

Los alcohólicos recuperados lo saben: Los mejores días están por llegar

Por Margaritainés Restrepo Santa María De El Colombiano

"Tomando a los borrachos habituales como clase, su mente y su corazón ganan en la comparación". Abraham Lincoln "Si vieran día vida, compraría vida". Así: hablaba, un día, un alcohólico que dejó el trago y volvió a ver el sol. Y a muchos alcohólicos recuperados usted podría acordarles esa expresión...

Y francamente soy otra

Recupere el valor, el respeto, la dignidad. Y francamente soy otra. Tenía la cara con ojitos, quemada de cuando en cuando bebo el pelo tuyo, los ojos salidos, gastritis, parte de la mano dormida, las manos amarillentas, la mirada de maleva. Mentalmente estaba a punto de la locura. Me daba igual el sol que la lluvia, miércoles que domingo...

24 horas de felicidad? Nos perdonamos, dejamos ese sentimiento de culpa, y la ansiedad por el futuro, porque estamos viviendo el día. Ya uno no está solo, tiene compañía y hay fuerzas superiores que están ayudando...

Gracias al alcoholismo. Ese pasado no me duele. Lo amo. Es un libro de consulta. Fue la oportunidad más bella de poder reordenar nuevamente la bruja y encontrar que es la vida, quien soy yo...



Fotografía de Gustavo Adolfo Arbeláez T

No como más despertares. Me seguran mortificando muchas cosas, como persona, pero el cambio es de 180 grados. De un dolor, de una angustia, de un caos, de un dolor de vivir, y un deseo de tomarme un maldito trago. Me siento muy bien ytrato, desde que puedo, ayudarle a otra persona...

Volvi a ver la Luna. Para mí, no beber durante 24 horas ha significado una liberación. Uno tiene que mantener vivo en su pensamiento lo que siente en esos minutos instantes, que es tan espantoso, tan espantoso. Ahí es donde viene la reedición...

Gracias, no bebo. Contra el zarpazo de la leona. "El alcohol es como una leona que está todo el tiempo sentada al lado mío... Y, al momento descuido, me pego el zarpazo". Eso nos comenta un alcohólico que hoy camina por la sobriedad...

Gracias, no bebo. Contra el zarpazo de la leona. "El alcohol es como una leona que está todo el tiempo sentada al lado mío... Y, al momento descuido, me pego el zarpazo". Eso nos comenta un alcohólico que hoy camina por la sobriedad...



aparezca con el estómago vacío. Procure no raspar fiesta hasta las tres o cuatro, cuando ya todo el mundo está -motivo trago- fuera de órbita. Mérmela a la ambición. Ya se acabaron los príncipes y las princesas azules, Y tolerias... Son muy poquitos los que se las ganan...

una maravilla, si no soy maravilla? Oultarme esa careta me dio un descanso inmenso. Y ayudarle a las personas que están sufriendo. Es como si uno resucitara. Vivo enamorada de la vida. Me vuelvo a ver la Luna, cuando bebía no levantaba la cabeza...

Alcohólico, 60 años. 10 años y medio en recuperación. Se me secaron las lagrimas. Sufri mucho. Pero ahora soy más independiente, trato de respetar a mi familia y de me respeten a mí. Descubrí que valgo mucho, soy capaz y quiero superarme todos los días...

Gozo añelándome. Ya razono. Aprendí a ser más prudente, a disfrutar de cosas simples, de este paisaje, del canto de un pajarito, de un atardecer bonito. Antes pensaba en el mar, que era muy bonito, pero por la careta y el vodka que me tomaba al lado. En la pesca, pero no por pescar, sino porque a las 11 de la mañana ya tocábamos campana para el primer vodka o la primera ginebra con agua de coco...

No me preocupan las guerras. Llegue muy joven, gracias a mi Dios. Me evite 20, 30 años más de sufrimiento. No me preocupan las guerras. Ya vivo mi propia guerra interna desde que me he estado metiendo la mano al bolsillo, y que un día leiga alguien a tu casa, a sacarte tus libros, tus cuadros, lo equipo de sonido, tu televisor, tus electrodomésticos, y te quedas solo, con una niña de diez meses y un cochón; y no quearte, y no resentirse con esa persona, y ser esta persona...

Alcohólico, 58 años. Cuatro años en recuperación. No me preocupan las guerras. Llegue muy joven, gracias a mi Dios. Me evite 20, 30 años más de sufrimiento. No me preocupan las guerras. Ya vivo mi propia guerra interna desde que me he estado metiendo la mano al bolsillo, y que un día leiga alguien a tu casa, a sacarte tus libros, tus cuadros, lo equipo de sonido, tu televisor, tus electrodomésticos, y te quedas solo, con una niña de diez meses y un cochón; y no quearte, y no resentirse con esa persona, y ser esta persona...

Hija de alcohólico en recuperación. "Mi hogar es un hogar feliz. Mi mando no volvió a beber, empezó a trabajar y a reponer todo lo que debía, porque le debía hasta las ánimas benditas. Y decía: Dios me va a dar con qué tapar todos los cosas que hice malas. Reconocía la enfermedad y, mejor dicho, sólo le falta la vania que te florezca, para ser San José".

Esposa de alcohólico en recuperación. Miembro de Al-Anon. "Pero no me atormento. Es el sé que perdiendo de la casa, pero ya solamente los sábados y domingos y uno que otro día en semana. Antes era todos los días. Sigue tomando. Y, como siempre, ha sido desprendido de los hijos."

Casi San José. "Mi hogar es un hogar feliz. Mi mando no volvió a beber, empezó a trabajar y a reponer todo lo que debía, porque le debía hasta las ánimas benditas. Y decía: Dios me va a dar con qué tapar todos los cosas que hice malas. Reconocía la enfermedad y, mejor dicho, sólo le falta la vania que te florezca, para ser San José".

Esposa de alcohólico en recuperación. Miembro de Al-Anon. "Pero no me atormento. Es el sé que perdiendo de la casa, pero ya solamente los sábados y domingos y uno que otro día en semana. Antes era todos los días. Sigue tomando. Y, como siempre, ha sido desprendido de los hijos."

Alcohólico, 31 años. Sesenta años en recuperación. "Mi hogar es un hogar feliz. Mi mando no volvió a beber, empezó a trabajar y a reponer todo lo que debía, porque le debía hasta las ánimas benditas. Y decía: Dios me va a dar con qué tapar todos los cosas que hice malas. Reconocía la enfermedad y, mejor dicho, sólo le falta la vania que te florezca, para ser San José".

Esposa de alcohólico en recuperación. Miembro de Al-Anon. "Pero no me atormento. Es el sé que perdiendo de la casa, pero ya solamente los sábados y domingos y uno que otro día en semana. Antes era todos los días. Sigue tomando. Y, como siempre, ha sido desprendido de los hijos."

Alcohólico, 31 años. Sesenta años en recuperación. "Mi hogar es un hogar feliz. Mi mando no volvió a beber, empezó a trabajar y a reponer todo lo que debía, porque le debía hasta las ánimas benditas. Y decía: Dios me va a dar con qué tapar todos los cosas que hice malas. Reconocía la enfermedad y, mejor dicho, sólo le falta la vania que te florezca, para ser San José".

Esposa de alcohólico en recuperación. Miembro de Al-Anon. "Pero no me atormento. Es el sé que perdiendo de la casa, pero ya solamente los sábados y domingos y uno que otro día en semana. Antes era todos los días. Sigue tomando. Y, como siempre, ha sido desprendido de los hijos."

Alcohólico, 31 años. Sesenta años en recuperación. "Mi hogar es un hogar feliz. Mi mando no volvió a beber, empezó a trabajar y a reponer todo lo que debía, porque le debía hasta las ánimas benditas. Y decía: Dios me va a dar con qué tapar todos los cosas que hice malas. Reconocía la enfermedad y, mejor dicho, sólo le falta la vania que te florezca, para ser San José".

Esposa de alcohólico en recuperación. Miembro de Al-Anon. "Pero no me atormento. Es el sé que perdiendo de la casa, pero ya solamente los sábados y domingos y uno que otro día en semana. Antes era todos los días. Sigue tomando. Y, como siempre, ha sido desprendido de los hijos."

Alcohólico, 31 años. Sesenta años en recuperación. "Mi hogar es un hogar feliz. Mi mando no volvió a beber, empezó a trabajar y a reponer todo lo que debía, porque le debía hasta las ánimas benditas. Y decía: Dios me va a dar con qué tapar todos los cosas que hice malas. Reconocía la enfermedad y, mejor dicho, sólo le falta la vania que te florezca, para ser San José".

Esposa de alcohólico en recuperación. Miembro de Al-Anon. "Pero no me atormento. Es el sé que perdiendo de la casa, pero ya solamente los sábados y domingos y uno que otro día en semana. Antes era todos los días. Sigue tomando. Y, como siempre, ha sido desprendido de los hijos."

Alcohólico, 31 años. Sesenta años en recuperación. "Mi hogar es un hogar feliz. Mi mando no volvió a beber, empezó a trabajar y a reponer todo lo que debía, porque le debía hasta las ánimas benditas. Y decía: Dios me va a dar con qué tapar todos los cosas que hice malas. Reconocía la enfermedad y, mejor dicho, sólo le falta la vania que te florezca, para ser San José".

Esposa de alcohólico en recuperación. Miembro de Al-Anon. "Pero no me atormento. Es el sé que perdiendo de la casa, pero ya solamente los sábados y domingos y uno que otro día en semana. Antes era todos los días. Sigue tomando. Y, como siempre, ha sido desprendido de los hijos."

¿La última copa? (y 8)

La cantaleta no sirve

Con familias con alcohólicos a bordo, cuestionar las premisas de un estado de actitudes: hecho por los trabajadores sociales María Jesus Medina, Luis Javier Ossa, Mónica Villa y María Eugenia Villagómez como tesis de grado.

22. mostraron desconocimiento del alcoholismo como enfermedad, y frente al mismo, bajos niveles de aceptación y tolerancia. 65. fueron un poquito la pildora. Piensan en mayores posibilidades de convivencia y recuperación del alcohólico. Permeación, ensu actitud, sobrepresión y rechazo.

13. bebían volutas: la actitud de rechazo y sobrepresión, aceptan el alcohólico como un enfermo y están decididas a esperar hasta que San Juan saque el dote, a que se recuperen.

Este estudio, que pasa en la familia de los alcohólicos. "Esta familia lunática como todos? Si, dicen 54. ¿Puede, el recuperarse? Así lo piensan 44. No queda más salida que la resignación a familias lo continúan. Es que me da lastima verlo borracho, dicen 56. Tengo que cuidarlo del peligro, 47. de pronto me hace quedar mal por ahí, 32. hay que darle un trato especial, 58%."

¿Cómo tratar al alcohólico? Hay que ayudarle a buscar tratamiento, expresan 59 familias, hacerle notar que él tiene la culpa de los problemas de la familia, 48. responderle con gritos, a sus gritos, 26. complacerlo cuando está borracho, 57. amenazo con volarlo del hogar, 53. pagúele las deudas, 39. y hasta ayudarle a desvestirse para acostarlo, 42.

¿ENTONCES, ¿QUE HACO? "¿Y qué hago yo con un alcohólico en mi familia? Familias de alcohólicos y personas que trabajan con alcoholistas nos respondieron."

No deje crecer el problema en silencio. Hable en casa. Comuníquese. Y pida ayuda y orientación a profesionales e instituciones que trabajan con alcohólicos. "Acíquese, por ejemplo, a Al-Anon, una comunidad "74 de Alcohólicos Anónimos. Agrupa familiares de quienes tienen esta enfermedad, y ofrece un programa para aprender a vivir con ellos."

Respete al alcohólico como persona que es. "Mézclele paciencia, tolerancia y firmeza, con consistencia entre lo que hace y dice."

Procure que el mensaje en su hogar no sea el licor en esta casa es imprescindible. "Sea expresivo y cariñoso. No se preocupe y motive a la persona en su proceso de recuperación."

En muchos casos es recomendable que el alcohólico no maneje la plata. "Ponga límites. Para los resultados, lo mismo que debe dentro o fuera de la casa."

No esté, a todas horas, poniéndole "colchonitos" y tapando la espalda al enfermo. "Páguele las deudas, disculpele en trabajos, no traftina en su consumo de licor. Si se quedó dormido en la sala, puse no corra a ponerle la puyama. El o ella, de alguna manera, debe sentirse responsable de lo que actúa. Y usted no puede conatarse hasta el punto en que su propia vida también se vuelva inmanejable."

La cantaleta, disculpar, llorar, aconsejar, regañar, el malgenio no sirven para nada. Al contrario, le están dando disculpas al alcohólico para seguir bebiendo. "Esos de empacar al mando o a la esposa, en la sopa, golos y pastillas al escondido, no es recuperación. Entre otras cosas, hay remedios. No contradicciones, que pueden llegar a matar a la persona. Y estas drogas, si se usan, deben estar bajo control médico y deben suministrarse con plena conciencia y pleno conocimiento del paciente."

FUENTES DE CONSULTA. Libros: Alcohólicos y Alcoholismo, generalidades, Chubbuck, 1989. El Libro de los 12 pasos, de Emma Erickson. Alcoholismo: Monografía para optar al título de Sociología, Facultad de Medicina, Universidad de Antioquia, 1989. El Libro de los 12 pasos, de Diana Wallace, Irving y Arly Wallace, Hiedorizado de Jorge Rodríguez, Universidad del Valle, 1989. Alcoholismo: Tratado de la Zona Urbana del Municipio de Medellín, trabajo de grado de María Jesus Medina, Luis Javier Ossa, Mónica Villa y María Eugenia Villagómez, Facultad de Trabajo Social, Universidad Pontificia Bolivariana, 1989. Tratado de Alcoholismo Anónimos, de Alcohólicos Anónimos, 1989. Artículos: Alcohólicos generales del alcoholismo, de Luvira Restrepo, departamento de Toxicología, Hospital San Vicente de Paul, Alcohólicos y la Terapia Neoclásica, enero 18 de 1989, y Out in the Open, 7 de febrero de 1989, de Enrique Pastora, Centro y Fisiopatología de los Alcohólicos, Julio Jorge de Landrau. Entrevistas: Alcohólicos y familias de alcohólicos de la ciudad de Medellín, que trabajan en la recuperación de alcoholistas, Departamento de Toxicología, Hospital San Vicente de Paul, Jorge Jairo María Eugenia Aguado, Sergio Mónica Villa, Hogar Client.

Resúmenes de grupos de Alcohólicos Anónimos, Archivo de El Colombiano.