

GUÍA INFORMATIVA

ORIENTACIONES A FAMILIARES Y PASOS TERAPÉUTICOS PARA AYUDAR AL ENFERMO ALCOHÓLICO



ASAYAR
ASOCIACIÓN DE AYUDA
ANTIALCOHÓLICA
REHABILITADORA
ALCALÁ DE HENARES

Mi agradecimiento a los autores e investigadores en los cuales me he apoyado para conseguir que esta guía pueda ayudar a entender un problema tan real en nuestros días como es el alcoholismo, así como a un gran amigo, quien me ha demostrado su gran confianza, empeño y firmeza en lo que realmente cree, impotencia ante lo imprevisible, pero ante todo, demuestra tener una gran superación personal y satisfacción con su trabajo; ¡Gracias Ramón!

Es por ello, por lo que animamos tanto a enfermos como a familiares para que tomen conciencia del problema que entraña la dependencia alcohólica, la posibilidad de recuperación de cada uno de los enfermos y conseguir una mayor libertad individual, familiar y social sin el consumo de ningún tipo de tóxico.

ÍNDICE

1.- COMENTARIOS PREVIOS

2.- ETAPAS COMUNES EN LAS FAMILIAS CON PROBLEMAS DE ALCOHOL

- Negación
- Reconocimiento
- Confrontación
- Control
- Aceptación

3.- CÓMO TRATAR Y APOYAR LA SOBRIEDAD

- Razones para cambiar
- Confianza
- Comunicación
- Compartir las responsabilidades otra vez
- Enfrentarse con los problemas de alcohol que afectan a la familia
- Métodos para reconocer y superar las tentaciones
- Mejorando el uso del tiempo libre
- Hacer cumplidos
- Reconocimiento y desarrollo de los cambios

4.- CAÍDAS Y RECAÍDAS

- Caídas

5. – PLANES DE SEGUIMIENTO PARA LA FAMILIA

CÓMO PODER AYUDAR Y COMPRENDER MEJOR AL ENFERMO ALCOHÓLICO

COMENTARIOS PREVIOS

Antes de nada es bueno recordarte que “**un sujeto con dependencia alcohólica**” es aquella persona a la que la bebida le causa problemas en su vida personal, familiar y/o social. Han perdido su capacidad de abstenerse y de detenerse con el alcohol, sufriendo una dependencia, tanto física como psíquica, que determina la aparición de perturbaciones visibles. No puede pensar, comprender, estudiar, trabajar, ni distinguir el Bien y el Mal. El alcohólico, es un enfermo que puede recuperarse para él, su familia y la sociedad”

Alguien en tu familia tiene problemas de alcohol. Su modo de beber le ha causado dificultades en una o más áreas de su vida. Las relaciones más apropiadas con otras personas han ido disminuyendo o han desaparecido totalmente. Él o ella han recibido avisos de sus jefes/as en el trabajo o han acabado sin empleo por culpa de la bebida. Incluso puede que sus hijos hayan recibido menos atención de la debida durante las etapas en que su padre o su madre han bebido. Las tareas del hogar han quedado totalmente descuidadas. Las facturas y deudas se han comenzado a amontonar tan pronto como la persona con problemas de alcohol ha descuidado su presupuesto y no hizo los pagos. Él o ella puede que nada más recibir su paga la haya gastado rápidamente en comprar alcohol o en pagar las deudas debidas a la bebida. Llegados a este punto, es posible que también hayan surgido problemas de salud debidos al alcohol. Algunas personas también experimentan lagunas de memoria u olvidos a causa del alcohol, lo cual quiere decir que no se acuerdan de lo que hicieron durante algunos periodos de tiempo. Puede que también haya habido problemas de multas o retiradas de permiso de conducción por conducir bajo los efectos de la bebida. En definitiva, la lista de problemas podría alargarse casi de modo indefinido, pues cada uno ha tenido y tiene sus problemas derivados de la bebida.

Si tu familiar ha iniciado o quiere comenzar un tratamiento por el problema del alcohol, puede que se empiece a notar mejor física, mental y emocionalmente. La fase de desintoxicación es importante y tras conseguirla, tu familiar estará comenzando a sentirse un poco más optimista según van desapareciendo los síntomas de la abstinencia. Parte de tu tristeza y remordimientos están comenzando a surgir. ¿Pero, cómo está el resto de la familia? ¿Cómo estás tú? Si tu caso es parecido al del resto de los familiares, seguro que te encuentras lleno de sentimientos entremezclados, unos positivos y otros negativos. Puede que sientas algún alivio y esperanza pero puede que todavía sientas enfado y rechazo si la comunicación entre ambos se ha roto. Puede que hayáis intentado hablar entre vosotros para al final sólo acabar en discusiones o sin dirigiros la palabra. También es posible que te sientas hasta cierto punto culpable de no haber conseguido que tu familiar deje de beber incluso aunque lo has intentado con todas tus fuerzas. Puede que hayas buscado el vino, licor, etc., lo hayas encontrado, escondido o, lo hayas vaciado por el fregadero.

Quizás hayas pedido, gritado o rogado para que él o ella dejasen de beber. Puede que también a veces hayas tratado de encubrirle y le hayas excusado. Es posible que incluso le llegases a comprar el alcohol porque estaba muy inquieto o inquieta sin él. Muchos familiares se sienten mal porque no han conseguido que sus familiares dejen de beber. A menudo los hijos se culpan a sí mismos por los problemas de bebida de sus padres o madres. En definitiva, los familiares estáis bajo la carga de un gran estrés.

Puede que hayáis desarrollado vuestros propios intereses, amigos y actividades para mantener “a salvo” vuestra propia identidad. Pero según la hostilidad ha ido creciendo en vuestras familias, no habéis podido permitir a vuestros familiares seguir así ni por un momento más. Ya habéis oído con anterioridad a él o a ella prometer que iban a dejar de beber. También es probable que tengáis miedo de que él o ella entren a tratamiento y que no se vaya a conseguir ningún cambio que vaya a durar.

Muchas personas como tú, dudan en confiar y arriesgarse a seguir perdiendo si os comprometéis a apoyar a vuestro familiar e incluso a hacer algún tipo de cambios en vosotros mismos. Es muy natural que todos los familiares tengáis estos sentimientos positivos y negativos.

Por esto es muy importante que toda la familia entre a formar parte de los programa de tratamiento o ayuda.

Según os vayáis incorporando al programa, os daréis cuenta que tendréis la oportunidad de sacar a la luz vuestros sentimientos y compartirlos con otros parecidos a los que tienen las demás familias. Será una oportunidad para que veáis que no estáis a solas. Al mismo tiempo también será una oportunidad para que aprendáis información sobre el alcohol y los problemas de bebida. Además, se aprenderán nuevas habilidad de comunicación y es posible que se redefinan los roles y responsabilidades familiares. Tendréis la oportunidad de saber cómo manejar vuestros sentimientos y deseos para ayudar a vuestro familiar a mantener su abstinencia. Sobre él o ella cae la responsabilidad de no beber alcohol pero seguramente los demás también puedan brindarle ayuda con su apoyo.

Si cada miembro de la familia comienza a abrir sus canales de comunicación, se apoyan entre sí y trabajan juntos lo más posible, la familia se encontrará mejor y más satisfecha al mismo tiempo.

ETAPAS COMUNES EN LAS FAMILIAS CON PROBLEMAS DE ALCOHOL

Una de las características más trágicas del alcoholismo es el largo período de tiempo que pasa entre el surgimiento de los problemas de alcohol, su reconocimiento y la decisión de someterse a tratamiento.

Como no existe ninguna línea mágica que divida a los bebedores sociales de los bebedores problemáticos, cada persona deberá evaluar hasta qué punto tiene control sobre su modo de beber así como cuáles son las consecuencias negativas del mismo antes de proceder a realizar los cambios constructivos que sean necesarios. Esto puede ser difícil puesto que hay varias etapas que son comunes a todas las familias con problemas de alcohol antes de que la persona sea consciente de que su modo de beber le está causando dificultades en su vida.

Echemos un vistazo a todo esto para así poder comprender cómo afectan los pensamientos y sentimientos al modo en que los miembros de la familia reaccionan entre sí para que de esta manera podamos más tarde encontrar respuestas que sirvan de ayuda para hacer frente a este tipo de pensamientos y sentimientos.

La primera etapa correspondería con la **Negación del problema de alcohol**. Es un periodo en el que el modo de beber de la persona empieza a causar problemas; él o ella o su familiar no son conscientes de esto. El hecho de que vivamos en una sociedad donde muchas personas beben alcohol hace que la negación se más fácil.

La persona con problemas de alcohol puede decir, “De acuerdo, bebí mucho la noche pasada pero bebí igual que las otras personas que estaban en la fiesta. Yo bebí lo normal”. Los amigos y vecinos tratan de quitarle importancia a la posibilidad de que hay un problema de bebida. Cuántas veces habrás oído decir, “no seas tonto, todo el mundo bebió mucho alguna vez”, o “Si tu fueras un/a alcohólico/a, ¿qué sería yo entonces?”.

El **concepto social** de que los bebedores con problemas son gente desaharrapada no hace si no que la negación todavía sea más fácil. Sería difícil para una persona que tenga su casa propia, coche y un buen trabajo definirse a sí mismo como un/a bebedor/a problemático o un/a alcohólico/a cuando las personas consideradas como tales tiene aspecto de vagabundos. Los hijos de las personas con problemas de alcohol son a menudo muy responsables y con buen logro académico. Los familiares a menudo dicen, “¿Cómo va a tener problemas de alcohol cuando no tiene ninguna importancia para él o ella?”. Si una persona bebe de modo excesivo, los miembros de la familia pueden justificarlo diciendo que lo hace así porque le ha pasado algo desagradable como: “una discusión con su jefe o un compañero de trabajo, etc.”. Esto puede ser cierto en el sentido de que las crisis pueden disparar la posibilidad de beber, pero existe un punto a partir del cual el beber aumenta todavía más los problemas creando otros nuevos. **Una persona con problemas de alcohol debe hacerse responsable de su modo de beber independientemente de las circunstancias que le lleven a ello.**

Otra circunstancia que ayuda a que la gente niegue el problema es que existe un estigma asociado al alcoholismo. Mucha gente considera el alcoholismo como una cuestión moral y, por tanto, como un indicador de debilidad más que como una conducta aprendida. A causa de esta actitud, mucha gente se siente avergonzada y rehúsa a admitir que tiene un problema.

Para concluir, los problemas de bebida no son cosa de una noche. En muchos casos, una persona avanza desde un modo de beber social a periodos de intoxicaciones ocasionales hasta llegar un punto en que el alcohol interfiere en la vida de la propia persona. A menudo la familia niega que exista un problema y la necesidad de tratamiento se pospone durante mucho tiempo a causa de las actitudes y creencias que se tienen sobre el alcohol.

Muchas veces los miembros de la familia tratan de encubrir y proteger a la persona con problemas de alcohol para no tener que sentir los efectos negativos de su modo de beber. Esto se suele hacer para intentar que la persona salve su reputación, no pierde su trabajo, etc., pero a largo plazo lo que permite es que el problema de alcohol continúe durante más tiempo.

La siguiente etapa sería el **Reconocimiento** y sucede cuando la familia define la conducta de la persona con problemas de alcohol como una conducta que no es normal. De algún modo, la familia está reconociendo que la persona está bebiendo de un modo diferente al de las demás personas. Él o ella puede que comiencen a beber más a menudo y prestar menos atención a la familia, al trabajo y a sus actividades en general. Comienzan a beber no sólo durante una fiesta sino antes y después de la misma también. Puede que también engullan las bebidas más que beber. Que tengan lagunas de memoria, que pierdan días de trabajo, etc.

Sea lo que sea que está ocurriendo, la familia es consciente de que él o ella están teniendo problemas con el alcohol.

Enfrentamiento. En este momento, los miembros de la familia pueden que traten los efectos del exceso de consumo con el familiar que tenga problemas de alcohol en un intento de hacerle consciente de las complicaciones que tiene con y por la bebida, y de la necesidad de un cambio. Es importante hacer esto de la manera más tranquila y natural posible y **recordando las siguientes advertencias:**

1. Debe hablarse con la persona en el momento en que esté sobrio o en el que tenga la menor cantidad de alcohol en el cuerpo, por ejemplo a primera hora de la mañana.
2. Resaltar tu preocupación y deseo de ayuda por la persona con problemas de alcohol, poniendo el énfasis en las cosas buenas de las que habéis disfrutado cuando esa persona estaba sobria.
3. Menciona de modo cuidadoso algunas de las consecuencias negativas de la bebida que has visto que le han sucedido, por ejemplo, perder días de trabajo, apartarse de la familia, ser más irritable, no recordar hechos (lagunas de memoria), etc.
4. Menciona que le apoyarás si se decide a asistir a tratamiento.
5. Finalmente recuerda que la decisión de abstenerse de beber sólo depende de la persona con problemas de bebida.

El control, sería la siguiente fase, en donde se intentaría controlar o asumir la responsabilidad del problema de bebida. Al principio las respuestas son muy variadas y los miembros de la familia intentan todo tipo de “recetas caseras” como método para controlar o detener el abuso de alcohol. Poco a poco la familia siente un mayor temor y frustración. Es posible que los miembros de la familia comiencen a menospreciarse a sí mismo, a sentirse culpables y a temer un posible divorcio. Para evitar las discusiones puede que intenten evitar o proteger a la persona con problemas de alcohol. La familia se siente enfadada y rechazan que estén haciendo un gran esfuerzo y que no valga para nada. Algunas formas de manifestarse el enfado familiar son controlar el alcohol, el dinero y a los hijos más que decir o hacer algo de modo directo. Desdichadamente, los métodos utilizados por los miembros de la familia fallan a la hora de detener el problema y, en muchos casos, realmente refuerzan el seguir bebiendo. Él o ella pueden responder a estos intentos de la familia de modo no constructivo. Presentamos una lista de los esfuerzos de la familia y del tipo de reacciones que puede tener la persona con problemas de alcohol en cualquier momento a través de cualquiera de las etapas por las que pasa la familia con problemas de alcohol:

1. Los miembros de la familia pueden pensar que si le hacen la vida lo más difícil posible cuando su familiar bebe a través de riñas, amenazas, etc., la persona dejará de beber. Lo normal es que el alcohólico se sienta aún más culpable y toda vía beba más. Se quejará de que su esposo/a no le entienden. Todo esto puede que lleve a que continúe negando sus problemas con la bebida todavía más tiempo.
2. Los familiares pueden ser muy comprensivos y reconfortarle después de una borrachera. Aunque la comprensión y el apoyo pueden ser muy importantes durante la sobriedad, debe tenerse especial cuidado con estos dos aspectos:

- a) Si los miembros de la familia normalmente son más atentos después de las borracheras, estarán reforzando que él o ella sigan bebiendo. Por ejemplo, una esposa que bebe cuando su marido está fuera de casa durante largos periodos de tiempo. La mujer se queja de esto, pero sin resultados. Cuando se emborracha, su marido se siente forzado a volver para cuidarla, reforzando que ella siga bebiendo.
 - b) Los miembros de la familia, para dar un mayor consuelo, puede que cambien las consecuencias negativas de la bebida siendo ellos los que asuman las responsabilidades que debía asumir el enfermo alcohólico. El esposo o esposa asumen las labores del hogar y cuidado de los hijos que el otro debería tener, sintiéndose la persona con problemas de bebida más cómodo y sin ganas de regresar a la abstinencia. También puede que el esposo/a llamen al trabajo inventando una excusa por la que la PPB (Persona con Problemas de Bebida) no puede ir a trabajar.
3. La familia intenta ocultar y destruir toda la bebida de casa. También eliminar el dinero del que se dispone para comprar alcohol. Todos estos esfuerzos pueden que incrementen el resentimiento y la ira de la PPB. De este modo la PPB puede que aumente su conducta de bebida para castigar o dar la espalda a la esposa y a los miembros de la familia y de este modo cargarse de razones para seguir bebiendo.
 4. El esposa/a intenta abandonar a la persona con problemas de alcohol. Esto podría aumentar la tensión, ansiedad y el miedo y todo ello hacer que aún beba más. Esto no quiere decir que el esposa/a no pueda tomar la decisión del abandono, sino que si toman esta decisión deben hacerlo pensando que es lo mejor para él o ella o para los hijos y no pensando en el efecto que podría hacer sobre el enfermo.

5. Los miembros de la familia tratan a menudo de cambiar su propia conducta o comportamiento. Puede que esto se deba a que crean que ellos son los que llevan al bebedor a beber. En este caso nuevamente es la familia quién asume la responsabilidad de los problemas de bebida. El que la familia tome sus responsabilidades para el cambio es sólo la mitad del problema, pero lo más importante es que el bebedor cambie también su conducta. La Persona con Problemas de Bebida debe asumir la responsabilidad sobre su problema de bebida.

Supervivencia. Se refiere a los intentos que realiza la familia para recuperarse a pesar del problema. Cuando la familia se da cuenta de que sus intentos para hacer frente a los problemas del alcohol han fracasado, se produce la desorganización de la unidad familiar, produciéndose los siguientes cambios:

1. El principal objetivo de la familia es sobrevivir. Las metas de la familia comienzan a cambiar y cansados, ya no intentan que cambie la conducta del bebedor.
2. Los roles o papeles de cada miembro de la unidad familiar comienzan a cambiar. Deben asumir las responsabilidades de enfermo alcohólico. Por Ej.: la esposa debe ser quien consiga sustentar a la familia y también los niños asumen ciertas responsabilidades del hogar. El actuar así refuerza y apoya a la persona bebedora de diversos modos:

- a) Le permite evitar las responsabilidades desagradables gracias a la bebida.
 - b) Las responsabilidades y la presión de los miembros de la familia aumentan, aumentando de este modo la ira y el resentimiento hacia la PPB (Persona con problemas de bebida)
3. Los sentimientos hacia la persona con problemas de alcohol comienzan a cambiar. Los miembros de la familia pierden la preocupación y el respeto hacia esta persona.

La etapa final sería la **Aceptación**, común en todas las familias con problemas de alcohol. Es cuando el alcohólico acepta que existe un problema y que necesita acudir a tratamiento. Como la familia no sólo está cambiando roles, sino también los sentimientos hacia él o ella, el bebedor / a se enfrentan con la posibilidad del aislamiento total y del rechazo. También puede ser que hayan recibido avisos de sus jefes o empiecen a sentirse mal físicamente.

Gracias a todo ello, la situación hace que la negación del problema sea imposible y que la PPB (persona con problemas de bebida) busque ayuda. Si, por otro lado, a la PPB la reorganización familiar le gusta, es decir, piensa “ahora ya nada impedirá que siga bebiendo”, entonces él o ella continuarán bebiendo. Por ello su posibilidad de recuperación se hace muy difícil pero esta persona puede acabar incluso con mayores pérdidas o volverse aún más recelosos para acudir a tratamiento.

Sin embargo, también esta persona acaba reconociendo que necesita ayuda e iniciar un programa de tratamiento.

En este momento, es cuando tu familiar decide entrar en un programa de tratamiento. Él o ella todavía sienten que el beber les da algún tipo de recompensa pese a todas las consecuencias negativas que le ha acarreado. Por lo tanto, él o ella pasarán mucho tiempo dentro del programa definiendo cómo utilizaba el alcohol y cómo podrá elegir conductas diferentes a las de la bebida para alcanzar los mismos efectos positivos que antes lograba con el alcohol.

CÓMO TRATAR Y APOYAR LA SOBRIEDAD

El objetivo ahora es mostrar cómo toda la familia puede tratar y apoyar la sobriedad. Los miembros de la familia tienen una gran variedad de sentimientos y actitudes contradictorias acerca de la bebida. Estos sentimientos y actitudes es necesario que salgan a la luz y se comenten. Las familias también pueden hacer cambios para ayudar a la persona a que mantenga la sobriedad pero sin poner en peligro el propio bienestar familiar. Se deben restablecer los canales de comunicación y cuidarse unos a otros. Las responsabilidades familiares deben redistribuirse. El tiempo de ocio y disfrute debe mejorarse. Por toda esta serie de cosas, es necesario que toda la familia se implique en el tratamiento.

Razones para cambiar

Conseguir cambios es algo difícil para toda la familia. Es necesario tiempo y esfuerzo, asumiendo que existen riesgos, por ello toda la familia debe sentir que sí se necesitan cambios. Deteneos ahora y examinar vuestras razones para apoyar la sobriedad y hacer cambios. **Por ejemplo:** Todos los miembros de la familia están muy nerviosos entre sí y, además no hablan mucho. La separación es algo que sin duda ocurrirá a no ser que las cosas mejoren. Usad las líneas siguientes para hacer una lista de las cosas negativas que eliminaréis si todo el mundo decide apoyar la sobriedad y hacer cambios.

Las cosas buenas, o reforzantes, seguro que las conseguiréis rápidamente si todos apoyáis la sobriedad y trabajáis unidos.

Haz ahora una lista con las cosas positivas que ocurrirán si hacéis todo esto.

Confianza

Se necesitarán mucho tiempo para que los familiares puedan confiar en que la persona con problemas de alcohol se mantenga sobria. Lo más normal es que la confianza haya sido sustituida por la duda. Esto es algo natural y debe ser reconocido por todos. **Si las personas están nerviosas porque desconfían que su familiar siga bebiendo, es bueno expresarlo de un modo apropiado. Por ejemplo, podéis decir, “Has hecho un gran esfuerzo para permanecer sobrio. He disfrutado estando a tu lado todo este tiempo. Sin embargo, has llegado tarde varias noches después de salir del trabajo y pareces bastante preocupado.** Me pregunto si estás teniendo problemas con la bebida otra vez”. Esta forma de expresar la preocupación puede que anime a tu familiar a discutir la situación bastante mejor que si tú estás enfadado, hueles su aliento o si le miras de arriba a bajo y te guardas tus sospechas.

La falta de confianza es desagradable para todo el mundo y puede convertirse en un disparador (sería algo que despierta el deseo de...) **de la bebida.** Examinemos varios modos por los que la familia y el familiar con problemas de alcoholismo pueden confiar entre sí.

- a. Desarrollando una buena comunicación entre todos los miembros de la familia.
- b. A todos los miembros de la familia se les pueden solicitar contribuciones para crear nuevos caminos de comunicación, alternativas a la bebida o evitar disparadores.
- c. Los familiares deben conocer los objetivos de la persona con problemas de alcohol y cómo piensa cumplirlos. Recordad, es responsabilidad de él o ella el seguir adelante con sus planes.
- d. Los familiares deben guardar respeto y consideración hacia las PPB. Explícale, por ejemplo, que llegarás tarde. Él o ella, puede pensar de modo equivocado y herirse a sí mismo. **Las promesas solamente deben hacerse si pueden cumplirse.**

Si la familia comprende qué es lo que impulsa a beber a su familiar, cuáles son los cambios que él o ella van a realizar y cuáles son los cambios que espera que la familia lleve a cabo, esto servirá de punto de partida para restablecer otra vez la confianza de la familia con respecto a la PPB al menos durante un cierto periodo de tiempo. Los familiares pueden y deben utilizar las terapias familiares como lugares en los que expresar su falta de confianza y así poder enfrentarse a ella. Sin embargo, la confianza necesita un cierto tiempo para poder recuperarse. Este hecho debe transmitírsele a la persona con problemas de alcohol cada cierto tiempo especialmente si él o ella sienten que la familia no se fía que no beba y se les note a sus familiares que se están preguntando si él o ella continúan bebiendo alcohol.

Comunicación

Para la mayor parte de los alcohólicos, uno de los mayores obstáculos para conseguir la sobriedad y mejorar las relaciones será el problema de la comunicación, la cual no ha existido mientras bebía. Las quejas y pequeños sentimientos no comunicados puede que poco a poco comiencen a crecer hasta convertirse en problemas sin solución. Más aún, los familiares puede que estén cometiendo errores al no comunicar lo que sienten por temor a que puedan influir en su sobriedad.

Tenemos que tener en cuenta **algunos malos estilos comunicativos que deben evitarse** en el futuro:

1. No escuchar o aparentar que se está escuchando a quien habla (el marido viendo la televisión o leyendo el periódico mientras su mujer le está hablando)

2. Tomarse a broma problemas serios, (la esposa puede reírse o hacer chistes mientras su marido se queja de sus problemas de trabajo)

3. Evitar los enfrentamientos para disculpar y/o parecer desesperanzado o deprimido. Esto hace que los miembros de la familia no muestren sus respuestas de enfado y por tanto nunca se enfrentan a los problemas. (La esposa llorando cuando su marido se queja en voz alta de falta de afecto y cariño)

4. Evitar la discusión de temas importantes a través de atacar con ira y echarle las culpas a los demás (el marido gritando y discutiendo cuando se sienta su mujer para discutir sobre las calificaciones escolares de sus hijos).

5. No hablar claro, dando respuestas que no tienen mucho que ver con lo que se pregunta. (El marido hablando entre dientes y no expresando lo que siente cuando su mujer y sus hijos están buscando algún tipo de sugerencias para pintar la casa)

La comunicación honesta y directa es la que aumenta la posibilidad de que la sobriedad pueda llegar a alcanzarse. El objetivo a largo plazo es aprender a expresarnos del modo más claro posible y aprender a escuchar con empatía y sin enjuiciar a las demás personas. Algunas veces puede ser necesario interrumpir una discusión y continuarla más tarde si los sentimientos de ira se vuelven tan intensos que la discusión se convierte en un círculo vicioso.

La terapia de familia, de pareja y de grupo son los lugares recomendables para desarrollar y mejorar las habilidades de comunicación.

Compartir las responsabilidades otra vez

Las personas dependientes del alcohol y su familia deben reestablecer de nuevo las responsabilidades del bebedor. Él o ella deben nuevamente compartir las responsabilidades de los hijos, el presupuesto familiar y realizar las tareas de casa que le correspondan. Los familiares no deben evitar que la PPB asuma sus responsabilidades, ni deben pensar que el darle responsabilidades vaya en contra de que logre la sobriedad. Alcanzar metas aumenta la autoestima y proporciona la satisfacción del deber cumplido.

Enfrentarse con los problemas de alcohol que afectan a la familia

Existen varias cuestiones referidas al uso social de bebida, y que la familia debe discutir. Toda la familia, incluida la persona con problemas de bebida (PPB), debe hablar sobre los pros y los contras de tener alcohol en casa. La decisión final deberá basarse tanto en lo más conveniente para la abstinencia de la PPB, como en la decisión de tener alcohol en casa para que otros puedan beber, pero en ningún momento olvidar que se debe tener muy presente que, el hecho de que exista proximidad física de bebida ante una persona con problemas de alcohol y que aún no se encuentra lo suficientemente preparada para rechazar una bebida, el impulso o deseo de beber será irrefrenable en los primeros momentos, pues su autocontrol aún no está lo suficientemente instaurado.

Toda la familia debe hablar sobre si debe acudir a la reuniones sociales en las que exista alcohol de por medio y en ese caso decidir si los miembros de la familia beberán delante de la PPB. Este debe ser un tema abierto de discusión, y ser tenido en cuenta cada vez que surja una situación social similar. Los sentimientos van cambiando con el tiempo y algunas situaciones pueden ser más peligrosas que otras.

También es importante decidir y planear por anticipado entre todos qué es lo que se le dirá a ciertos amigos, determinados vecinos y compañeros de trabajo acerca de la abstinencia.

Igualmente, debéis ayudar a la persona con problemas de alcohol a hacer planes para rechazar bebidas.

Métodos para reconocer y superar las tentaciones

Es muy normal que la PPB siga sintiendo impulsos para beber. Especialmente al principio, al empezar a dejar de beber, puede que no sea capaz de prever los disparadores que puedan presentársele. Puede que, a causa de la falta del consumo de alcohol, a veces note irritabilidad, depresión y tenga a veces reacciones excesivas. En casos extremos la persona hasta puede parecer que está intoxicada (embriagada).

Estos impulsos hacia la bebida no tienen mayor problema si la persona está preparada para ellos y posee alternativas para utilizar si esos impulsos surgen. De este modo cuanto más tiempo esté sobrio y tome mayor conciencia de los disparadores, más fácil le resultará detectarlos y prevenirlos evitando que se vuelvan demasiado fuertes o que realmente le lleven a beber.

Para la familia es importante reconocer esas situaciones, momentos, etc., que despiertan los deseos de beber y prestar apoyo cuando sucedan. Puede ser útil para los familiares reconocer los disparadores, alternativas y propósitos de su familiar con problemas de alcohol y asimismo sugerirle a él o ella que usen esas alternativas para conseguir que las ganas de beber disminuyan y poder alcanzar lo que quieren sin necesidad de alcohol.

El mejor método es no sentir pánico ni reaccionar de modo alarmista sino que de *forma calmada* hacer más consciente al familiar de esos impulsos hacia la bebida y prestarle tu ayuda para seguir adelante sin recurrir al alcohol. Lo importante no sólo es si él o ella van a beber sino si están pensando hacerlo.

Mejorando el uso del tiempo libre

Tanto la familia como el enfermo deben disfrutar durante la sobriedad. Para conseguir una sobriedad de calidad es necesario convertir la misma en una fase más placentera que los periodos en los que se bebía. Es importante que todos los familiares disfruten estando unos al lado de los otros para que todos los cambios sean más fáciles y posibles de realizar.

Se necesita tiempo para planear los propósitos individuales y colectivos de disfrute del tiempo libre para toda la familia. ¡¡Intentad nuevas actividades!! ¡¡Experimentad!! ¡¡Lograd un compromiso!!

EJEMPLO: Si tu esposa quiere ver una película determinada y tú un partido de fútbol haced las dos cosas. La acompañas al cine una noche y ella va contigo a ver el partido otro día. En la familia todos habéis trabajado muy duro. Por ello que no se os olvide daros algún tipo de compensación realizando actividades con las que podáis disfrutar. ¡¡Estas actividades son muy buenas alternativas también!!

Hacer cumplidos

Cuando hacemos algo por nuestros propios medios o con la ayuda de los demás, es bonito tener a alguien que nos diga que estuvo bien y que apreció nuestro trabajo. Ayuda a tener interés para volverlo a hacer otra vez. Por ejemplo: si tu marido te invita a cenar se sentirá bien si le dice, “Me lo he pasado de maravilla esta noche. La cena fue deliciosa. Gracias por una noche tan feliz”.

No olvides que el recompensarse unos a otros hace que todo el mundo se sienta bien y continúe realizando cambios constructivos.

Reconocimiento y desarrollo de los cambios

Es importante para todos los miembros de la familia renunciar a los viejos métodos de comportamiento que no resultaron de gran valor en el pasado. Se ha aprendido a identificar los cambios que tanto tú como tu familia os gustaría que se produjeran en vuestra relación.

Ahora estáis comenzando a hablaros unos a otros otra vez, disfrutando de vuestra mutua compañía una vez más. Incluso te resulta más fácil ser bueno para tu esposo/a e incluso haceros cumplidos de vez en cuando.

Para conseguir que las cosas sigan por el buen camino, es importante hacer una lista de todos aquellos cambios que te gustaría que cada miembro de la familia realizase.

Algunas reglas generales para recordar a la hora de hacer listas de cambios y premios son:

1. Habla de los cambios que quieres con tu pareja para asegurarte de que los acepte y comprenda
2. Pide los cambios y premios que *quieres de verdad*, y no lo que crees que tu pareja quiere.

La siguiente es una lista que resume los cambios que los miembros de la familia pueden llevar a cabo para mejorar la calidad de la sobriedad y de las relaciones familiares:

- a) Procurar mejorar la comunicación expresando del modo más directo posible los pensamientos y sentimientos de cada uno de vosotros. Interrumpir la conversación si se vuelve demasiado conflictiva y retomarla más tarde.
- b) Escuchad cuidadosamente unos a otros, respetando las diferencias de opinión.
- c) Reservar un momento del día sólo para hablar.
- d) Establecer objetivos día a día.

- e) Premiaros a corto y largo plazo.
- f) Dedicar algún momento del día sólo para relajarnos.
- g) Comenzar a compartir responsabilidades de nuevo.
- h) Esforzarnos en mejorar las actividades de ocio y tiempo libre tanto individuales como conjuntas.
- i) Hacer cumplidos para mejorar los buenos sentimientos.
- j) Establecer compromisos de modo que todo el mundo salga ganando.
- k) Desarrollar planes adecuados de seguimiento para poder mantener los cambios alcanzados.
- l) Hablar abiertamente de los problemas relacionados con el alcohol. Tratar directamente de cuándo los miembros de la familia deben beber, de si debe guardarse alcohol en casa, y de si debe irse a ciertos tipos de fiestas o reuniones sociales.
- m) Hablar acerca de las tentaciones e impulsos de beber y apoyar los cambios positivos que se vayan consiguiendo.
- n) Dejar que sea la persona con problemas de alcohol quien asuma la responsabilidad de beber o no beber.

CAÍDAS Y RECAÍDAS

Ya que el beber de vuestro familiar fue algo aprendido y solía utilizarlo en respuesta a ciertos disparadores, él o ella puede que vuelvan a beber otra vez. Es importante para toda la familia, incluido el alcohólico, reconocer cómo puede reaccionar antes o inmediatamente después de que eso ocurra.

- a) Hay muchos signos que indican que la persona puede estar pensando que una copa puede ser buena, servir de ayuda o ser necesaria.
- b) Él o ella puede que se esfuercen menos en llevar a cabo o intentar nuevas alternativas o incluso en esperar que éstas tengan resultado.
- c) Él o ella puede que parezcan más tranquilos o reservados de lo que es normal. Puede que estén “embotellando” sus sentimientos de nuevo.
- d) Él o ella puede que se ponga a hablar de los efectos positivos del alcohol olvidándose de las consecuencias negativas de la bebida.

- e) Puede que no se hagan conscientes de las ganancias de la sobriedad y comenzar a pensar que puede controlar su modo de beber y por tanto volver a beber otra vez.
- f) Puede que se vuelva menos activa/o olvidándose de sus responsabilidades dentro del hogar y de la familia.
- g) Puede que comiencen a frecuentar sus antiguos lugares de bebida y a sus últimas compañías de “andanzas. Algunos asumen muy pocas responsabilidades.
- h) La PPB a menudo siente que puede manejar las cosas por sí misma/o.
- i) Puede que decida dejar de acudir a tratamiento, dejar de toma Antabus.
- j) Puede que se vuelva irritable o tenga problemas de sueño.
- k) Puede que incluso sienta lástima de sí mismo desarrollando el conocido caso del “pobre de mí”.

Llegados a este punto es importante que los familiares revisen sus propia conducta. A veces no son conscientes de que está influyendo en el modo de actuar de la persona con problemas de alcohol. A veces los familiares están demasiado ocupados en sus intereses individuales y comparten menos su tiempo con la persona. Los sentimientos no se expresan y los compromisos se olvidan. Las familias a veces cargan con las responsabilidades de la persona con problemas de alcohol y se niegan a redefinir o aceptar un nuevo reparto de responsabilidades dentro de la familia.

En ocasiones, algunos miembros de la familia sospecharán que su familiar vuelva a estar bebiendo y se volverán desconfiados, le reñirán, registrarán su habitación e incluso puede que le recuerden a la persona con problemas de alcohol incidentes anteriores. La familia puede incluso tratar de controlar a la persona con problemas de alcohol rechazando las bebidas que otras personas le ofrezcan o incluso controlando el dinero que lleve encima. La **confianza** necesita tiempo para volver a construirse y es fácil que muchas acciones den al traste con ella si no se tiene el cuidado suficiente.

Si ocurren estas señales de alarma, el enfermo alcohólico debe hablar de sus sentimientos y pensamientos con su familia, amistades, compañeros de tratamiento o miembros de terapia. También servirá de ayuda pensar en las consecuencias positivas de la sobriedad y en las negativas de beber alcohol. De este modo ella o él pueden ponerse en contacto con personas que le sirvan de apoyo y consejo, tomar Antabús o Colme y poner en práctica sus alternativas.

A menudo es importante que las familias respondan a estas circunstancias difíciles del modo más tranquilo posibles. Los grupos de terapia familiar y otros grupos de apoyo de la propia red personal serán de gran ayuda para poder expresar vuestros propios sentimientos (los sentimientos de la familia). Debéis fijaros, del modo más positivo posibles, en los cambios que vuestro familiar ha realizado desde que está sobrio. Mencionad esos cambios así como las veces en que disfrutasteis juntos cuando él estaba sin beber. Puedes incluso sugerirle a él o ella algunas de las alternativas y metas que él o ella mismo desarrolló. A veces, incluso sólo hace falta charlar o dar un paseo con él para que la situación se solucione.

Recuerda, todavía sigue siendo responsabilidad suya el beber o no beber. Tú sólo puedes intentar servir de apoyo.

Caídas

Una tarea importantísima para considerar y planear por adelantado es la de las caídas. Una **caída es volver a beber alcohol después de un período de abstinencia**. Puede que digas, “**pero si mi familiar no tiene intención de volver a beber. ¿Por qué debe estar pensando en hacer planes por si cae?**”. Te darás cuenta de que las caídas son normales y que incluso forman parte del proceso de recuperación en muchos casos.

Si tu familiar bebe una bebida alcohólica tú puedes hacer lo siguiente:

1. Trata de mantener la perspectiva de tus sentimientos. Recuerda que no es el “fin del mundo”. Puedes hacer algo para ayudarte a ti mismo y mantener tu sentido de bienestar. Llama a la asociación, a algún otro familiar o amigo, o a cualquier persona que pueda servirte de apoyo.
2. Recuerda que la decisión de beber o no hacerlo es responsabilidad de la persona con problemas de alcohol. No será útil intentar controlarle o encubrirle. Evita buscar o esconder las botellas. Ten cuidado que no te coja espiándole sea a dónde sea que vaya. Si actúas de ese modo puede que eso se convierta en un desencadenante para que él o ella vuelvan a beber.
3. No asumas las responsabilidades de tu familiar incluso si eso significa dejar algunas cosas sin hacer. Continúa con tus rutinas diarias tanto como sea posible.
4. Intenta hablar con tu familiar en un momento adecuado, cuando tenga poco o ningún alcohol en el cuerpo (primera hora de la mañana)
5. Recuérdale, de buenas maneras, lo que ha conseguido mientras estaba sobrio y de lo mucho que todos disfrutasteis con eso.
6. Puedes decirle de modo cuidadoso las consecuencias negativas que podrían ocurrirle si continuase bebiendo. **Es importante no recordarle situaciones del pasado.**
7. Si has comprendido y conoces cuáles son sus disparadores y alternativas, puede que seas capaz de ayudarle a explorarlos, y animarle a poner en práctica algunas alternativas. También puedes sugerirle algunas personas que podrían ayudarle.

8. Recuerda, todas estas sugerencias deben ser puestas en práctica del modo más positivo y que sirva de mayor apoyo posible. No siempre es posible usarlas, y, desde luego, cada persona debe considerar en primer lugar su seguridad y bienestar, abandonando el hogar si existe algún peligro de que pueda sufrir algún tipo de malos tratos.

PLANES DE SEGUIMIENTO PARA LA FAMILIA

El programa es sólo el comienzo de una sobriedad reforzante y de unas mejores relaciones familiares. Las personas comienzan a identificar lo que le desencadena los deseos o impulsos de beber, desarrollar alternativas y aprender nuevas habilidades comunicativas mientras están en tratamiento. Pero para conseguir esto se necesita de mucha práctica y por ello se anima a continuar con planes de seguimiento para así poder culminar estos esfuerzos con éxito.

El grupo terapéutico expondrá algunas de las posibilidades de seguimiento, así como es necesario que se haga una lista con estos planes, los cuales mantendrás después de abandonar la asociación.

Enfrentarse con la vuelta a la bebida crónica

A veces, a pesar de haber superado el programa de Tratamiento, la PPB vuelve a sus hábitos crónicos y problemáticos de bebida. Si esto ocurre en tu familia, es importante que decidas por ti mismo si quieres continuar viviendo con esa persona o no. Esta decisión debes tomarla independientemente de los posibles efectos que pudiera tener sobre la persona con problemas de alcohol. Son decisiones muy difíciles. Hay sistemas de apoyo y consejo que pueden servirte de ayuda si así lo deseas.

Piensa en que:

La constancia es la virtud por la que todas las otras virtudes dan su fruto

COLABORAN



Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO
Dirección General de Salud Pública,
Alimentación y Consumo



Excmo. Ayuntamiento de
ALCALA de HENARES