

## DIA SIN ALCOHOL 2011

Todos sabemos que beber en exceso no es bueno, pero pocas veces nos planteamos nuestra propia situación personal frente a la bebida. Tendemos a considerar nuestro consumo como moderado y a creer que nuestra forma de beber es "normal".

Sin embargo nuestra familia, nuestros amigos o compañeros, sí ven nuestros excesos. Desde la familia se puede ejercer una importante presión positiva para que la persona afectada decida a ponerse en tratamiento y superar la situación.

El próximo día 15 celebramos en toda España, y por supuesto en Aragón, el DIA SIN ALCOHOL queremos desde la Federación de Alcohólicos Rehabilitados de Aragón, traer el testimonio y la vivencia de la esposa de un alcohólico rehabilitado, que sin duda, hará comprender lo importante que es la ayuda familiar en el proceso de rehabilitación de un enfermo alcohólico.

Mi nombre es Lola y soy esposa de un alcohólico rehabilitado. Son ya casi 24 años los que mi marido lleva en abstinencia. Juntos venimos construyendo un proyecto de vida en común, una vida sana y saludable, atrás quedaron años de amargura y desesperanza, de reproches repetidos, como si así se pudieran ahuyentar tantos sentimientos frustrantes acumulados durante años, fue una etapa dolorosa y difícil.

Un buen día acudimos a la consulta de un profesional que le recomendó siguiera un tratamiento para hacer más fácil y llevadera la etapa de desintoxicación, y luego nos indicó que asistiéramos a una Asociación de Alcohólicos Rehabilitados. Allí acudimos y la ayuda e información recibida fue clave y básica ampliada más tarde con nuestra asistencia a los grupos de AUTO AYUDA.

Mi aportación está basada en los años de permanencia en la Asociación, concretamente en el grupo familiar con personas que inician por primera vez encontrar una solución al problema del alcohol de alguno de sus miembros.

Hemos detectado estos últimos años un incremento de jóvenes que acuden arrojados por la familia con una implicación importante para intentar resolver el conflicto del alcohol

En los casos concretos de la mujer afectada por esta dependencia, cuando acuden los familiares a la Asociación buscando ayuda, generalmente lo hacen como último recurso después de una lucha de años que evidentemente ha ganado el alcohol. Su situación familiar suele ser bastante conflictiva, la familia se halla dividida en cuanto a la opinión que tienen de la mujer con relación a su dependencia alcohólica; así nos encontramos con familiares dispuestos a colaborar, y otros que han agotado su paciencia, siendo incapaces de serenarse y pararse a pensar que ese familiar es una persona enferma que precisa de su apoyo y colaboración para poder salir de este terrible drama que es la dependencia alcohólica.

Aprovechando el DIA SIN ALCOHOL 2011 pediría ayuda y comprensión por parte de los familiares de mujeres que sufren esta enfermedad, que invariablemente va acompañada de una gran soledad y tristeza, sentimiento vivido por toda la familia y que consigue se aislen unos de otros.

Las esposas forman el colectivo más numeroso dentro del grupo de familiares. Las hay de todas las edades pero podemos constatar que la edad está descendiendo. Cuando se incorporan al grupo se encuentran agobiadas por las muchas presiones a las que han estado sometidas durante años, todo ello debido a la difícil convivencia con un enfermo alcohólico. Sus sentimientos son siempre confusos hacia su familiar enfermo, podemos encontrar sentimientos tan dispares como amor, odio, resentimiento, pena, coraje, rabia, ánimo y desaliento proyectados hacia el alcohólico.

Su situación anímica está muy alterada, se sienten desesperadas y desbordadas por un problema que no comprenden al que han puesto innumerables parches caseros tratando de ocultarlo, y procurando que no trascendiera fuera de las cuatro paredes de su hogar. Esto no siempre se consigue, pues las discusiones y gritos familiares hacen que los vecinos sepan o sospechen lo que la familia tanto quiere ocultar

Así pueden pasar años y el sufrimiento por las muchas situaciones conflictivas vividas ha dejado una huella profunda en todos los familiares; este es el motivo por el cual al llegar a la Asociación tienen verdadera dificultad para poner en orden sus sentimientos, siempre oscilantes, hacia el enfermo alcohólico.

Otros sentimientos son de rabia e impotencia por no poder controlar la situación, y como no, de vergüenza.

Unos y otros son víctimas y están necesitados de ayuda, pero en este como en cualquier otro problema, para solucionarlo hay que enfrentarse a la realidad, reconocerlo, asumirlo y poner manos a la obra para tratar de resolverlo sin desfallecer por los posibles tropiezos que a buen seguro encontraremos en el camino.

La enfermedad tarda tiempo en adquirirse, si ya son años sufriendola no hay que escatimar tiempo ni esfuerzo en conseguir la rehabilitación.

Aprovecho la ocasión de este día para transmitir un mensaje de solidaridad y de ánimo para las personas que todavía no han iniciado la abstinencia, decirles que si en ocasiones se sienten solos, que intenten volver la cabeza y estrechen esa mano de ayuda que les brinda la familia, su familia.

Todo ser humano precisa de ánimo y amor, es algo esencial para la vida. El alcohol diluye ambos hasta hacerlos desaparecer

**NO DEJÉIS QUE ESO OCURRA.**

Lola Villen Ortiz

Responsable del Grupo Familiar

ASOCIACIÓN DE ALCOHÓLICOS REHABILITADOS

“ALBADA” ZARAGOZA