

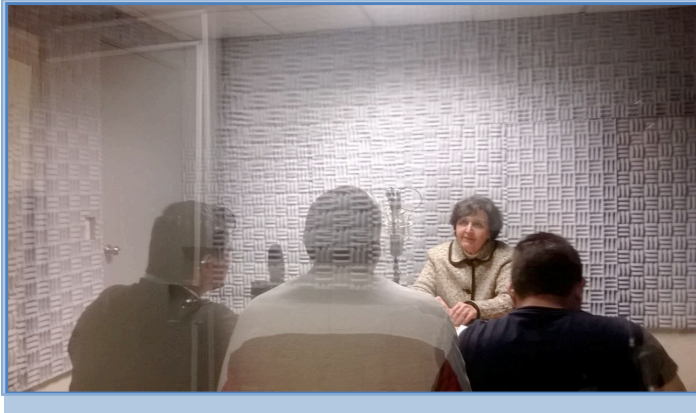


EL ALCOHOLISMO

¿HAY ESPERANZA DE VENCER ESTA PERSISTENTE ADICCIÓN?

Entrevista a “Adrián”, “Juan” y “Jesús”, miembros del Centro de Tratamiento de la Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C. en Torreón, Coah.

Por: Mtra. Olga Garrido Barocio



OLGA- ¡Qué tal queridos amigos! Gracias por leer una edición más de su programa *Esperanza para la Familia*, donde nos interesa su futuro y las decisiones que usted está tomando día a día en busca de su bienestar y el de su familia.

Hoy hablaremos del alcoholismo y cómo lo estamos combatiendo en nuestro país.

Para abordar este tema, entrevistamos a tres miembros del Centro de Tratamiento de la “Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C”: Adrián, Juan y Jesús; muchas gracias por acompañarnos.

En una entrevista anterior hablamos de “los enemigos de los jóvenes” y, entre ellos, se mencionó el alcoholismo; por eso quisimos dedicar este programa a tratar exclusivamente el tema del “Alcoholismo”. Así que quisiera empezar con Adrián, y preguntarte ¿qué pasó contigo?

Testimonio de un alcohólico

ADRIÁN- Muy buenas tardes, mi nombre es Adrián y soy alcohólico. Primero que nada, agradezco la invitación y les comento un poquito acerca de cómo llegué al grupo. Yo llego al grupo teniendo 20 años de edad, siendo estudiante y a través de una psicóloga

de la escuela, a quien acudí para pedirle ayuda, (ya que no me atreví a pedírsela a mis papás, no me atreví a pedírsela a mi familia, ni me atreví a pedírsela a los amigos) ...tuve más confianza con una persona que era desconocida, pero al fin y al cabo, profesional.

Obviamente, mi manera de tomar empezó como un juego, como algo normal, por curiosidad. Empecé a tomar desde los trece años y, al principio, era algo que no era muy cotidiano, sólo algunos fines de semana con los amigos, como parte de “la travesura”.

Era, en parte, hacer cosas que hacían mis hermanos más grandes, mis compañeros más grandes de la escuela, pero de lo que me di cuenta, es que desde mi primer contacto con el alcohol pude haber visto que esto iba a generar problemas en mi vida.

Cuando tuve mis primeros contactos con el alcohol, cambió mi personalidad, de ser yo una persona más seria, algo introvertida, muy callada, empiezo a beber y empiezo a divertirme, me empiezo a reír, a contar chistes, empiezo a relacionarme mejor con las personas, me empiezo a acercar a las chavas, empiezo a tener más contacto con otras personas.

Eso me gustó mucho: la personalidad que sacó el alcohol en mí; entonces, las primeras veces que tomé me gustó mucho el efecto, y me gustó tanto que no pude detener mi manera de tomar desde el principio.

Obviamente, al principio me daba mucha risa, pues entre mis amigos y yo festejábamos. Tenía problemas con mi familia porque cuando estás en la fiesta, con los amigos, en el alcohol, por lo general llegas tarde a casa y empiezas con problemas por la hora de llegar.

En mi caso, mis papás siempre me esperaban para ver cómo llegaba o iban por mí, entonces siempre les tocaba verme cuando me iba cayendo o a veces llegaba vomitando a la casa... Desde el principio, vi un problema para controlar mi manera de tomar, pero como no era algo muy cotidiano, era algo así cada dos semanas, no representaba en ese momento un gran problema más que con mis papás.

Sin embargo, algo que aprendí cuando llegué a Alcohólicos Anónimos, es que esta es una enfermedad,

y que esta enfermedad es progresiva. Obviamente, empecé con una cantidad de alcohol en los fines de semana, pero luego esa misma cantidad de alcohol, para llegar al estado en que a mí me gustaba estar, necesitaba ser mayor. Empecé a tomar más y más y a tomar más seguido.

Esto del alcohol me regaló el ser aceptado en varios círculos sociales, me regaló tener un reconocimiento por parte de la gente, porque beber alcohol es algo muy aceptado en la sociedad, no es algo tan castigado.

No era algo que a mis papás les tuviera con mucho pendiente; por las faltas de disciplina no me regañaban, porque era como algo que veíamos “muy normal”. Cada vez que me pasaba de copas lo veían como algo de mi edad, como una etapa que yo tenía que estar viviendo, algo como que “se me pasó, pero a la próxima me controlo”.

Entonces, como a los 16 años, más o menos, yo ya tomaba más frecuentemente, ya casi siempre eran los viernes y sábados, y durante el fin de semana. Nos juntábamos a tomar en casas, siempre teníamos la capacidad de conseguir alcohol en tiendas, en expendios, si no, pues lo sacábamos de la casa y, entonces, me empecé a dar cuenta de que algo no era normal: **cuando empecé a tener lagunas mentales nosotros le llamamos la pérdida de memoria durante un lapso al principio, pues, yo perdí la memoria. Como por 15 minutos no me acordaba exactamente cómo había llegado a mi casa, no me acordaba de algunas cosas que había dicho, no me acordaba a veces de si había llegado de una fiesta o no.**

Sin embargo, estas lagunas mentales cada vez fueron más frecuentes, esto hizo que en mi interior tuviera un sentimiento de culpa por no acordarme de todo lo que había hecho, y que las personas me tenían que estar diciendo lo que había hecho, por ejemplo: “ayer la regaste”, “ayer hablaste de más”, “ayer te pusiste agresivo”, “...te pusiste a llorar”, y de todo eso yo no me acordaba.

Entonces, desde ese momento, empecé a querer tener un control sobre mi manera de beber, empecé a beber una cerveza y después tomaba dos vasos de agua y después otra cerveza. Después trataba de empezar a tomar muy tarde, para no tener tanto tiempo de estar tomando o, por ejemplo, los típicos consejos de: no combinar el tipo de alcohol, no cenar muy pesado, porque supuestamente cuando cenas pesado no la

absorbes tan rápido.

Son consejos que te da mucho la gente, que te dan los familiares, que te dan muchas personas, pero yo los tomaba porque yo no quería llegar al punto de ya no acordarme de lo que hacía. A mí me gustaba estar en el estado de “me siento bien”, “me siento alegre”, eso que todos decimos que “andas Happy”, pero no me gustaba estar ya cayéndome, no me gustaba estar vomitando, no me gustaba no acordarme si me había divertido, si había llorado o si me había enojado.

Entonces, desde ese momento, empecé a pelear con mi manera de beber y era una lucha de tomarte una cerveza y luego después decir ¿me puedo tomar la otra o no?, era una lucha interna, conmigo, y después decía: “no, pues sí me tomo la otra, es temprano, solo son dos, no hay problema, con dos no me voy a poner así...” pero después desaparecían esas ganas de controlar mi manera de beber y empezaba a beber de una manera ya compulsiva.



Cuando llego a Alcohólicos Anónimos, empiezo a entender que parte de esta enfermedad, del alcoholismo, es su parte mental. Cuando no estamos bebiendo tenemos

una obsesión por beber, al momento de estar pensando “¿cuándo va ser la próxima vez que voy a beber?” o al estar organizando la fiesta, estar viendo a ver qué voy a comprar de alcohol, “el antojo de” porque hace mucho calor, se me antoja una cerveza... es una obsesión que es sutil, no la puedes controlar, te llega.

Sin embargo, cuando tienes el primer contacto con el alcohol se despierta una compulsión física y esa compulsión física -a mí me la explicaron los compañeros de más tiempo, como un tinaco al que le quitan el flotador- entonces empiezas a tomar, a tomar y a tomar, aunque tengas que hacer algo el próximo día; si tienes algo en ese momento y no puedes estar bebiendo o tienes que volver a la escuela, tienes algún compromiso de llegar temprano, alguna responsabilidad, se te olvida al momento que tienes el contacto con el alcohol y solamente te estás preocupando por beber más y más.

Entonces, de estar yo preocupado por tener un examen al siguiente día o un miércoles, ya era otra

mi preocupación, pues al momento que yo tenía contacto con una cerveza, era mi pensamiento cómo le iba hacer yo para conseguir más alcohol y seguir tomando toda la noche...

“Mis primeros síntomas”

Entonces, pues estos fueron los primeros síntomas que yo tenía: **que mi manera de beber no era normal.**

Lo primero: las lagunas mentales. Lo segundo: que bebía en los momentos más inoportunos. Bebía a veces sin querer hacerlo, sólo por quedar bien, porque la gente me decía: “pues ¿sabes qué? La verdad eres más buena gente cuando tomas, mejor échate una porque la verdad estás de flojera si no estás tomando...”

Entonces, también por eso lo hacía, porque yo mismo me sentía “de flojera” si estaba conviviendo en una fiesta, en una reunión familiar o algo, pues no me sentía a gusto si no estaba tomando. Ese es otro síntoma.

Otra de las cosas, es tener una obsesión, de estar pensando cuándo voy a volver a tomar.

Obviamente tuve episodios muy feos, llegué a caer en la cárcel dos veces y las dos veces fueron por estar borracho, llegué a robar a mi familia dinero.

Empecé a tener un grupo de amigos muy grande, siempre que se me acababa la fiesta, siempre que se acababa temprano quería seguirle y si ya no traíamos dinero, pues no había problema, yo llegaba a la casa, si mis papás ya estaban dormidos les abría la cartera y les agarraba dinero, y pues vamos a seguirle, vamos a seguir comprando, que esto siga o sacaba una botella de mi papá o cualquier cosa empezabas hacer para conseguir el alcohol y eso era estando ya borracho.

Estando no borracho yo quería llegar temprano a la casa, yo quería despertarme temprano al siguiente día, porque notaba que si tomaba, ese día no lo podía tomar en cuenta pues ya no me acordaría de nada...

Entonces pedí ayuda y me condujeron con un grupo donde me invitaron a una “Junta de Información”, es la única junta, la primera a la que fui, en donde se dirigieron todos en la junta directamente a mí, me dieron una bienvenida y me empezaron a compartir sus experiencias.

Es algo que me gustó mucho, no era como una

clase, simplemente eran compañeros alcohólicos y drogadictos que me estaban diciendo cómo habían llegado a la agrupación, cómo les había afectado el alcohol en sus vidas y cómo estaban haciendo para solucionarlo.

Entonces, desde el principio me sentí muy identificado con las cosas que platicaban, sobretodo en la parte de que el beber alcohol en una persona con este tipo de enfermedad, es solamente un síntoma, **el beber el alcohol o consumir una droga es solamente un síntoma de un problema emocional, de un problema espiritual.**

Por ejemplo, yo siempre tuve un sentimiento de inferioridad con otras personas, con mi familia, con mis amigos, siempre me sentí inferior, siempre tuve una autoestima muy desgastada; desde niño nunca supe cómo alimentar mi autoestima como para sentirme bien.

Entonces trataba de fugarme de una realidad. Desde el momento que tenía contacto con el alcohol sentía que “podía ser quien yo quería ser”.

“Cómo dejé de beber...”



Al llegar al grupo me empiezan a pasar sus testimonios de cómo se sentían antes de tomar y cómo ocurría la transformación

en el momento que bebían, todo eso que contaban era algo que yo había vivido. Gracias a Dios, los compañeros siempre estuvieron muy pendientes y en contacto conmigo y eso hizo que de llegar de un finde semana de borrachera, me haya quedado en la agrupación.

Una de las maneras en que he llegado a dejar de tomar, principalmente, es aceptando. El primer paso es aceptar que tienes un problema, que tienes una enfermedad y que necesitas ayuda.

Muchas veces pude dejar de tomar durante lapsos de dos, tres meses; sin embargo, cada vez que volvía era peor, cada vez que volvía a tomar nunca fue mejorando, siempre fue empeorando, siempre era más alcohol, siempre eran peores actitudes, siempre más problemas, siempre era llegar más tarde y, sobretodo, en la escuela, los amigos.

Por ejemplo, los amigos, al principio, te restriegan todo, pero te dejan de incitar también, porque siempre es lo mismo, siempre te pasas; con las chavas, en lugar de que tú las andes cuidando, ellas te andan cuidando, porque andas borracho, y pasan muchas cosas que empiezas a darte cuenta cuando ya estás en la agrupación.

Había compañeros que tenían mucha más edad que yo, pues cuando llegué era de los más jóvenes.

Una de las cosas que me decían del grupo es que también **es preventivo**, precisamente porque hay muchas cosas que yo no llegué a hacer, tal vez que me pudieron haber hecho mucho más daño, a mí o a mi familia o a cualquier otra persona y que estando dentro de la agrupación puedo estarlas evitando o, al menos, que ya no sucedan a consecuencia de mi alcoholismo.

Desde que llegué a la agrupación he visto que es una solución para un problema, pero que es muy completa, te ayudan a vivir día a día sin la necesidad de tener que tomar para sentirte bien.

Te ayudan a afrontar tus problemas emocionales, llevamos una terapia que te ayuda a sacar, por ejemplo, resentimientos, te ayuda a sacar miedos, te ayuda a sacar ese tipo de cosas que nos llevaban a buscar el alcohol para sentirnos a gusto, para sentirnos bien o para sentirnos felices y, entonces, me doy cuenta que más que un problema, de ser un vicio, era más bien una manera mía de fugarme de mis emociones.



Si estaba enojado, quería tomar para estar más enojado; si estaba triste, quería tomar para poder llorar, si estaba alegre, quería llorar para celebrar en serio. Llevamos una terapia, **tenemos 12**

pasos que vamos llevando, pero, sobre todo, lo más importante es vivir por hoy, evitar llevarnos una copa a la boca, tratar de no tomar por hoy y así ya puedo aspirar a lo demás.

Eso sería un poco de mi testimonio.

“Soy alcohólico y drogadicto”

OLGA- Muy interesante, yo creo que nos podríamos

quedar aquí mucho tiempo escuchándote, pero yo quisiera también preguntarle a Juan: ¿cuál fue tu experiencia?

JUAN- Hola yo soy Juan, soy alcohólico y drogadicto, y mi experiencia es similar a la de Adrián, en cierto sentido, porque yo empecé a tomar también a los 13 o 14 años. La primera vez que tomé fue mi primera borrachera y no me gustó porque hubo mucha presión social de mis amigos, así de: “toma, toma, toma, toma” y ya cuando me puse borracho me dormí, me caí de donde estaba acostado, era un sillón, me rayaron y, al día siguiente, la cruda y no me gustó nada. Dije: “¿esto qué chiste tiene?”.

Entonces, sí seguí bebiendo, ya muy controlado y sí había presión social, hacía como que tomaba y tiraba a la maceta o al piso lo que me servían, hasta que conocí las drogas a los 16 años. **La primera vez que probé la marihuana dije: “esto sí es lo mío”, y desde ese primer momento que consumí, sentí necesidad de controlarlo.**

Desde ese primer momento me fumaba una cajetilla diaria de cigarros y dije: “Pero si le entro a esto ¿a dónde voy a llegar?” Llegando al grupo, años después, me di cuenta que sentir “la necesidad de controlar” es como un foquito amarillo, que nos indica que hay un problema, pero lo supe muchos años después, casi 10 años después, que ese era un foco amarillo.

Mi primer consumo me gustó tanto que me dio miedo y dije: “Una vez al año no hace daño”, entonces cumplí mi aniversario, digamos, de consumo, cuatro años. Ahorita no me acuerdo si era en marzo o en mayo, pero era el 23, siempre que se acercaba la fecha decía: “¡Qué padre, qué fregón, ya va a llegar”, y era una sensación de que no había problemas, no había preocupaciones, no había compromisos, no había nada más que estar escuchando la música y reírme, era así como que mi momento del año en que no existía nada más que disfrutar.

Cuando fue el cuarto aniversario empecé como que a perder miedo, dije “bueno, si está tan padre, ¿por qué nada más una vez al año? Entonces fue cada cuatro meses, luego cada tres, luego cada dos y luego cada mes.

En ese momento empezó a aumentar mi consumo, yo ya vivía aquí en Torreón, estaba estudiando la carrera, y me fui a hacer servicio social al D.F. Allá se me facilitó más el consumo y fue ya como así, sin culpa,

pensando “todos lo hacen”, “estoy chavo”, “es lo que me toca”, “no le estoy haciendo daño a nadie más que mí y ni tanto”...es lo que me decía.

En ese tiempo sí seguía tomando, pero seguía sin gustarme la borrachera, así como dice Adrián, me tomaba una copa y me tomaba un litro de agua y la segunda la mareaba, cerveza y agua, para tratar de quedarme en ese nivel de disfrute, porque yo siempre que me emborrachaba me dormía, vomitaba y me dormía, nomás la copeaba, no me ponía agresivo, entonces se me acababa el día.

Entonces, ya perdí miedo, perdí culpa y empecé a consumir todos los días, era una vez al día, y luego dos veces al día, y luego tres veces al día, y luego cuatro veces al día, hasta que llegó el momento en el que el único momento del día en el que estaba sobrio era cuando estaba dormido.

En cuanto me despertaba, lo primero era buscar la “fachita” o la “pipa”, antes de apagar el despertador, antes de todo, para poder activarme, para poder ser yo; y yo insistía en mi mente: “es normal”, “estoy bien”, “voy a la escuela, estoy trabajando, estoy haciendo mis obligaciones...”, ¿a quién le hago daño?”

Nunca llegué a la cárcel, nunca choqué, entonces me comparaba y decía: “tal persona sí tiene un problema, yo no”.

Mis papás se dieron cuenta y le bajé a mi consumo; ya en ese momento había probado muchas cosas más, como que le fui perdiendo el miedo, el respeto a los demás vicios, después de la marihuana probé los ácidos, después el éxtasis, y luego las esponjas, etc.

Le fui perdiendo el miedo a todas las sustancias, excepto algunas, por ejemplo, la cocaína, me la ofrecieran y aunque me insultaran, eso yo no.

Me sentía muy listo, pues por la carrera que estaba estudiando, teníamos clase sobre los “neurotransmisores”, o sea, lo que pasa en el cerebro. Y yo decía: “Yo sé qué consumir y qué no consumir, yo sé qué mezclar para andar en un buen nivel...” y así me justificaba.

Decía: “Yo estoy bien, yo tengo control”, cuando en realidad lo que me controlaban eran las sustancias.

Mis papás me amenazaron, y entonces le bajé a mi consumo y mi mamá no me creía, y quiso hacerme un

antidoping, y yo exploté y empecé a gritar y le empecé a pegar a la pared y decirle que era mi vida, que me dejara.

Me dijo: “es que tú no eras así, tú ya eres otra persona, ¡te voy a anexar!”

Y yo no quise, la solución más fácil fue un grupo pero yo iba al grupo y seguía consumiendo y le empezaba a contar a mi mamá: “dijeron esto y lo otro...”, **pero yendo al grupo, con las experiencias de los demás compañeros, me fui reflejando, me fui identificando, me fui viendo, de cómo podía llegar al futuro y me di cuenta de que “a lo mejor” no tenía control, “a lo mejor” sí soy adicto... y ya llevo un año en el grupo.**

Olga: Qué interesante escucharlos, pero qué impresionante también. Después de escuchar estos dos impactantes testimonios de Adrián y de Juan, quisiéramos que Jesús nos comente ¿cómo es la ayuda que reciben en los Centros de Tratamiento?, ¿Cómo trabajan en los casos como el de Adrián y Juan?



JESUS: Gracias por la oportunidad. ¿Cómo funcionan los grupos de Alcohólicos Anónimos? En mi caso personal, yo tenía una

total ignorancia respecto a los grupos de Alcohólicos Anónimos.

El antecedente conmigo fue por una persona que ya tenía 6 meses en el grupo y es quien me pasó el mensaje; sabía bien que yo tenía problemas. **Desafortunadamente la enfermedad es una enfermedad de negación, porque se padece, pero no se acepta de buenas a primeras.**

Cuando yo llego a Alcohólicos Anónimos fue porque los latigazos del alcohol y mi vida que llevaba, me hicieron que yo fuera a un grupo. Fue una necesidad, no podía dejar de beber definitivamente. Intenté de muchas formas y no pude, desconocía que soy una persona impotente ante el alcohol.

Inclusive tenía miedo de llegar. Ese día tenía miedo a que me rechazaran porque me sentía rechazado

por mí mismo y de los demás, esa es una etapa del alcoholismo y la drogadicción, pero fui afortunado, cuando ellos me dan el aplauso, me sentí muy bien. Ese mismo día yo ya iba derrotado totalmente, yo sabía que estaba enfermo pero faltaba que lo aceptara, y ahí empezó el tratamiento.

El programa de Alcohólicos Anónimos consta de 12 pasos donde hay la aportación de la medicina, de la psicología, de la religión, y nuestras propias experiencias. Un programa que no es obligatorio, es un tratamiento personal.

Cinco puntos básicos en los pasos de recuperación

Son 12 pasos de recuperación, esos 12 pasos se pueden resumir en 5 puntos básicos:

1. La admisión

Es cierto, poco se puede hacer si una persona no quiere aceptar que tiene una enfermedad. A mí me pasó, no lo aceptaba, por lo tanto no había un recurso, una alternativa, únicamente la negación.

Empecé a aceptarlo, es una **terapia hermosa**, una terapia de espejo, porque cuando llegué me empezaron a hablar y me empecé a reflejar en las experiencias de ellos.

Preguntan mis compañeros ¿si no me veía en lo que estaban diciendo? Sí, ese soy yo, soy igual que ellos. Cómo funciona de verdad, la “terapia de espejo”, eso fue lo que me quitó la venda de negación de mi vida.

Ellos se encargaron, a través de su experiencia, de que me involucrara en la aceptación y directamente me conecté con ellos, y dije: “sí, yo tengo problemas, pero les decía, no puedo dejar de beber, ¡ayúdenme!”, y me dijeron: “Tenemos un tratamiento, primero la aceptación y que admitas que ya no tienes gobierno en tus decisiones.”

Es una característica, porque aunque quiera uno dejar de beber, no puede, porque ya no tiene gobierno en su vida, en sus facultades, en su madurez emocional. Yo no quería aceptar, no es agradable aceptar, a nadie le agrada admitir la derrota, prácticamente a nadie ¿verdad? Todos los instintos se rebelan ante la idea de que uno es alcohólico.

El sufrimiento fue lo que me hizo llegar a Alcohólicos Anónimos, a nivel personal, familiar y laboral. En todos

los aspectos de mi vida estaba totalmente derrotado. Llego ahí y empiezo a trabajar con esos conceptos. Primero la aceptación, yo lo acepté, acepté esa derrota y, luego, enseguida, el segundo punto básico es:

2. Hacer un análisis de la personalidad

¿Por qué bebí? ¿Por qué actué así? ¿Por qué era una persona insatisfecha? ¿Por qué era una persona inmadura? ¿Por qué era una persona inadaptada? Bebía para socializar con los demás, para socializar con los amigos y al último me quedaba solo y me rechazaban.

Me sentía inadaptado, como que no tenía un sentido de pertenencia en la vida, por eso quería suicidarme y matarme, me estaba suicidando lentamente porque el alcoholismo es como un suicidio muy lento.

El tercer punto importante es:

3. Hacer un reajuste de las relaciones interpersonales

En eso consiste el tratamiento. El alcohólico tiene que recuperarse y regresar al rebaño humano, tiene que reparar los daños; es necesario, porque tiene mucho sentido de culpabilidad.

Cuando se llega al Programa, se siente uno culpable, y ¿cómo disipar ese sentido de culpabilidad? A través del perdón. Se entiende que yo no soy diferente, que soy un enfermo y que yo no quise ser un enfermo, ni un drogadicto, simplemente “me cayó el 20”, como dicen por ahí los chavos.

Yo llegué muy joven a Alcohólicos Anónimos y, lógicamente, me puse a reparar los daños, pero empecé por mí. Ahí nos dicen: “hazlo por ti”, “no lo hagas por nadie, hazlo por ti, porque el enfermo eres tú...”.

Entendí que yo era el que tenía que cambiar, entendí que yo era el que tenía que reparar los daños que hice a mi familia, a la sociedad y a todos los aspectos de mi vida, tenía que empezar a reparar los daños y me ha dado resultados, porque hoy me reintegro a la sociedad, tengo un sentido de pertenencia, reparo los daños a mi familia.

Llegué ya casado, muy joven, pero ya casado y con hijos muy pequeños y empecé a reparar los daños.

El siguiente punto básico es importante:

4. El aspecto espiritual

Cuando llega uno a Alcohólicos Anónimos, llega con la fe perdida, en mi caso muy personal no la fe en un aspecto religioso, simplemente fe en mí mismo y en los demás; porque eran los regañones clásicos de: “ya deja de beber”, “no quieres a tu familia”, “nunca traes dinero”, “te quedas tirado”, “estás en la cárcel” ...puros reproches.

Alcohólicos Anónimos no es un programa religioso, es un programa 100% espiritual.

¿Qué es el aspecto espiritual en Alcohólicos Anónimos? Pues es morir al ayer, al espíritu dañado, para tomar un espíritu nuevo, una forma de vivir diferente, una calidad de vida diferente y esa manera pues se empieza a tomar con fe, primeramente fe en los compañeros, yo no creía en nadie, ni en mí mismo, menos en ellos. Yo decía: “estos borrachos... si yo nunca he tomado con ellos ¿qué me pueden ayudar? Si yo soy muy listo, muy inteligente, yo terminé una carrera...”

Pero, definitivamente, el aspecto espiritual es empezar a creer. Una persona que va al grupo y no cree en Alcohólicos Anónimos, no se va a recuperar, y eso es muy importante: “creer”, empezar a tomar el camino de la fe, porque “la fe sin obras, es letra muerta” y la obra, es ir al grupo.

Me dijeron: “Pase lo que pase, suceda lo que suceda, tú no falles al tratamiento, es para toda la vida”, ¿Toda la vida? -le dije- ¿Aquí voy a estar con estos aburridos arrepentidos? -decía yo. “Toda la vida no, nada más por ese día de hoy”, decía yo.

Me decían: “tú ven este día, que es el día más importante en tu vida”.

Y la cereza del pastel del tratamiento es:

5. La alegría de vivir: transmitir el mensaje.

Hoy me levanté fresco “como una lechuga”, mi mente está tranquila, me siento bien conmigo mismo, me siento en paz conmigo mismo, y estando en paz un drogadicto, un alcohólico, consigo mismo, vive feliz.

*Y el seguimiento es hermoso porque es **transmitir el mensaje**, esa es la misión por la cual el Poder Superior me escogió y nos escogió, para llevarles el mensaje a todos los que están sufriendo.*

Y bueno, agradecerles que nos dan la oportunidad de transmitir este mensaje, que sí funciona.

Estamos en más de 180 países en el mundo, en donde vemos miles y millones de alcohólicos que nos estamos recuperando. Esto sería el tratamiento.

Nada más que, lógicamente, el vicio no es fácil, si esto fuera fácil, cualquiera lo dejaría; es una necesidad. Si yo estoy enfermo tengo que ir al médico, si voy enfermo, me dan los análisis para ver qué es lo que tengo, y eso es lo que hacemos en el grupo, nos reintegramos y aprendemos a vivir. No importa la edad, incluso hay mas jóvenes que yo, pero tenemos la misma enfermedad y son los mismos síntomas, entonces ese el tratamiento que llevamos.

El papel de la familia

OLGA- *¡Qué bien! Pues muchísimas gracias. Adrián ¿y qué papel tiene la familia en todo esto? ¿Cómo se llega a involucrar? ¿Cómo te apoyaron? ¿Qué les dicen ahí en Alcohólicos Anónimos?*



ADRIÁN- *En mi caso, creo que ha sido fundamental, ha sido una clave fundamental el apoyo que he recibido de mi familia. Desde antes de llegar a Alcohólicos Anónimos, ellos siempre estuvieron buscando una manera de ayudarme, una manera de aconsejarme, me llevaron con psicólogos, me llevaron con psiquiatras, me llevaron a sacerdotes.*

También me llevaron a hablar con personas que tenían problemas con adicciones tratando de que yo hiciera caso y aceptara que tengo un problema, pero nunca entendí; entonces, en el momento en que yo me veo con la necesidad de pedir ayuda, precisamente no se las pido a ellos -porque iba a tener que admitir ante ellos lo que ellos por tanto tiempo me habían dicho- entonces, en ese momento, no me atreví a decírselos; sin embargo, yo tenía una semana en Alcohólicos Anónimos cuando le comparto a mi familia por primera vez.

Primero se lo comparto a una hermana y a mi mamá y

después, al siguiente día, a mi papá. Desde el principio fue por ejemplo para mi mamá llorar, porque ella había estado ya cansada de intentar de todas las maneras de ayudarme, primero por la manera del regaño, del enojo, después de la manera de las regañadas psicológicas, que prefieres mejor que te peguen a que te digan lo decepcionados que están de ti.

Entonces, intentaron de muchas maneras y ya al último hasta con la indiferencia, o sea, ya no me preguntaban a qué horas llegaba, ya no me preguntaban si me sentía bien, porque pues ya sabían cómo estaba yo.

Entonces primero fue eso, fue una apertura muy grande de mi familia, de decir **“¡qué bueno que tomaste este paso!”** **“Sabemos que estás en buenas manos”** y lo aceptaron como algo muy padre.

Lo aceptaron como algo que me iba a beneficiar y siempre han puesto las herramientas para que no tenga yo una excusa para faltar al grupo, siempre han estado dispuestos a apoyarme; por ejemplo, soy estudiante y hay veces que ando viendo cómo me voy al grupo y llega mi hermana y me dice llévate el carro, y pues no cualquiera lo hace, ella pudiendo tener su carro para usarlo, me lo presta.

Mis papás, por ejemplo, saben que en el horario de las 7:30 a las 9:30 no estoy disponible porque estoy en mi junta, saben que, aparte, para que yo esté bien con ellos, primero tengo que estar bien conmigo mismo, y eso lo logro en el grupo, entonces, me apoyan.

Y cuando tuve la oportunidad de cumplir mi primer aniversario sin tomar, me acompañaron y fueron al grupo, e hicimos una convivencia muy padre, y ahí tuve la oportunidad de que ellos conocieran en dónde estaba yo, que los compañeros les dijeran que yo estaba en buenas manos, que me estaban cuidando y que yo estaba en el lugar indicado.

Mi familia ha sido un gran soporte. Durante mi alcoholismo me ayudaron a no caer más bajo, yo creo que siempre sus consejos, sus regaños, sus reglas, con todo eso me ayudaron a siempre estar consciente de que algo estaba haciendo mal, porque no las podía cumplir por los problemas que tenía con ellos... entonces, de alguna manera, eso me causaba culpa y yo retomaba esto, de que lo que estoy haciendo ha estado mal.

Y creo que eso fue lo que me fue orillando a pedir ayuda. Mi familia siempre ha estado muy presente desde que entré a recuperación. Obviamente se había

perdido la confianza, me había alejado muchísimo de ellos.

Por ejemplo, todo lo que les robaba y todo eso, me lo perdonaron en el momento en que supieron que yo estaba pidiendo ayuda, pues siempre han tenido una reacción de apoyo y sobretodo siempre he sentido un amor muy franco de ellos, aun desde el momento en que empecé a tomar, pero ahorita soy más sensible a percibir ese tipo de emociones, y sobre todo a disfrutarlas, pues creo que la relación está mejor que nunca.

Compromiso, pieza fundamental

OLGA- ¡Qué bueno! Pues qué bien... y tú Juan, me gustaría que nos hablaras de cómo pueden los jóvenes salir adelante... debe haber actitudes, valores que ustedes tienen que trabajar, fomentar en ese tiempo ¿verdad? ¿Qué nos pudieras decir al respecto?

JUAN- Claro que al principio es difícil comprometerse porque por ejemplo, estás saliendo apenas de tu adicción, donde no te puedes comprometer con nada, pero estás en el Plan de las 24 horas: “Sólo por hoy comprométete y ve al grupo”, “sólo por hoy acepta que no puedes solo”.

Entonces, lo básico, sería la aceptación: aceptar que yo no puedo, que yo no tengo control, que fue muy difícil para mí; la obediencia a los demás del grupo, porque pues tienen más tiempo, tienen más experiencia y todo es sugerido. Te dicen: Te sugerimos, por ejemplo, dejar de juntarte con la gente con la que consumías.

Obedecer esa sugerencia es difícil, pero pues para mi bienestar tengo que obedecer, si no, voy a batallar mucho, y ante cualquier ofrecimiento de alcohol tu pensamiento va a ser “híjole... voy a quedar mal” o “híjole... es que sí tengo muchas ganas”, entonces es quitarte, al menos, al principio, un año esos motivos fáciles de volver al consumo.

Una disciplina también es importante, mínimo de ir diario al grupo, en asistir a las juntas y estar en recuperación. Es un Centro de Tratamiento, que son dos horas al día; entonces, si por ejemplo yo, en mi caso, que el día tiene 24 horas, dormía a lo mejor 8 o 9 horas, las demás se las dedicaba a la drogadicción, solamente a la adicción.

Sí hacía mis cosas, pero la adicción era lo principal; entonces, el dedicarle nada más 2 horas a mi

recuperación, pues no es nada, comparado con lo que le dedicaba a mi adicción. Eso es disciplina, de dedicarle un tiempo al grupo, a mi recuperación.

La fe también es muy importante. La fe con certeza no es fe, sino que es realmente tener esa fe, así como lo compartía Jesús, fe en que “aquí a lo mejor” me pueden ayudar, “a lo mejor sí puedo salir desde este agujero”, -un agujero que ya después sí me di cuenta que estaba cavando y cavando para alejarme de todo: de mi familia, de mi espiritualidad, de mi carrera, de mis amigos, a todos los iba alejando-

Es tener fe en algo más grande que yo, porque pues por mí no hice nada más que hundirme, entonces el tener esa creencia de que a lo mejor puedo salir adelante por hoy y puedo sentirme bien por hoy, ese esfuerzo implicaría también ir a las juntas. Todo se aplica al hoy, al hacer solo todo para hoy, no consumir.

La Semana Nacional de Información sobre Alcoholismo

OLGA- ¡Qué barbaridad! Pues qué difícil y cómo aprende uno. Jesús por ahí nos enteramos que ustedes participaron en la Semana Nacional de Información para la Prevención del Alcoholismo aquí en Torreón. ¿Qué mensaje dieron a la sociedad? ¿Qué mensaje dejaron ustedes?



JESÚS- Primeramente agradecer a nivel nacional y en este caso a nuestra ciudad y a toda la región de nuestra área,

como es La Laguna -que es desde Parras hasta Torreón- agradecerles a todas las autoridades, de todos los sectores, que nos permitieron instalar los Módulos de Información a nivel nacional.

De veras que fue una semana intensa, en donde tuvimos la oportunidad de informarle a la gente quiénes somos, qué hacemos, qué es lo que nosotros hacemos dentro de los grupos de “Central Mexicana”, el recurso que tiene Alcohólicos Anónimos, la alternativa de recuperación, los principios de unidad que tenemos...

Se repartieron folletos, trípticos, folletos para los jóvenes; salieron algunos casos interesantes, en los cuales nos dan oportunidad de servirles a través

de un Comité que tenemos, una semana intensa. Nos abrieron la puerta de comunicación en la radio. Entonces, agradecerles a todos, esa semana. Las oportunidades de actuar con las personas, agradecer a los medios de comunicación del DIF, tan importante, que nos abrieron la puerta también.

Agradecer al DIF su página, y que en las redes sociales está compartiendo esfuerzos con Alcohólicos Anónimos. Hay algunos planes de parte del DIF, para posteriormente seguir, no solamente una semana, que se hace en el mes de Enero, a nivel Nacional, pero sí seguir colaborando y compartiendo el esfuerzo durante todo el año y los días que nos permitan a seguir llevando ese mensaje de vida, este programa de recuperación, en toda la comunidad. Eso fue lo que hicimos durante la semana. Fue del 19 a 25 de enero.

Mensaje final

OLGA- ¡Pues fue una semana muy valiosa! Bueno Adrián y ¿podrías muy brevemente darnos algún mensaje a la comunidad universitaria, a los padres de familia? De hecho es algo que le voy a pedir a cada uno de los tres, que nos pudieran dar algún mensaje que pudiéramos dejar a nuestro público.

ADRIÁN- Bueno pues yo quisiera compartir que yo no elegí ser alcohólico, fue algo que a mí me tocó ser y que, sin embargo, yo soy el único responsable de cambiar, yo soy el único responsable de mejorar, entonces pues yo le quiero compartir a la gente que en dado caso de que vean que existe algún problema con su manera de beber o vean a algún familiar, que realmente acudan a pedir ayuda.

Hay mucho sentir, porque antes de entrar a un grupo yo no sabía mucho de qué se trataba o no sabía quién exactamente era un alcohólico, pues yo pensaba que era alguien que tomaba todos los días y que ya no podía dejar de beber; pues él, obviamente es un alcohólico, pero no hay que llegar a eso, no hay que llegar a ese nivel de sufrimiento para hacer algo al respecto.

Lo que quiero compartir es, por ejemplo, a las familias: que a mí me enseñaron a no robar, a mí me enseñaron a respetar, a mí me enseñaron a llevar una vida de estudio, siempre me dijeron que fuera deportista, siempre me dijeron que leyera, me inculcaron valores de responsabilidad, sin embargo, por mi consumo de alcohol pues yo no podía actuar conforme todos los valores que tenía de respeto, de no robar, de no pelear,

todo eso se me olvidaba cuando estaba consumiendo alcohol.

Pienso que el estar inculcando eso hace que una persona que llega a tener un problema con su manera de beber llegue a tener la confianza de darse cuenta y de decir "algo estoy haciendo mal", "ya no estoy respetando los valores que me enseñaron en mi casa", entonces, eso puede llegar a ser un gran foco para decir "necesito ayuda y necesito cambiar".

Transmitir nuestra experiencia es para ver si alguien se siente identificado; ellos mismos o algún familiar, y que puedan sacar mucho provecho de pedir ayuda y de acercarse con nosotros, y pues ver si es para ellos.

OLGA- Juan, ¿tú qué mensaje podrías dejar?

JUAN- *Yo creo que la información es prevención, y si yo hubiera sabido muchas cosas de las que ahora sé, desde que estoy en el grupo, a lo mejor no habría llegado tan lejos en mi consumo, en mi adicción, y pues tener presente los "focos amarillos".*

Por ejemplo, "la necesidad de controlar", es un foquito amarillo, de que a lo mejor hay un problema cuando ya me importa más ¿Qué sustancia voy a consumir? ¿Cuándo voy a consumir? ¿Dónde? ¿Con quién? ¿Hasta qué hora? Ese es a lo mejor un problema.

A mí con que tuviera qué consumir no me importaba ni a dónde fuera, ni con quién fuera, ni a qué hora se acababa, todo estaba bien si tenía, y yo no sabía ni aceptaba que tenía un problema, como ya dijimos.

Y pues también, los Grupos de Auto Ayuda mucha gente los necesita pero son para quien los quiere; Tener en cuenta que muy cerca de ti hay un grupo, en todos lados, en cada colonia hay un grupo cerca entonces ahí si no hay pretexto, cualquiera se puede acercar a pedir información para ver si se queda.

OLGA- Muchas gracias. Jesús, te cedo la palabra.

Me gustaría primeramente agradecer que nos estén permitiendo llegar hasta ustedes a través de este programa de Esperanza para la Familia, y decirles que sí hay una Esperanza para la Familia, que sí hay esperanza para un enfermo de alcoholismo u otro tipo de adicciones, que sí se puede vivir sin beber, sin drogarse, que hay una solución en los programas de Alcohólicos Anónimos.

Que nuestra propia experiencia, como estudiantes

que fuimos los tres, yo tuve también mi etapa de estudiante en la que, desafortunadamente, como decía mi compañero Adrián, también perdí espacios de estudios, logré terminar una carrera, la deterioré mucho con la manera de beber y drogarme, pero que a través del programa de Alcohólicos Anónimos encontré que hay una esperanza, y que sí se puede.

Yo diría: "Tú joven universitario, joven de cualquier estrato social en general, si crees tener problemas con tu manera de beber o tu manera de drogarte hay una solución. Tienes el teléfono a la vista, te lo voy a pasar, en Torreón es el 722.5888 y el 712.0790, nada más basta que hables y estará la mano amiga de Alcohólicos Anónimos para ayudarte, y a la familia también.

Hay Esperanza de vivir sin alcoholismo y sin adicciones. Muchas gracias por este espacio y estamos a la orden.

OLGA- *Gracias a ustedes, y pues creo que la conclusión es decir "NO al ALCOHOL, Sí a la vida saludable, Sí a la oportunidad de cambiar". Como lo dijo uno de ustedes, conforme a la Escritura, "la fe sin obras es muerta":*

Así también la fe, si no tiene obras, es muerta en sí misma. -Santiago 2:17

Si puedes creer, puedes actuar.

Dios nos puede dar una vida completamente diferente. Muchas gracias y ¡hasta la próxima!

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Página Web: esperanzaparalafamilia.org

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com