

La mujer y la adicción al alcohol

*Alison Bishop**

*Las mujeres no tienen autoestima o es baja...
Las mujeres experimentan mucha depresión...
Las mujeres tienen sentimientos de culpa...
Las mujeres, las más de las veces solas, deben de combatir su
alcoholismo porque nueve de diez esposos las dejan...
No hay un equivalente masculino a la ama de casa que bebe...
Las mujeres no sólo sufren del alcoholismo sino de identificación de roles...
A las mujeres les falta una imagen clara de su rol
de mujeres, debido a la confusión que de ello ha creado nuestra cultura...
Las mujeres alcohólicas sienten que han fallado
como esposas, como madres, como mujeres...
Se sienten culpables porque la sociedad las hace sentir así...
Todas las mujeres viven en una sociedad sexista. ***

Sin duda, la adicción no es una cuestión de género puesto que tanto los hombres como las mujeres son susceptibles a sus garras. Lo cierto es que en la adicción ambos sexos cuentan con algunas semejanzas pero también con diferencias. Este artículo trata de la mujer adicta, particularmente al alcohol, sus efectos, tanto en ella como en su familia, y la visión que de ella guarda la sociedad.

Las actitudes habituales acerca de la mujer adicta, y la tolerancia hacia la conducta de la mujer que bebe, generalmente han estado en función de las actitudes que tiene tal o cual sociedad tanto hacia el sexo femenino como hacia el alcohol u otras sustancias psicoactivas.

Cuando hablamos de la mujer adicta, en la mayoría de la gente surgen imágenes desagradables de mujeres de la *vida alegre*, las que descuidan su hogar, a su esposo y a sus hijos, que caen en lo más bajo... mujeres sin hogar, oficio ni lugar.

Pero esta manera de conceptualizar a la mujer adicta no es nada nueva. Los griegos, por ejemplo, renombrados por gustar del placer, criticaban duramente a la mujer que llegara a abusar del alcohol; la veían como una madre que dañaría a sus hijos mediante el abandono, la indiferencia o pariendo hijos defectuosos, e igualmente como alguien con la capacidad de subyugar al hombre y destruirlo...

La *condición humana* siempre ha sido algo paradójica para la mujer; ha sido idealizada o despreciada según las costumbres prevalecientes y la ideología de la época.

Hoy en día, a pesar de que los roles que puede jugar la mujer se han ampliado en la cultura occidental, todavía es vista en primera instancia como esposa y madre.

Esta manera dicotómica de conceptualizar a la mujer también tiene sus repercusiones cuando se habla de la mujer adicta al alcohol. Sandmaier¹ habla de cómo a través de la historia la mujer que ingiere alcohol ha sido sujeta a mayores restricciones y castigos que el hombre, debido, según ella, al temor del hombre de que la mujer que abusa del alcohol abandonará su rol y saldrá fuera de su control... Evoca imágenes terribles de lo que es capaz de decir o hacer, *liberada* por el alcohol de su *predecible* manera de ser, de sus roles restringidos de esposa y madre.

Todavía para la mayoría de las personas el alcoholismo está revestido de connotaciones morales y muchas veces se insiste en la poca fuerza de voluntad de la persona que toma; se les hace difícil entender el porqué de la adicción de un familiar, una amiga, una compañera. Puede ser que niegan que existe cualquier problema y están listos para reforzar el estereotipo femenino, maternal... No puede ser alcohólica porque es una mujer... tan linda, dulce, hacendosa, atractiva, inteligente, buena esposa. Les puede llamar la atención que no se sienta feliz puesto que tiene *todo* —niños bonitos, marido guapo/bueno, una bonita casa, un excelente trabajo, dinero, amigos, familia, etcétera.

Entonces, es un hecho que el alcoholismo, a pesar de su aceptación como enfermedad por la Organización Mundial de la Salud y otras organizaciones renombradas, la sociedad tiene dificultad en reconocerlo como tal, especialmente cuando se trata del sexo femenino.

¿Quién es la mujer que depende de sustancias psicoactivas?

Contrario al estereotipo, la mujer que depende del alcohol, de pastillas para dormir o para tranquilizarse y/o de estimulantes, es hija, madre, esposa, profesionista, maestra; en suma, todo tipo de mujer.

¿Por que utiliza las sustancias psicoactivas?

Como se ha mencionado, debido a los valores de nuestra sociedad se alienta a la mujer a que sea dependiente de ciertas maneras pero no de otras. Por ejemplo, está bien vestido que la mujer dependa de un hombre; además,

en muchos círculos sociales, es lo esperado. Generalmente, se acepta que sea dependiente al azúcar (a los dulces, chocolates, postres), al café, a la lectura y hasta a cien cigarrillos, aunque esto ya está cambiando. Pero la dependencia está "mal vista" cuando interfiere con los roles de ama de casa, madre y trabajadora.

La mujer que ingiere alcohol o que usa alguna pastilla para dormir o para relajarse o la que busca estimularse, dice hacerlo por diversas razones, como por ejemplo: para sentir placer, ser más social, para no sentir la soledad, para poder aguantar a los niños, para relajarse antes de una junta, para levantarse antes de salir de compras, para poder tener relaciones sexuales, para perder peso, para poder dormir/despertarse, para aliviar la fatiga, por falta de confianza en sí mismo, aburrimiento, frustración, alivio del stress... la lista es infinita.

La mujer (y el hombre) usa una sustancia psicoactiva por muchas razones y se vuelve adicta también por una variedad de razones. Por eso, antes de seguir, creo pertinente reiterar lo que dicen los expertos a través de las páginas de esta revista y de otras publicaciones importantes en la rama de las adicciones, y es que *no existe una sola causa para la adicción: son múltiples*.

Efectos del alcohol en la mujer

El alcohol es una droga llamada alcohol etílico que tiene efectos en el cerebro, el cuerpo y todas las áreas de la vida. En ciertas personas el consumo puede llevar a la dependencia tanto fisiológico como psicológica. El alcohol es un depresor del sistema nervioso central; esto significa que después de la primera, segunda o tercera copa (esto depende de varios factores; si hay alimento en el estómago, el peso y la talla de la persona, la progresión de la enfermedad, etcétera) haremos todo de manera más lenta, será menos eficiente nuestra capacidad de pensar, de actuar, de percibir, de juzgar.

Aunque el alcohol en algunas cosas afecta de manera similar tanto a la mujer como al hombre, existen ciertos síntomas que son privativos del sexo femenino. Algunos son:

1. Generalmente, el cuerpo femenino es más chico, tiene una concentración mayor de grasa y diez por ciento menos de agua que el hombre. Esto significa que el alcohol permanece más concentrado y es absorbido con mayor rapidez por los tejidos, con el resultado de que la mujer se emborracha con mayor facilidad.²
2. Se necesita de menos cantidad que el hombre para llegar al estado de ebriedad.
3. Los efectos tienen mayor duración.
4. Hay mayor probabilidad de sufrir daño o cirrosis del hígado en menos tiempo que el hombre.
5. Muchas mujeres se quejan de pérdida de libido, además de dificultad para llegar a excitarse y tener un orgasmo.

6. Afecta los órganos sexuales, puede dañar las terminaciones nerviosas alrededor del clítoris provocando así falta de sensación, excitación y lubricación vaginal disminuidas. Combinado con un incremento en la susceptibilidad a infecciones vaginales, la falta de lubricación puede hacer dolorosas las relaciones sexuales.
7. El alcohol daña directamente a los ovarios. Esto resulta en la producción de menos óvulos y más ciclos en que no se producen.
8. La menstruación se ve afectada; puede ser irregular o desaparecer por completo.
9. Durante el embarazo, cualquier cantidad de alcohol puede afectar al feto; la mujer alcohólica tiene mayor riesgo de tener un aborto espontáneo o de tener un nacimiento prematuro. De mayor riesgo para el bebé de la mujer que ingiere alcohol durante el embarazo es el Síndrome Fetal Alcohólico.
10. Pérdida de calcio: después de los treinta y cinco años ambos sexos tienden a sufrir una disminución de calcio. Esto afecta particularmente a la mujer al comenzar la menopausia, y si ingiere alcohol, generalmente sufre de una nutrición poco adecuada, lo cual exacerba este suceso *normal*.³

En cuanto a lo psicológico, la mujer alcohólica generalmente nunca se siente suficientemente buena, atractiva, exitosa, maternal, femenina, fuerte... Puede pensar que su imagen ante la sociedad es lo más importante. Además, ciertas conductas y actitudes ayudan a ocultar cualquier *problema* que pudiera tener con el alcohol. Entonces, en las primeras fases de la enfermedad, se esfuerza en tener casa e hijos perfectamente limpios, trata de ser una supermujer, de dar gusto a todos, encuentra mucha dificultad para decir *no*, trabaja más que otros (en lo profesional o en casa haciendo reuniones, cenas, etcétera); espera lo imposible de sí misma y de los demás. El alcohol o las drogas pueden ayudar a disminuir el dolor de este estilo de vida pero sólo temporalmente.

Conforme aumenta la cantidad y la frecuencia de su consumo, hace mayor uso de sus mecanismos de defensa para no enfrentar la realidad, tanto interna como externa, de que es una adicta. Niega que su *hábito* de tomar sólo *unas cuantas copas* en la noche o los fines de semana constituye un problema, que lo tiene bajo control, que lo puede dejar cuando quiera pero que éste no es el momento. Señala que sigue llevando a cabo sus quehaceres domésticos, cuida a su marido y a sus hijos. Culpa a otros, al pasado, a los acontecimientos y azares de la vida, a su esposo, a sus hijos... racionaliza su conducta, generaliza... y poco a poco se pierde a sí misma.

Gradualmente, ante la compulsión de tomar o usar drogas, la mujer se vuelve cada vez más deshonesto consigo misma y con los demás;

utiliza, para comprar su sustancia, el dinero necesario para el gasto diario, acude al abuso verbal y físico y a la manipulación, en lugar de enfrentarse abiertamente a los conflictos debido a su gran temor de ser rechazada. Sufre de sentimientos de desesperanza y de desamparo. Su autoestima queda en el suelo igual que su concepto de sí misma, se aísla más y se preocupa solamente por conseguir su siguiente copa. Llega a perder la confianza de sus seres queridos y se queda completamente sola, sin esposo, hijos o amigos. Puede llegar a pensar en el suicidio y posiblemente intentarlo. No hay duda de que sin tratamiento puede llegar al manicomio, la cárcel o la muerte.

¿Como afecta sus relaciones con los demás?

Las relaciones que cualquier persona tiene con los otros son muy importantes puesto que no vivimos aislados en el mundo y necesitamos de los demás.

La adicción al alcohol (alcoholismo) afecta las relaciones que tenemos con otros; no sólo afecta al individuo que toma sino a las personas que están a su alrededor, tales como el esposo, los hijos, los parientes, los amigos y los compañeros de trabajo. Cada uno manejará su relación con la alcohólica de diferente manera. Lo cierto es que dentro del círculo familiar, habrá mayor sufrimiento debido a la cercanía física y emocional de sus miembros.

La familia es el lugar donde aprendemos a ser seres sociales, a tener relaciones interpersonales adecuadas tanto con los que constituyen nuestro círculo familiar como con las personas fuera de este núcleo en el mundo exterior. Es el lugar donde necesitamos de estabilidad emocional en cuanto a los roles que cada miembro ocupará en diferentes momentos del desarrollo, un lugar seguro con padres en quienes se puede confiar y quienes están disponibles emocionalmente.⁴ Una familia sana provee el terreno donde sus miembros pueden crecer, amar, sentir, decidir, adquirir conocimientos y fantasear, sin que cualquiera de estos atributos resulte amenazante para sus miembros.

Cuando hablamos de la adicción, generalmente se puede hablar de una familia cuyo medio no conduce al sano desarrollo de sus miembros, donde probablemente exista confusión, amenazas, castigos excesivos hasta la violencia, pocas muestras de afecto, vergüenza, culpa, tristeza, ansiedad... en fin, *dolor*. Es una familia en donde hay un alto nivel de sufrimiento.

La mujer bajo la influencia de una adicción, no se encuentra en condiciones para poder cuidarse a sí misma, menos para prestarle atención a su esposo y a sus hijos. Esto tendrá repercusiones en los de su alrededor.

Según Sandmaier,⁵ diversos estudios muestran una mayor probabilidad de que un hombre abandone a su esposa alcohólica que lo contrario. Y además, de que la sociedad lo aliente a hacerlo. Si decide continuar la relación, se adapta progresivamente a la enfermedad de su esposa. Coates⁶ dice que el marido generalmente intenta ocultar y negar el *problema*; se responsabiliza de su cónyuge y cumple tanto con su propio trabajo como con las tareas de ella; muchas veces acepta un empleo que implica viajar mucho

para poder escapar del problema; evita el contacto sexual; gradualmente se aísla, pierde el autorespeto y el valor; y puede llegar a tomar alcohol o fármacos para poder *aguantar* la situación. La mujer aumenta su ingesta para no sentirse dependiente, culpable...

La mujer alcohólica, como cualquier otra madre, ama a sus hijos, pero sus recursos (percepción, juicio, manejo de emociones) no están en óptimas condiciones. Por lo tanto, los hijos también serán afectados. Se ha visto que ellos tienen mayor tendencia a sufrir de dolores de cabeza, alergias, resfriados continuos y de sobre/bajo peso debido al alto nivel de tensión que se genera en la familia. Si el niño es un bebé, puede ser que la capacidad de la madre para responder al llanto esté deteriorada y no sepa si hay que darle de comer a su hijo o cambiar el pañal. Además, puede estar tomada, preocupada por tomar o embriagada, o simplemente estar preocupada por su propia vida.

Conforme van creciendo, los niños reaccionan a la impredecibilidad de la madre, que en un momento puede ser "a todo dar" y en otro estar furiosa. Los niños se convierten en *mini-papás*, uno se dedica a cuidar a sus hermanos y hace los quehaceres de la casa, mientras otro estudia más para que no lo regañen, el otro se vuelve el payaso o el solitario... Pero como lo expresa un niño: "...Sientes que es tu culpa, y pienso que si hiciera más para ayudar, mi mamá no se enojaría tanto conmigo... a lo mejor si estudiara más... trato de concentrarme... pero a veces, hasta me duermo en clase".⁷ Los niños, cuando sienten suficiente confianza para poder hablar, se quejan de los cambios bruscos que sufre su pariente adicto; que nunca saben lo que pasará de un momento a otro, pero el *secreto* es difícil de descubrir.

En resumen, la adicción en la mujer tiene efectos bio-psico-sociales que difieren de los del hombre; su estructura anatómica y su funcionamiento es distinto, así como el manejo emocional de eventos y situaciones. Sus relaciones con la familia y con los demás tampoco son iguales, debido al rol que ocupa tanto dentro de la sociedad como en la familia. Cuando se trata de la madre, existen pocas personas que quieren creer que puede ser adicta, y menos hablar de ello. La mayoría la justificará culpando a su salud, sus nervios, la presión social hasta que finalmente llega el momento en que no se puede ignorar.

Notas

*Alison Bishop es licenciada en Psicología Clínica, tiene especialidad en Terapia Familiar y subespecialidad en adicciones (Institución ADC Cantú).

** De una carta escrita al senador William Hathaway por Jean Kirkpatrick, Ph. D., alcohólica y consejera de mujeres alcohólicas y presidente de Mujeres Pro-Sobriedad Inc., en Brigid McConville, *Woman Under the Influence. Alcohol and its Impact*, Londres 1991.

1. Maria Sandmaier, *The Invisible Alcoholics. Women and Alcohol Abuse in America*, McGraw Hill Book Company, Nueva York, 1981.

2. Women's National Commission, *Stress and Addiction Amongst Women, Report of an Ad-Hoc Working Group*, Cabinet Office, Londres, 1988.
3. Ann Geller, M.D., *Restore Your Life. A Living Plan for Sober People*, Bantam Books, Nueva York, 1991.
4. Moorehouse. Citado en David Stafford, *Children of Alcoholics. How a Parent's Drinking Can Affect Your Life*, Judy Piatkus (Publishers), Londres, 1992, pp. 82-83.
5. Maria Sandmaier, op. cit.
6. Coates David Stafford, op. cit.
7. David Stafford, op. cit., p. 33.

Bibliografía

- CLARK, Ann D., Ph. D., *Looking Good, Ilusion & Reality. Images of Sober Women*, Hazelden Foundation, Minnesota, 1990.
- DAWN (Drugs, Alcohol, Women, Nationally), *Women Alcohol*, Omnibus Workspace, Londres.
- GELLER, Ann, M.D., *Restore Your Life. A Living Plan for Sober People*, Bantam Books, Nueva York, 1991.
- McCONVILLE, Brigid, *Women Under the Influence. Alcohol and its Impact*, Grafton Books, Londres, 1981.
- SANDAIER, Maria, *The Invisible Alcoholics. Women and Alcohol Abuse in America*, McGraw-Hill Book Company, Nueva York, 1981.
- STAFFORD, David, *Children of Alcoholics. How a Parent's Drinking Can Affect Your Life*, Judy Piatkus (Publishers), Londres, 1992.
- WOMEN'S NATIONAL COMMISSION, *Stress and Addiction Amongst Women. Report of and Ad-Hoc Working Group*. Cabinet Office, Londres, 1988.

más artículos en: www.infoadicciones.net