



Consejos y Orientaciones al Familiar para comprender al enfermo alcohólico.

Dr. Emilio Bogani Miquel

Cartilla del Familiar

¿Quién es alcohólico?

Cuántas veces hemos oído la frase siguiente: «Ojalá esto lo hubiera sabido unos años antes...». Así sintetizan muchos alcohólicos su pensamiento al iniciar la rehabilitación.

El alcohólico es un ser muy complejo. Por así decirlo, su pensamiento no tiene nada que ver con el de una persona normal. No quiero decir con ello que sea mejor ni peor, pero sí que es fundamental, para poder comprenderle, aceptar que es distinto.

Un alcohólico antes de empezar a depender de la bebida,

antes de necesitarla, y un alcohólico rehabilitado, es decir, que no bebe, es prácticamente un hombre normal. Su pensamiento es similar en sus reacciones y conclusiones al de cualquiera de nosotros, y por ello se puede establecer un diálogo constructivo y normal con él. Pero, en cambio, pretender que un hombre bebido o

sumergido en la neblina de su alcoholismo sea capaz de esta actitud normal es ignorar la realidad que se tiene enfrente.

Si en alguna ocasión, sin llegar a la embriaguez, han ingerido ustedes una dosis suficiente de alcohol, habrán notado que algo en su interior ha cambiado. Este cambio es fruto de la acción del alcohol sobre el sistema nervioso, sobre la personalidad. El alcohólico está sometido a esta presión extraña a él de una manera continuada. Ya no es él mismo. Su conducta y sus reacciones no son las deseadas y previsibles. La manera de tratarle no puede ser, por tanto, «normal».

Intentemos ver a grandes rasgos qué pasa en el interior del enfermo, elaboremos un retrato robot del alcohólico tipo: cuando el individuo pierde su dominio sobre la bebida, cuando la necesita, no por ello deja de percibir

que está bebiendo en exceso. Se da cuenta de que a la mañana siguiente tiene malestar y desánimo; entonces hace un sinfín de buenos propósitos y desea sinceramente rectificar, pero como tome uno o dos vasos para calmar la ansiedad de la resaca, de nuevo pierde el dominio sobre sí mismo y con ello todas las buenas intenciones se evaporan y se olvidan.

Este ciclo se repite indefinidamente.

Es imposible que su personalidad pueda resistir la evidencia repetida de su propia incapacidad, de su falta de voluntad. Por ello, para sentirse menos incómodo frente a sí mismo, sin darse cuenta empieza a justificarse sistemáticamente. Ya no atribuye las molestias de la mañana a la bebida -su culpa-, sino a cualquier otra cosa.

En este sentido, le es más fácil vivir en paz consigo mismo, proyectando en los demás la responsabilidad de lo que ocurre. y, evidentemente, el trabajo y la familia, por ser los dos elementos con los que convive más íntimamente, serán los primeros blancos hacia los que dirigirá los dardos de su crítica autojustificativa. Esta necesidad complaciente para consigo mismo le convierte en un simulador y, por tanto, la objetividad y el buen juicio se alejarán de su raciocinio habitual. Llegado a esta fase, es más fácil permanecer en la niebla del alcohol que soportar las resonancias de la propia conciencia.

A la larga deja de ejercitar su voluntad y ésta, por el desuso, se atrofia. Hay otro aspecto muy característico de estos enfermos: la irritabilidad. La desazón interna hace que el alcohólico, inadaptado y en continua contradicción, necesite culpar a los demás de lo que realmente va mal en él mismo y por él mismo. Cualquier llamada a su conciencia le replantea algo de lo que él ya se ha habituado a prescindir. Incapaz ya de un juicio claro y una respuesta adecuada, se sale por la tangente de la manera más sencilla, es decir, culpando a los demás.

Su ánimo es también inconsciente y pasa con suma facilidad de una alegría tosca, ruidosa y sin ingenio a una lacrimosidad sentimentaloides.

Creemos que este esquema es suficiente para entender cómo progresivamente el enfermo va alejándose de su personalidad normal, cómo va declinando moralmente, cómo va perdiendo la voluntad. En el momento en que se siente hundido y ya sin fuerza para enderezarse aparta de su mente toda idea de posible curación y se deja arrastrar por la corriente con una actitud de indiferente autodestrucción. Ni que decir tiene que todo este proceso no se establece en unas semanas: requiere años de evolución.

Situación de la esposa frente al alcohólico

Encabezamos así este apartado por ser la esposa, en líneas generales, la que se enfrenta con el enfermo; pero estos consejos generales pueden ser válidos también para los padres, hermanos y amigos. Si aceptamos que el alcoholismo es una enfermedad, como tal hay que tratarla. Dicho de otra forma: carece de utilidad la buena voluntad que no esté adecuadamente encauzada. En el transcurso de los años, muchas enfermedades que fueron «vergonzosas» han dejado de serlo: enfermedades venéreas, lepra, tuberculosis, enfermedades mentales, se ocultaban sistemáticamente.

Cuando la evolución de la medicina empezó a facilitar su curación, este carácter vergonzoso y, por tanto, oculto comenzó a desaparecer. Actualmente, el alcohólico es considerado como un golfo, un perdido y un vicioso.

Médicamente esto es inadmisibile, y prueba de ello es que, tratados adecuadamente, muchos alcohólicos dejan de serlo. Así, pues, consideramos necesario para ayudar a un paciente alcohólico admitir esta premisa.

En segundo lugar, el deseo de ayuda ha de ser profundamente sincero y va a exigir muchos esfuerzos sobreañadidos al derroche de paciencia y buena voluntad que ya se ha hecho. En tercer lugar, es preciso un cambio en la actitud observada hasta entonces sin resultados.

Cuando en una familia hay un enfermo alcohólico, su enfermedad se extiende imperceptiblemente a todos sus miembros. Aunque de una manera diferente, la esposa, hijos, etc., también están enfermos. No se puede vivir en continuo desasosiego e inquietud, con la inseguridad económica, con el temor del regreso a casa del marido ebrio, y al mismo tiempo conservar toda la serenidad y claridad de juicio. Y como una persona enferma del sistema nervioso, desequilibrada, difícilmente puede ayudar a otro enfermo, lo primero que debe pretenderse es una reconsideración de la propia circunstancia que facilite un equilibrio armónico de los miembros de la familia del alcohólico.

Ya sé lo que muchos de ustedes pensarán: que es muy fácil dar consejos, pero muy difícil convivir con un alcohólico. Lo sé. Pero también sé que los consejos que siguen están fundamentados en una dilatada experiencia, y es esto lo que brindo. A veces no han sabido ustedes cómo actuar; queriendo ayudar, no han visto claramente cómo podrían hacerlo. Hubieran deseado poder comentar con alguien

su caso, recibir una orientación. Contestar a estas dudas es el fin primordial de este folleto

Lo que debe usted hacer

Acuda a los centros existentes en el país especializados en este difícil empeño antialcohólico:

- a) Asociación de ex-alcohólicos.
- b) Dispensarios antialcohólicos.
- c) Alcohólicos anónimos.
- d) Centros psiquiátricos.
- e) Médicos psiquiatras.
- f) Asistentes sociales.
- g) Familiares de alcohólicos curados.

Exponga en ellos su situación e indudablemente sacara usted consejos provechosos de utilidad inmediata.

Piense en todo momento que si usted se siente desgraciada por el drama familiar que la aqueja como consecuencia de la enfermedad de su marido, muy posiblemente él también es desgraciado, e incluso es posible que mas que nadie. Probablemente su marido la haya decepcionado. No corresponde su realidad a las ilusiones que usted se había hecho. No es su «príncipe azul». Debe usted aceptar la realidad, pues intentando convertirlo en el hombre que usted cree que debía ser no obtendrá nada positivo.

Pese a todas las limitaciones impuestas por el alcohol en la personalidad del enfermo quedan pequeñas parcelas de su personalidad aprovechables. Intente estimular discretamente esos valores que aún permanecen sanos.

Comente con él las determinaciones que esta dispuesta a tomar. Hágale ver que, a pesar de todo, él sigue siendo consultado y escuchado. Déjele tomar poco a poco iniciativas. No de pronto, pues tal vez no tolere tanta carga.

Trátele con cariño, un poco maternalmente, como a un niño inmaduro, pero procurando que él no perciba su afán de ayudarlo para evitar las reacciones de rechazo. Hágale sentir que, a pesar de todo, usted le necesita. Realmente suele ser así, pues de otro modo hace tiempo que hubiera usted prescindido de él. La necesidad del alcohólico de justificarse le lleva, como usted muy bien sabe, a mentir con frecuencia. Procure no exhibir sus dudas sobre la veracidad de lo expuesto, y mucho menos ante terceras personas. Una duda en el aire es menos tensa y mas eficaz que arrinconarle en su falsedad.

Procure reactivar en él todas las iniciativas que antes le interesaban. Intente incluso interesarle por nuevas actividades. Afectuosamente, y con un clima familiar sereno, conceda importancia a sus sugerencias e interécese por ellas. Aprenda ahora lo que tal vez debió hacer antes, es decir, aprenda cuáles son sus centros de interés, sus aficiones, sus gustos. Piense usted que muchas esposas - aunque no sea éste su caso- jamás supieron por qué el marido se encontraba mas a gusto en el bar que en casa.

Con frecuencia, sus inquietudes y aficiones eran mas comprendidas por los compañeros de barra y vaso que por los suyos.

Los alcohólicos son muy susceptibles; se saben en falta,

aunque no lo confiesen, y están en permanente inadaptación, como incómodos consigo mismos. Es preciso, por tanto, que su marido perciba en usted afecto y comprensión. Cualquier frase, gesto o acto que pongan de manifiesto su desequilibrio no le harán recapacitar, sino reaccionar a la defensiva acentuando su sentimiento de inadaptación.

Si es preciso que se someta a tratamiento piense que en determinados momentos él también lo desea, a la par que lo teme. Sea paciente y ayúdele a madurar esta idea, todavía en embrión, pero que en ningún momento sienta que su tratamiento o su hospitalización son impuestos, sino que, por el contrario, han sido adoptados por decisión propia.

Sé que todo lo antedicho en muchos casos se ha intentado ya sin éxito. Sé que no es fácil estar siempre alerta para cumplir todos los consejos. Pero piense que si actúa usted cariñosamente siempre y no olvida que su esposo es un enfermo, la tarea será mucho más sencilla.

Lo que no debe usted hacer

No debe usted pensar que es un vicioso, pues realmente es un enfermo. Pero tampoco es, como usted piensa, un enfermo porque quiere, ya que dejando de beber sanaría. Precisamente su dolencia consiste en que no puede dejar de beber.

No debe usted desanimarse en su empeño por regenerarle. No debe usted claudicar pensando en que está cansada de luchar inútilmente. Con perseverancia y cariño, con esperanza y paciencia, su esposo puede llegar a ver claro un día y ser este el principio de su recuperación. No se recrimine a si misma por los errores cometidos por no haber sabido actuar adecuadamente. Piense usted que tan sólo es su esposa, no su psiquiatra. Tampoco debe usted amenazarle. Sobre todo si las amenazas que usted expresa no piensa cumplirlas. Llegado el caso de que realmente no haya ya nada que hacer y que la violencia de su esposo constituya un autentico riesgo para usted y los suyos, debe determinarse sin retrocesos y obrar serenamente.

Los argumentos sentimentales tampoco conducen a resultados positivos. No le diga, pues: «Si me quisieras...», «Si pensaras en nosotros...». Como ya dije al principio, no deja de beber porque no puede, mas tal vez les quiera mucho.

No intente discutir. No se empeñe en que prevalezca su criterio. No se trata de un problema de averiguar o demostrar quién tiene razón, sino de demostrar con su serenidad que es capaz de ayudarlo.

No se le ocurra protegerle frente a la bebida mediante la táctica, tan común como errónea, de vaciar la casa de botellas y recomendar a las gentes y lugares que frecuenta que no le sirvan alcohol. Ello le hará sentirse en ridículo, le indignará y sin lugar a dudas volverá a comprar bebida o irá a bares donde no le pongan trabas. Sería, pues, una pérdida de tiempo y de dinero.

Procure no hablar del tema alcohol si no inicia la conversación. De ser así, muestre toda simpatía por los pequeños logros que le cuente; siga el curso de su diálogo, y si en algo no está usted de acuerdo, hágale ver que tal vez este equivocado, pese a lo cual puede siempre contar con usted para tratar de ayudarlo.

No incurra en el error de beber con el pensando que así beberá menos. Lo más probable es que beba igual o más, y que si empezaba a disponerse a luchar por la abstinencia, su tolerancia le conceda un momento de respiro para proseguir en su actitud abúlica.

No tome demasiado en consideración sus celos infundidos: se los dicta la propia inseguridad en si mismo y los pequeños rechazos que percibe en usted misma.

No le distancie de sus hijos. Muchas veces, deseando ser compadecida y necesitando apoyo, intentará hacer causa común con ellos. Tal postura le dejaría a él más desvalido. Sus hijos deben aprender a través de usted a querer a su padre, pese a todo. Deben comprender que su violencia no es natural, sino fruto de la enfermedad, y que si entre todos consiguieran curarle sería tan bueno como cualquier padre.

No sienta celos si ve que atiende a los consejos del médico. siendo así que a usted nunca la escuchó. Si tuviera el tifus no estaría celosa del médico que le tratara. Recuerdo otra vez que su marido está enfermo.

Otro error grave es perseverar en el tratamiento a domicilio por temor al qué dirán. Los prejuicios nunca ayudaron a nadie.

Eluda el engaño. No puede usted llevarle al especialista diciéndole que van a visitar a un familiar. No puede llevarle al psiquiatra diciendo que van al dentista porque le duele a usted una muela. El engaño y la insinceridad tal vez sean utilizados reivindicativamente por él para eludir la cooperación.

Una vez sometido a tratamiento, apóyelo entusiásticamente.

Pero no piense que todo está vencido. Cabe la posibilidad de una recaída, de un bache. Esta circunstancia no debe desanimarla, no equivale a un fracaso definitivo. El debe percibir cuán peligrosa es la confianza excesiva. Ha de darse cuenta de que dejar de beber es para él muy difícil, pero que sigue contando con el apoyo de todos ustedes.

Las gentes que le rodean deben mantener invariables sus costumbres. Quiere ello decir que si en su casa hay otros miembros de la familia que tienen por costumbre el beber,

han de seguir con sus hábitos. Su marido no ha de dejar de beber porque se implante la ley seca, sino porque llegue a concienciarse que él no puede beber.

No le persiga para olerle el aliento. No le sugiera que llegó tarde porque viene del bar. Si así fuera, no conseguirían nada. De estar equivocada, le haría mucho daño.

Ayúdele también a elaborar sus excusas cuando las circunstancias sociales le pongan en el brete. No se queda mal en una boda o en un vino de honor por no beber. Hay muchas personas que por una simple gastritis, por una insuficiencia hepática o simplemente porque no les gusta, prescinden del alcohol.

Durante años llevó usted el peso del hogar, todas las responsabilidades, incluso a veces tuvo que trabajar para subvenir a las necesidades de sus hijos. Piense que esto la dignifica, no se avergüence. Pero, con frecuencia, la tensión mantenida largo tiempo, al dejar de beber el marido y coger el relevo de las responsabilidades crea en la mujer una distensión que la aboca a la depresión, fruto del esfuerzo sostenido. Está usted alerta contra este riesgo.

Antes de pasar a enumerar unas verdades absolutas que le servirán para redondear su conocimiento del problema, le recuerdo dos cosas:

La experiencia adquirida en la lucha por la abstinencia de su marido puede ayudar a otras personas. No escatime esfuerzos, no se guarde para sí los conocimientos adquiridos. Ayude a quienes están en circunstancias similares a la suya y crea que su caso no es único. Hay muchos iguales o peores.

Y, por último, piense que, aunque toda la batalla emprendida no haya acabado con una victoria, comprensiva; sus esfuerzos han hecho de usted una persona más comprensiva; mejor, más ecuánime. De este equilibrio se han beneficiado también sus hijos.

Las verdades antes anunciadas son:

1. En nuestro país, el vino es mas barato que la leche.
2. En España hay aproximadamente de cuatro a cinco millones de alcohólicos
3. El alcoholismo es una enfermedad que tiene cura, no un vicio.
4. Entendemos por alcohólico a quien perdió la libertad de abstenerse, enfermando física, psíquica o socialmente.
5. El concepto de alcohólico viene dado por los perjuicios que ocasiona individualmente, no por la frecuencia o cantidad bebida.
6. El alcohol no es un alimento natural; su consumo corresponde a los intereses creados.

7. Para los niños y las mujeres gestantes, el alcohol es un veneno.
8. Al alcoholismo se llega, bien sea bebiendo para aliviar tensiones insoportables para el sujeto, bien sea por el hábito social de beber.
9. Para un ex-alcohólico, la abstinencia ha de ser completa y para siempre.
10. Cuando enferma un alcohólico, con él suele enfermar toda la familia.