceremos la historia de vida de Nancy, una alcohólica en recuperación. Aquí se conocerán las causas, tanto físicas como morales, y consecuencias de esta terrible enfermedad. Y su llegada a un grupo de Alcohólicos Anónimos en donde comenzó su rehabilitación.

La historia será descriptiva, y contará las situaciones por las que “Nancy”, la protagonista de la historia, atraviesa en esa familia disfuncional y las repercusiones a su persona. Aquí nos daremos cuenta de lo importante que es lograr una buena relación con la familia y más que eso, tener una buena comunicación dentro del entorno familiar.

El alcoholismo es una salida falsa a los problemas, que con el tiempo nos puede llevar por tres caminos: el manicomio, la cárcel o la misma muerte.

Espero, que de alguna manera o forma, este trabajo pueda servirle a alguien que se encuentre con el problema del alcoholismo. A esas personas les digo que existe una solución y una alternativa para vivir mejor.

CAPÍTULO 1. LA COMUNICACIÓN.

1.1 INTERACCIÓN COMUNICATIVA.

El don precioso de la palabra debe servir a los hombres para comunicarse sus pensamientos, para socorrerse mutuamente en sus necesidades, para transmitirse las verdades útiles, y no para destruirse y engañarse recíprocamente. **Barón de Holbach**

El silencio en la familia, puede ser producto de la rutina, pero también del rechazo, de problemas como la confianza, el respeto, la valoración de los miembros que la conforman, el desinterés y obviamente el desamor. Lo que más influye en la unión o separación familiar es la presencia o ausencia de comunicación.

La comunicación en la familia es un factor de fundamental importancia. Cuando por algún motivo, los canales de diálogo se obstruyen, se interrumpen o simplemente no funcionan bien, entonces empiezan los problemas.

“Muchas veces pareciera que entre los miembros de una familia se habla en distintos idiomas, de que uno habla inglés y otro chino, y en esa forma es imposible que se entiendan. Para empezar a comunicarse es necesario un lenguaje común. Pues “el lenguaje es uno de los elementos fundamentales que ha permitido la socialización del sujeto y el desarrollo de todas sus habilidades lingüísticas. Lenguaje y comunicación son dos conceptos indisociables al referirnos a las relaciones sociales, las perturbaciones y las fluctuaciones dentro del accionar del lenguaje y que han intervenido en el desarrollo del ser humano durante toda la historia de la sociedad.

“El lenguaje y la comunicación posibilitan la aparición de un sujeto social, pues éste es el efecto de ella y está expuesto a las dinámicas de un registro simbólico que le permite vincularse a ella misma discursivamente, pensarla, sentirla, darle

sentido y donde éste, a su vez, configura los espacios sociales desde los cuales interactúa. Integrar las múltiples variantes de una dinámica comunicativa es hablar de la sociedad y de su cultura; del sujeto y su lenguaje; de las redes y las tramas que configuran; en suma, del proceso comunicativo.

“En la comunicación podemos establecer un modelo de análisis que nos permite aprender nuevas relaciones, lógicas comunicativas e interacciones en red para releer el sistema en el cual nos movemos y nos auto observamos. Ello implica entender e intervenir en los contextos sociales de los cuales somos co-participes y co-responsables, entre ellos, la familia, el barrio, las universidades, la ciudad y además, comprenderlos como redes de interacciones comunicativas.

“El concepto de red es una metáfora para aprender los procesos sociales. En los procesos sociales las redes se constituyen a partir del flujo de información que circula por ellas, y la interacción que éstas permiten (comunicación). Éstas al ser estimuladas generan un flujo de entropía en sistemas sociales que introduce desorden al sistema, por lo tanto es su posibilidad de cambio.

“Los sistemas sociales generan dinámicas ínter subjetivas que son conocidas como grupos o masas. Cuando en la interacción comunicativa se generan efectos de masa, la flexibilidad del sistema se pierde. Comienza a ser lo que llamaremos una red-masa en donde la información es regulada, controlada en beneficio de la masa. En esta relación se pierde autonomía, identidad, donde el sujeto aspira a configurar su yo a semejanza del *otro* tomado como modelo.

“Algunas masas presentan flujos inestables que fácilmente las llevan a su destrucción, pues una vez que se constituyen como tales se pierde la capacidad de crítica individual, de responsabilidad frente a los actos que generan, como es el caso de las masas que emergen espontáneamente, por ejemplo, la violencia en los estadios”.⁵

⁵ <http://www.razonypalabra.org.mx/anteriores/n25/apenuela.html> (página visitada el 10 de mayo de 2007)

Nos apoyaremos para esta investigación en una definición general que entiende la comunicación como un proceso básico para la construcción de la vida en sociedad, como mecanismo activador del diálogo y la convivencia entre las personas como seres sociales.

“Sin comunicación, diría Niklas Luhmann (1993), no puede hablarse de un sistema social: Todo lo que es comunicación es sociedad (...) La comunicación se instaura como un sistema emergente, en el proceso de civilización. Los seres humanos se hacen dependientes de este sistema emergente de orden superior, con cuyas condiciones pueden elegir los contactos con otros seres humanos, Este sistema de orden superior es el sistema de comunicación llamado *sociedad*.

“La sociedad y la cultura deben su existencia a la comunicación. Es en la interacción comunicativa entre las personas donde, preferentemente, se manifiesta la cultura como principio organizador de la experiencia humana. En este sentido, la vida social puede ser entendida como organización de las relaciones comunicativas establecidas en el seno de los colectivos humanos y entre éstos y su entorno.

“Como reguladora de las relaciones humanas, la comunicación debe entenderse, por lo tanto, como base de toda interacción social. Y es más, plantear la comunicación desde el punto de vista sistémico implica considerarla como un conjunto de elementos en interacción donde toda modificación de uno de ellos altera o afecta las relaciones entre todos los elementos.

En términos generales, la interacción puede ser entendida como la acción recíproca entre dos o más agentes. Y yendo más allá, al margen de quién inicie o qué inicie el proceso de interacción, lo que interesa es destacar que el resultado es siempre la modificación de los estados de los participantes”⁶.

⁶ www.monografias.com/trabajos901/interaccion-comuniacion-exploracion-teorica-conceptual.shtml. (página visitada el 10 de mayo de 2007)

Es por eso que los procesos de comunicación entre seres humanos pasan a ocupar un lugar central para la comprensión de los fenómenos sociales. Todo esto se relaciona con la comprensión de la persona como un ser social, un ser que sólo puede desarrollarse como ente de la sociedad a través de la comunicación con sus semejantes.

“Los seres humanos establecen relaciones con los demás por medio de interacciones que pueden calificarse como procesos sociales. Así la comunicación es fundamental en toda relación social, es el mecanismo que regula y que, al fin y al cabo, hace posible la interacción entre las personas. Y con ella, la existencia de las redes de relaciones sociales que conforman lo que denominamos sociedad. Esto equivale a decir que toda interacción se fundamenta en una relación de comunicación.

“Y dado que toda interacción social se fundamenta en la comunicación, es pertinente hablar de interacción comunicativa. Esta última la comprendemos como un proceso de organización discursiva entre sujetos que, mediante el lenguaje, actúan en un proceso de constante afectación recíproca.

“Los individuos actúan en la escena cambiante de la vida cotidiana tratando de presentar en todo momento una imagen convincente y positiva de sí mismos según la naturaleza de la escena presentada y las expectativas de los interlocutores”.⁷

Lo dicho hasta el momento nos permite considerar a la interacción como base de la comunicación, y ésta, a su vez, como principio fundamental de existencia de lo social.

“La teoría de la Acción Comunicativa se elabora a partir de una teoría del ‘sentido’, esto significa que emplea unos supuestos que desbordan el marco de una teoría de la conciencia, son supuestos sociales que se estructuran lingüísticamente en los juegos de lenguaje y en los actos de habla. Primero, al establecer el juego del lenguaje como un conjunto de reglas a partir de las cuales los hablantes pueden formar manifestaciones

⁷ *Ídem.*

susceptibles de consenso en la interacción de los hablantes. Segundo, los juegos de lenguaje no investigan el significado de las palabras, sino que estudian lo que se quiere decir con esas palabras.

“Tengamos presente entonces que la teoría de la acción comunicativa se plantea a partir de la competencia comunicativa que establecen los hablantes cuando buscan entenderse a partir de un conjunto de reglas o juegos de lenguaje, entablados en actos de habla gracias a que la teoría del lenguaje como uso hace que pasemos de una teoría del significado oracional a una teoría del significado de las acciones”.⁸

En su teoría de la Acción Comunicativa, Jünger Habermas comienza por señalar que “Marx considera como uno de los puntos de partida de su teoría el concepto de acción instrumental o conducta racional de las personas para elegir los medios más apropiados para lograr un cierto fin. Tal acción se relaciona en Marx con el trabajo de cuyo concepto deriva las relaciones sociales. Para el autor, en cambio, en el análisis social es más importante la acción comunicativa que permite una comprensión comunicativa entre los actores en interacción.

“Uno de los objetivos de la teoría de la acción comunicativa debe ser la identificación y eliminación de los factores estructurales que distorsionan la comunicación.

“El papel central que ocupa la comunicación en la propuesta teórica y política de Habermas lo lleva a preocuparse por la racionalización de la acción comunicativa. La racionalidad final se dará cuando se supriman las barreras a la comunicación. El medio para hacerlo lo constituye la modificación en profundidad del sistema normativo vigente. La evolución social no consiste, precisamente, en cambios en el sistema de producción, sino en el tránsito de una sociedad racional en la cual la comunicación de las ideas se expondrá sin restricciones”⁹.

⁸ <http://www.utp.edu.co/~chumanas/revistas/revistas/rev19/garcia.htm>. (página visitada el 10 de mayo de 2007)

⁹ BRIONES, Guillermo. Filosofía y Teorías de las Ciencias Sociales. Dilemas y propuestas para su construcción. p. 171.

“Habermas concibe que lo esencial para los individuos dotados de lenguaje y acción es identificar el mundo de la vida específico en el que se desenvuelven e interactúan con las personas, la visión del mundo que cada uno tiene, la racionalidad que sustenta su forma de ver y hacer uso de la realidad, las esferas en las que puede extender su influencia, los entornos y los medios de los que se vale, las estructuras que involucran en los diversos ámbitos de acción y las pretensiones de validez que buscan posicionar, para afrontar los desafíos de la modernidad y emprender los retos que se le presentan como prioritarios, mediante una sincera y convergente acción comunicativa, que ponga en el tapete las cartas abiertas de toda intencionalidad, manifiesta o velada.

“La **acción comunicativa** se debe centrar en el entendimiento humano, la coordinación de la acción, la interacción social, la socialización y la individuación o construcción de subjetividad y autonomía.

“Para Habermas lo que reviste la mayor importancia es el contacto, la expresión, la libertad y la rectitud en la comunicación, la búsqueda sincera de comprensión y de conducir la acción a través del diálogo hacia la plenitud de posibilidades.

“Humanizar la comunicación para humanizar la acción, es la apuesta en esta perspectiva, así como repensar la razón para trascender todos los supuestos incontrovertibles y construir, con una mente libre, una sociedad en libertad”.¹⁰

Además, la comunicación nos sirve para establecer contacto con las personas, para dar y recibir información, para expresar o comprender lo que pensamos, para transmitir nuestros sentimientos, comulgar algún pensamiento, idea, experiencia o información con el otro. Cuando existe la comunicación en una familia, seguramente se puede afirmar que existe un compañerismo, una complicidad, un ambiente de unión y

¹⁰ <http://www.gestiopolis.com/canales5/eco/unpasovida.htm> (página visitada el 10 de mayo de 2007)

afecto en la casa. Habrá sobre todo un respeto mutuo y unos valores más asentados. Sin embargo, crear este clima de comunicación en la familia, no es así una tarea fácil.

1.2 LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

Hovland define a la Comunicación Interpersonal como: “una situación de interacción en la cual un individuo (el comunicador) trasmite, en un contexto cara a cara, estímulos (por lo general, símbolos verbales) para modificar la conducta de otros individuos (comunicados)”.¹¹

Barnlund afirma que: “el estudio de la comunicación interpersonal se ocupa de investigar situaciones sociales relativamente formales donde las personas mantienen una interacción enfocada mediante el intercambio recíproco de señales verbales y no verbales”.¹²

A medida que nos vamos relacionando con el otro, se van a ir desarrollando diferentes modos de hacerlo. Existen un cierto número de contextos que se presentan reiteradamente, donde los hombres se encuentran juntos y en los cuales, quienes tienen personalidades parecidas, responden de un modo similar a un estímulo semejante.

Los seres humanos se relacionan entre sí a medida que entran en una amplia variedad de tareas en colaboración mutua. Entre los numerosos “roles” interpersonales que surgen en diferentes contextos se encuentran los de familia, amigos, trabajo, etcétera.

Así a la comunicación interpersonal la consideraremos la forma más primitiva de interactuar del hombre, en la que existe el lenguaje verbal y no verbal. Para que un individuo sea aceptado dentro de un grupo es importante que tenga un “rol”.

¹¹ BLAKE, R.H. y Haroldsen O., Edwin. Taxonomía de conceptos en comunicación. p. 30

¹² *Ídem*. p. 31.

El término “rol” lo define Berlo como: “el nombre que se le da a un conjunto de conductas y a una determinada posición dentro de un sistema social”.¹³

Cuando el individuo se presenta ante otros, su actuación se verá influida por los valores que estén aceptados por la cultura y lo aprendido. A la expresión de esta actuación se le llama *comunicación interpersonal*.

Entonces cuando un individuo es plenamente aceptado dentro de un grupo, puede desenvolverse en cualquier otro grupo social. El problema surge cuando la persona sale de ese grupo con determinados rasgos particulares y se quiere relacionar con otros individuos.

La persona que no es aceptada dentro de la sociedad estará estigmatizada; el estigma puede referirse al tipo de religión, posición social, a algún defecto físico, al sexo, la raza, etcétera. Estas personas tratarán de alguna manera de resolver su problema si se dan cuenta de que lo tienen y de que por él no son aceptados. En ciertos casos será posible el cambio; en otros, el problema no podrá resolverse y el individuo estigmatizado seguirá en esa misma condición.

Scout, M.D. y Powers, W. G., señalan que: “somos individuos en todos los sentidos de la palabra y únicos en nuestras percepciones de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. La forma de vernos a nosotros mismos juega un papel importante en las decisiones que tomamos sobre la comunicación interpersonal. Nuestra auto percepción influye al menos sobre: con quién nos comunicamos, cuándo, dónde y cómo lo hacemos”.¹⁴

Definitivamente al comunicarnos estamos transmitiendo energía, la cual debemos enfocar hacia los mejores fines como son la unidad, la armonía, la paz, es decir al

¹³ BERLO, David K. El proceso de la comunicación. p. 120.

¹⁴ SCOUT, M.D. y Powers, W. G. La comunicación interpersonal como necesidad. p. 79.

crecimiento y desarrollo de la persona y de la gente a su alrededor en sus diferentes ámbitos.

1.3 LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

Como primer socializador del ser humano la familia juega un papel muy importante en el desarrollo de los individuos.

“La familia, grupo social básico, donde se producen los primeros intercambios de conducta social y afectiva, valores y creencias, tiene una influencia muy decisiva en el comportamiento social. Los padres son los primeros modelos significativos de conducta social-afectiva y los hermanos constituyen el subsistema primario para aprender las relaciones con sus pares. Por otra parte, los padres transmiten ciertas normas y valores respecto a la conducta social, ya sea a través de información, refuerzos discriminativos, castigos y sanciones, comportamiento y modelaje de conductas interpersonales.”¹⁵

La comunicación en la familia debe darse espontáneamente y generar así todas las formas de relación interpersonal, y según se den, van a modelar al individuo en su manera de enfrentarse a los problemas de la vida adulta.

Si no se dan las relaciones interpersonales adecuadamente, habrá una falla en el desarrollo normal de las personas, y, al ser la familia la que sienta las condiciones para un libre desarrollo de la personalidad, será ella misma la que obstaculice éste.

De aquí se deduce que la actitud del hombre frente a la sociedad dependerá en gran parte de su experiencia familiar. En la actualidad, las familias se han convertido, en muchos casos, en un núcleo inestable para los integrantes de la misma.

¹⁵ HIDALGO, Carmen Gloria. Comunicación interpersonal. p. 20.

“Uno de los grupos sociales más pequeños en los que se evidencia la situación de incomunicación en la que vive el ser humano en el presente es la familia. Y mucha de su importancia como elemento de introducción de valores, normas y socialización también se ha perdido, al encomendar a los niños desde edad cada vez más temprana a instituciones educativas, a la par que los medios de comunicación comienzan a transmitirles la ideología dominante, recibida sin intermediación de la familia, desde la primera infancia”.¹⁶

Por lo que se puede afirmar que “a la par que sus miembros se van ubicando en diferentes grupos e instituciones, la familia como tal ha ido perdiendo los lazos que la unían a otros grupos similares de la comunidad, haciéndose más privada. La comunicación interpersonal dentro de la familia, aun si se ha mantenido, no trasciende ya de los límites del hogar para constituirse en parte de la opinión pública ni marcar las pautas a ésta”.¹⁷

...”la familia, como cualquier grupo en el que se dan relaciones interpersonales directas y estrechas, puede generar toda una estructura de mitos y ritos que gobiernan la comunicación, impidiendo que cada quien se muestre como es, aunque sea en ese pequeño ámbito, ni que tenga espacio para expresar sus necesidades y compartir experiencias”.¹⁸

Es muy importante que quede claro el papel que juega la comunicación, en la familia, en la vida de las personas: una buena comunicación entre padres e hijos ayuda a que los hijos puedan comunicarse mejor y más sanamente con quienes los rodean y más allá de esto ayuda a que la persona tenga una buena autoestima.

Una persona que tiene buena autoestima siente menos presión para ser aceptado en un grupo social diferente al de la familia y es capaz de aceptarse y valorarse a sí misma como es y a los demás como son.

¹⁶ MILLÉ Moyano, Carmen. La necesidad de comunicarse (problemas derivados de la falta de comunicación). p. 26.

¹⁷ *Ídem.* p. 27.

¹⁸ *Ídem.* p.p. 28 y 29.

Además una buena comunicación entre padres e hijos ayuda a que se desarrolle la confianza, es decir, que los hijos tengan la confianza de poder hablar con sus padres de todo lo que les está pasando, lo que sienten, lo que piensan, etcétera.

Si se logra establecer la confianza desde que son niños, la adolescencia será más fácil, ya que los hijos podrán seguir comunicándose con sus padres y éstos a su vez podrán saber qué pasa en las vidas de sus hijos y darse cuenta si existe un problema.

Entre más confianza exista será mejor para que los padres puedan detectar los cambios en sus hijos y hablar abiertamente con ellos sobre lo que pasa y buscar ayuda, si es necesario, lo más pronto posible.

Para lograr una buena comunicación, no sólo entre padres e hijos, sino en general entre las personas existen factores que deben tomarse en cuenta en todo momento.

- ❖ El respeto entre las personas que están involucradas.
- ❖ La tolerancia a las distintas formas de ser y de pensar.
- ❖ El autoconocimiento y el conocimiento de los demás.
- ❖ La aceptación y valoración de sí mismo y de los demás tal y como son.
- ❖ La confianza en sí mismo y en los demás.
- ❖ La comprensión, sobre todo en los momentos difíciles.
- ❖ La motivación, el enviar mensajes constructivos que ayuden a fortalecer la autoestima de la persona.
- ❖ La honestidad y la profundidad a la hora de comunicarnos, para poder expresar abiertamente lo que pensamos y sentimos, sin engaños ni mentiras.

1.3.1 COMUNICACIÓN EFECTIVA EN LA FAMILIA.

La comunicación influye en las relaciones humanas, condiciona nuestras vidas y es una necesidad inherente del ser humano para expresar lo que piensa y siente. Esta puede ser verbal, por ejemplo cuando dos personas conversan, o puede ser no-verbal, como la expresión en la cara de una persona que probablemente le hará saber a otra que está enojada. La comunicación puede ser positiva, negativa, efectiva o inefectiva.

Los seres humanos nos diferenciamos del resto de los seres por nuestra gran capacidad de comunicación, y por los resultados a los que esta comunicación nos ha llevado. Sin embargo, la mayor parte de las veces la comunicación se ve disminuida por comportamientos negativos aprendidos durante la vida, porque nos dejamos llevar por una falsa lógica, o porque fácilmente cedemos ante nuestros impulsos primitivos.

“La claridad en los mensajes, en la comunicación, nunca se puede dar por asegurada. La claridad en la comunicación es lo que justamente hace efectiva a ésta y por tanto es una condición esencial para que haya entendimiento y comprensión, de lo contrario se genera ruido y malos entendidos.

“Son varios factores los que causan estas pocas claridades en la comunicación: Por ejemplo, cuando no queremos decir lo que pretendemos decir, de ahí que nuestro mensaje sea enredado, o simplemente no encontramos los términos correctos para expresar lo que queremos. Muchas veces evitamos decir lo que verdaderamente queremos decir por temor a herir a la otra persona

“Asimismo solemos enviar mensajes mixtos. Los mensajes mixtos conllevan información contradictoria. Por ejemplo el lenguaje corporal o el tono de voz contradicen el mensaje verbal”.¹⁹

Una comunicación clara es fundamental para un entendimiento con los demás miembros de la familia, el hecho de que las personas que integran una familia se conozcan desde hace mucho tiempo, o de saber muchas de las actitudes y comportamientos del otro no son para nada una garantía de que la comunicación que

¹⁹ <http://www.radiovaticana.org/spa/Articolo.asp?c=112275> (página visitada el 4 de mayo de 2007)

tenemos sea clara y precisa, y entonces vivimos en medio de los acertijos, las adivinanzas y la verdadera incomunicación.

No debemos olvidar que para que se de una buena comunicación también es necesario aprender a escuchar, para poder aprender y conocer a profundidad a los integrantes de la familia.

1.4 LAS DEPENDENCIAS O ADICCIONES COMO FORMAS SUSTITUTIVAS DE LA COMUNICACIÓN.

Mediante la observación uno se puede dar cuenta que el hombre moderno, a la par que requiere comunicarse y percibe un número cada vez mayor de estímulos comunicativos, se encuentra aislado, incomunicado. Este aislamiento puede o no ser percibido en forma consciente, dado que una de las principales dificultades en las que se evidencia la incomunicación es la incapacidad de comunicarse consigo mismo y con la gente más cercana de su entorno.

“Aun si consciente o inconscientemente esa persona pretende comunicarse con su entorno y encontrarse a sí misma, la dependencia que ha generado lo va encerrando en la reiteración de un mismo patrón, en forma de que el aislamiento se encubre, pero se incrementa. Es por eso que hemos definido todas las manifestaciones de dependencia como formas sustitutivas de la comunicación, dado que pueden llegar a suplantarla.

...”lo que intentamos enfatizar aquí es que, tanto la generalidad de los casos individuales de dependencia como las manifestaciones a nivel grupal y social, además de cualquier motivación específica, están expresando una necesidad de comunicación que es patente en nuestro mundo actual.

“En todas las formas de consumo se evidencia un patrón reiterado de comportamiento, por el cual el hombre precisa consumir un cierto producto. Esta relación sujeto-objeto puede llegar a la compulsión totalmente condicionada, según la que la vida de esa persona gira exclusivamente alrededor del uso del producto. Pero generalmente se trata de un nivel no tan estrecho de vinculación, por el cual el espacio que ocupa el consumo en la vida de esa persona únicamente limita, más o menos intensamente según el caso, su relación interpersonal, su experiencia vital y su proceso de autorreflexión.

“El *consumismo* es el arquetipo de la dependencia del hombre actual, evidenciándose en una búsqueda sin fin, ya que los objetos deseados y los estímulos son infinitos, sin que nunca se pueda alcanzar un nivel de saturación. El consumista es, por lo tanto, un eterno insatisfecho, que se siente estimulado por el proceso de compra o por el símbolo que rodea al objeto deseado, pero que se entretiene justamente en la búsqueda y la obtención del objeto. Una vez poseído, éste pierde su atracción, por lo que habrá que detectar un nuevo estímulo.

“El *consumo de drogas*, conocido también como fármaco dependencia , engloba la utilización regular de una gran cantidad de sustancias, tanto aquéllas de uso aceptado socialmente, entre las que destacan el alcohol y el tabaco; como las de administración restringida, en las que se cuentan los productos medicinales depresores y estimulantes; así como las que se comercializan a través del mercado ilegal, ya se trate de los derivados del opio, de la cocaína, de la marihuana u otras; sustancias todas ellas reguladas por las leyes de demanda y oferta que demuestran su existencia como bienes (algunos dirán que males) de consumo.

“En lo que respecta a la comunicación, el uso de drogas ha sido utilizado expresamente para incrementarla. Así, algunas sustancias han sido consumidas para facilitar la introspección, acentuar la percepción sensorial, y lograr una mejor comunicación. En consecuencia, el uso de drogas no puede ser juzgado de una manera diferente a todos los demás comportamientos reiterados, y será aislante y

empobrecedor en la medida del espacio que ocupe y la repercusión que evidencia en la vida de la persona que lo lleve a cabo y, por ende, en su grupo social. No es la droga en sí la que es perversa, como lo atestiguan las aplicaciones médicas benéficas de la mayoría de ellas, sino el proceso de dependencia que deteriora al ser humano.

“El *comportamiento bulímico* representa una forma inmoderada de pasión por la comida, una voracidad insaciable que no guarda relación con la necesidad fisiológica de alimentarse. Esta forma de comportamiento patológico viene aparejada, con frecuencia, de períodos en los que la misma persona se somete a dietas extremadas o que parece haber perdido el interés por la comida, situación que llega a poner en peligro su vida. En quienes padecen este problema, entonces, la ingestión de alimentos o su rechazo ocupa el centro de su existencia, sobre la cual han perdido el control.

“En cuanto a la forma compulsiva de comer, lo que se persigue son las propiedades de gratificación que los alimentos pueden tener. Por lo general, se presentan cuando algunos individuos se encuentran en una situación de tensión o presión específica, de manera que sienten que no pueden desarrollar o hacer frente a algo si no ingieren un tipo preciso o cualquier alimento. Nos encontramos, nuevamente, ante un caso de dependencia”.²⁰

En este caso todas las formas de sustitución de la comunicación se complementan y sirven de medios de expresión para quienes las desarrollan. Si consideramos que, además de las mencionadas, existe una infinidad de otras expresiones, puede parecer que no hay salida. Si la sociedad contemporánea parece buscar su propia destrucción y construir día a día nuevas dependencias, también se percibe un movimiento intenso en la búsqueda de sentido, en la propuesta de nuevos canales comunicativos.

²⁰ *Ídem.* p.p. 41-54.

CAPÍTULO 2. EL ALCOHOL Y EL ALCOHOLISMO.

La gente huye del cólera, y sin embargo no se aparta del alcohol, que es una plaga que produce muchísimo más daño. **Balzac**

2.1 TOXICIDAD Y EFECTOS DE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS.

Se llama bebidas alcohólicas a aquellas que tienen como característica estar compuestas con cierta porción de alcohol etílico o etanol. Las bebidas alcohólicas se obtienen por el tratamiento de especies vegetales, por fermentación natural de frutas, pulpas de cereales y otras materias primas que contienen azúcar.

Las bebidas alcohólicas pueden ser de dos tipos: fermentadas, como el vino, la cerveza, etc. y destiladas que son, por ejemplo, los licores y aguardientes.

“Cualquier bebida alcohólica contiene agua, etanol y otras sustancias orgánicas denominadas “congéneres”. Mientras mayor sea la concentración etílica de una bebida, también es mayor la proporción de congéneres. Según su materia prima, tienen más sustancias de este tipo las bebidas alcohólicas obtenidas de granos, cereales u otras sustancias diferentes de la uva. La toxicidad de las bebidas alcohólicas también aumenta con las impurezas que contengan normalmente y con las sustancias agregadas con fines comerciales”.²¹

“El alcohol es una sustancia potencialmente tóxica para el organismo y es la droga de mayor consumo en todo el mundo. Los problemas asociados al consumo del alcohol

²¹ DOBERT, María Teresa. Alcohol y Alcoholismo. p. 13.

se consideran entre los más severos con los que se enfrenta la sociedad actual y abarcan todas las esferas de la vida personal y social del individuo”.²²

El principal compuesto de las bebidas alcohólicas es el etanol, que actúa como fármaco y alimento. Cabe señalar que los fármacos son cualquier sustancia que, introducida en un organismo vivo, pueden modificar una o más de sus funciones.

“Introducido al organismo, la acción más destacada del etanol es deprimir el funcionamiento del Sistema Nervioso Central (SNC). Al ser ingerido, por no requerir digestión o disolución, es rápidamente absorbido en el estómago e intestino delgado.

Por la pared de estas vísceras alcanza la sangre y, a través del torrente circulatorio se distribuye en todo el organismo. Si existen alimentos en el estómago que cubran la superficie de la pared, dificultarán o impedirán esta absorción.

El alcohol se elimina del cuerpo por tres vías, principalmente: por la orina, sin mayor modificación; por el aire pulmonar espirado, lo que produce el aliento característico; y por oxidación, en el hígado”.²³

Asimismo, “al llegar al SNC, el alcohol etílico produce manifestaciones directamente proporcionales a la cantidad existente en la sangre. En **pequeñas cantidades**, causa una depresión leve del sistema nervioso central, que se manifiesta en sedación (tranquilidad o sueño) y alivio de la ansiedad o tensión emocional.

Esta característica permitirá al sujeto sentir aquel conocido bienestar, euforia, desinhibición, mayor facilidad de comunicación, risa o alegría contagiosa, etcétera, que se estimulan con su consumo.

²² SECADES Villa, Roberto. Alcoholismo juvenil. p. 29.

²³ DOBERT, María Teresa. *Op. cit.* p. 23.

En **grandes cantidades**, con efecto ya en niveles inferiores del Sistema Nervioso Central, produce una depresión marcada, que se manifiesta en mayor desinhibición psicomotora, dificultad en la coordinación y ejecución de los movimientos, alteraciones sensoriales y preceptuales, estado de coma y, si la ingestión ha sido enorme, puede llegar a causar muerte por parálisis respiratoria y caída de la presión arterial”.²⁴

La Secretaría de Salud nos dice que los efectos del consumo de las bebidas alcohólicas “se presentan en una secuencia de cinco etapas, siempre que el individuo continúe bebiendo y de acuerdo con la cantidad y el tipo de bebida ingerida, así como del volumen de alimentos que se encuentran en el estómago, el peso corporal de la persona y las circunstancias en que se bebe:

- **Primera:** el sujeto se ve relajado, comunicativo, sociable y desinhibido. Debido a que el alcohol primero deprime los centros nerviosos que controlan la inhibición de los impulsos, por lo que la conducta se libera, el individuo parece excitado.
- **Segunda:** la conducta es esencialmente emocional, errática, se presentan problemas de juicio y existe dificultad para la coordinación muscular, así como trastornos de la visión y del equilibrio.
- **Tercera:** el individuo presenta confusión mental, se tambalea al caminar, tiene visión doble, así como reacciones variables del comportamiento: pánico, agresividad, llanto. Por otra parte tiene serias dificultades para pronunciar adecuadamente las palabras y para comprender lo que se dice.
- **Cuarta:** incapacidad para sostenerse en pie, vómitos, incontinencia de la orina, estupor, aproximación a la inconsciencia.

²⁴ *Ídem.* p. 24.

- **Quinta:** inconsciencia, ausencia de reflejos. Estado de coma que puede llevar a la muerte por parálisis respiratoria.

“Después de un tiempo de abusar en el consumo de bebidas alcohólicas, en forma gradual, se presenta un deterioro en diversos órganos como el estómago, el hígado, los riñones y el corazón, así como el sistema nervioso. Existen una serie de enfermedades que se relacionan con el consumo reiterado de bebidas alcohólicas, la mayoría de ellas se encuentran entre las principales causas de mortalidad en nuestro país, como la cirrosis hepática y las enfermedades cardíacas. Algunos estudios señalan que quienes se inician en el abuso de las bebidas alcohólicas desde jóvenes tienen una expectativa de vida 5 a 10 años menor que los que no tienen esta conducta.

“El abuso del alcohol se presenta cuando el bebedor llega a sentirse intoxicado y no puede cumplir con sus obligaciones o pone en peligro su vida y la de los demás al manejar, tomar riesgos excesivos o tener conductas violentas bajo los efectos del alcohol. Si estos episodios en los que se bebe en exceso se repiten con frecuencia, puede desarrollarse dependencia o alcoholismo”.²⁵

Por otro lado, “los estados de dependencia alcohólica pueden dar lugar a una serie de alteraciones severas en la persona como consecuencia de la intoxicación por alcohol y de la interacción entre factores psicológicos y fisiológicos.

Además de la intoxicación alcohólica aguda y del *delirium tremens*, las alteraciones más importantes son:

- ❖ **Alucinosis alcohólica**, menos frecuente que el *delirium tremens*. Se caracteriza por la existencia de alucinaciones auditivas amenazantes (el alcohólico oye unas voces que le insultan y le amenazan, y que localiza en

²⁵ <http://www.conadic.gob.mx/interior/descargas/pdpfs/publicaciones/abcalc.pdf> (página visitada el 10 de mayo de 07)

las personas que le rodean), acompañadas de reacciones de ira, temor y agresión.

❖ **Estado paranoide alcohólico (paranoia alcohólica)**, caracterizado por la presencia de ideas delirantes de infidelidad y de celos. Las ideas y los delirios tienen gran importancia por la frecuencia con que dan lugar a actos violentos, frecuentemente parricidios. Estos delirios se dan, sobre todo, en los varones”.²⁶

Desafortunadamente en estos últimos años a habido una mayor aceptabilidad social hacia el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias adictivas. La industria alcoholera, tabacalera y los medios de comunicación masiva han tenido una responsabilidad mayor en este problema al promover sistemáticamente, con un aire de glamour, el uso de sustancias adictivas.

2.2 EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS.

El alcohol se consume en una gran diversidad de bebidas alcohólicas que se toman solas o combinadas. Estas bebidas pueden obtenerse mediante la fermentación de jugos vegetales, de frutas o granos, como en el caso del pulque, la cerveza o el vino; o por destilación, al eliminar el agua y obtener un líquido de mayor contenido alcohólico, como en el caso del tequila, el vodka o el ron.

Una persona puede ingerir alcohol de tres maneras:

1. **“Remitente:** es aquella persona que ingiera alcohol en ocasiones aisladas, durante uno o varios días, con largos intervalos de tiempo entre cada ingestión (meses o años).

²⁶ SECADES Villa, Roberto. *Op.cit.* p.p. 32 y 33.

2. **Discontinuo:** es aquella persona que ingiera alcohol en ocasiones aisladas, o durante períodos de pocos días, con intervalos cortos de tiempo (días o semanas) entre las ingestiones.
3. **Continuo:** es aquella persona que ingiere alcohol diariamente, con horas de intervalo entre las sucesivas ingestiones.

Algunos factores que llevan a beber al individuo son:

- **Factor sociocultural:** cuando la motivación de un individuo para beber es para adaptarse a las normas y patrones del grupo social al cual pertenece.
- **Factor sicopatológico:** cuando la motivación de un individuo para beber regularmente es con el objeto de aliviar tensiones de diversos tipos.
- **Factor fisiopatológico:** cuando un individuo bebe para calmar signos y síntomas corporales desencadenados por la ingestión de alcohol minutos u horas antes, lo que se denomina dependencia física”.²⁷

Los hombres, en la mayoría de los casos, son quienes más beben alcohol, empieza la ingestión alrededor de la adolescencia. Ya que con frecuencia se bebe en torno a la tarde deportiva de los sábados y domingos. En estos casos, el club constituye una gran fuente formadora de bebedores excesivos. Los adolescentes que participan en este tipo de organizaciones comienzan a ingerir alcohol por diversos motivos: para adaptarse a la forma del grupo, para sentirse más adultos, por tradición o costumbres y otros factores. Fiestas patrias, Navidad, Año nuevo, etcétera, son ocasiones en que muchos se embriagan y la familia lo acepta.

“Uno de los mayores problemas asociados con el consumo de alcohol entre los jóvenes es que puede facilitar el acceso a otro tipo de drogas, por lo que la edad de inicio en el consumo del alcohol está fuertemente relacionada con la edad de inicio en el consumo del tabaco.

²⁷ DOBERT, María Teresa. *Op.cit.* p.p. 29 y 30.

“La precocidad y la intensidad de consumo de alcohol constituyen una de las variables más frecuentemente correlacionadas con el uso posterior de otras drogas ilegales. Cuanto más baja es la edad de inicio en el consumo del alcohol, más sustancias se usarán después, y por supuesto, más problemas acarreará al individuo.

“La combinación del alcohol con otras drogas puede producir efectos altamente peligrosos. Cuando se ingiere en combinación con otras drogas depresoras, como los barbitúricos, el efecto depresor es potenciado y puede hacer mas lento el funcionamiento orgánico hasta llegar a detener la respiración”.²⁸

La combinación de alcohol-drogas no solamente trae consecuencias a la salud, sino que causa más problemas, sobre todo en lo que se refiere a los accidentes viales, las riñas y la delincuencia.

Y es que “el alcoholismo y el tabaquismo son las adicciones más comunes, exentas de restricciones legales, y las que tienen mayor impacto en la salud pública, por las serias enfermedades que ocasionan a largo plazo. Es uno de los grandes retos que afrontan las autoridades sanitarias”.²⁹

El investigador sobre el alcohol Mark Sobell hace hincapié en los siguientes síntomas como signos de advertencia de que existen problemas graves con el consumo del alcohol.

- **“Lapsus:** son episodios de amnesia que tienen lugar cuando se bebe. Los *lapsus* suelen reflejar un elevado consumo de alcohol dentro de un periodo breve, que a su vez sugiere una alta tolerancia al mismo. Experimentar *lapsus* no es lo mismo que desmayarse a causa del alcohol o no recordar con claridad los acontecimientos; estas últimas experiencias no son ni mucho menos benignas,

²⁸ SECADES Villa, Roberto. *Op.cit.* p.p. 38 y 39.

²⁹ <http://www.jornada.unam.mx/2007/03/02/index.php?section=opinion&article=a03a1cie> (página visitada el 18 de julio de 2007)

pero no se deben necesariamente al tipo de problemas que ocasionan los *lapsus*. Lo verdaderamente temible de los *lapsus* es que cuando se tiene uno, en realidad se está conciente y se puede hacer algo que nos ponga en un aprieto, que sea peligroso o ilegal, aunque luego no se recuerde.

- **Síndrome de abstinencia:** ocurre cuando se es físicamente dependiente del alcohol. Es decir, el cuerpo se ha adaptado a consumir una cantidad regular de alcohol. Y si se deja de beber, el cuerpo sufre un reajuste, denominado síndrome de abstinencia. El primer síntoma del síndrome, para la mayoría, suelen ser los temblores (pequeños tics incontrolables que se manifiestan más notablemente en los dedos y en general se presentan al despertar por la mañana, cuando ha descendido el nivel del alcohol en la sangre). Otros síntomas son los sudores, la taquicardia y la agitación. Los síntomas más peligrosos son los que les pueden ocurrir a aquellas personas con una grave dependencia del alcohol cuando no reciben atención médica adecuada, como son los ataques, alucinaciones y delirium tremens, que conllevan a un estado de confusión psicótico.

“La necesidad de beber por la mañana (o de beber para evitar los síntomas del síndrome en cualquier momento del día) es, sin duda, una señal de alerta roja de que se tienen problemas muy graves”.³⁰

De acuerdo con la experiencia de psicoterapeutas reconocidos nos dicen que “la ingestión excesiva del alcohol puede ser un indicador de que el individuo intenta identificarse con el padre alcohólico u otra figura importante de su infancia. En ocasiones, el bebedor presiona inconscientemente a otros para que jueguen un papel que otras personas representaron frente a su padre; por ejemplo, fuerzan a su esposa a comportarse en la misma forma en que su madre lo hacía ante el padre permanentemente alcoholizado. Dentro de una explicación como ésta, ni siquiera es necesario que el padre haya sido realmente un bebedor excesivo; lo importante es la experiencia traumática de un niño que crece en el seno de una familia en la que el

³⁰ FLETCHER M., Anne. Como dejar el alcohol (nuevas soluciones para el problema de la bebida), p.p. 70 y 71.

alcohol desempeña un cierto papel, dentro del marco de conflictos emocionales no resueltos.

“Relacionado también con el proceso de identificación, el bebedor puede buscar su autodestrucción por considerarse merecedor de una pena o castigar a sus padres en su propia persona; con su conducta, puede buscar el sufrimiento de quienes ‘causaron’ el alcoholismo de su idealizada figura paterna o materna.

“Algunas veces, la alcoholización repetida se utiliza como una forma de evadir las responsabilidades de la vida adulta”.³¹

Carlos Hernández Ávila, profesor de psiquiatría en la Escuela de Medicina de la Universidad de Connecticut, señala que la prevención de las adicciones, especialmente entre las mujeres y los adolescentes, resulta prioritaria para detener el proceso de descomposición social que actualmente se sufre.

2.3 CLASIFICACIÓN DE BEBEDORES

“De acuerdo con su manera de beber, las personas se clasifican en cuatro tipos:

- **Abstemio**
- **Bebedor moderado**
- **Bebedor excesivo**
- **Alcohólico**

Una persona abstemia es la que no bebe alcohol o lo hace ocasionalmente, pero ingiere cantidades muy pequeñas y nunca se intoxica.

³¹ VELASCO Fernández, Rafael. Alcoholismo. Visión integral. p.p. 24 y 25.

El bebedor moderado es el que toma por motivos sociales (en fiestas, reuniones, comidas, etc.). Generalmente, consume cantidades moderadas de alcohol y conoce su límite, bebe por gusto, no por el efecto, nunca bebe solo y rara vez se intoxica.

El bebedor excesivo es un individuo cuya manera de beber en cuanto a cantidad, frecuencia y consecuencias, rebasa los límites socialmente aceptados. Estas personas, aunque aun no se consideran alcohólicas porque no han desarrollado una dependencia física, generan problemas familiares, laborales y sociales.

El alcohólico es una persona que presenta una dependencia psíquica y física del alcohol; esta última característica es la que lo diferencia del bebedor excesivo. Los dos síntomas clínicos de la dependencia física son la tolerancia y el síndrome de abstinencia. La *tolerancia* es una adaptación biológica del individuo al alcohol, que lo obliga a ingerir cada vez mayores cantidades para lograr los mismos efectos. El *síndrome de abstinencia* es el conjunto de síntomas físicos y psíquicos que el sujeto experimenta cuando deja de beber y que, generalmente, lo obligan a beber más para aliviarlos.

El alcohólico no solo rebasa los límites socialmente aceptados en lo que se refiere a cantidad y frecuencia, sino que presenta dos características clínicas muy especiales: la imposibilidad de detenerse una vez que empieza a beber y la incapacidad para abstenerse de beber. Todo esto se conoce como síndrome de dependencia del alcohol. Este síndrome es irreversible; cuando un individuo lo ha desarrollado, sólo le queda una alternativa: dejar de beber por el resto de su vida”.³²

Para María Teresa Dobert “se puede clasificar a los bebedores como bebedores normales y anormales.

Bebedores normales: abstemio y moderado.

³² *Ídem.* p.p. 167 y 168.

Abstemio: es una persona que no ingiere alcohol o lo hace en forma excepcional, hasta 5 veces a año, en poca cantidad y sin embriaguez.

Moderado: es una persona que ingiere hasta 1 litro de vino a lo largo del día y/o se embriaga como promedio hasta 12 veces en el año.

Bebedores anormales: excesivos y alcohólicos.

Excesivo: persona que ingiere habitualmente más de 1 litro de vino en el día y/o se embriaga más de 12 veces en un año calendario o más de una vez a mes.

Alcohólico: persona que ingiere habitualmente alcohol y que se caracteriza por la dependencia física hacia el alcohol".³³

Para Alcohólicos Anónimos "un alcohólico, es alguien a quien la bebida causa continuo problema en cualquier aspecto de vida".

Además, en opinión de la ciencia médica, el alcoholismo es una enfermedad. Una obsesión mental, aunada a una convulsión física, entendiéndose por "obsesión mental", una idea fija y atormentadora que condena al individuo a seguir bebiendo y por "compulsión física", un deseo involuntario, más allá de las propias fuerzas del individuo, que no le permite decidir cuando ha de abstenerse de beber, que no le permite controlar sus tragos, siendo esta enfermedad incurable, progresiva y que puede llegar a ser de consecuencias fatales.

Desde luego, no todo el que bebe es alcohólico, dado que existen **bebedores sociales**, que limitan el beber a una, dos o tres copas cuando se presenta la ocasión, sin que nunca la busque y a veces incluso, de acuerdo a sus propios intereses se abstiene de beber.

Existe también el **bebedor fuerte**, aquél que bebe en exceso. Puede tener este hábito en tal forma, que gradualmente llegue a perjudicarle en lo físico o en lo mental,

³³ DOBERT, María Teresa. *Op.cit.* p. 30.

incluso, de continuar bebiendo, puede llegar a ser un alcohólico y hasta puede encontrar la muerte prematura, pero si se presenta una razón suficientemente poderosa –mala salud, cambio de medio ambiente o la advertencia de un médico- este individuo puede dejar de beber o llegar a hacerlo con moderación, aunque le resulte difícil o pueda llegar a necesitar ayuda médica.

El alcohólico o bebedor problema pudo haber empezado como bebedor moderado y haber pasado después a ser un bebedor fuerte. Tal vez nunca llegó a darse cuenta del momento en que empezó a perder el control sobre la bebida.

Hay algunas características que parecen definir al bebedor problema y que aparecen no siempre en el orden en que aquí se manifiestan. Además éstas pueden ser sólo una parte de otras muchas, ya que, en el alcohólico, parece ser que existe un deterioro de la personalidad.

Estas son algunas de ellas:

- Ha perdido la confianza en si mismo para su desahogo ante otros.
- A menudo quiere una copa más. (al hacer contacto con la primera copa, siente la imperiosa necesidad por seguir bebiendo).
- Trata de controlar su bebida. (en su afán de controlar su bebida, pasa de las bebidas suaves a las fuertes y viceversa)
- Toman cuando no planeaban hacerlo. Incapaces de enfrentar situaciones inesperadas o especiales, los induce a beber en los momentos menos adecuados, precisamente cuando deberían enfrentar alguna situación.
- Periodos de abstinencia. Como íntimamente se ha captado que existe algún problema con la forma de beber, se busca mediante determinadas argucias, dejar de hacerlo, con promesas, juramentos, fuerza de voluntad, etc.
- Lagunas mentales. Pérdida de la memoria a través de la bebida. El alcohólico propicia situaciones críticas o vergonzosas que no se recuerdan”.³⁴

³⁴ ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS. Rotafolios para una junta de información. p.p. 1-7.

Se puede llegar al alcoholismo sin darse cuenta. Las familias, los hijos y los padres, deben saber que el alcoholismo se ha convertido en una de las principales causas de muerte en el mundo entero. El alcoholismo es una enfermedad muchas veces negada que debe ser considerada un problema de salud pública, que afecta a cualquier sector de la población, tanto a hombres como mujeres, y que puede presentarse incluso en la adolescencia.

2.4 ¿QUÉ ES EL ALCOHOLISMO?

Existen diversas y muy diferentes interpretaciones sobre el alcoholismo.

En el libro *Alcoholismo Juvenil*, de Alberto Secades Villa, se explica que “el alcoholismo es un estado de dependencia física y psicológica de la persona, que determina una serie de conductas dirigidas al consumo compulsivo y continuado del alcohol, pese a las consecuencias negativas (fisiológicas, psicológicas o sociales) que se producen. La presencia de ‘pérdida de control’ para dejar de beber es, pues, un rasgo característico de las personas con dependencia alcohólica. La pérdida de control ha sido descrita como la dificultad para controlar la cantidad de alcohol una vez que se ha empezado a beber o como la incapacidad para decidir continuar bebiendo o no en una determinada situación”³⁵.

El alcoholismo como forma de dependencia ya fue definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1955, son alcohólicos aquellos bebedores excesivos cuya dependencia del alcohol ha alcanzado tal grado, que da lugar a trastornos psíquicos, a complicaciones somáticas y/o a conflictos en sus relaciones interpersonales y sus funciones sociales.

El uso continuado del alcohol da lugar a que se desarrolle tolerancia al mismo, es decir, un estado de adaptación de la persona, caracterizado por la disminución de los

³⁵ SECADES Villa, Roberto. *Op.cit.* p. 21.

efectos con la misma cantidad de alcohol y por la necesidad de una mayor cantidad de bebida para provocar el mismo efecto. Cuando a la persona así acostumbrada le falta la administración del alcohol, se produce la dependencia física, caracterizada por la aparición de una serie de trastornos y alteraciones físicas que se manifiesta a través de temblores, sudoración, fatiga, insomnio y náuseas. Estos síntomas pueden observarse aislados, pero lo más frecuente es que aparezcan asociados. Las características de este estado de dependencia van a estar relacionadas con la cantidad de alcohol ingerido y con el tiempo transcurrido, además de otros factores de tipo individual.

Cuando la dependencia es muy intensa (después de cinco a quince años de consumo excesivo), la sintomatología puede llegar a ser muy grave, con aparición de temblores, crisis convulsivas frecuentes, temperatura elevada, sudoración excesiva, taquicardia, lenguaje incoherente, y estados alucinatorios y delirantes, con pérdida de agua y potasio. Este cuadro se conoce con el nombre de *delirium tremens* y puede llegar a durar de tres a siete días, poniendo en riesgo, incluso, la vida de la persona.

En el *Manual de Diagnóstico y Estadístico de la Asociación Psiquiátrica Americana*, el DSM-III-R (APA, 1998) se detallan los criterios específicos para el diagnóstico de la dependencia del alcohol (y de otras drogas). Se requiere que al menos tres de los siguientes criterios hayan persistido durante un mes como mínimo:

1. Consumo de la sustancia en mayores cantidades y durante un período superior al que la persona se había propuesto.
2. Existencia de un deseo persistente por llegar a controlar un consumo o bien uno o más fracasos para dejar o controlar el consumo del alcohol.
3. La persona emplea una parte importante de su tiempo en actividades orientadas a obtener la sustancia, consumirla o recuperarse de sus efectos.
4. Se producen frecuentes intoxicaciones o síntomas de abstinencia cuando la persona desempeña sus obligaciones (laborales o académicas), aun cuando suponga un aumento del riesgo físico (para él o para otras personas).

5. Abandono o reducción importante de actividades laborales, sociales, académicas, recreativas, etc.
6. La persona continúa consumiendo a pesar de que conoce que le produce problemas físicos, psicológicos y sociales importantes y persistentes.
7. Existe una creciente y marcada tolerancia; la persona necesita incrementar progresivamente el consumo para obtener el efecto deseado.
8. Aparición de los síntomas de abstinencia característicos.
9. La persona consume la sustancia para evitar o disminuir el síndrome de abstinencia.

“Además, la dependencia se percibe con diferentes grados de severidad:

- ❖ **Leve:** con pocos o ningún síntoma, además de los requeridos para establecer el diagnóstico. Estos síntomas tan sólo provocan un leve deterioro de la actividad laboral o de las actividades sociales habituales.
- ❖ **Moderado:** con síntomas o deterioro conductual entre leve y grave.
- ❖ **Grave:** con muchos síntomas, además de los requeridos para establecer un diagnóstico. Los síntomas interfieren considerablemente en la vida laboral y / o en las actividades sociales habituales.
- ❖ **En remisión parcial:** supone un consumo moderado de la sustancia y algunos síntomas de dependencia durante los seis meses anteriores.
- ❖ **En remisión completa:** no ha habido consumo de la sustancia, o lo hubo sin ningún síntoma de dependencia durante los seis meses anteriores.

“En los adolescentes, la situación del consumo del alcohol es preocupante, estudios que se han focalizado en la población juvenil han encontrado que el inicio en el abuso de alcohol es cada vez más precoz en ambos sexos, dato éste especialmente preocupante, ya que parece ser que una iniciación precoz se asocia a un mayor consumo posterior. El momento de máximo riesgo para el consumo del alcohol se sitúa en la adolescencia, durante el proceso de socialización”.³⁶

³⁶ *Ídem.* p.p. 24 y 26.

Y las cifras son alarmantes; “durante la 10ª Semana Nacional de Información “Compartiendo Esfuerzos”, realizada por la Secretaría de Salud y la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, en el mes de julio del 2006, de acuerdo con el doctor Cristóbal Ruíz Gaytán, Secretario Técnico del Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC), el alcoholismo es un problema de salud que afecta a más de 32 millones de personas, de estas 10% (tres millones) tiene serios problemas en su consumo. Asimismo, de esta cifra 10% (alrededor de 300 mil) son mujeres con importantes problemas de alcoholismo.

“El doctor Ruíz Gaytán detalló que uno de los principales problemas es que el alcoholismo se presenta cada vez más a edades tempranas y los jóvenes no perciben la magnitud del riesgo que conlleva el consumo excesivo”.³⁷

“De acuerdo con datos de libro *Niños, adolescentes y adicciones*, publicado por los Centros de Integración Juvenil, en México disminuyó a ocho años la edad en que los jóvenes se inician en el consumo de enervantes.

“Entre las drogas ilegales predomina el uso de inhalables, pero el inicio de los pequeños entre ocho y 11 años suele ser con drogas legales, como el alcohol (incluso en el hogar) y el tabaco. Esta situación hace 14 veces más vulnerables a los niños al consumo de drogas ilícitas.

Según el texto, “transcurren por lo menos 10 años entre el principio del trastorno adictivo y el momento en que se acude a solicitar tratamiento. Por lo que esos niños pueden empezar a buscar ayuda hasta los 18 o 20 años, perdiendo así la oportunidad de salir a tiempo de la adicción.

³⁷ http://www.salud.gob.mx/ssa_app/noticias/historico.php?mesNoticia=l&anionoticia=2005 (página visitada el 10 de mayo de 2007)

“V́ctor Manuel Cruz, director general de Centros de Integraci3n Juvenil, A.C., dijo que: el libro muestra un panorama general sobre el desarrollo de la salud mental de la niñez y la adolescencia, y a su relaci3n con los trastornos adictivos, adem1s indic3 que los factores que llevan a esto es el rechazo, maltrato y violencia intrafamiliar”.³⁸

“El alcoholismo es una enfermedad caracterizada por la presencia regular de dependencia f́sica hacia el alcohol. Pudiendo estar presente tambi3n la motivaci3n sociocultural y/o sicopatol3gica, que se manifiesta por la incapacidad de detenerse o abstenerse de ingerir alcohol, despu3s de haber bebido cierta dosis minutos u horas antes.

“La dependencia f́sica del alcohol se caracteriza por un deseo impetuoso de ingerir alcohol. Se manifiesta por:

a) Incapacidad de detener la ingest3n una vez iniciada, o sea, una vez que se prueba un poco de alcohol, no se puede dejar de tomar, hasta llegar a embriagarse.

b) Incapacidad de abstenerse, es decir, el individuo no puede pasar m1s de algunas horas sin ingerir cierta cantidad de alcohol; si no lo hace, tambi3n le aparecen una serie de manifestaciones corporales.

Las tres fases de la adicci3n al alcohol son:

1. Fase inicial. Se caracteriza por la presencia de:

a) Amnesia alcoh3lica, es decir, el olvido de los sucesos ocurridos durante una embriaguez;

b) Ingest3n de alcohol a hurtadillas: el bebedor procura esconder o disimular ante los dem1s la frecuencia o cantidad de sus ingestiones:

c) Preocupaci3n por la cantidad de bebida de que podr1 disponer.

³⁸ DEL TORO, Evangelina. Baja a ocho ańos la edad de inicio en el consumo de drogas. Milenio Diario. Jueves 14 de julio de 2005. P1g. 12.

2. Fase crucial. El bebedor comienza a ser alcohólico y presenta:

- a) Incapacidad de detenerse: el bebedor se embriaga cada vez que ingiere bebidas alcohólicas, ya sea superficial o profundamente;
- b) Racionalizaciones: aparecen disculpas con las que se pretende justificar ante sí mismo o los demás sus ingestiones o borracheras;
- c) Conducta inesperada que afectan las relaciones del bebedor con su familia, el trabajo y el grupo social;
- d) Manifestaciones leves de privación (angustia, temblor muscular, etc.);
- e) Beber en ayunas: el bebedor inicia la mañana bebiendo alguna cantidad de alcohol para “componer el cuerpo” (calmar manifestaciones leves de privación).

3. Fase crónica. Aparecen las crisis patológicas de ingestión de alcohol (o alcoholismo intermitente). Cuando el sujeto ingiere cierta cantidad de alcohol, no sólo se ve impulsado a seguir bebiendo hasta la embriaguez, sino que prolonga la ingestión por varios días consecutivos y se embriaga 2 o más veces cada día. Así, abandona o interfiere gravemente su trabajo o actividades habituales. Se desarrolla un verdadero círculo vicioso que surge cuando el enfermo disminuye la ingestión y aparecen los síntomas de privación que trata de calmar con una nueva ingestión”.³⁹

Hay muchas ideas diferentes acerca de lo que en realidad es el alcoholismo. “La explicación que para la mayor parte de los miembros de Alcohólicos Anónimos parece tener más sentido es que el alcoholismo es una enfermedad, que es progresiva y que nunca se puede curar, pero que al igual que algunas otras enfermedades, se puede detener. Al verla un poco más a detalle, muchos alcohólicos anónimos sienten que la enfermedad representa una combinación de una sensibilidad física hacia el alcohol y una obsesión mental por beber, que sin importar las consecuencias, no se puede romper sólo con fuerza de voluntad.

³⁹ DOBERT, María Teresa. *Op.cit.* p.p. 61-63.

“Antes de estar bajo la acción de A.A., muchos alcohólicos que son incapaces de dejar de beber, piensan que son moralmente débiles o que quizá tienen un desequilibrio mental. El criterio de A.A. es que los alcohólicos son personas enfermas que pueden recuperarse si siguen un sencillo programa que ha demostrado tener éxito para más de dos millones de hombres y mujeres.

“La experiencia muestra que el programa de A.A. funcionará para todos los alcohólicos que son sinceros en sus esfuerzos para dejar de beber, y que por lo general no funcionará para aquellos que no tienen la certeza absoluta de que quieren hacerlo”.⁴⁰

El abuso del alcohol o de cualquier droga siempre trae consigo consecuencias negativas. Lamentablemente muchos de los efectos negativos del alcohol tarde o temprano llegan a afectar el hogar y la familia. En el Anexo I, mediante el testimonio de tres personas alcohólicas, nos daremos cuenta de estos efectos.

2.5 LOS GRUPOS DE AUTO-AYUDA.

Uno de los principales objetivos de los grupos de auto-ayuda es proporcionar apoyo a sus miembros, ya sean alcohólicos, drogadictos, comedores compulsivos, neuróticos, etcétera, y de esta manera permitirles sobrellevar mejor su situación.

En estos grupos se puede:

- ❖ “Compartir sentimientos y experiencias.

⁴⁰ ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS. 44 preguntas y respuestas acerca del programa de A.A. p.p. 4 y 5.

- ❖ Aprender más acerca de la enfermedad y el cuidado ofreciéndole al individuo la oportunidad de hablar sobre los problemas que le afectan o las elecciones que tiene que hacer.
- ❖ Escuchar a otros que comparten los mismos sentimientos y experiencias.
- ❖ Ayudar a otros, compartiendo ideas e informaciones y dándoles apoyo.
- ❖ Fomentar el cuidado personal, salvaguardando así la salud y bienestar personal.
- ❖ Saber que no están solos.

"Lo que no puede hacer un grupo de apoyo es resolver todos los problemas de sus miembros, ni puede reemplazar los servicios de un médico o de otros profesionales en el cuidado de la salud".⁴¹

Muchas veces las personas alcohólicas o con otro tipo de adicción, al llegar a un grupo sienten temor de compartir sus experiencias ante gente desconocida, porque en la mayoría de los casos no están acostumbrados a hablar sobre lo que les sucede.

"Participar en una terapia grupal permite no sólo dar un dimensión diferente a los propios problemas o situación vital (al tener la oportunidad de observar de cerca la de otros) sino también experimentar el interés de los demás e imaginar o buscar activamente soluciones o salidas para los problemas ajenos y, sobre todo, mantener alguna forma de comunicación con varias personas durante cierto período.

El haberse abierto y expuesto a sí mismo ante los integrantes del grupo puede demostrar a quien participa que le es posible establecer un nivel profundo de comunicación, desarrollando de esta manera una interrelación más eficaz con su entorno.

⁴¹ <http://www.alz.co.uk/adi/pdf/esselfhelpgroup.pdf> (página visitada el 18 de julio de 2007)

Un tipo de proceso terapéutico diverso es el que se desenvuelve en los grupos de auto-ayuda. Este enfoque grupal nació alrededor del problema del alcoholismo, en Alcohólicos Anónimos. Pero el impacto de estos grupos no sólo radicó en la notable disminución del índice de recaídas en el consumo y en el incremento en la productividad entre sus miembros.

Puede afirmarse que el mayor logro ha sido demostrar que aún somos capaces de formar grupos que buscan alcanzar objetivos comunes, basándose en rasgos peculiares, que separan a sus miembros del resto de la población y que contribuyen a la cohesión entre ellos.

Así, han surgido grupos alrededor de los objetivos o problemas más dispares, una enfermedad, consumo del alcohol o de alguna droga, maltrato, etc. También los familiares de quienes padecen el problema crean sus propios grupos de auto-ayuda, en los cuales no sólo relatan sus propias frustraciones y experiencias para hacer frente a la situación vivida por el miembro enfermo, sino que además se intercambian consejos y se dan apoyo cuando es necesario".⁴²

El crecimiento constante de los grupos de auto ayuda se debe, por una parte al creciente número, en este caso, de alcohólicos, y por el otro a que ayudan a la rehabilitación integral de los mismos.

2.5.1 ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS.

Sin lugar a dudas podemos decir que cualquier persona que busque ayuda para mantenerse sin beber encontrará cerca un grupo de Alcohólicos Anónimos, ya que el único requisito que se necesita para formar parte de A.A. es el deseo de dejar de beber.

⁴² MILLÉ Moyano, Carmen. La necesidad de comunicarse (problemas derivados de la falta de comunicación). p.p. 96 y 97.

“Alcohólicos Anónimos es una agrupación de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza, y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

“El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. A.A. no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias, no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestros objetivos primordiales son mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad”⁴³

El problema común en este caso es el alcoholismo. “Los hombres y mujeres que se consideran miembros de A.A. son, y siempre serán alcohólicos; finalmente han reconocido que ya no son capaces de manejar el alcohol en ninguna forma, que ahora permanecen por completo alejados de él. Lo importante es que ya no intentan enfrentarse al problema de una manera asilada, sino que lo hacen abiertamente con otros alcohólicos. Este compartir de la ‘experiencia, fortaleza y esperanza’ parece ser el elemento clave que les hace posible vivir sin alcohol, y en la mayoría de los casos, incluso sin querer beber”⁴⁴.

Alcohólicos Anónimos está formado por más de dos millones de hombres y mujeres en los Estados Unidos, Canadá y México y alrededor de 160 países.

Esta agrupación “tuvo sus comienzos en Akron, Ohio, un lugar de los Estados Unidos de Norteamérica, en 1935, cuando un prospero neoyorkino que estaba ahí en viaje de negocios y que había tenido éxito en permanecer sobrio por primera vez en muchos años, buscó a otro alcohólico. Durante los primeros meses en que estuvo sobrio, el neoyorkino notó que el deseo de beber disminuía cuando intentaba ayudar a otros borrachos para que dejaran de beber, por lo que en Akron fue guiado hasta un doctor de

⁴³ ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS. *Op.cit.* p.p. 14 y 15.

⁴⁴ *Ídem.* p. 15.

la localidad que tenía un problema con la bebida. Trabajando juntos, el hombre de negocios y el doctor se dieron cuenta de que su capacidad para permanecer sobrios parecía estar íntimamente relacionada a la cantidad de ayuda y estímulo que podían dar a otros alcohólicos.

“Durante cuatro años, el nuevo movimiento, que carecía de nombre, organización y literatura descriptiva, creció lentamente; se establecieron grupos en Akron, Nueva Cork, Cleveland y otros lugares.

Con la publicación en 1939 del libro ‘Alcohólicos Anónimos’, del cual derivó su nombre la fraternidad, y como resultado de la ayuda de un número de amigos no alcohólicos, la sociedad empezó a atraer la atención nacional e internacional.

El primer grupo de A.A. en México empezó a funcionar el 25 de septiembre de 1946 y el 9 de diciembre de 1969 fue creada la oficina de servicios generales para atender las necesidades de servicio en nuestro país”⁴⁵.

Los ‘Doce Pasos’ son la médula del programa de recuperación del alcoholismo de Alcohólicos Anónimos y están basados en la experiencia de la prueba y el error de los primeros miembros de A.A. Describen la actitud y actividades que éstos creyeron importantes para ayudarlos a lograr la sobriedad. La aceptación de los doce pasos no es obligatoria en ningún sentido.

A continuación conoceremos el texto de los doce pasos que apareció por primera vez en Alcohólicos Anónimos, el libro de la experiencia de A.A.:

1. “Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

⁴⁵ *Ídem.* p. 16.

2. Llegamos al convencimiento de que un poder superior podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de un Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.”⁴⁶

Alcohólicos Anónimos es una nueva forma de vida sin alcohol, está funcionando con éxito a cientos de miles de hombres y mujeres que se acercan a él y lo aplican con honestidad y sinceridad. Funciona en todo el mundo para personas de todas las condiciones y clases sociales.

⁴⁶ ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS. Los Doce Pasos. p. 92.

CAPÍTULO 3.

La paz y la armonía constituyen la mayor riqueza de la familia. **Benjamín Franklin.**

FAMILIA Y ALCOHOL.

Para la mayoría de los seres humanos, la familia constituye el sistema más importante para el desarrollo, en todos los sentidos, de las personas, la interacción emocional y el desarrollo de la autoestima. Para otros, la familia es el grupo en el que se experimentan los sentimientos más intensos, las más profundas satisfacciones y las más dolorosas frustraciones.

Todo esto se entiende si pensamos que todo cambio repercute en el equilibrio de la familia, por lo tanto representa una crisis significativa. Es por eso que la capacidad de adaptación es esencial para la funcionalidad y el desarrollo de la familia como unidad.

Finalmente, “la familia es un grupo primario de pertenencia. Entre sus funciones está la de formar hábitos y actitudes en general, como también impartir normas”.⁴⁷

Los valores fundamentales que entran en juego y hacen posible este proceso de adaptación son: el amor, la razón, la solidaridad, el respeto, el interés, la comprensión, la tolerancia y el conocimiento. Para cubrir las necesidades físicas se necesitan alimentos, protección, bienes materiales e información; pero mucho más importante es la satisfacción de necesidades propiamente humanas, para lo cual se requiere la capacidad de comunicación entre los miembros de la familia.

Para funcionar adecuadamente, todo sistema requiere mantener un equilibrio entre la capacidad de modificar o reestructurarse para adaptarse a los distintos cambios que tienen que confrontar en su proceso evolutivo.

⁴⁷ DOBERT, María Teresa. Alcohol y Alcoholismo. p. 79.

La comunicación verbal y la no verbal reflejan los patrones básicos de interacción y estructura de la familia; una vez que la familia maneja métodos sanos de comunicación puede enfrentar y resolver sus problemas.

El impacto que causa el alcoholismo es muy importante si tomamos en cuenta que viene a desequilibrar a la familia y por lo tanto no puede funcionar bien como grupo. Las familias sufren terriblemente si uno de sus miembros es alcohólico. Las parejas sienten amenazadas sus identidades si el esposo o la esposa son alcohólicos. Los niños que crecen en hogares donde hay algún alcohólico pueden presentar patrones de desadaptación que persisten aun durante la vida adulta.

Los padres de los alcohólicos experimentan una terrible tristeza y desesperación y por lo anterior es necesario reconocer y aliviar el sufrimiento de los miembros de la familia de un alcohólico.

Vivir cerca de un problema de alcoholismo activo expone a graves riesgos psicológicos, emocionales y físicos, tanto para los cónyuges, como para los padres, hijos o amigos de un alcohólico. Las acciones, creencias, actitudes y sentimientos de los alcohólicos pueden afectarnos gravemente si no se coloca esta enfermedad en una perspectiva adecuada.

Muchas de las personas que viven cerca de un problema de alcoholismo activo crecen con resentimiento, incertidumbre y a la expectativa. Vivir cerca de un alcohólico es muy similar a estar siempre cerca de alguna desgracia, como un volcán que entra constantemente en erupción y siembra sus alrededores de terror y caos. Estos terribles días cerca del alcoholismo tienen sus consecuencias. Llega el momento en que el miedo, el estrés de proporciones increíbles, así como la ansiedad, la pena, el rencor y el dolor acaban con el mejor y más fuerte.

La vida es dura para todos, seamos o no hijos, padres o familiares de algún alcohólico. Y quienes crecimos en hogares alcohólicos, tendremos que luchar sin titubeos y sin buscar ninguna excusa.

En un sentido muy realista, la recuperación del alcoholismo constituye una lección de responsabilidad para todos los miembros de la familia. El alcohólico debe de dejar de culpar a todos y a todo de su enfermedad y responsabilizarse de su propia vida. Asimismo, es necesario que los hijos de los alcohólicos eviten la excusa de haber sido criados en una familia de alcohólicos, y renueven el compromiso de responsabilizarse de sus propias vidas.

3.1 FACTORES FAMILIARES QUE INTERVIENEN EN EL ABUSO DEL ALCOHOL.

Existen muchos factores que pueden tener cierta importancia como causas o, al menos, como determinantes o predisponentes de los estados de dependencia alcohólica.

El conocimiento de estos desencadenantes del consumo abusivo del alcohol es importante en cuanto puede aportar una gran ayuda a la puesta en marcha de programas de prevención y tratamiento del alcoholismo.

Se tiende a pensar que existe cierto grado de vulnerabilidad genética para la tendencia al alcoholismo, siempre que se den las condiciones de exposición precisas. Las condiciones del medio son imprescindibles para evolucionar hacia el alcoholismo.

Desde el punto de vista social, existen dos tipos de situación que influyen en el comienzo y el curso del alcoholismo: los **factores macro situacionales** y los **factores micro situacionales**.

La **macro situación** vendría determinada por los condicionantes geográficos, legales, económicos y culturales que se encuentran alejados del acto mismo de consumir, pero que influyen decisivamente en él.

Nuestra sociedad actual presenta un cierto grado de alcoholización debido a la gran difusión de las bebidas alcohólicas.

La disponibilidad del alcohol ejerce un efecto significativo en la incidencia del alcoholismo. Desde la infancia, los condicionamientos sociales hacen del alcohol una sustancia fácilmente accesible que facilitan el uso y el abuso de esta sustancia. La embriaguez en la infancia no es interpretada negativamente en una boda, un bautizo, en una comunión o en la fiesta del pueblo.

La influencia del entorno sociocultural sobre el consumo del alcohol se traduce en tres vertientes:

- La primera que tiene que ver con las actitudes sociales hacia la bebida.
- La segunda hace referencia al modo en que la cultura opera para producir necesidades agudas de ajuste y tensiones internas entre sus miembros. Según esto, la incidencia del alcoholismo es, en parte, una función del grado en el cual se pueden reducir las tensiones producidas por las condiciones de vida de una sociedad particular. La privación familiar y/o socioeconómica (situación de desempleo, falta de oportunidades reales de éxito social, etc.) son elementos que generan estados de desadaptación social capaces de facilitar la huida de esta realidad y la búsqueda de estados inmediatamente gratificantes. Una forma de equilibrar estos desajustes o conflictos sería a través del consumo del alcohol.
- El Tercer aspecto guarda relación con los mecanismos de satisfacción alternativos a la bebida puestos a disposición del individuo, es decir, el abuso del

alcohol estaría relacionado con la insatisfacción o frustración causada por la carencia o insuficiencia de otras formas diferentes de gratificación.

Los **factores micro situacionales** abarcarían las condiciones ambientales y psicosociales más cercanas al consumo. El contexto concreto dentro del cual se utiliza el alcohol influye en la aparición de problemas relacionados con su abuso. Acontecimientos sociales concretos (celebraciones, duelos, encuentros fortuitos o determinadas actividades) favorecen el consumo del alcohol.

En nuestra sociedad, la forma de consumo típica entre los jóvenes se produce en compañía de los amigos, en lugares públicos y durante los fines de semana. Durante esta edad, la presión de los compañeros, junto con el modelado (la imitación del comportamiento de otras personas), el reconocimiento y la atención de las personas significativas, sirven a menudo para precipitar, y eventualmente mantener, la ingestión abusiva del alcohol.

Los adolescentes son particularmente susceptibles a los efectos del refuerzo (en forma de aprobación social) de sus iguales. En los grupos de compañeros jóvenes, ese estatus, en gran parte, se alcanza en relación a la tolerancia de grandes cantidades de alcohol.

Muchas investigaciones centradas en el estudio de la etiología del alcoholismo han tratado de identificar características de personalidad que diferencian a los alcohólicos de los no alcohólicos. Estos estudios han sugerido que ciertos factores de personalidad están asociados a un riesgo mayor de alcoholismo.

De acuerdo con interpretaciones psicoanalistas, determinados conflictos inconscientes originados durante la infancia desempeñan un papel fundamental en la etiología del alcoholismo.

Se han llevado a cabo varios estudios donde han encontrado que factores como la baja tolerancia a la tensión, la impulsividad e hiperactividad, la depresión y/o baja autoestima modulan el abuso del consumo de alcohol.

Según la teoría del aprendizaje social, el consumo de bebidas alcohólicas es adquirido y mantenido mediante el modelado (la imitación del comportamiento de otras personas), el refuerzo social y la anticipación que las personas hacen de los efectos del alcohol.

El abuso alcohólico no se aprende únicamente por reforzamiento directo, sino también por aprendizaje imitativo. Las actitudes, las costumbres y el modo en que una familia utiliza el alcohol sirven como modelo y se reflejan en los hijos, pudiendo influir de forma importante en el comportamiento posterior de éstos con respecto al alcohol. Los hijos tienden a imitar los comportamientos relacionados con el alcohol que observan en su entorno próximo, fundamentalmente los de sus padres y hermanos mayores.

En general, en los hogares en los que se bebe habitualmente y se tiene una actitud permisiva frente al alcohol aparecen más hijos con este problema que en las familias en las que no se bebe y se mantienen ciertas normas de control de consumo".⁴⁸

En familias en las que uno o ambos progenitores tienen problemas con el alcohol suele reinar la desorganización y el caos. Por lo general, no hay reglas que cumplir y los límites son muy confusos. Nadie parece estar al cargo de las rutinas diarias como hacer la comida, lavar la ropa, pagar los recibos o ir de compras.

También suelen perderse los rituales familiares, las celebraciones de los cumpleaños, las Navidades y los momentos de ocio con familiares y amigos porque, a menudo, la presencia del bebedor echa a perder las fiestas.

⁴⁸ SECADES Villa, Roberto. Alcoholismo juvenil. p.p. 43-48, 51, 52.

“Los roles de los miembros de la familia también suelen estar distorsionados o ser muy confusos. El progenitor alcohólico puede acabar abandonando sus funciones en manos del otro progenitor o del hijo mayor, que se siente abrumado por la sobrecarga de responsabilidad. Otras veces, los hijos aprenden a burlar la autoridad del padre enfermo aprovechando los momentos en que está intoxicado.

“También son frecuentes los problemas de comunicación. Nadie puede expresar sus sentimientos sin herir a los demás o provocar una disputa. Son habituales los mensajes confusos o con doble significado, las mentiras y las promesas rotas. Puesto que la defensa que más se utiliza es la negación de los propios problemas, nadie puede hablar de ellos, de manera que finalmente todos acaban por aislarse física y emocionalmente para intentar evitar el sufrimiento.

“Otra de las características habituales en las familias con problemas de alcohol es la negligencia y la inconsistencia en las funciones de los padres, que están tan centrados en intentar controlar el alcohol, que no son capaces de reconocer las necesidades emocionales de los miembros más pequeños de la familia. En ocasiones los alcohólicos sufren lagunas de memoria y no recuerdan qué hicieron mientras bebían o qué prometieron a sus hijos. Los niños se sienten ignorados y heridos y buscan formas de llamar la atención mediante conductas llamativas, quejas psicósomáticas, etc.

“En algunas ocasiones la negligencia alcanza incluso los cuidados básicos de alimentación e higiene. La inconsistencia también puede verse en las pautas educativas, siendo frecuente que uno de los padres se muestre autoritario y utilice métodos punitivos, mientras que el otro se comporta de forma excesivamente protectora”.⁴⁹

Es común, que si hay un alcohólico en la familia, los estados de ánimo sean altamente variables, desde la euforia extrema hasta la depresión, pasando por la tensión silenciosa, la explosión de rabia o la crisis de llanto. Los niños nunca saben de qué humor estarán los padres cuando lleguen a casa.

⁴⁹ http://www.alcoholinformate.org.mx/portal_jovenes/home.cfm?familia=76&pag=familia (página visitada el 10 de mayo de 2007)

“En muchas familias los problemas con el alcohol llevan a la falta de cohesión entre sus miembros y a una gran cantidad de conflictos. Los malos tratos físicos y psicológicos son bastante frecuentes, debido a la desinhibición que provoca el alcohol y a la acumulación de emociones negativas contenidas. Entre los padres suele haber frecuentes muestras de agresividad, celos, manipulación e insultos, que los niños aprenden pronto a copiar. La violencia familiar está presente en 2/3 de los hogares con problemas de alcohol.

“El alcohol también puede provocar en las familias períodos intensos y prolongados de tensión en los que abundan acontecimientos vitales estresantes como cambios de vivienda, dificultades económicas, accidentes, enfermedades, separaciones, divorcios o muertes prematuras.

“Todos los miembros de la familia acaban preocupados por la integridad de la familia y, en ocasiones, por la propia integridad física”.⁵⁰

La ruptura familiar es el punto culminante en muchos casos de alcoholismo si la enfermedad no se trata adecuadamente. La situación acaba superando la capacidad de afrontamiento al estrés de todos los miembros y el sistema familiar acaba derrumbándose. Esto es especialmente frecuente en el caso del alcoholismo de la esposa o cuando ambos progenitores son alcohólicos. En ocasiones, algunos miembros de la familia se salvan del desastre empezando una nueva vida en común.

“El cuadro siguiente muestra un resumen del perfil de estas familias.

Perfil psicológico disfuncional en la familia con problemas de alcohol

- a) Desorganización familiar (no hay reglas ni límites predecibles, se pierden los rituales, los roles están distorsionados).
- b) Ambiente caótico, problemas de comunicación: falta de expresividad, mensajes confusos, promesas rotas.

⁵⁰ *Ídem.*

- c) Negación de los problemas, aislamiento y soledad.
- d) Negligencia e inconsistencia en las funciones de los padres. Abandono emocional.
- e) Abuso físico y/o psicológico.
- f) Numerosos acontecimientos vitales estresantes.
- g) Falta de cohesión y gran conflicto entre esposos, entre hermanos, entre padres e hijos. Ambiente tenso.
- h) Desintegración familiar: separaciones, divorcio, muertes prematuras⁵¹.

Al intentar enfrentarse a los problemas que les ocasiona el alcoholismo las familias suelen pasar por varias fases.

“Al principio, tanto el bebedor como sus familiares tratan de hacer una negación del alcoholismo. Intentan justificar y disculpar el hábito alcohólico y creen que todo se solucionará cuando se acabe el estrés del trabajo, cuando crezcan los niños, o cuando se alejen las malas compañías.

“Al cabo de un tiempo, todos empiezan a intuir que el verdadero problema de la familia es el alcohol, pero nadie se atreve a hablar del secreto de la familia. Se empiezan a evitar las relaciones sociales por temor a que el comportamiento del alcohólico pueda ocasionar situaciones embarazosas. Algunos miembros de la familia intentan controlar el consumo de alcohol del enfermo a través de múltiples estrategias, pero nada parece eficaz para eliminar el problema.

“Si el miembro alcohólico continúa sin tratamiento, la familia entra en fase de crisis. Las relaciones afectivas se resienten, se alteran las normas y las costumbres familiares, aumenta la tensión, el malestar emocional, la confusión, la desconfianza y la frustración. Las discusiones verbales acaban fácilmente en agresiones físicas. Aparecen las recriminaciones, las culpas y los reproches mutuos, el rencor y el resentimiento.

⁵¹ *Ídem.*

También es frecuente que existan dificultades económicas por pérdida de empleo o por gasto excesivo del bebedor.

“En muchos casos la pareja o los hijos mayores toman las riendas de la casa y, poco a poco, va creciendo el distanciamiento emocional entre los miembros de la familia hasta llegar a la fase crónica, en la que todos tratan de sobrevivir mediante las reglas de “no hablar, no sentir y no confiar en nadie”. Sin embargo, estas reglas suelen perjudicar a la larga la salud mental de la pareja y de los hijos. Si no se encuentra una salida a la situación, la pareja puede acabar por ‘tirar la toalla’.

“A veces se resignan a vivir bajo el mismo techo que la persona enferma tratando de evitarla en lo posible, porque creen que una separación destrozaría lo que les ha costado tanto construir y quizás el futuro de los hijos. A veces algún miembro de la familia huye de la situación.

“Si hay un tratamiento efectivo la familia, o al menos parte de ella, puede recuperarse y reorganizarse. En un 24% de los casos, el alcoholismo produce una ruptura total de la familia, acompañada con frecuencia de la degradación total del enfermo”.⁵²

Dentro de la prevención del alcoholismo estamos hablando de que teniendo conocimientos claros y precisos sobre esta adicción podremos evitar algunos de los errores más comunes.

El National Institute on Drug Abuse, en un artículo para la página de internet www.revistaadicciones.com.mx, habla de factores protectores y factores de riesgo para el desarrollo del alcoholismo. Estos factores incluyen características psicológicas, conductuales, familiares y sociales. Cada uno de estos factores tiene un diferente impacto dependiendo de la fase de desarrollo, por lo que aquellos factores que afecten en una etapa temprana de desarrollo son probablemente los más cruciales.

⁵² *Ídem.*

Algunos factores de riesgo son:

- ambiente familiar caótico, particularmente en donde los padres abusan de sustancias o sufren de enfermedades mentales.
- actitudes de los padres inefectivas, especialmente con niños con temperamento difícil y desórdenes de conducta.
- falta de lazos de cercanía y de afecto.
- conductas inapropiadas en la escuela, como excesivamente tímido o agresivo.
- fallas en su desarrollo académico.
- pobres habilidades sociales de adaptación.
- relaciones con compañeros con conductas desviadas o inadecuadas.
- la percepción de que el uso de sustancias es adecuada, tanto en la escuela, los amigos y la comunidad.

Algunos factores protectores son:

- lazos fuertes de unión en la familia.
- seguimiento cercano de los padres, con claridad en las reglas de conducta dentro de la familia y el que los padres se involucren en las actividades de los hijos.
- éxito en su desarrollo escolar.
- lazos fuertes con instituciones pro-sociales, como la familia, escuela y organizaciones religiosas.
- adopción de las normas convencionales respecto al uso de drogas (perciben lo nocivo de las drogas, tanto a nivel social, como físico, y psicológico y sus consecuencias).
- Con lo anteriormente descrito, los objetivos dentro de la prevención son: las relaciones familiares, relaciones con amigos, ambiente escolar y el ambiente de la comunidad donde se desarrollan”.

Y hablando de la comunicación, por lo general, en una familia donde uno de sus miembros es alcohólico, se tiene una pobre o nula comunicación. Esta comunicación

suele ser superficial y se utiliza para crear conflictos; es una comunicación muchas veces agresiva, unidireccional, que evita el dialogo. La falta de comunicación representa no tener con quien compartir sus emociones, entre otras cosas, con lo que se incrementa el no confiar, no hablar y no sentir, lo que lleva a reprimir todas las emociones en el entorno familiar.

3.2 LA FAMILIA ALCOHÓLICA.

En la actualidad, los millones de adultos que crecieron dentro de una familia con problemas de alcoholismo, se preguntan cómo sobrevivieron dentro de un sistema familiar donde diariamente sufrían el impacto de conductas y actitudes agresivas y manipuladoras, de abandono y represión, de situaciones de enfrentamiento violentas en las relaciones interpersonales, de inseguridad e incertidumbre, de incongruencia e insatisfacción.

Un sistema familiar donde además debían convencerse que nada de esto estaba sucediendo y que por lo tanto, nada les afectaba; es decir, no sufrían, no sentían y en consecuencia tampoco aprendieron a confiar ni a hablar acerca de lo que a diario vivieron como una realidad pero negaron en la realidad.

Así, al llegar a la vida adulta, el hijo de un alcoholico tiene la necesidad de procesar sentimientos inhibidos durante su infancia, niñez y adolescencia, cuando vivió experiencias dolorosas.

Es necesario procesar traumas, insatisfacciones y emociones reprimidas para revisar cómo aquellas actitudes y conductas que en la niñez y la adolescencia le ayudaron a mantener un equilibrio enfermo, pero al fin equilibrio, y que en la vida adulta sólo obstaculizan su crecimiento personal, alimentan resentimientos y promueven la rigidez.

Esto le ocasiona una insatisfacción por la vida, que a su vez lo mantiene en un estado de depresión latente. La causa: una estructura familiar enferma y una interacción destructiva. La enfermedad: el alcoholismo.

Cabe preguntarnos: ¿es el alcoholismo una enfermedad, un vicio, una debilidad moral, falta de carácter? Mucho se ha discutido acerca de esto, pero en cualquier caso el hecho es que la carga es muy pesada y dolorosa, no sólo para el alcohólico sino para su familia.

El concepto del alcoholismo como enfermedad ha sido reconocido por distintas organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud, la Asociación de Psiquiatría Internacional y la Asociación Médica Americana. Ésta última la define así: el alcoholismo es una enfermedad crónica, progresiva, que afecta todas las áreas de una persona y que puede resultar en la locura o la muerte.

“Ésta enfermedad es crónica y mortal y se caracteriza por la pérdida de control y la incapacidad para abstenerse de beber. Aquella persona que desarrolla la dependencia al alcohol ve progresivamente afectadas todas las áreas de su vida. El deterioro físico es grave, y su vida social y familiar se ven afectadas seriamente. A lo largo del tiempo el alcoholismo también va minando la energía y los recursos de la familia y ejerce un impacto disgregador sobre ésta, aunque a corto tiempo es posible que sus miembros no perciban este hecho. El impacto del alcoholismo como enfermedad incluye una lista de conductas negativas. Se mencionan el abuso contra el cónyuge y los hijos, tasas de divorcios muy elevados, depresión y suicidio, problemas laborales, accidentes automovilísticos, entre otras.

“Dado que el alcohólico presenta rasgos de personalidad, actitudes y conductas disfuncionales que progresivamente le llevan a un deterioro físico, psíquico, social, familiar, laboral y económico, los hijos reaccionan tratando de controlarlo, disculparlo o esconderlo. Además experimentan una ansiedad constante y se obsesionan con la forma de beber de un padre alcohólico. Ante su impotencia para controlarlo, experimentan rabia y consecuentemente lo agreden y recriminan. Se culpan a sí mismos y sienten dolor.

Es claro que aquellos que conviven con el enfermo generalmente adoptan patrones de conducta similares a los de éste, sin darse cuenta de ello. Como consecuencia, los hijos se aíslan, niegan el problema y encuentran justificación a sus conductas destructivas y autodestructivas, y además desarrollan problemas emocionales y de conducta”⁵³.

La familia alcohólica es aquella donde la enfermedad del alcoholismo ha afectado la forma en que el sistema familiar funciona. La influencia de la enfermedad invade aspectos de la vida familiar donde todos los miembros presentan conductas manipuladoras, deshonestas, distantes y agresivas. En general, la atmósfera familiar se caracteriza por ser impredecible y caótica.

Los hijos de padres alcohólicos buscan adaptarse al sistema familiar enfermo y tienden a establecer relaciones interpersonales confusas y a presentar conflictos durante la adultez, los cuales se originaron en un contexto enfermo, donde a los hijos se les negó atención, disciplina consistente y ambiente de seguridad.

No todos los hijos de alcohólicos se ven afectados del mismo modo, pero sus dificultades emocionales al llegar a adultos se relacionan con el hecho de haber crecido con un padre o madre alcohólicos. Las consecuencias de la enfermedad se reflejan en el nivel de disfuncionalidad de la familia y esto tiene un efecto directo en el daño emocional y físico ocasionado a los hijos.

La familia vive episodios de violencia entre sus miembros y es frecuente que los hijos sufran severos traumas emocionales con lo que sus vidas se ven seriamente afectadas aún en la edad adulta.

“Los efectos principales que se han observado en los hijos de alcohólicos son: baja autoestima, desconfianza, desafío, agresión, ansiedad, conflicto con la autoridad y necesidades insatisfechas durante la infancia, la niñez y la adolescencia.

⁵³ <http://www.revistaadicciones.com.mx/?p=7> (página visitada el 10 de mayo de 2007)

El hijo del alcohólico experimenta una necesidad de controlar, se le dificulta confiar, expresar sus necesidades personales y sus sentimientos y presenta un exagerado sentido de responsabilidad, o se muestra totalmente irresponsable como consecuencia de sus experiencias familiares, donde la personalidad del padre o madre alcohólico y la dinámica familiar afectan a todos sus miembros, quienes tratan de controlar una situación que no puede ser controlada.

En un sistema familiar alcohólico, no sólo el enfermo comete actos violentos, sino que los otros adultos en la familia también se comportan violentamente entre ellos y con los hijos. Los hermanos mayores frecuentemente dirigen su ira y frustración hacia los hermanos más jóvenes y, aún en la familia que no sufre violencia física, gritos o expresiones de ira y que puede parecer funcional, la amenaza de ello es constante y la violencia emocional esta presente.

Lo anterior debido a que los comportamientos alcohólicos crean un ambiente altamente estresante. Los hijos de alcohólicos están expuestos a un ambiente que es rígido, con frecuencia caótico y donde existe presión por mantener oculto lo que es obvio. Además los hijos dentro de una familia donde está presente la enfermedad, a menudo viven angustiados y en el abandono.

Estos hijos establecen reglas de comportamiento y adoptan diferentes roles en la familia en su esfuerzo por encontrar orden y estabilidad en una situación de inestabilidad constante. Por lo tanto, los hijos que han crecido en este ambiente de desestructura y desorganización, cuando adultos son inflexibles, no se adaptan con facilidad ni se permiten cambiar. El origen de ésta rigidez proviene de la forma en que luchan por adaptarse y por encontrar algo de seguridad, ya que el comportamiento del alcohólico se torna cada vez más impredecible.

El haber crecido bajo una regla de inaccesibilidad y de rigidez implica el que, cuando adultos, los hijos de alcohólicos experimenten, actúen y vivan la necesidad de controlar. Otra regla en la familia del alcohólico es la de no poder hablar de lo que sucede. Esta regla de no hablar es tan fuerte que cuando adultos, los hijos llegan a tener dificultad para expresarse. No se puede hablar de lo que se oye, se

escucha o se siente. Los hijos experimentan dolor, temor y coraje. Estos sentimientos están directamente relacionados con el comportamiento del padre alcohólico. Para contrarrestar, los hijos se reprimen, pero a costa de su salud y bienestar emocional, así como en decremento de su habilidad para funcionar honesta y abiertamente aún en la adultez.

Otra regla que rige al hijo de un alcohólico es la necesidad de negar lo que sucede, para afirmar que no existe necesidad de cambiar nada y así reforzar su rigidez. Esto se traduce, cuando es adulto, en una dificultad para expresar sus emociones, ya que se trata de negar toda experiencia dolorosa y sentimientos que la acompañan. También se avergüenza y se autodevalúa, se retrae de la comunidad y aunque permanezca junto a su familia se aísla emocionalmente de ella. Cuando adulto además presenta dificultad para confiar en los demás y establecer relaciones interpersonales adecuadas.

El hijo de alcohólico aprende a manejar la conducta de otros e intenta protegerse de situaciones problemáticas y de conflicto. Además aprende a medir y controlar su expresividad en función del ánimo y humor del padre alcohólico. Entre más disfuncional sea el ambiente familiar, más grave es el daño ocasionado a sus miembros, en especial a los hijos. Éstos comparten características de tipo emocional, por ejemplo: experimentan miedo, el cual se manifiesta en rabia o dolor, resentimientos y desconfianza. La raíz de este miedo se encuentra en el abandono de que fueron objeto, ya que debido a la preocupación por el alcohol y el alcoholismo, ninguno de los padres atendió realmente sus necesidades de amor y apoyo.

Es frecuente que exista abandono de la responsabilidad de los padres para atender horarios de comida, higiene personal o atención médica, lo cual cuando es repetido ocasiona un sentimiento de temor y soledad en los hijos y persiste aún en la edad adulta.

El hijo del alcohólico recibe el mensaje de no ser querido y de ser un estorbo. Como consecuencia, muchos hijos de alcohólicos manifiestan tener este

sentimiento de abandono aún cuando sus padres nunca los dejaron solos. La sensación de abandono proviene del hecho de que el padre alcohólico pudo haber estado físicamente, pero no emocionalmente presente. De igual forma, el padre no alcohólico estuvo centrado en la conducta del enfermo o de la familia misma, y no en el cuidado de los hijos. El resultado es una baja autoestima que experimentan los hijos cuando adultos.

El sentimiento de rabia que experimenta el hijo del alcohólico es una forma de manejar el miedo. La rabia a su vez se manifiesta en resentimientos y desconfianza. Sin embargo, en su familia tuvo que reprimirlas ya que ésta no permitía que expresara sus sentimientos.

La dificultad para confiar en los demás en la vida adulta está relacionada con el hecho de no haber podido confiar en sus padres. El abandono que experimenta el hijo de alcohólico le ocasiona dolor y esto incluye a su vez sentimientos de soledad y tristeza que aunque se empeñe en cubrir se reflejan en sus conductas y actitudes.

En general, a los hijos de alcohólicos se les dificulta relajarse, padecen cefalea, hombros tensos o dolor de espalda como resultado de haber crecido en un ambiente altamente tensionante. En su relación sexual es frecuente que presenten incapacidad para desempeñarse adecuadamente. Los desórdenes gastrointestinales tales como úlceras, constipación crónica, diarrea y acidez estomacal también son comunes. Lo anterior debido a que reprimir sus emociones les ocasiona este tipo de problemas. Igualmente presentan trastornos relacionados con el estrés como gripas frecuentes, dificultad para dormir, una mayor incidencia de cáncer así como un estado general de fatiga.

Como consecuencia de haber vivido una necesidad imperiosa de adaptarse y sobrevivir al comportamiento impredecible y en ocasiones amenazante del enfermo y de la familia en general, el hijo de alcohólico desarrolla una predisposición para buscar situaciones de conflicto. En su familia vivió de una crisis en otra, cuando ésta no se presenta la busca, esto lo mantiene activo y lo

hace sentir útil, además de que le impide verse a sí mismo, un aspecto que por lo regular rehuye.

La manipulación es característica, debido a su necesidad de controlar y buscar que sus necesidades sean satisfechas, ya que cuando niño ante la carencia de afecto, atención y reconocimiento aprendió a manipular para obtener la atención de sus padres o de otros adultos. Asimismo, le es difícil establecer relaciones íntimas satisfactorias. La intimidad requiere de confianza, comunicación y habilidad para resolver conflictos, y el hijo de padres alcohólicos aprendió a no confiar, a no expresar sus sentimientos y a no hablar de lo que desea.

La incapacidad que experimenta para disfrutar de la vida también está relacionada con la necesidad de controlar. Para quien creció en una familia alcohólica es difícil dejar de preocuparse por todo lo que está sucediendo.

Existe una dificultad para jugar y se tiende a tomar todo, aún la diversión, demasiado en serio. En ocasiones, aunque parezca estar disfrutando, experimenta la sensación de temor y de que en cualquier momento “algo” pueda suceder.

Existe en los hijos de alcohólicos una mayor posibilidad de desarrollar una conducta adictiva en una gran variedad de aspectos, por ejemplo, adicción al alcohol, droga, comida, tabaco, a una persona, al sexo, al ejercicio, o a realizar su trabajo de manera perfecta. Cada hijo de alcohólico es diferente pero el común denominador es igual: miedo, rabia y dolor.

Es un hecho que la dinámica familiar alcohólica representa una situación de conflicto donde predominan la confusión, falta de apoyo y carencia de afecto. Martha, de 8 años, hija de alcohólico, expresó: “Cuando pienso en la forma en que bebe mi padre, tiemblo por dentro. Tengo miedo y me preocupa cuándo acabará todo esto, me siento encadenada y no puedo soltarme. Quiero romper las cadenas y ser libre”. Un adulto que creció en una situación así refleja una personalidad con un auto concepto inadecuado, incapacidad para expresar sus emociones y

dificultad en sus relaciones interpersonales. Ante todo reacciona con desconfianza, rigidez y necesidad de controlar a los que les rodean.

El adulto hijo de alcohólico no conoce con exactitud cómo vivir con tranquilidad, cómo disfrutar y luchar por encontrar orden en su vida. Lo que conoció dentro de su familia fue miedo, inseguridad, violencia y confusión y no tiene un marco de referencia que le indique cuándo una situación es normal o anormal. Desconoce la capacidad de goce y no logra experimentar satisfacción personal, por lo tanto requiere de ayuda para poder elaborar y liberar emociones contenidas, reflexionar, reconstruir y aprender a pensar de manera positiva.

Así mismo, el conocer la naturaleza del alcoholismo como enfermedad en el contexto familiar y los efectos por ella resentidos le pueden ayudar a valorarse a sí mismo, a aceptarse y así mejorar sus relaciones interpersonales y alcanzar una mejor calidad de vida.

Napier A. Whitaker, C.(1978) lo expresa brevemente y con claridad: Cuando la familia cumple su misión se convierte en la fuente más rica y gratificante de las estructuras sociales, colmando nuestras más hondas necesidades de ternura y amor, ofreciéndonos el máximo potencial para el crecimiento. Sin embargo, hay ocasiones en que éstos lazos se convierten en cadenas...”⁵⁴

Definitivamente la familia juega un papel fundamental tanto en el desarrollo como en el deterioro de las personas.

3.3 PREVENCIÓN DEL ALCOHOLISMO.

Debido a la preocupante situación actual del uso del alcohol entre los adolescentes, principalmente, parece necesario que la prevención del consumo de esta

⁵⁴ <http://www.revistaadicciones.com.mx/?p=7> (página visitada el 10 de mayo de 2007)

sustancia sea un campo de actuación prioritario. Esto empezaría por optimizar los esfuerzos y escasos recursos que se destinan a este tipo de situaciones.

“Son varias las razones que justifican la necesidad de esta acción preventiva:

1. El alcohol se ha convertido en la sustancia adictiva de mayor proyección nociva entre nuestros jóvenes. El incremento del consumo de alcohol en la juventud es un proceso constante, de tal manera que cabe esperar que, cuando la juventud actual acceda a la madurez, con un largo recorrido en el uso de esta sustancia, el alcohol se convierta en el protagonista esencial de los problemas de salud.
2. Junto a este aumento del uso del alcohol en los jóvenes se ha producido un descenso en la edad de inicio en el consumo. El consumo juvenil se caracteriza por un inicio precoz (entre los 8 y los 11 años) y un consumo elevado durante los fines de semana, en compañía del grupo de iguales, buscando expresamente la acción psicotrópica del alcohol. El descenso de la edad en la que los jóvenes comienzan a beber parece pronosticar un agravamiento de los problemas asociados al alcohol.
3. Los jóvenes constituyen un segmento de la población en la que aún no existen hábitos arraigados de consumo. Generalmente, se trata de un periodo de experimentación cuyo resultado podrá variar en función de intervenciones preventivas acertadas que modifiquen una imprevisible evolución espontánea.
4. Distintas investigaciones coinciden en subrayar el papel del alcohol como elemento clave a la hora de perfilar los hábitos tóxicos de la población. El alcohol constituye la sustancia de iniciación en el consumo de otras drogas. Está comprobado que los jóvenes que se iniciaron precozmente en el uso del alcohol presentan una mayor tendencia al uso de drogas ilegales.⁵⁵

⁵⁵ SECADES Villa, Roberto. *Op.cit.* p.p. 78-80.

Los programas informativos de salud pública consideran que la educación y la información objetiva sobre el alcohol y sobre las consecuencias negativas de su consumo son suficientes para evitar su uso y abuso.

Algunos de los puntos fundamentales en los programas informativos son los referentes a los siguientes puntos:

“Relaciones Familiares:

Los programas de prevención deberán incluir factores protectores en la familia, enseñando a los padres habilidades para una mejor comunicación entre sus miembros, disciplina, reglas claras y consistentes. Los estudios han demostrado que los padres deben tener un papel más activo en las vidas de sus hijos, incluyendo el hablar acerca de las drogas, supervisando sus actividades, conociendo a sus amistades y comprendiendo sus problemas y preocupaciones personales.

Relaciones de Amistad:

Los programas de prevención toman un foco importante en las capacidades individuales para relacionarse con sus compañeros; habilidades que incluyen comunicación, aumento de relaciones con personas positivas y con conductas adecuadas, así como las habilidades para resistir o rehusar las ofertas de drogas.

Ambiente Escolar

Los programas de prevención también se enfocan en incrementar el desarrollo académico y aumentar la unión en la escuela, al darles un sentido de identidad y de logros, para evitar el abandono de la escuela. Aquí también se incluye el aclarar las malas interpretaciones acerca de que “la mayoría” de los estudiantes están usando drogas.

También se ha visto en investigaciones que cuando los niños entienden los efectos negativos de las drogas y el alcohol (físicas, psicológicas y sociales), y cuando perciben de sus amigos y familiares la desaprobación que hay hacia el uso de drogas o alcohol, ellos tienden a evitar el iniciar el uso de éstas.

Ambiente de la Comunidad:

Los programas que trabajan en el nivel de la comunidad son a través de organizaciones cívicas, religiosas, legales y gubernamentales. Esto a través de cambios en la política o reglas, esfuerzos a nivel de información masiva y programas de información en las comunidades.

El educar a los niños acerca de los efectos negativos de las drogas, especialmente en los efectos adversos más inmediatos en su vida es un elemento sumamente importante en cualquier programa de prevención.

Dentro de nuestra experiencia y las investigaciones recientes, se ha visto que la enfermedad del alcoholismo tiene una tendencia familiar. Cuando alguno de los padres tiene la enfermedad, el hijo presenta 5 veces más posibilidades que el resto de la población a desarrollarla.

Es importante aclarar que todos los que padecen alcoholismo comenzaron con 'poquito' y muchas veces en forma ocasional (que también se llama uso recreacional), sin embargo es difícil predecir quien va a desarrollar la adicción. Lo que sí sabemos es que las personas que se abstienen de experimentar con sustancias psicoactivas, no desarrollarán la enfermedad. En pocas palabras: la mejor manera de prevenir el alcoholismo es abstenerse de iniciar el uso de sustancias psicoactivas. El abuso de drogas es prevenible.⁵⁶

Todo lo anteriormente mencionado nos habla de que la prevención es un proceso que incluye diferentes momentos y diferentes áreas. Se debe comenzar desde una etapa

⁵⁶ www.revistaadicciones.com.mx/articulos/?p=35.htm (página visitada el 10 de mayo de 07)

temprana en los niños, ya que ellos desde pequeños están expuestos a múltiples informaciones en muchas ocasiones confusas.

La información clara, concisa y con buenas bases es el pilar de la prevención, por esto los adultos somos los principales responsables de informarnos adecuadamente. Los propios hijos nos darán la pauta a sus inquietudes y tenemos que aprender a escuchar sus preguntas y contestar lo más conciso, honesto y claro; si respondemos en forma complicada, exagerada o larga, los niños se aburren y no escuchan.

CAPÍTULO 4 RELATO.

MI NOMBRE ES NANCY Y SOY ALCOHÓLICA...

Que divertido era ir a las fiestas, reuniones, “discos”, y demás lugares donde había alcohol, cualquier pretexto era bueno. Y esta frase era genial “la última y nos vamos”, aunque algunas veces ya no pudiera ni decirla bien, de lo borracha que estaba. Nunca pasó por mi cabeza que algún día mi manera de beber se convertiría en un problema. Porque empecé como la mayoría, por curiosidad, y más que esto, quería sentirme aceptada por el grupo de amigos de la universidad. Lamentablemente, el alcohol se apoderó de mí desde esa primera vez.

Mi primer contacto con el alcohol fue a los 18 años, yo sentía que podía hacer lo que quería y que mis padres no me podrían decir nada porque ya era “mayor de edad”. Esa primera vez bebí hasta quedar sin sentido en una fiesta con los compañeros de la universidad, y fue así porque cuando probé el alcohol, aunque las primeras copas fueran un tanto desagradables, me sentí como nunca. Era yo, la que siempre había querido ser, una persona con decisión, alegre, extrovertida, comunicativa, igual que todos, podía expresarme sobre lo que sentía y lo que pensaba. En pocas palabras, había encontrado esa seguridad que por muchos años había buscado.

Al llegar al Sistema Nervioso Central, el alcohol etílico, en **pequeñas cantidades**, causa una depresión leve del sistema nervioso central, que se manifiesta en sedación (tranquilidad o sueño) y alivio de la ansiedad o tensión emocional.

Esta característica permitirá al sujeto sentir aquel conocido bienestar, euforia, desinhibición, mayor facilidad de comunicación, risa o alegría contagiosa, etcétera, que se estimulan con su consumo.⁵⁷

Pero ¿qué me había llevado hasta esa primera copa?, a beber hasta perder el sentido, sin importar los estragos físicos que implicaba la llamada “cruda”, ¿por qué

⁵⁷ DOBERT, María Teresa. *Op. cit.* p. 24

bebía sin poder parar? Y por qué al final de la borrachera, me sentía cada vez más sola. ¿Por qué solo alcoholizada podía expresarme y decir lo que sentía y lo que pensaba? ¿Por qué?

Creo que las respuestas a esas preguntas están en todo lo que había vivido, desde esa niñez, de la que recuerdo el miedo, el dolor, el sufrimiento que me causaba el entorno familiar, es inevitable el que a mi mente venga esa imagen de una niña llena de temores, y es que a esa corta edad ya tenía pánico de vivir. Pasando por toda mi etapa alcohólica y hasta llegar al momento en que conocí el grupo de Alcohólicos Anónimos, en donde mi vida dio un giro de 180 grados.

La familia en la que me desarrollé está compuesta por mis padres y dos hermanos, uno mayor y otro menor que yo, así que me había tocado ser el “sándwich” y por ser la única mujer, fui la consentida de papá; al contrario de mi mamá, que vivía preocupada porque a mis hermanos no les faltara nada.

Y en lo que se refiere a la comunicación en el entorno familiar, cuando era niña, no sabía qué era eso, pues me daba miedo hablar, no me gustaba, me costaba mucho trabajo expresarme, y creo que era debido a que los problemas entre mis padres empezaron desde que yo tenía como 7 u 8 años. Entonces esto significaba que la única comunicación que existía era la de los gritos, descalificaciones y humillaciones. Y creo que después de verlos pelear no me quedaban ganas de hablar con ellos, ni con nadie, así que durante mucho tiempo me quedé callada sin poder expresar lo que me pasaba.

Así que crecí en un ambiente hostil, lleno de muchos gritos, peleas, malas caras, sin afecto, sin afirmaciones, como que yo era importante o inteligente, o, simplemente, sintiéndome parte de una familia. Sin un abrazo que me proporcionara seguridad y sin muchas otras cosas más. Mi familia estaba en crisis y el principal motivo de ella era el conflicto matrimonial por el que pasaban mis padres. Desafortunadamente la comunicación entre ellos era nula, sólo se dirigían la palabra para descalificarse y buscar un culpable por la situación que atravesaban. Pero nunca llegaban a nada bueno.

Creo que por eso en la escuela era sumamente insegura, en muchas ocasiones sabía las respuestas en la clase y no las contestaba por temor a equivocarme o que los compañeros se comenzaran a reír con lo que dijera. Esta inseguridad fue provocada, en gran parte, por un episodio en mi vida de estudiante que dejó una cicatriz muy profunda en mi personalidad.

Cuando cursaba el segundo año de primaria, recuerdo que la profesora era muy estricta y cuando ella llegaba al salón no nos podíamos mover, casi, casi, ni respirar porque eso daba motivo a algún castigo, el cual regularmente consistía en estar parados al frente y con los pies abiertos hasta que la maestra lo considerara conveniente. Entonces, esa vez, yo tenía muchas ganas de ir al baño y desafortunadamente en ese momento hice un movimiento y se dio cuenta, por lo que me pasó al frente. Y como ya me andaba mucho del baño, me hice pipí enfrente de todos mis compañeros que se empezaron a reír de mí, me sentí tan avergonzada que comencé a llorar y fue cuando la maestra me dejó ir al baño, pero ya era demasiado tarde.

Esas risas me han acompañado durante toda la vida de estudiante, incluso hasta la universidad. No me gustaba participar, ni en las exposiciones. Me daba pánico, de inmediato venía a mí ese recuerdo que me hizo tanto mal. Pensaba que si decía algo todos se reírían de mí y yo quedaría ridiculizada nuevamente. Y no lo hubiera podido soportar una vez más.

El exponer a los niños a este tipo de humillaciones es un golpe muy duro para el desarrollo integral de los mismos. Tal vez yo tuve suerte, aunque en ese momento no lo pensaba así, al recibir sólo ese castigo, porque hoy en día es cada vez más común escuchar sobre los casos de maestros que abusan de sus alumnos. Algunos les pegan, los humillan o castigan y en el peor de los casos abusan sexualmente de ellos, aprovechándose de su posición, eso es terrible.

El bajo rendimiento escolar es un problema que se incrementa cada vez más debido a los cambios vertiginosos que incluyen los núcleos de la escuela y la familia. Diversos estudios indican que las causas que originan el bajo rendimiento escolar no sólo se circunscriben a aspectos pedagógicos, sino que en su dinámica se involucran también factores biológicos (como la maduración), de personalidad, emocionales, económicos, familiares y sociales.⁵⁸

Y de esto jamás les dije nada a mis papás, porque ya desde esa corta edad no existía la confianza para contarles cosas como estas. Me daba pena platicar lo que me había pasado. Así que este hecho me acompañó durante toda mi vida, atormentándome mucho, sobre todo porque me hubiera gustado platicárselo a alguien, para no sentirme tan mal.

Cuando tenía nueve años, recuerdo que mis padres sostenían una de sus acostumbradas peleas. Discutían muy fuerte, yo salí del cuarto donde dormíamos en la casa de mi abuela llorando, porque no me gustaba escuchar todo lo que se decían. Aunque a veces no entendía sus palabras, yo sabía que no estaba bien lo que pasaba.

Bajé las escaleras y en el comedor se encontraba una tía, que al verme llorando me abrazó y le dijo a su esposo: “voy a adoptar a esta niña, ya no quiero verla sufrir”. Esas palabras se me quedaron muy grabadas porque en ellas vislumbré una esperanza de salir de todo ese sufrimiento. Y desde ese momento empecé a hacer cosas para agradarla, para que no se fuera a arrepentir de lo que había dicho. Pero sólo fueron palabras porque esa tía nunca me adoptó y de alguna forma dejé de quererla y, hasta cierto punto, la odiaba porque no me había llevado con ella. ¿Qué no se daba cuenta de mi sufrimiento? Claro que hoy sé que ella no tenía la culpa de nada, pero a esa edad ya no podía, ni quería estar con mis papás, ya sufría demasiado.

Comencé a orinarme en la cama cuando tenía como seis años, en ese tiempo no lograba explicarme el por qué me sucedía esto. Sólo recuerdo que cuando me iba a

⁵⁸ www.cecunam.mx/ponsemloc/ponencias/900.html (página visitada el 18 de Julio de 2007)

dormir siempre tenía el mismo sueño o pesadilla, en la cual iba al baño y se derramaba la “pipí” del retrete, sentía mucho miedo porque ya sabía que cuando ese sueño aparecía era seguro que amaneciera con la cama mojada. Esto duró varios años, pues lo dejé de hacer entre los 8 y 9 años. Creo que de alguna forma mi cuerpo me indicaba que las cosas no estaban bien.

El doctor Francisco Javier Salazar Grijalva, del Colegio de Pediatras del Estado de Sonora, comenta que el mojar la cama por las noches (enuresis), no debe de pasar de los 5 a 6 años, es un trastorno frecuente y predomina sobre todo en niños. Y existen varias causas. Hay niños que nunca han controlado la orina por las noches, pero hay situaciones en que esto se presenta por otras causas a pesar que anteriormente no tenían ningún problema de ese tipo. Entre estas causas podemos mencionar, enfermedades que causan tensión psicológica como; el nacimiento de un hermanito, cambios de domicilio, tensión y peleas familiares, y otras situaciones de estrés emocional.⁵⁹

La relación con mis hermanos prácticamente no existía, creo que cada uno a su manera trataba de sobrellevar la situación. No convivíamos mucho. Desde pequeños también comenzamos a pelearnos por cualquier cosa, igual que mis padres. Desafortunadamente aprendimos a hacernos daño con las palabras, y algunas veces con golpes.

Prácticamente así fue mi vida de niña y adolescente, hasta que llegué a los anhelados 18 años, cuando empecé a beber.

La verdad sobre el alcohol.

Miré a mi padre sorprendido después que le dije que yo tenía problemas con el alcohol. Sólo me dijo “nunca me lo hubiera imaginado”. Evidentemente lo supe ocultar muy bien durante 10 años. Y si se lo conté fue porque ya estaba en un grupo de

⁵⁹ <http://www.copeson.org.mx/informacion/enuresis.htm> (página visitada el 18 de julio de 2007)

Alcohólicos Anónimos y mis padres sabían que yo asistía a él. En un principio yo les dije que había buscado un grupo para poder ayudar a mi hermano, que también tenía problemas con el alcohol.

Mi papá nunca me dejó sola y trabajaba mucho para darme lo que necesitaba, y sobre todo, para que no dejara de estudiar. Con tristeza recuerdo que muchas veces lo engañé, diciéndole que necesitaba dinero para libros, copias, material, etcétera, cuando en realidad lo utilizaba para comprar alcohol, para irme a las fiestas. Como me lastima el recordar esto, porque mi padre confiaba en mí y yo traicioné esa confianza. Pero la necesidad de alcohol era muy grande, sobre todo cuando los problemas en la casa eran más fuertes, con unos tragos encima me podía olvidar por unas horas de todo lo que pasaba en el entorno familiar y, sobre todo, me gustaba el efecto desinhibidor que conseguía cuando bebía.

Recuerdo llorar en medio de la noche, en un rincón y abrazando fuertemente al osito de peluche con el que me dormía. Esta escena se repetía constantemente, ya que los problemas entre mis padres eran cada vez más fuertes, se peleaban por todo y por nada, siempre estaban enojados. Creo que por eso fue muy difícil la comunicación, sobre todo con mi madre, con mi padre era diferente pues cuando lo necesité en algunos momentos difíciles estuvo conmigo y le podía platicar algunas cosas.

Pero lo que a mí me hubiera gustado en esos momentos difíciles, cuando más sola me sentía, cuando tenía tanta necesidad de hablar con alguien, de poder compartir mis frustraciones y pesadillas, de esa vacío inmenso que me producía el alcohol después de una borrachera, era poder tener la atención de mi madre y decirle tantas cosas, pero era imposible. Durante mucho tiempo lo único que recibía de ella eran gritos. Muchas veces tenía que estar sujeta a los cambios de humor de mis hermanos, porque si ellos estaban bien y trataban bien a mi mamá, también conmigo estaba bien. En cambio cuando ellos estaban enojados o le gritaban, ella se enojaba mucho y la que pagaba los “platos rotos” era yo, aunque no hubiera hecho nada para provocar ese enojo.

Es triste recordar que a veces tenía tantas ganas de contarle a alguien lo que me pasaba que hablaba sola. Bueno le contaba todo a mi osito de peluche, que hasta nombre tiene, se llama “Cirilo”, con él era fácil hablar, porque no podía reprocharme nada, ni mucho menos me iba a gritar o a criticarme.

Hasta que llegaron los golpes entre mis padres, cuando sucedía esto recuerdo como mi cuerpo comenzaba a temblar, era espantoso verlos pelear de esa forma. Eso fue en un principio, porque después me metía entre ellos para que no se agredieran físicamente. Esta situación me daba mucho coraje e impotencia, algunas veces me quedaba paralizada y no les decía nada, pero otras, explotaba y gritaba igual que ellos. Eso los calmaba un poco, pero se seguían insultando hasta el cansancio.

Lo más seguro es que no se daban cuenta del daño tan grande que nos causaban. Porque mis hermanos, a su manera, también sufrían con esta situación. Vivir en una familia disfuncional deja profundas cicatrices, muy difíciles de sanar.

Comencé asistiendo a las reuniones sociales con un grupo de vecinos, nos conocíamos desde niños, esto fue cuando vivíamos en la casa de mi abuela. A donde había fiesta ahí estábamos puestísimos, aunque no nos hubieran invitado. Tendría como 15 años en aquellos tiempos y aunque no bebía en ese tiempo, me tocó ver varias veces como los que eran más grandes que yo. Después de haber bebido, terminaban peleándose, especialmente cuando en las fiestas había muchachos de la “colonia de enfrente”.

Las peleas comenzaban por cualquier cosa. Recuerdo que en alguna ocasión hasta una silla le partieron en la cabeza a un integrante de la banda de “Los Maracos”, la verdad es que me espantó mucho ver tanta sangre.

Obviamente de esto no les decía nada a mis papás, porque sino ya no me hubieran dejado salir a las fiestas y a mi me gustaba mucho ir porque no quería estar en

la casa, prefería andar con aquellos vecinos a altas horas de la noche que estar oyendo las acostumbradas peleas.

Me daba cuenta de que las peleas nunca eran al principio de las fiestas, comenzaban cuando esos muchachos se “daban valor” con unas cervezas, más bien con muchas. Al ver esta situación pensaba: “ya nunca voy a tomar para no pelearme”, porque me daba mucho miedo, nunca me imaginé no cumplir esto y por el contrario ir cayendo cada vez más en las garras del alcohol.

El alcohol no sólo se combina mal con el volante. También llega a fomentar actitudes agresivas entre los jóvenes que pueden resultar en peleas cámpales.

Las estadísticas nacionales arrojan que el alcohol potencia la violencia. Según la última Encuesta Nacional de Adicciones (ENA) el consumo de alcohol incrementa más de seis veces el riesgo de un accidente vial y hasta 25 veces el riesgo de ingresar al hospital por una lesión resultado de un pleito o de una riña.⁶⁰

En una de tantas borracheras, creo que el motivo del festejo era un cumpleaños y nos fuimos de “reventón” a un lugar de moda. Este episodio lo recuerdo bien, no por la cantidad de alcohol que bebimos, sino porque ya de regreso, a José Luis le había tocado ser el conductor designado, solo que cabe mencionar este pequeño detalle, él también había tomado.

En la parte delantera del automóvil venía José Luis acompañado de mi prima y a mí me había tocado irme atrás. Y como es de esperarse, nuestro súper “conductor designado” venía manejando como bólido en la autopista. Recuerdo que lo vi soltar el volante en una curva, había perdido el control. Lo único que hice fue bajar la cabeza, cerrar los ojos y decir en mi mente “hasta aquí llegamos”. No sé bien qué pasó o cómo recuperó el control del volante, pero esa madrugada tuvimos la fortuna de seguir viviendo.

⁶⁰ Jóvenes: tragos y tragedias. Suplemento Enfoque-Reforma, domingo 29 de octubre del 2006

Fue algo espantoso, el pensar que acabaría siendo parte de las estadísticas, en la parte de los accidentes automovilísticos relacionados con el alcohol.

15 mil jóvenes de entre 14 y 29 años mueren anualmente en el país por accidentes de tránsito y actos violentos relacionados con el alcohol, según el Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes (Conapra).

"Es un asunto muy delicado y complicado porque a cada rato se matan los chavos", comenta Alfredo Nateras Domínguez, profesor investigador de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM). "Los chavos se mueren más por la correlación alcohol y accidente que por cualquier otra situación".⁶¹

Hubo una etapa durante mi alcoholismo en que mi único pensamiento era el de suicidarme, "para que seguir viviendo" pensaba. Mi angustia por vivir era muy grande. Me veía al espejo con una figura distorsionada. Me sentía muy sola, con miedo, desesperanza y frustración de mi existencia. Este pensamiento me acompañó durante un par de años.

En esos momentos tenía graves problemas emocionales, morales y familiares, además de una personalidad muy conflictiva, y muchas veces pensaba en morirme, incluso por problemas aparentemente triviales.

Me volví extremista, porque algunas veces, por ejemplo, o comía en exceso o no comía por un par de días. Comenzaron los insomnios, hacía todo lo posible para no dormir pues esas pesadillas recurrentes se presentaban en cuanto yo trataba de conciliar el sueño.

Y cuando lograba dormir era terrible despertar en las noches sintiendo un vacío muy grande, sintiéndome muy sola y triste a pesar de que tenía una familia. Debido a

⁶¹ Jóvenes: tragos y tragedias. Suplemento Enfoque-Reforma, domingo 29 de octubre del 2006

todos los problemas que existían a mí alrededor me cuestionaba una y otra vez si valía la pena seguir viviendo y de inmediato mi mente comenzaba a generar la forma más rápida y fácil para quitarme la vida.

Creo que de alguna forma iba acabando con mi vida con cada trago de alcohol que tomaba, solo que era una muerte muy lenta y yo lo que quería era algo definitivo. Afortunadamente sólo fueron pensamientos y nunca lo llevé a la práctica,

Los niños y los adolescentes, al igual que los adultos, sienten que hay dificultades que no pueden superar; y, en ocasiones, la muerte comienza a ser un tema recurrente en su vida.

Los adolescentes representan en México el grupo más vulnerable. La depresión, ansiedad, daño neurológico en etapa temprana, consumo de sustancias adictivas y problemáticas económicas y familiares potencializan la tragedia

El doctor Ángel Treviño Labastida, médico psiquiatra con especialidad en niños y adolescentes del hospital Inglés, asegura que la depresión puede llevar a los jóvenes a intentar suicidarse porque los adolescentes que están deprimidos a menudo tienen un "pensamiento limitado", frente al cual, solamente encuentran dos opciones que son la vida o la muerte.⁶²

Mi vida escolar durante la universidad se me dificultó de manera especial, ya que tuve varias crisis emocionales que no supe canalizar debidamente pues me faltaba un apoyo afectivo y emocional, obteniendo como resultado ser una estudiante con calificaciones regulares, reprobando algunas materias. Lo anterior acrecentó los complejos, las culpas, las frustraciones y resentimientos, pues mi padre se esforzaba mucho y trabajaba más para que no me faltara nada cuando estudiaba.

Cuando cursaba el tercer semestre de la carrera, conseguí un trabajo en una tienda departamental, en donde me encontré con unos compañeros "a todo dar", les gustaba mucho el "reventón", ni mandados a hacer. Es por eso que en ese semestre

⁶² PÉREZ-Stadelmann Cristina. www.eluniversal.com.mx. Viernes 10 de febrero de 2006.

reprobé varias materias, pues entre el trabajo y las fiestas me quedaba poco tiempo para estudiar, hacer tareas y demás actividades de la escuela. Lo primero, era lo primero, y en ese tiempo era el no faltar a ninguna reunión con los compañeros de trabajo. Y como empecé a ganar mi propio dinero, no me importaba lo que me dijeran en mi casa. Además de que era el escape perfecto para no estar con mi familia. Esa familia a la que le fui guardando mucho resentimiento porque no me sentía parte de ella.

Por supuesto que de las materias que reprobé nunca le dije a nadie, mucho menos a mi papá, porque si se lo decía corría el riesgo de perder todo el apoyo que me daba. Así que se me hizo más fácil decirle que todo marchaba bien.

Cuando tenía 21 años conocí al que yo pensaba era mi “príncipe azul”, Ricardo. En ese tiempo la rutina con los amigos era: fin de semana, viernes, asistir a alguna fiesta, reunión o lo que fuera en donde hubiera alcohol sin restricciones. Cualquier pretexto era bueno para decir “salud”, y si no había a donde ir terminábamos afuera de la casa de uno de ellos apodado “Pitufo”, bebiendo hasta las seis de la mañana. Hora en la que cada quien se iba a su casa, para dormir y estar preparados para la noche del sábado.

Ahí fue donde conocí a Ricardo, el más guapo de todos, bien educado, con una increíble sonrisa y podría enlistar muchas cualidades más, pero creo que lo que más me atrajo de él fue que era alcohólico igual que yo. Claro que en ese tiempo no lo sabía, pero me gustaba estar con él porque no tenía que disimular mi forma de beber.

Así pasaron como tres años con Ricardo, en los que compartimos muchas borracheras. Hasta que un día se cansó de mí y se terminó, la verdad que fue una pérdida muy dolorosa. Caí en una gran depresión que me hizo, entre otras cosas, bajar de peso, 10 kilos en menos de un mes, perder el interés por vivir; y, por supuesto, que el consuelo ante esta situación lo encontraba en esas botellas de vino, en esas fiestas con los compañeros de la universidad. Llegué hasta el punto en el que no me importaba mentirles a mis padres para poder irme a las fiestas y no sentirme tan sola.

La depresión se manifiesta con estados de tristeza sin razón aparente y puede ser grave y duradera. En ocasiones se acompaña de varios síntomas como: alteraciones del sueño y de la alimentación; pérdida de iniciativa o del deseo de iniciar una nueva actividad; abandono del cuidado personal; poca capacidad de experimentar placer o alegría; dificultad para tomar decisiones; disminución de la energía; sentirse "bueno para nada"; sentimientos de culpa, desesperación y desprecio por sí mismos; ataques de llanto sin una causa aparente y, en ocasiones, en situaciones más graves pueden presentarse ideas de suicidio y muerte.

La depresión conlleva una situación emocional en la que se altera el estado de ánimo; se identifica por falta de interés en las actividades diarias, descuido en la forma de vestir y del arreglo en general, poca atención y cuidado en el trabajo, así como por ideas y pensamientos que señalan que "no vale la pena vivir.

Y a pesar de estar con mucha gente, cada vez ese vacío existencial se hacía más grande, y a la par ese deseo de beber se volvía incontrolable, ya no lo podía manejar. Una de tantas veces, terminé durmiendo en una mesa de madera, tapada con un mantel.

Me volví descarada en mi manera de beber y actuar, ya que me reunía con toda clase de gente y lo único que quería era seguir bebiendo. Me daba cuenta de que aunque bebiera demasiado seguía siendo aceptada en donde estuviera, era obvio, procuraba rodearme de gente "de ambiente" como yo decía, y que terminaban igual o peor que yo de borrachos. No tenía ni un poquito de conciencia sobre las terribles consecuencias que el alcohol me dejaba.

"Existe mucha tolerancia social ante el consumo del alcohol", sugiere Jorge Villatoro, investigador del Instituto Nacional de Psiquiatría y autor de encuestas sobre el consumo de drogas, alcohol y tabaco en estudiantes. Esto se debe en parte a que los propios padres son consumidores. Según el Conadic, en 2004, 31 por ciento de los hombres y 4 por ciento de las mujeres toman en cantidades excesivas (más de cinco copas en el caso de los hombres y tres en el caso de las mujeres). Por otra parte, "no hay mucha conciencia de los riesgos que esta situación genera", concluye Villatoro.

Pensaba que no hacía algo malo cuando bebía. Al otro día cuando despertaba sin saber qué había hecho, preguntándome qué había pasado la noche anterior, me decía: “nada más se te pasaron las copitas, pero no hiciste nada fuera de lo normal.” Pero me quedaba la duda, no sabía qué había pasado y empezaban los remordimientos, pero con una cerveza u otro trago me olvidaba de todo.

El alcohol se fue haciendo dueño de mí a pasos agigantados, me hacía sufrir física y moralmente; lagunas mentales, agresiones verbales a mi familia, sentimientos de culpa y una soledad, un vacío interno que ya no lo podía llenar ni con el alcohol. Pero sobre todo una necesidad muy grande de comunicarme con alguien, de expresar todo ese cúmulo de ideas y pensamientos que me atormentaban.

En una de tantas borracheras, festejábamos el cumpleaños de una prima y nos fuimos a una discoteca, en donde ya éramos conocidos pues asistíamos cada fin de semana. Que bien supe aprovechar la “barra libre” ese día, bebí de todo, bailé como nunca hasta que ya no pude. Llegó un momento en el que ya no podía sostenerme en pie. Todavía recuerdo cómo me sacaron entre mi prima y una amiga “de aguilita”, como se dice, pues ya no podía ni caminar de lo borracha que estaba. Me subieron al carro y de lo único que me acuerdo es de haber vomitado en el coche de mi prima.

Mi prima me dijo, al otro día, que cuando llegamos a su casa me metió rápido a su cuarto para que sus papás no se dieran cuenta del estado en que me encontraba, para que no me dijeran nada, pues ellos nunca me habían visto tan alcoholizada.

Como era de esperarse al siguiente día no podía con “la cruda moral”, me sentía muy mal por haber bebido tanto y perder el control. Desafortunadamente esto se repitió una y otra vez durante casi 10 años.

Una segunda oportunidad

ESTOY CONVENCIDO DE QUE HE APRENDIDO MUCHO ACERCA DE OTRAS PERSONAS, SOBRE EL CORAZÓN HUMANO Y SOBRE EL SENTIDO DE UN ESPÍRITU QUEBRANTADO.

ESTOY CONVENCIDO DE QUE ME HE HECHO MÁS TOLERANTE Y MENOS INCLINADO A JUZGAR A LOS DEMÁS, PRECISAMENTE PORQUE ALGUNAS ALMAS GENEROSAS HAN COMPARTIDO CONMIGO EL REGALO DE SU HISTORIA. MIGUEL GARCÍA.

Llegué a un grupo de Alcohólicos Anónimos con la convicción de que ahí podría encontrar la ayuda necesaria para rescatar a mi hermano de las garras del alcoholismo. Que equivocada me encontraba pues al llegar a la primera reunión de AA me di cuenta de que yo era quien necesitaba la ayuda, de que no aceptaba que tenía problemas con mi manera de beber. Por alguna razón me quedé y comencé a ver el daño tan grande que me estaba causando el beber y que había gente a mi alrededor a la que también le causaba mucho sufrimiento verme así, aunque yo a veces pensaba que nadie se daba cuenta de mi alcoholismo.

Mi nombre es Nancy y soy alcohólica, y lo digo porque tengo que acordarme todos los días que sufro una enfermedad, incurable, progresiva y mortal, porque hoy sé que el alcoholismo es una enfermedad y que desafortunadamente el alcohol se cruzó en mi camino cuando me sentía más sola y triste.

Desde el punto de vista de Alcohólicos Anónimos, el alcoholismo es una **enfermedad incurable**, ya que no existe ningún tratamiento médico para su cura; además de que es **progresivo**, porque al principio se comienza bebiendo unos cuantos tragos y a medida que avanza el alcoholismo se necesita de más cantidad de alcohol para tener un alivio, tanto físico como emocional; y por último es de consecuencias **mortales**, debido a que nos puede llevar a desarrollar enfermedades como la cirrosis.

Así fue mi llegada a un grupo de Alcohólicos Anónimos, teniendo que enfrentar el miedo que me daba hablar frente a las personas, pero mi necesidad de ayuda era tan grande, que aunque me moría de nervios ahí estaba frente a muchas personas que al

igual que yo habían pasado por una etapa crítica de alcoholismo. Y sucedió algo increíble para mí, durante el tiempo que estuve hablando nadie se había reído de mí, por el contrario estaban atentos de lo que yo les estaba contando, aunque fueran cosas muy dolorosas.

Me sentí aliviada, fue como una charla de amigos, todos estaban atentos y cada uno habló de su propia historia. Todos con un denominador similar: sus emociones desde pequeños habían sido lastimadas. Algunos traían ya la disposición genética del alcoholismo, otros más buscaron en algún momento pertenecer a un núcleo, tal vez alguien que los entendiera, los escuchara, les proporcionara atención, cariño y afecto. Había encontrado el lugar que necesitaba, para poder superar ese alcoholismo que tanto me atormentaba.

David Bruno Díaz, de los Centros de Integración Juvenil estima: "durante muchos años, la atención del abuso del alcohol y de sus efectos se ha confiado mucho a las organizaciones sociales, en particular a los grupos de Alcohólicos Anónimos, que han mostrado una gran eficiencia en el tratamiento de este problema".

Las terapias que se imparten en AA son la columna vertebral del programa, se llevan a cabo de lunes a viernes y a veces hasta los fines de semana. En estas se trata de que todos o la mayoría de los asistentes platiquen sobre sus experiencias como alcohólicos y las razones que los llevaron a beber de manera incontrolable.

Los miembros de A.A. no tienen que asistir a un cierto número de juntas durante un periodo determinado, es puramente un asunto de preferencia y necesidad individual.

En particular, a los recién llegados parece hacerles bien asistir a un número relativamente grande de juntas (o tener otros contactos con a.as) durante sus primeras semanas y meses en un grupo. El multiplicar las oportunidades de conocer y oír a otros, cuya

experiencia con la bebida es paralela a la propia, parece que les fortalece su comprensión del programa y de lo que puede darles.⁶³

Para mí la asistencia a estas juntas o terapias fue muy dolorosa al principio. Pues tuve que recordar momento a momento esa infancia y adolescencia tan terribles. Y era necesario hacerlo para darme cuenta de que esas etapas habían quedado en el pasado y que no me servía de nada seguirme atormentando con todo lo sucedido. Además de descubrir las causas de mi sufrimiento para poder sanar esas heridas tan profundas.

Al comenzar a narrar mis episodios alcohólicos, durante esas juntas, me di cuenta de todo el daño que había provocado, porque la gente a mí alrededor de alguna u otra forma también sufrió con mi alcoholismo. Tenía que reparar esos daños. El darme cuenta de ellos en las reuniones de A.A. me dio la oportunidad de subsanar en la medida de lo posible todos esos errores que yo había cometido y con los que dañé a algunas personas.

Creo que la parte más difícil fue cuando me tuve que enfrentar a mi familia. Verlos de frente y hablar con ellos. Y fue difícil porque en este proceso iba aprendiendo a comunicarme de manera adecuada, para no dañarlos con las palabras, para que no sintieran que de alguna manera yo les reprochaba por todo lo que había pasado.

Pero el estar en un grupo de Alcohólicos Anónimos me ayudaba a hacerle frente a todas esas situaciones que me daba miedo resolver. Porque también me ayudaron a elevar mi autoestima, que andaba por los suelos. Pues me sentía una persona sin valor alguno, una tonta, alguien que no podía hacer las cosas bien. Pero eso cambió, poco a poco, tampoco fue de la noche a la mañana.

La autoestima es la opinión y la aceptación que tenemos de nosotros mismos así como reconocimiento de nuestras cualidades y virtudes. Cuando se dice que alguien tiene una baja autoestima,

⁶³ ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS. 44 preguntas y respuestas acerca del programa de A.A. p. 25

significa que esa persona se siente menos que los demás, insegura, menos inteligente, poco atractiva o incapaz y puede caer en las adicciones fácilmente.⁶⁴

Hoy en día estoy por cumplir seis años desde que llegue al Grupo Nuevo Norte de Alcohólicos Anónimos. Y aunque la vida no ha sido fácil, muchas veces debido a circunstancias externas, hoy tengo un lugar en donde puedo expresarme y poder recibir un consejo, a través de las experiencias de los compañeros, para tomar mejores decisiones.

En este proceso de crecimiento, durante mi caminar a través del dolor y del gozo, de los retos y los logros, de los errores y los aciertos, así como de las oportunidades que he tenido de acompañar a otros en su propio desarrollo, he tenido la oportunidad de conocer a personas muy valiosas para mí. Y lo digo porque en el acompañamiento afectuoso y cercano de ellos durante mis búsquedas y mis encuentros, en los momentos de luz y de oscuridad, me han impulsado a desarrollarme como ser humano.

Actualmente no creo en las coincidencias, ni en el azar. Estoy convencida de que todo sucede para algo y que cada situación es una oportunidad de aprendizaje. Un día, hace ya seis años fui invitada a asistir a un grupo de Alcohólicos Anónimos, y a pesar de que mi llegada fue para ayudar a mi hermano, bueno eso pensaba yo, encontré un lugar en donde lo que me ofrecieron las personas de este lugar fue la oportunidad de vivir en armonía, de aprender a comunicarme, sobre todo con esa familia y la oportunidad de aprender de otros para construir una mejor vida. Una vida útil y feliz.

A través de las personas que conforman el Grupo Nuevo Norte, aprendí en qué consiste la entrega desinteresada y fui testigo de su esfuerzo por compartir con otras personas sus vivencias más profundas y dolorosas. Su dedicación y transparencia marcaron una pauta en mi experiencia personal. De ellas aprendí que el dolor de un

⁶⁴ <http://www.conadic.gob.mx/interior/cirt-prevencion.html> (página visitada el 10 de mayo de 2007)

pasado lleno de sufrimiento puede transformarse en un presente luminoso y en un futuro prometedor.

Así es como hoy debo agradecer el que me hayan abierto las puertas en Alcohólicos Anónimos y aprender lo maravillosa que puede ser la vida, aún viniendo de un pasado muy doloroso.

A través de mi caminar por AA, el día de hoy me doy cuenta de los motivos y las causas que me orillaron a convertirme en una alcohólica. Y creo que uno de los principales motivos fue el entorno familiar en el que me desarrollé y esa enorme carencia de comunicación con mis padres y hermanos. Siempre me costó mucho trabajo poder expresar lo que sentía y lo que pensaba, pues había muchas barreras para poder hacerlo.

Hoy en día esas barreras han ido desapareciendo poco a poco, he tenido que trabajar mucho para poder comenzar a comunicarme con las personas que conforman mi entorno, sobre todo el familiar. Creo que la mejor señal de que voy por buen camino es que la relación con mi madre y hermanos cada día mejora más y puedo hacer lo que durante mucho tiempo anhelé: hablar con ellos.

Creo que la mejor manera de combatir las adicciones es la prevención, y para esto tenemos que estar informados y preparados para actuar.

Habría de decirse que no hay mejor forma de prevenir las adicciones que la unidad, la comunicación y la sana convivencia en el interior de los diferentes tipos de familias u hogares, es decir: los estudios más avanzados de prestigias universidades del mundo, muestran que en la medida que padres e hijos conviven, se comunican y hablan directamente sobre diferentes problemas, se reduce la tendencia hacia las adicciones. Es preciso impulsar el sistema de familias y comprender que si bien el alcoholismo es un problema de salud pública, así como laboral y económico, su base está precisamente en las relaciones familiares. De ese modo, cualquier campaña tendente a reducir, prevenir

o tratar el consumo inmoderado de alcohol y de otras sustancias pasa por el sistema de familias.⁶⁵

Las siguientes sugerencias son recomendadas por el Consejo Nacional contra las Adicciones para los padres de familia en lo que se refiere a la comunicación.

“Para comunicarnos efectivamente podemos poner en práctica tres habilidades: ESCUCHAR, OBSERVAR Y HABLAR.

ESCUCHAR. Demuestra una actitud de acercamiento a tus hijos; permanece atento; muestra interés; presta atención a lo que tu hijo dice y cómo lo dice; evita mensajes contradictorios; identifica y reconoce los sentimientos que están detrás de las palabras; no interrumpas; escucha cuidadosamente en vez de preparar tu respuesta y asegúrate de haber entendido lo que tu hijo quiere decir.

OBSERVAR. Observa las expresiones de tus hijos para saber si están relajados y sonríen, si están nerviosos o tensos, si están tristes o enojados; trata de entender su estado de ánimo; responde con manifestaciones de cariño y comprensión.

HABLAR. No ofrezcas consejos a tu hijo cada vez que conversan. Asegúrate de reconocer y elogiar las cosas que tu hijo hace bien. Crítica el comportamiento de tu hijo, no a tu hijo (no eres tonto, te equivocaste). No conviertas la conversación en un regaño. Evita usar palabras como siempre o nunca (siempre te equivocas o nunca lo haces bien). Evita que tu tono de voz suene a burla, a crítica o a imposición”.⁶⁶

Ante los problemas de consumo excesivo del alcohol, la familia responde de manera diferente de acuerdo a sus sentimientos, creencias y actitudes, pero siempre es mejor actuar. Cuando una familia vive bajo tensiones y problemas causados por el alcohol puede pedir ayuda en cualquier grupo de Alcohólicos Anónimos.

⁶⁵ FUENTES, Mario Luis. Los jóvenes, las mujeres y el alcoholismo. Milenio Diario. 21-enero-2005. p. 22.

⁶⁶ <http://www.conadic.gob.mx/actualizacion/cirt/> (página visitada el 10 de mayo de 2007)

De igual forma se puede llamar al Consejo Nacional Contra las Adicciones las 24 horas, los 365 días del año al 01-800-911-2000 o a los Centros de Integración Juvenil en el Distrito Federal y Área Metropolitana en el 5212-1212.

También se pueden consultar los siguientes sitios:

www.salud.gob.mx

www.conadic.gob.mx

www.cij.gob.mx

Es preciso reconocer la necesidad de avanzar en nuevas formas de educación que brinden mayores capacidades a las familias para evitar que uno de sus miembros sea víctima de una o varias formas de adicción.

El alcoholismo es un problema individual y, simultáneamente, familiar, comunitario y social. Las causas y las consecuencias de la adicción al alcohol no obedecen sólo a una forma de beber individual, sino a la manera en que las relaciones sociales fomentan y toleran consumos irracionales, o bien a la conducta que afirma la evasión de los problemas a través del consumo de sustancias adictivas.⁶⁷

⁶⁷ FUENTES, Mario Luis. *Op. Cit.* p. 22.

CONCLUSIONES

1.- A través de esta investigación, sobre todo en la parte teórica de la comunicación, me di cuenta y descubrí que la comunicación entre personas no es un proceso tan mecanizado, como nos lo enseñan en los primeros semestres de la carrera. Refiriéndome a aquel modelo de emisor-mensaje-receptor, que en un principio había tomado como base para este trabajo.

La comunicación va más allá, pues al darse entre personas con distintas ideas y pensamientos, se convierte en un proceso un tanto complicado y difícil, como las personas mismas. Pero no imposible de realizar, logrando un consenso entre los sujetos que interactúan.

Y también aprendí que la comunicación es tan importante, que no hay nada que escape a ella, es un elemento que puede hacer al ser humano más consciente de sí mismo y puede ayudar a resolver todos los problemas, ayudar por medio del conocimiento a crecer como seres humanos para poder llegar a encontrar la plenitud y la felicidad.

2.- Gracias a esta investigación me di cuenta de que el problema del alcoholismo está directamente relacionado con la comunicación. Podemos decir que la familia es el factor principal para la predisposición al alcoholismo, dado que es en la primera infancia donde, si las necesidades del niño no están satisfechas, se creará una frustración que lo acompañará en su desarrollo social durante el resto de su vida.

Y las necesidades no cubiertas en la niñez causarán problemas en el adolescente. La adolescencia es pues, la etapa de crisis decisiva para el desarrollo de la enfermedad del alcoholismo, si no hay un apoyo familiar lleno de cariño, comprensión y respeto de los padres. Desafortunadamente, y según las estadísticas, la edad a la que se prueba por primera vez el alcohol ha disminuido hasta los 8 años, en algunos casos.

3.- Asimismo, la realización de este trabajo descubre a la comunicación como un elemento fundamental, aunque no el único, en la convivencia social y familiar. Estas historias revelan que la comunicación está en el centro de la actividad humana. Así como es un problema la mala comunicación, también puede ser una solución si logramos una buena comunicación.

4.- Uno de los rasgos comunes que se encuentra en los enfermos alcohólicos es la inmadurez emocional de la que se derivan: dificultad en la comunicación con las personas de su entorno familiar y social, incapacidad para resolver los problemas cotidianos, inseguridad, entre otros.

Generalmente las personas alcohólicas buscan a través del alcohol la posibilidad de integrarse a un grupo y crearse una personalidad más acorde con sus necesidades. Pero el alcohol, que en un principio ayuda a las personas a sentirse aceptadas y seguras de sí mismas, se convierte pronto en un elemento que las aleja de otras.

5.- El alcoholismo en México es uno de los problemas más acentuados y que causa un gran perjuicio a la sociedad, por la gran cantidad de pérdidas humanas y materiales. Vivir de cerca el problema del alcoholismo expone a graves riesgos psicológicos, emocionales y físicos, tanto a los cónyuges, como a los padres, hijos o amigos de un alcohólico. Por eso el conocimiento del problema es de gran ayuda para poder entender la verdadera dimensión del problema y al mismo tiempo para saber que hay muchas posibilidades de tratamiento.

6.- El tratamiento del alcoholismo no es fácil, debido principalmente a que el paciente pone todo de su parte para no ser curado. Existen muchos tipos de tratamiento que son efectivos, pero en realidad el más efectivo en cuanto al tratamiento del alcoholismo es la llamada psicoterapia grupal. En este sentido, los grupos de Alcohólicos Anónimos cumplen un papel muy importante en la rehabilitación de muchas personas alcohólicas.

7.- Es importante mencionar que el proceso de recuperación de un enfermo alcohólico es muy largo, incluso se podría decir que es para toda la vida, porque siempre existe la posibilidad de una recaída, no solo en lo que se refiere a la bebida, sino a las recaídas emocionales, que a veces son peores que una “cruda”. Es por eso que la asistencia constante a un grupo de A.A. es tan importante, para ir superando, poco a poco, todo el sufrimiento y el dolor causado en el pasado, para tener un mejor presente y no volver a repetir los mismos errores. Para poder brindar ayuda a los alcohólicos que desafortunadamente siguen ahogando sus penas y sufrimientos con alcohol.

8.- Un punto fundamental para poder erradicar el problema del alcoholismo es la educación que se les da a los niños. Es fundamental que desde niños aprendan a comunicarse, ya que así se puede lograr una armonía dentro de la familia. Así estarán informados de lo que sucede entre hermanos y con los padres y se sentirán más apoyados y tendrán la confianza de acudir a ellos cuando tengan un problema.

9.- Por último, creo que los objetivos principales de este trabajo se cumplieron, porque a través de la investigación se puede conocer más detalladamente acerca del alcoholismo y sus consecuencias; así como la importancia que tiene la comunicación en la familia para la prevención y detección del alcoholismo.

BIBLIOGRAFÍA

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS. Los doce pasos.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS. Rotafolios para una junta de información.

BERLO, David K. El Proceso de la comunicación. Editorial El Ateneo, Buenos Aires, 1978.

BLAKE, R.H. y Haroldsen O., Edwin. Taxonomía de conceptos en comunicación. Editorial Nuevo Amor, México, 1975.

BRIONES Guillermo. La teoría de la acción comunicativa de Jünger Habermas. Extracto: filosofía y teorías de las ciencias sociales, dilemas y propuestas para su construcción. Domen 1999. Pág. 171.

CENTRAL MEXICANA DE SERVICIOS GENERALES DE A.A. Alcohólicos Anónimos llega a la mayoría de edad. 1967.

CENTRAL MEXICANA DE SERVICIOS GENERALES DE A.A. 44 preguntas y respuestas acerca del programa de recuperación del alcoholismo. 1985.

DOBERT, María Teresa. Alcohol y alcoholismo. Editorial Galdos, Chile, 1979.

FLETCHER M., Anne. Como dejar el alcohol (nuevas soluciones para el problema de la bebida). Editorial Paidós. España. 2004.

GARCÍA Muriel, Loreto. La comunicación una experiencia de vida. Editorial Plaza y Valdés, México. 1996.

HIDALGO C., Carmen Gloria. Comunicación interpersonal. Editorial Alfaomega.

MILLÉ Moyano, Carmen. La necesidad de comunicarse (problemas derivados de la falta de comunicación). Editorial Edamex.

MÜNCH, Lourdes y Ángeles, Ernesto. Métodos y técnicas de investigación. Editorial Trillas, México, 1998.

SCOUT, M.D. y Powers, W. G. La comunicación interpersonal como necesidad. Editorial Narcea.

SECADES Villa, Roberto. Alcoholismo juvenil. Ediciones Pirámide, Madrid, 1997.

VELASCO Fernández, Rafael. Alcoholismo: visión integral. Editorial Trillas, 1988.

FUENTES HEMEROGRÁFICAS.

DEL TORO, Evangelina. Baja a ocho años la edad de inicio en el consumo de drogas. Milenio Diario. Jueves 14 de julio de 2005. Pág. 12.

Jóvenes: tragos y tragedias, Suplemento Enfoque-Reforma, domingo 29 de octubre del 2006

PÉREZ-Stadelmann Cristina. www.eluniversal.com.mx. Viernes 10 de febrero de 2006.

FUENTES, Mario Luis. Los jóvenes, las mujeres y el alcoholismo. Milenio Diario. 21-enero-2005. Página 22

FUENTES ELECTRÓNICAS.

<http://www.razonypalabra.org.mx/anteriores/n25/apenuela.html>. 10-mayo-07

<http://www.monografias.com/trabajos901/interaccion-comuniacion-exploracion-teorica-conceptual.shtml> 10-mayo-07

<http://www.utp.edu.co/~chumanas/revistas/revistas/rev19/garcia.htm> 10-mayo-07

<http://www.gestiopolis.com/canales5/eco/unpasovida.htm> 10-mayo-07

<http://www.conadic.gob.mx/interior/descargas/pdps/publicaciones/abcalc.pdf>
10-mayo-07

<http://www.jornada.unam.mx/2007/03/02/index.php?section=opinion&article=a03a1cie/>
10-mayo-07

http://www.salud.gob.mx/ssa_app/noticias/historico.php?mesNoticia=I&anionoticia=200510/mayo/07

<http://www.alz.co.uk/adi/pdf/esselfhelpgroup.pdf>.

<http://www.alcoholinformate.org.mx/portaljovenes/home.cfm?familia=76&pag=familia>. 10-mayo-07

<http://www.revistaadicciones.com.mx/?p=7>. 10-mayo-07

<http://www.revistaadicciones.com.mx/articulos/?p=35.htm>. 10-mayo-07

<http://www.cecunam.mx/ponsemloc/ponencias/900.html>

<http://www.copeson.org.mx/informacion/enuresis.htm>

<http://www.conadic.gob.mx/interior/cirt-prevencion.html>. 10-mayo-07

http://www.mty.itesm.mx/dae/cat/a_elalcoholismoylamujer.doc

<http://www.radiovaticana.org/spa/Articolo.asp?c=112275> 4-May-07

ANEXO I

TESTIMONIOS.

Martín.

10 años en A.A.

Buenas noches, yo soy Martín y soy alcohólico, gracias Sandra por haberme invitado a participar con el tema “La comunicación en la familia”.

Sinceramente esto de la comunicación, principalmente en mi familia, me afectó mucho, porque cuando fui niño yo necesitaba que mis padres me guiaran, me enseñaran el camino, me educaran, dicen que la educación se mama y que en la escuela se aprende, por eso es que a mí me hizo mucha falta la comunicación, porque mi padre – desde que yo recuerdo- siempre estaba borracho, yo, en todo el tiempo que vivió nunca lo vi. tomar agua, siempre anduvo borracho, entonces un padre alcohólico no te puede prestar la atención que tú requieres y que es primordial para que la familia se forme, como vas a hablar de algo con una persona que no está conciente.

Mi madre fue la que se encargó de todos los problemas que le causaba el alcohólico que había en su familia, y también me hizo a un lado. ¿De qué manera me afectó? Pues me dio inseguridad, me volví un niño inseguro, miedoso.

Cuando ya me tocó ir a la escuela, la verdad es que no aprendí, porque me hacía falta el afecto de mi padre y de mi madre, yo crecí –prácticamente-, crecí con ellos, pero solo, en lo que a comunicación se refiere.

Yo recuerdo que jamás hubo un diálogo, jamás, los diálogos que debe de haber en la familia, ¿cómo estás hijo, qué tienes, qué sientes, qué te hace falta, qué necesitas?, jamás hubo ese tipo de preguntas o diálogos, y lógicamente fui creciendo apocado, hasta sin ilusiones, se puede decir, porque nada más existes pero no vives, hace falta la

comunicación, el cariño, la comprensión, que alguien se preocupe por ti. Por eso estuve en la escuela algún tiempo, y nada más terminé el tercer año de primaria, y no aprendía yo, no había ningún aliciente, no tuve lo que debería de hacer en una familia, nunca tuve la atención que requiere un niño cuando va a la escuela, para que pueda ir bien y para que sea alguien, a mí me faltó todo eso.

Y sí te falta eso, lógicamente en la sociedad tampoco encajé, porque crecí con miedos, temores, no pude desenvolverme bien, no tuve una guía que me dijera: “tú vales”, “tú eres lo más valioso para nosotros”, no, nunca se dio. Entonces, a mí – sinceramente- si me afectó muchísimo la no comunicación, no hubo comunicación.

Así voy creciendo, hasta que llego a formar una familia y sigo los mismos pasos que a mí me enseñaron, tengo a mis hijos, y no podía dar lo que no tenía, a mí nadie me enseñó nada y yo no di nada tampoco. Posteriormente me vuelvo alcohólico, o sea, seguí nada más el ejemplo de mi padre, nada más, y el alcohol se convirtió en mi vida, entonces hice lo mismo con mis hijos, no les puse atención, me dediqué a trabajar para darle a mi familia solo cosas materiales, pero lo primordial que es el amor, la comunicación, la fraternidad, no la hubo.

Gracias a Dios me tocó una buena esposa, que igual que yo su padre era alcohólico y que los abandonó, y se quedó sola, porque su madre se murió a cuando tenía 10 años, y mi esposa afortunadamente no traía el problema del alcoholismo, y se enfocó a formar una buena familia.

Yo recuerdo que ella sí fue una madre que se comunicó con sus hijos, les puso toda la atención, los llevaba a la escuela, les revisaba las tareas, les preguntaba sus problemas, les ponía toda la atención.

Porque un alcohólico como yo sólo piensa, en ese tiempo decía yo “en su vicio”, posteriormente cuando llegué a Alcohólicos Anónimos, me dijeron que el alcoholismo era una enfermedad, y yo no lo sabía.

Entonces, lo mismo que a mí me enseñaron, lo repetí, mis hijos crecieron sin mi apoyo, y hoy me doy cuenta en el tiempo que llevo en Alcohólicos Anónimos, se que lo primordial es la comunicación con las personas y principalmente con la familia, más que las cosas materiales, por eso hoy en día cada vez más jóvenes se vuelven alcohólicos o drogadictos.

Conozco familias en donde los más jóvenes se han metido en la drogadicción, porque su padres, igual que yo, no les enseñaron a sus hijos el buen camino, los dejaron crecer al garete, igual que yo. Y el ser humano se va por lo más fácil, porque si te orienta, renuenteemente te vas por el buen camino, renuenteemente, no es de buena gana, imagínate cuando no te orientan, pierde uno todo el control.

Hoy en día, en México, cada año hay 100 mil niños de 10 años que llegan a centros de rehabilitación, eso lo estaba yo leyendo apenas, eso es muchísimo, y todo eso es por falta de comunicación de los padres. Basta con dar un vistazo alrededor; padre y madre drogados, alcoholizados, peleando, discutiendo, mentándose la madre, ¿qué de bueno le van a dar a esos hijos?, nada.

Dicen que el padre es el espejo del hijo, por eso ya no hay respeto, ya no hay casi moral; porque yo en mi tiempo todavía la gente era respetuosa, todavía saludábamos a los señores más grandes con respeto, todavía no había tanto libertinaje como hoy, ahora todo se ha vuelto un verdadero caos. Y se ve en las calles, y en los hogares, y se ve en todos lados, en las mismas escuelas, los niños mentándose la madre, haciéndose señas obscenas, y niños y niñas, no nada más los hombres; niños y niñas fumando, tomando.

Hoy es muy común entre los jóvenes decir “me voy de antro”, las chamacas todavía muy chicas; y los papás le dicen que no va, a lo que contestan “es que me voy, si nada más te estoy avisando, no te estoy pidiendo permiso”y ¿cómo los detienen?, no se puede, y no se puede porque desde un principio no se han llevado reglas, o no se han

inculcado valores. Y tal vez nada sea malo, pero se tiene que hacer con medida, dentro de una norma.

Y te lo digo porque en mi familia también sucede, tengo unas sobrinas muy jóvenes, y no es que me espante, pero andan como unas cabareteras, y delante de sus padres, o sea, se perdió ya toda moral, ya no hay respeto.

Entonces todo eso que se debe hacer para formar una buena familia, y en consecuencia una buena sociedad, hombres y mujeres de provecho, se está perdiendo tremendamente. El día de hoy muchas mujeres y hombres nada más van a cotorrear a las escuelas, ya no estudian, por eso hay muchos que compran sus títulos, y la verdad no les sirve para nada porque no han estudiado. Imagínate un médico que compre un título, pues va a matar a la gente; un abogado que compre un título y esos son los que se venden en los juicios, porque lo único que les importa es el dinero, y eso viene desde la familia, desde sus raíces.

Podemos decir que la comunicación es básica, desgraciadamente en nuestro país se está perdiendo; y hablando de respeto te puedo decir que en provincia todavía existe un poco, pero lo que es aquí en la ciudad y sus alrededores ya desapareció; y posiblemente eso, entre otros factores, como la falta de moral, sean la causa de tanta delincuencia, secuestros, asesinatos, violaciones. Y es que también nos faltan los valores, nos falta lo primordial, hacer conciencia de que debemos de ser buenas personas, buenos hombres y mujeres.

Por otro lado, te vuelvo a repetir que a mí me hizo muchísima falta la comunicación, crecí prácticamente al garete, tuve suerte de volverme drogadicto, ni un asesino, ni violador, pero sí un alcohólico en potencia.

-o-0-o-

Blanca

10 años en A.A.

Buenas noches, yo me llamo Blanca y soy alcohólica, en cuanto a la comunicación en la familia de origen, en mi caso personal, no hubo, jamás. Recuerdo que yo cuando llegaba a mi casa, cuando era chica, les voy a platicar un poco cómo fue, recuerdo que en la casa éramos nosotros tres hermanitos, mi mamá y mi papá, entonces ellos se salían a trabajar y no había nadie con nosotros, entonces, todo el día o la mayor parte del día estábamos solos, y no había quién nos preguntara, quién nos guiara, quién nos dijera algo, no, estábamos completamente solos, lo que platicábamos entre nosotros eran cosas de niños, nos preguntábamos ¿tienes hambre? ¿vamos a buscar qué comer?, nada más.

No teníamos radio, ni televisión, entonces no hablábamos, y cuando estaba mi mamá, cuando no trabajaba, pues era casi igual, se oía mucho silencio, como que hasta había eco en las paredes, la única comunicación que había con ella era cuando se enojaba y nos gritaba, nos regañaba, pero no había algo que se llamara comunicación, que hablara con nosotros, que nos preguntara ¿cómo se sienten?, ¿están tristes o alegres?, nada, absolutamente nada, era un vacío muy grande.

Eso es lo que yo recuerdo de la infancia; y por lo tanto, mi papá era muy callado, la que siempre hablaba, organizaba, la que gritaba, era mi mamá. Cuando llegué a la adolescencia, trayendo tantos problemas, complejos, culpas, vergüenzas; con todo esto, yo recuerdo, que no podía socializar; una amiga fue la que tuve en la secundaria, ella se llamaba Rocío, ella era muy..., hablaba mucho, y hablaba, y hablaba, y yo decía ¿por qué no se le acaba la cuerda?, ¿por qué habla tanto?, y yo no podía hablar así como ella, no, era increíble como hablaba, y me gustaba porque platicaba con gran facilidad, exponía con gusto en la escuela, y platicaba y platicaba. A mí, yo creo que me veía muy triste, muy solita y me hacía el favor de acercarse, yo así lo sentía. Entonces, yo le admiraba su manera de hablar.

Recuerdo que siempre me quedé con muchas cosas que preguntarle a mi mamá, como por ejemplo, sobre los cambios en mi cuerpo, sobre si era tiempo de tener novio; porque ella nunca me dijo que le importaba, que era valiosa, bonita, siempre eran puros pinches gritos; entonces, por ese lado, jamás tuve ni su aprobación, ni su afecto, ni sus palabras, siempre fue muy distante. Entonces cuando a mí me toca empezar a comunicarme, la verdad no lo pude hacer, era desesperante porque quería decir muchas cosas y no podía, quería hablar como la gente normal y no podía, y por lo tanto la falta de comunicación sí me afectó.

Cuando hago contacto con el alcohol, para mí fue como un destape a mi personalidad tímida, triste, introvertida, totalmente una personalidad muy opaca, entonces, cuando hago contacto con el alcohol, yo sentí que había encontrado algo diferente, yo sentí que el alcohol como que me llenaba de vida, como que, me apretaban un botón y a brincar como muñeco, hablaba, podía comunicarme, podía preguntarle sobre todos los temas a las personas, hacía amigos, bailaba, bailaba mal, pero yo bailaba, yo cantaba, reía; me sentía “otra persona” cuando bebía.

Eso fue, en un principio, no, me gustaba el efecto del alcohol, me gustaba lo que hacía conmigo, esa transformación, al principio, podía hacer muchas cosas que sin el alcohol, nunca las pude hacer, no, pero eso fue durante un tiempo. Después me empezó a hacer daño, me empezó a afectar, empecé a beber hasta en el trabajo, para poder trabajar mejor, para poderme sentir bien, con fuerzas, con ganas, porque cuando me levantaba, lo hacía con una flojera, una pereza, una falta de sentido, me preguntaba ¿para qué me levanto, para qué, para qué estoy en este mundo? Y ya cuando llegaba al trabajo, siempre me gustó trabajar en tiendas en donde había vino, para que no me costara, no, todo el día, en la bolsa, traía una botellita, y eso me hacía sentir bien, y hasta trabajaba con más ganas, subía y bajaba; esos negreros con los que yo trabajé, me contrataron de las 8 de la mañana a las 8 de la noche, y con sueldo mínimo, entonces, solamente así, con la botellita de anís, para que no oliera tan feo, con la botellita de vodka -todo eso vendíamos- e iba yo, y subía, y bajaba.

Ya cuando me di cuenta, ya estaba yo muy metida en el alcohol y ya era una necesidad, una necesidad para sentirme bien, como al principio, y lo necesitaba, pero ya necesitaba tomar más. Así fue decayendo mi vida, mi estado, con el alcoholismo afecté a mis hijos, a mi mamá, a mi papá, o sea, a todas las personas que estaban a mi alrededor. Recuerdo que mi mamá me decía, “dímelo cuando estés en tu juicio”, “dime las cosas que me quieres decir cuando no estés borracha”, porque yo nada más me podía comunicar con la gente a través del alcohol, el alcohol me daba mucho valor, mucha fuerza, me desinhibía, hacía que..., los políticos me quedaban cortos, yo era hablar, hablar, y hablar, solamente así, podía yo hablar.

Llegué con muchos problemas a un fondo emocional, y a un fondo alcohólico. Cuando yo llegué a terapia de grupo, yo decía, “yo qué hago aquí, yo no traigo mis perros arrastrando, ni mi costal, yo no tengo problemas con el alcohol, sí bebo, sí he hecho muchas cosas con el alcohol, pero una alcohólica no creo ser”. Pero gracias a dios me quedé para seguir experimentando, ir conociendo el programa, y me enseñaron una cosa, que al menos para mí es maravillosa, la catarsis, la catarsis en una tribuna, en abrir mi vida, el contar todo lo que me dolió, todo lo que me afectó, todo lo que yo sentía y jamás, nadie, se lo había podido expresar.

En esa catarsis, nadie me criticaba, nadie me lastimaba, nadie me juzgaba, y a sí fue como yo empecé a hablar, y a comunicarles mis sentimientos, mis emociones, lo que yo quería hacer, lo que no quería hacer, lo que me gustaba y lo que no, y hablar, hablar, hablar, y comunicarme, empezando con los compañeros de grupo.

Entonces, esa fue la manera de empezar a prepararme para salir afuera, para salir a la vida, para salir con mi familia, para salir con mis hijos, con ese compañero, y empezar a comunicarme con ellos, pero ya no nada más para quejarme, para llorar, para fregar, sino para comunicarme, diciendo las cosas que jamás pude decir.

Comencé, por ejemplo, diciéndole a mi pareja las cosas que jamás pude decirle, y él hacía las cosas, nada más porque pensaba que estaban bien; supongamos, a él le

gustaba irse a comer a la calle y daba por asentado que teníamos que ir, y yo no quería ir, y a fuerzas tenía yo que ir; y hasta en esas cosas tan sencillas empecé a decir lo que opinaba; y entonces yo sentí que desde ahí empecé a comunicarme, porque una cosa es hablar, y otra cosa es realmente mandar un mensaje y que me lo entiendan, como quiero que me lo entiendan. Y las cosas empezaron a funcionar mejor.

Ahora todo lo que me molesta, lo que me afecta, lo expongo. Con los hijos, mandarles mensajes concretos, no esos mensajes de doble moral, por ejemplo, decirles que no roben, y yo estoy robando; el mensaje tiene que ser tanto hablado, como con las acciones.

Hoy en día, a veces soy mal vista por decir la verdad, ya no me quedo callada, ya no acepto cosas que no son, yo las digo, a la gente le duele que le digan sus verdades, claro, primero digo la mía, primero tengo que hablar de mí.

Con mis hijos –ahora- es buena la comunicación, hay cosas que me han dicho, que no las voy a balconear aquí, pero me han dicho cosas muy personales, y los he guiado, tienen la confianza de decirme las cosas. Y trato de comunicarme de la mejor manera posible con las personas, porque hoy en día me doy cuenta de cuanto me afectó el que mis padres no supieran comunicarse, me doy cuenta de hasta dónde me llevó el no saber comunicarme

Para finalizar solo quiero decir que no me avergüenzo, ni arrepiento de haber llegado a un grupo de Alcohólicos Anónimos, porque aquí he aprendido muchas cosas, una de ellas a saber hablar, a saber comunicarme.

-o-0-o-

Adrián.

3 años en A.A.

Buenas noches, mi nombre es Adrián y soy alcohólico. Yo quiero platicar como fue esa infancia, esa niñez, yo recuerdo que como a los ocho años, incluso desde que tengo uso de razón, empiezo a entender las cosas de la casa, de la familia, y me empiezo a dar cuenta de que siempre hay pleitos, siempre hay regaños, golpes, por cualquier problema mis padres empezaban a pelear; yo soy el mayor de los hermanos; y me empiezo a dar cuenta de que no hay comunicación de ningún tipo, no hay abrazos, no hay apapachos, y cada que mis padres peleaban iban y se desquitaban conmigo o con mi hermano, la mayoría de veces conmigo, y me empezaron a llenar de culpas, no, en un momento yo llegué a sentir que, a esa edad, que a lo mejor ellos ni eran mis padres, no, que a la mejor, en algún momento, cuando nací, me cambiaron de papás.

No entendía porque siempre me hacían sentir culpable de sus problemas, a través de eso, navidades, días de reyes, siempre estaban peleando, y cuando terminaba llorando, trataban de tapar esa culpa con juguetes, comprándome ropa, con cosas materiales, simplemente para callarnos la boca, de no llorar, de no decir nada, y así fui creciendo, tímido, no me sabía expresar, para hablar, en la escuela con los amigos siempre era el niño que siempre quise hablar, siempre quise participar en clase, y quería manifestar muchas ideas, pero venían a mis oídos esas palabras de mis padres: “eres un tonto”, con groserías, “no sirves para la escuela”, “no sirves para nada”.

Empecé a crecer y me empecé a formarme esa mentalidad, de que yo no iba a poder salir adelante, me hacían sentir peor que cualquier ser humano. Llegó el momento en que los problemas entre mis padres se hicieron más fuertes, los gritos más fuertes, yo una vez intenté, lleno de coraje, agarré un cuchillo y me lo intente clavar, porque ya estaba cansado de los problemas, a una edad muy corta, ya no quería saber nada, y siempre echándome la culpa de lo que les pasaba a mis hermanos, de lo que pasaba en la casa.

Y todo esto me llevó acercando hacía el alcoholismo, busqué una salida fácil, hasta que mis papás se divorciaron, y a raíz de eso, la única comunicación que había con mi papá era para, me utilizaba como tapadera, no, me llevaba a ver a sus novias, y esa era la única forma de sentirme cerca de él, porque no recibía ni un abrazo de él.

En el momento del divorcio, comienza a caer una responsabilidad muy grande para mí, mis hermanos empezaron a verme como el padre, como la persona que los va a sacar adelante, que los va ayudar, a proteger, y empiezo a trabajar, dejo de estudiar, ya para ese momento la comunicación en la familia era nula, no existía.

Cuando empecé a trabajar, comienzo a buscar los caminos fáciles a mis problemas, empecé a tomar, y a tomar, y después de conocer el alcohol, la droga, la marihuana, la cocaína, un vicio me llevó a otro, porque me sentía refugiado, tranquilo, a gusto, en paz. Y cuando llegaban y me preguntaban que por qué me drogaba, yo les decía que “porque me gustaba”, me gustaba sentir ese placer, esa sensación, de perderme del aquí y del ahora, en ese momento yo sabía que era libre.

Y, a través del tiempo, me di cuenta de que se estaba convirtiendo en una necesidad, empiezo a tomar y a drogarme, más y más, y me empiezo a fugar de toda realidad. También empiezo a conocer mujeres, y empiezo a buscar un lugar donde pudiera caber, porque yo sabía que no cabía en mi casa, y comienzo a buscar una familia, un padre, pensando que podría encontrar el cariño de un padre en otra persona, en los papás de mis amigos, en compañeros de trabajo, en todos lados estuve buscando esa figura paterna; siempre pendiente de lo que necesitaban los demás, buscando qué es lo que querían los demás, cómo me querían ver, si me decían que bailara, yo bailaba; si me decían que llorara, yo lloraba, etcétera.

Nunca me preocupé por mí. Cada vez mi adicción fue más fuerte, ya cuando me di cuenta, ya estaba totalmente perdido en el alcohol, definitivamente ya no tenía familia, nadie creía en mí. Siempre dije mentiras para caber en cualquier espacio, y una mentira me llevaba a otra, me volví una persona astuta en mentir, en robar, en obtener dinero

fácil; mientras tanto en mi casa nadie sabía de mí y de lo que yo hacía, nadie sabía de lo que me estaba pasando, nadie preguntaba qué es lo que me hacía falta, no.

Llegué hasta quedarme tirado en la calle, y solamente me levantaba mi familia por el qué dirán, no, pero para brindarme la ayuda, nunca me la dieron, y seguí así, hasta que llegó el momento en que ya me había cansado, hasta de mi persona, ya me había cansado de vivir esa vida, de servir a los demás, y no servir para mí.

Me dio mucha tristeza el pensar en que estuve buscando una familia, siempre quería ver a la gente unida, sin pelear, sin gritar, siempre traté de poner paz en todos lados, pero nunca lo hice en mi casa, ese apoyo que esperaban de mí, nunca se los di.

Cuando decidí que tenía que cambiar, fue cuando ya tenía lagunas mentales, cuando despertaba en camas ajenas, y en mi casa también esperaban ese cambio, solamente para ya no ser una carga más para ellos, una molestia.

Al llegar a un grupo de Alcohólicos Anónimos me dieron un espacio, para poder hablar, poder expresar todo eso que no había podido sacar, todo eso que quería decir, gritar, llorar, eso me motivo a seguir adelante y a quedarme en el grupo. Y me doy cuenta, ya estando en un grupo de Alcohólicos Anónimos, como se ha perdido la comunicación en las familias, la educación; me doy cuenta con amigos, con vecinos, porque a la edad de 13 años ya están embarazadas las niñas, se juntan los chavitos, y son niños teniendo niños.

Me di cuenta de que en el grupo, con los compañeros, nadie quería una moneda, una cara feliz, o que les hiciera un favor, simplemente querían mi recuperación. Me di cuenta que mi adicción era una enfermedad progresiva, y yo creo que si no hubiera llegado a un grupo, posiblemente no estuviera hablándoles, porque ya estuviera muerto, en una cárcel, o en un manicomio.

Hoy en día, en vez de huir de los problemas, los enfrento, y el apoyo que necesitaba, en aquel entonces de mi familia, ahora yo se los puedo brindar, sin necesidad de echarles en cara la ayuda, y eso me da mucho gusto. Me enseñaron a hablar, tal como lo estoy haciendo ahorita, en otro tiempo no lo hubiera podido hacer.

-o-0-o-