



Alcohol y mujeres

Eulalio López García y Manuel Pérez Bailón

MEXICO

¿Qué es una mujer?

Si le pregunto a mi hija, dirá “es una niña”; si le pregunto a mi esposa dirá que es ella; si le pregunto a un señor dirá “es mi esposa”; si le pregunto a un hijo dirá “es mi mamá”; si le pregunto a una madre dirá “es mi hija”; si le pregunto a un poeta dirá que “es la musa de mi inspiración”; si le pregunto a mis alumnos dirán “es mi maestra”; si le pregunto a un patrón dirá “es mi empleada”, y si te pregunto a ti, mujer, ¿qué contestarás?

¿Quién es, en realidad, la mujer? ¿Acaso lo saben ellas? Nosotros, por lo pronto, no lo sabemos, pero estamos tratando de averiguarlo.

De lo que sí les podemos hablar es de algunas reflexiones que hemos hecho un grupo de amigas y amigos acerca de las formas del ser de la mujer y, por supuesto, del hombre. Pero antes, hablemos un poco acerca de las supuestas *causas de las adicciones* en general. ¿Dónde empieza el problema?

Durante el desarrollo de la personalidad del ser humano nos encontramos con varios elementos de suma importancia en su conformación:

1.La herencia

En primer lugar, se encuentra la herencia biológica y psicológica; esto es, la carga genética producto de la evolución del género humano. Además, somos producto del conocimiento asimilado a lo largo de millones de años; lo que hoy somos y son nuestro hijos no es producto sólo del hoy, sino, y en gran medida, del ayer, de nuestros ancestros. En materia de adicciones nos encontramos ante descubrimientos asombrosos por parte de la ciencia; por ejemplo, los genes que provocan la predisposición genética a cierto tipo de adicciones a sustancias, a drogas, socialmente aceptadas o rechazadas, legales o ilegales. Esto implica que la persona no es completamente libre de elegir si es adicto, sino que la herencia puede predisponer esta suerte.

1.Ambiente familiar inmediato

En segundo término, está el ambiente inmediato del recién nacido; esto es, el seno familiar, que forzosamente influye en la conformación de la personalidad; los ambientes inadecuados pervierten al ser en formación. Hábitos, alimentación, violencia doméstica y la educación de los padres son, entre otros, elementos que influyen en la formación de las personas: niñas y niños mal nutridos, golpeados, vejados y mal desarrollados pueden derivar en adolescentes conflictivos, inseguros, temerosos, agresivos, que probablemente lo sigan siendo de adultos, en los casos en que no se agrave su situación.

1.Ambiente social y cultural

El modelo social actual, lleno de contradicciones, inculca a los infantes una cultura cuando en realidad viven otra contrastante. Este modelo, deja sentir sus directrices en el ambiente familiar y también en lo cultural y social. Vivimos en la cultura del tener, *soy por lo que tengo y si no tengo,*

entonces no soy nada . Fenómenos como la transculturalización y globalización dejan sentir su influencia sobre nuestros pueblos. El problema ya no es sólo cambiar nuestros propios malos hábitos, ahora también debemos afrontar la implantación de otros llegados de otras culturas; nuestros jóvenes ahora se manifiestan con nuevas formas de expresión y culturalización, *new age*, *chicanos*, *cholos*, *graffiteros*, sólo por mencionar algunos, son parte de nuestro nuevo y renovado patrimonio cultural, aceptémoslo o no.

Diferencia entre hombre y mujer

Tratando de ubicarnos en el entorno de la mujer, encontramos que su diferencia biológica y psicológica con el hombre, influye de manera fundamental en la vertiente social, alguien diferente en cuanto a género, con todas sus implicaciones. Nos dicen los neurólogos: a nivel cerebral, la mujer es distinta del hombre, en cuanto a elementos como tamaño, forma de percibir y procesar. Los psicólogos, por su parte, nos dicen que la mujer difiere del hombre en la conformación de su personalidad, sus emociones, afectos y amores, entre otros.

Esto implica que la socialización y adaptación de una cultura de la mujer es diferente a la de los hombres; no es mejor o igual, es diferente.

Adicción, alcoholismo y mujeres

En cuanto a las adicciones en las mujeres, especialmente el alcoholismo, es importante hacer un breve repaso de algunos conceptos relacionados.

1.¿Problema genérico?

En primer lugar debemos señalar que el alcoholismo, como otras adicciones, no es una cuestión de género, lo mismo lo encontramos en hombres que en mujeres; tampoco en una condición de clase, porque ricos y pobres enfrentamos el problema.

1.¿Qué es una adicción?

Los elementos que se asocian a las adicciones son los siguientes:

Consumo de sustancias en forma frecuente; fracaso en el intento de reducir o terminar con el uso de la sustancia; empleo considerable de tiempo para conseguir la droga o para su uso o para recuperarse de sus efectos; intoxicación frecuente con la droga o presencia de signos de abstinencia; descuido o abandono de las actividades sociales o laborales a causa del uso del fármaco; uso continuado de la sustancia a pesar de que existan signos físicos o psíquicos adversos o de daño; tolerancia marcada, y uso frecuente de la droga para aliviar los síntomas de abstinencia. ³

Cuando estos elementos están reunidos, conforman una adicción.

1.¿Qué es el alcoholismo?

Conforme a la definición que nos dicta la Organización Mundial de la Salud, “es una enfermedad crónica”, es decir, es un estado que se mantendrá a lo largo de la vida, aunque se deje de tomar se sigue siendo alcohólico; el estado potencial de la enfermedad está ahí, no desaparece, sólo se desactiva, pero sigue latente.

Es una enfermedad insidiosa porque no se sabe exactamente el momento en que ya se está enfermo; puede tardar 3, 5, 10, 15 años o más en establecerse. Se debe considerar que en muchos casos el enfermo se da cuenta de su enfermedad sólo cuando ya ha enfrentado problemas graves de salud. En la parte médica también existe un problema en la detección oportuna de la enfermedad porque en algunos casos sólo se diagnostica cuando se tienen ya trastornos graves en la salud como, por ejemplo, cirrosis hepática.

La tolerancia, la dependencia física, el síndrome de abstinencia y el abuso son términos que normalmente van asociados al alcoholismo, en algunas de sus etapas.

1.¿Cuáles son los factores que provocan el alcoholismo en el caso de las mujeres?

Ya hemos hablado de algunos en términos generales, puntualicemos que las adicciones, el alcoholismo entre ellas, son de origen multifactorial; esto es, su origen se refiere a la combinación de factores en una persona y atendiendo a su propia individualidad. En las mismas condiciones podemos encontrar dos tipos de personas, una adicta a sustancias y otra no.

1. La instalación de la enfermedad

Podemos señalar diferentes etapas hasta llegar a la manifestación de la enfermedad. Al principio (por curiosidad, en alguna reunión familiar, porque el círculo de amistades de alguna manera fuerza a probar) se empieza a experimentar y, este patrón de consumo se repite, hasta convertirse en *bebedora ocasional*; se puede ser *bebedora social*, “sólo tomo en reuniones, nada más”. A partir de este hecho ya se es una *consumidora habitual*, y como el cuerpo se adapta y tolera, el consumo es cada vez más frecuente y en dosis más altas; se presume “ya aguanto más y no me emborracho, no como las demás que a la primera se emborrachan y la riegan; yo sí sé tomar”. Luego se consume en forma reiterada, no hace falta la reunión ni el fin de semana; cualquier lugar y hora son buenos para beber, se es una *consumidora abusiva* de alcohol y de ahí a ser *alcohólica*, es muy fácil de traspasar la frontera, la distancia es corta.

Mujer, ¿por qué bebes?

La respuesta sólo ellas la saben. Pero nos convertiremos en teóricos pues no somos mujeres. Con el debido respeto, trataremos de analizar ese porqué. Para esto, contamos con modelos que nos ayudarán a explicar la realidad; los métodos son subjetivos y falibles, pero también una buena herramienta.

Existen factores que se asocian a la aparición de las adicciones. ¿Cuál es la importancia de esto?, que nos permiten identificar condiciones individuales, familiares, comunitarias y sociales comunes en personas alcohólicas.

Estos factores de riesgo son muchos, pero entre otros podemos señalar los siguientes:

Factores personales

Baja autoaceptación.

Dependencia de los demás.

Inseguridad, temor, miedo, angustia, depresión, odio, exceso de alegría, soledad.

Tolerancia personal a beber.

Hábitos personales

Factores familiares

Antecedentes familiares de alcoholismo: padres, tíos, abuelos, hermanos bebedores.

Ambiente familiar hostil y agresivo; padres que discuten y pegan.

Familiares posesivos; padres excesivamente cuidadosos de uno.

Tolerancia familiar a beber.

Disponibilidad del alcohol.

Poca o equivocada atención familiar de la persona en sus diferentes etapas.

Factores comunitarios y sociales

Amistades con conductas tendientes al alcoholismo y a las adicciones.

Reconocimiento de valor y prestigio al que bebe.

Tolerancia social y legal a beber.

Publicidad de bebidas en medios.

Atención excesiva por el trabajo *versus* poca atención familiar.

Cultura del *tener* en lugar del *ser*.

En el caso de las mujeres nos extenderemos un poco más en los factores de carácter emotivo. Para esto, señalaremos el manejo individual de las emociones que algunas amigas nos han descrito y que hemos observado:

La formación emotiva de las niñas

La preparación emocional de las mujeres, no difiere hoy de la de antaño. El tipo de mujer que se prepara para este siglo es el de ama de casa, madre de familia, esposa, amante, dependiente, la segunda o tercera en el escenario familiar, con quién no se dialoga, sólo obedece mandato, y si no lo hace entonces se le castiga con el desamor, el abandono, la violencia y la soledad.

La mujer del futuro

Se requiere una profunda revisión del tipo de mujeres que estamos formando para el mañana; ¿qué tipo de hijas queremos?, ¿qué tipo de esposas para nuestros hijos?, ¿qué tipo de nueras?, ¿qué tipo de amigas de nuestras hijas e hijos?

Los padres tenemos la enorme responsabilidad de formar a nuestras hijas, pero también a nuestros varones. Los problemas emotivos de nuestras mujeres, sean niñas, adolescentes, novias, esposas, compañeras o madres, provienen en su mayoría, de su formación (o podríamos decir, *deformación*) del pasado. No es la intención buscar culpables o responsables de esto, sino identificar la problemática para evitar los mismos errores; se debe transformar profundamente la concepción del papel emotivo de la mujer, para incidir en el futuro inmediato, porque no deseamos reconocer los problemas emotivos de las mujeres, que se pueden prevenir hoy.

El tratamiento del pasado emotivo

El manejo de la situación presente debe ser personalizado, individualizado; cada persona es producto de su historia, de su pasado; su formación es producto de sus experiencias, sólo cada una tiene la posibilidad de saber qué hay en su interior, y por qué está ahí.

No es necesario sufrir el pasado ahora. Se debe tomar conciencia de quién se es en el presente y a partir de ahí empezar a construir el presente y el futuro; la base de esto es lo que se tiene; si se siente que el pasado es doloroso, triste, y destructivo así será, de ahí la importancia a superar la formación emotiva pasada, cuando está dañando el presente. Si ese pasado lastima, hiere, enoja o molesta, entonces se debe cambiar la percepción actual porque la anterior ya no sirve. No se trata de tirar los valores del pasado y del presente por la borda, se trata de asumir con responsabilidad nuestro pasado, a través del reconocimiento de quién se es ahora e identificar qué destruye y sigue dañando.

La gran oportunidad

En ocasiones, el manejo emotivo del pasado no permite vivir felizmente el presente y tampoco lo permitirá en el futuro; identifiquemos cuál es la situación y tengamos la oportunidad de ser felices.

A continuación, algunas reflexiones del manejo emotivo y de los sentimientos.

El amor

Una mujer se enamora, se entrega en alma y cuerpo, para ella es primero el amor, luego el amor y tal vez después del deseo, pero al final nuevamente el amor.

El desamor

El desencanto amoroso marca profundamente a la mujer; ha perdido más de la mitad de si misma.

La tristeza

En la mujer, el sentimiento la hace melancólica, recuerda y suspira. Cuando está triste es capaz de llegar muy fácilmente a la depresión, en ocasiones no puede olvidar, sigue recordando y esto la hace sufrir cada vez que recuerda; es un círculo vicioso.

El odio

Así como sabe amar profundamente, en el otro extremo, la mujer, sabe odiar. Muchas veces guarda su resentimiento, lo calla, pero no ha olvidado; el odio la intoxica, la enferma espiritual, física y biológicamente.

La angustia

Quién si no ella que se preocupa por las cosas simples y cotidianas, profundas y serias. Atenta siempre a que las cosas ocurran, conoce el estrés, la ansiedad y la angustia los vive todos los días.

El miedo

Terriblemente valientes y también profundamente temerosas, el fantasma de la soledad les cuesta muchas horas de desvelo y de llanto.

La alegría

Cuando está contenta es la luz del día y de la noche. Para ella, muchas veces, el límite de la felicidad está en la felicidad de los demás. Esto le provoca muchas decepciones pues apuesta su felicidad a otros.

Una última reflexión

El aspecto emocional es fundamental en las adicciones de las mujeres, porque ellas, ustedes, son profundamente emotivas, pero también son un elemento primordial en el proceso de tratamiento y rehabilitación.

Tanto si queremos prevenir como tratar y rehabilitar la adicción al alcohol, debemos trabajar en el aspecto emotivo. Si no, pregúnteles a ellas.

Notas

¹Especialista en recursos humanos, consejero y asesor en desarrollo personal. E-mail: [eul](mailto:eul@aliolopez@infosel.com)

aliolopez@infosel.com

²Consejero personal en desarrollo humano y profesor universitario. E-mail: mpbailon@terra.com

²Asociación Psiquiátrica Americana (APA), citada por Brailowsky, Simón FCE, 1era. Reimpresión, 1999.

