



Curriculum vitae:

Mariuquí Magrane es orientadora familiar, asesora en familia y madre de nueve hijos.

¿Vos también tenés dudas?

¿Te supera alguna situación de tu casa? ¿Preferís una respuesta desde la experiencia antes que una de manual? Mandanos tu consulta a:

consultas@hacerfamilia.com.ar

Ella toma mucho

Algunos se anestesiaron con tanta noticia sobre el alcohol en las noches juveniles. Otros lo padecen cada semana con sus amigos, sus hermanos o sus parejas. ¿Hay salida?

TEXTO: MARIUQUI MAGRANE

Pregunta: Tengo 20 años y estoy de novio hace 6 meses. Siento que es el amor de mi vida, pero tenemos algunas diferencias porque ella los fines de semana se emborracha demasiado con sus amigas. ¿Cómo puedo ayudarla?

Respuesta: ¡Qué consulta que pega fuerte! A millones de personas nos afecta la forma de beber de alguien que amamos.

¿Cómo podrás ayudar a tu novia? Con mucho cariño, sin juzgarla, sin querer controlarla. Un primer consejo, no dejes tu estudio y/o tu trabajo, ni de ser protagonista de tu vida por este tema. Con ese abandono, no ayudarás a ninguno de los dos.

Quizás ella esté conviviendo con un tema doloroso, triste, del cual quiera escapar con el alcohol. Construí espacios para conversar, escuchala mucho, tratá de llegar a esa herida que puede ser la causa de esta conducta destructiva. Puede suceder, también, que en su casa haya mucha bebida o que ya tenga el mal hábito adquirido, se acostumbró a tomar de más con cualquier excusa. No la conozco, pero vos podés ahondar para ver dónde está la causa primera. Desde allí vas a poder construir.

Probablemente, empezó para no quedarse afuera de su grupo de amigas, que creen que hay que tomar mucho para divertirse; casi toda la publicidad nos invita a ello y hasta está bien visto socialmente.

¿Te invita a tomar con ella o toma a escondidas? ¿Sentiré un gran vacío y por eso toma? Tu sobriedad debe pegarle fuerte. No te muestres como el modelo lejano, comprendela, y que note que la comprendés (que no es lo mismo que justificarla).

Probablemente la pase mal con sus resacas y, quizás, esto la haga pensar en los límites sanos

que necesita para divertirse, sin tomar de más. Está en su decisión personal.

La única que puede salir de donde está es ella. Vos podés ayudar en muchas cosas, incluso dialogando más con su familia pueden lograr consensos positivos, pero depende de ella.

Una opción desaconsejable son los trueques de promesas: "Si hoy no tomás, yo hago determinada cosa". En principio, eso no logra que la motivación del cambio salga de ella y sea duradera; además, da lugar a manipulaciones propias de quienes dependen de una adicción. Seguirá sin darse cuenta de que necesita modificar su conducta.

Muchas veces tiene que ver con cuánto sufrimiento está dispuesta a soportar cuando enfrenta sus problemas, en vez de tomárselos, o de su capacidad de esfuerzo para salir de su mal hábito (que una vez que está adquirido se convierte en la conducta más fácil o automática). Si ella no reconoce su falta de límite con la bebida, proponele una idea: que pruebe si logra dejar de tomar un fin semana completo, y si no es capaz, que pida ayuda a un profesional o a algún grupo, quizás a Alcohólicos Anónimos (están todas las informaciones en la web). También hay otros grupos para familiares de alcohólicos.

Hay problemas que parecen no tener solución, pero cuando tratamos de vivirlos positivamente, con confianza, sin sentirnos omnipotentes, maduramos. Me despidió llena de esperanza, porque la recuperación de tu novia es posible. ○

HACER familia
hacerfamilia.com.ar