

PRESÈNCIA

Núm.2005. ■ Del 30 de juliol al 5 d'agost del 2010. ■ AnyXLV.

www.presencia.cat

AMISTATS PERILLOSES

Els efectes perversos
de l'alcohol

Claudi Alsina. Matemàtic i gran divulgador, recull en un llibre disbarats i anècdotes amb els números com a protagonistes.



El «misteri Banksy». Ha deixat grafitis arreu del món, però ningú no sap encara qui és aquest artista.

La nissaga Borja. El duc de Gandia, Francesc de Borja, un personatge clau en l'Europa de la Contrareforma.

Tan legal i tan tòxic

A casa, al bar, sols, en companyia... L'alcohol forma part de les nostres vides, aliè als danys que causa si no el prenem amb moderació. La droga socialment més tolerada porta algunes persones a viure un infern i a lluitar per superar-ne l'addicció



Quina és la copa
que ens fa mal? Per
a una persona
alcohòlica, la
primera. Després
en vindran, sense
poder-ho
controlar, moltes
més. / ORIOL
DURAN

Els danys col·laterals

ANNA AGUILAR

«El meu pare tenia la teoria que una persona es torna alcohòlica perquè està condemnada a topar amb una primera ingesta gratificant.» Josep Parellada parla del seu pare, exalcohòlic, mort fa deu anys i autor del llibre *Alcohol: adorno y tragedia* (Ed. Clie, 1998), amb una barreja de ressentiment i commiseració. «Malgrat que ell no era extremadament violent, quan jo era adolescent a casa hi havia, de forma permanent, una violència latent. Les llars d'alcohòlics sempre són una mica tempestuoses... Jo no veia que el meu pare era un alcohòlic, sinó una mala persona.» Amb el temps en Josep va arribar a entendre molt bé, millor que ningú, el seu pare. Perquè ell va caure en la mateixa addicció. «Ara recordo la meua pròpia trobada amb l'alcohol —explica— com un enamorament a primera vista que seria per a tota la vida.»

Se'n pot dir enamorament. Hi ha qui parla d'esclavitud, de dependència, de no ser un mateix. En Josep té 53 anys. Va començar a beure a l'adolescència i des dels 27 fins als 33, intoxicat diàriament, es va veure en les situacions més inversemblants. «Ara fa 17 anys que no consumeixo alcohol, però em considero igualment addicte, en present, per la copa que no em prendré quan acabi de parlar amb vostè. Miro de protegir-me mantenint sempre la memòria activa sobre el mal que em fa a mi i a altres persones.» Ell, com el seu pare, defuig els discursos morals. «És un problema orgànic, físic, psíquic, espiritual... Al final ho abraça tot. Per a mi, l'alcoholisme no és res més que la trobada entre un alcohòlic i l'alcohol.»

Poques trobades són tan fàcils de produir-se. L'alcohol és a tot arreu. Al supermercat, al costat dels cacauets. La venda de begudes alcohòliques a menors de 18 anys hi està prohibida, però tot-

De les molèsties veïnals a la violència domèstica. La llista de greuges o delictes derivats d'un consum excessiu d'alcohol és molt llarga. Molt. I tot això té un cost humà indiscutible, però també econòmic. L'informe *L'alcohol a Europa* fet el 2006 per l'Institute of Alcohol Studies del Regne Unit va posar xifres a la despesa que representava per a la Unió Europea els delictes atribuïbles al consum d'alcohol el 2003: 33.000 milions d'euros (15.000 per costos de policia, jutjats i presons, 12.000 en despeses de prevenció de delinqüència i administració d'assegurances i 6.000 per danys a la propietat).



Ambient de nit a Ciutat Vella, Barcelona, amb presència d'alcohol. / EL PUNT

Però esperin, que no s'acaba aquí. També hi poden sumar la pèrdua de productivitat a causa de l'absentisme laboral (entre 9.000 i 19.000 milions d'euros) i l'atur provocat pel consum d'alcohol (de 6.000 a 23.000 milions). I, si volen, afegeixin-hi els problemes que afecten a tercers: el 16% dels casos de maltractament i abandonament infantil, 60.000 nadons amb baix pes en néixer, entre 5 i 9 milions d'infants a Europa que viuen amb famílies que pateixen les conseqüències negatives de l'alcohol, etc.

hom té un amic o un cosí major d'edat que li fa el favor. D'alcohol se'n veu a les tanques publicitàries i se'n beu a qualsevol celebració. La nostra societat ho rega tot amb un bon vi o un bon cava. La UE és la regió del món on més se'n consumeix. Es calcula que cada adult beu 11 litres d'alcohol pur anuals, dues vegades i mitja més, de mitjana, que a la resta del món, però una mica inferior als 15 litres de mitjan anys setanta. L'alcohol és una droga accessible i, a més, legal. Tot i que està subjecte a certes restriccions, la producció, la venda i el consum no estan prohibits per llei.

Començar de jove

El consum d'alcohol s'inicia aviat, als 13-14 anys, i acostuma

consumida pels joves de 14 a 18 anys. De fet, la seva ingesta abusiva és la causa més freqüent d'intoxicacions per drogues en adolescents. L'alcohol, però, no acostuma a anar sol. Sovint fa de reforç a un policonsum d'altres drogues: tabac, cocaïna, cànnabis, èxtasi, al·lucinògens... Això, no s'enganyin, no és exclusiu de la població més jove. Josep Parellada va combinar alcohol i cocaïna durant anys. «Et vols alliberar d'una droga i, en canvi, el que fas és anar-ne sumant. De la meua generació queden molt pocs alcohòlics purs, gairebé tots som politoxicòmans, el que passa és que cadascú té la seva droga preferida, que en el meu cas era l'alcohol», comenta.

L'addicció a les begudes alcohòliques a vegades és una carrera de fons. Ara per ara es desconeix l'impacte que tindrà a anys vista en els joves d'avui el fenomen del *botellón*. «Per a la majoria, aquesta pràctica només forma part d'una època de la seva vida i l'acabaran abandonant o tendiran a un consum més moderat. Altres, és possible que derivin cap al grup de persones que es consideren bevedors de risc», explica Joan Colom, subdirector general de Drogodependències del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Per veure en quin punt estem, Colom ens fa obrir els ulls amb algunes xifres. «En aquest moment ens trobem en una certa estabilització, però les dades que tenim situen el consum de risc en població de 15 a 29 anys al voltant del 12% o 13% i, a partir d'aquesta edat, en el 8,5%.»

Alerta, doncs, amb els consumidors de risc. Són els que tenen més números per acabar desenvolupant una addicció. El que els caracteritza no és tant la dependència que es pensin tenir respecte a la beguda (l'aspecte quantitatiu), que també, com el seu patró de consum, la manera de beure. Però, com es pot saber si un s'està excedint? Prendre's cinc cerveses al dia és sinònim de ser alcohòlic? Depèn. Si es tracta

a produir-se, de manera intensiva, durant els caps de setmana. La prevalença anual de borratxeres en la població de 15 a 29 anys l'any 2007 era d'un 39,7%, contra un 12,8% en la població de 30 a 64 anys. Pel que fa al consum puntual (*binge drinking*) de cinc o més begudes en una mateixa ocasió, en la població més jove era del 22,1% (del 10% en la població de 30 a 54 anys). Les dades de la direcció general de Salut Pública catalana diuen, en canvi, que el consum diari d'alcohol és més alt en la població de 30 a 64 anys (11%) que no pas en la de 15 a 29 anys (2,3%).

L'alcohol és la substància més

d'un consum ocasional, el nombre màxim d'unitats de beguda estàndard (UBE) que es considera acceptable és de sis en el cas dels homes i de cinc en el de les dones. Fem un aclariment. Una UBE equival a una copa de vi o cava, una cervesa, un cigaló o un xopet. Una copa de conyac o licor, un whisky o un *cubata* correspon, cadascun, a dues UBE. Si aquest consum no és puntual sinó diari, el nombre d'UBE tolerables és de quatre per als homes i de dues per a les dones. A la setmana, es parla de 28 UBE com a màxim per als homes i 17 si es tracta de les dones.

Qui serà addicte?

«És molt important que fugim de la idea que només hi ha alcohòlics i no alcohòlics. La gent ha d'entendre que entre l'abstemi i l'alcohòlic hi ha molts matisos i molts punts intermedis.» És l'avís del doctor Antoni Gual, cap de la unitat d'alcoholologia de l'hospital Clínic de Barcelona. Per la seva unitat, centre de referència per a tot Catalunya en aquesta matèria, cada any hi passen unes 2.500 persones. La majoria tenen cap a 45-50 anys, no es troben especialment en una situació de marginació social i predominen els homes—en un a proporcio de 4 a 1—respecte a les dones. «La majoria vénen amb problemes d'alcoholisme en un estadi de moderat a greu. Els agafem al mig del procés, en fases no gaire avançades.» Com més informació i sensibilitat social hi ha, apunta aquest doctor, menys temps es tarda a reaccionar.

Gual ens recorda que amb l'alcohol som molt permissius, massa. «Hi ha una tendència generalitzada a pensar que és bo i que el problema és de l'alcohòlic, que no sap beure, quan això no es correspon amb la realitat.» Tolerem l'alcohol i, en canvi, execrem l'alcohòlic. Fixin-se, sinó, en el rebuig social que pateixen les dones alcohòliques. «Estan més mal vistes que els homes i per això moltes beuen d'amagat; més a casa que no pas al bar.»

De què depèn que algú acabi sent addicte a l'alcohol? No hi ha una sola explicació. Segons Colom és una suma d'elements de caràcter personal (vulnerabilitat, fragilitat, capacitat per fer front a un problema o predisposició a tenir-ne...) i elements culturals (viure en un país on la cultura és pro alcohol), unit a la facilitat per accedir a la substància.

Per al doctor Gual, tots plegats tenim massa tendència a donar explicacions lineals i simplistes a fenòmens que són circulars, que es retroalimenten. S'explica: «Si jo tinc un fort disgust i sóc un gran bevedor és molt probable que reaccionï bevent més. Si jo ja bec una mica massa, les meves respostes no seran les més assertives i, per tant, tinc més núme-



Control d'alcoholèmia a Barcelona. / GABRIEL MASSANA

ros perquè les coses em surtin malament. I quan no em surten bé encara tinc més tendència a augmentar el meu consum que, d'entrada, ja era alt.»

A l'inici del reportatge, Parellada parlava d'una trobada entre alcohol i alcohòlic. El psiquiatre Josep Guàrdia Serecigni, de la unitat de conductes addictives de l'hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, opina que no hi ha individus amb més predisposició que altres a ser alcohòlics. «Qualsevol persona en un determinat moment de la seva vida pot desenvolupar una addicció a l'alcohol. Tot depèn de la constel·lació de factors que

A més a més, l'alcohol mata

Alguns estudis demostren que entre el 30% i el 50% de morts per accident de trànsit són deguts a l'alcohol. Segons l'*Anuari estadístic d'accidents a Catalunya dels Mossos d'Esquadra*, dels conductors morts l'any 2008 en accident de trànsit, 78 (el 42,2%) van donar positiu en les proves toxicològiques realitzades. D'aquests 78 conductors morts, 53 van ser per alcohol etílic o bé per alcohol més psicofàrmacs i/o altres drogues. A la UE, es calcula que les morts anuals per accidents de trànsit rodats puguen a 17.000.

L'alcohol deixa cada any a la Unió Europea un gran rastre de víctimes: 27.000

s'ajuntin; de la manera de beure que tingui aquell individu, de les situacions traumàtiques o les dificultats que estigui travessant...» Segons ell, el component genètic és relativament important, però no del tot decisiu, ja que s'ha demostrat que la genètica pot ser neutralitzada per factors protectors que allunyen del perill de l'addicció.

Un fals plaer

Quin plaer troba una persona addicta a l'alcohol en el fet de beure? La resposta cal buscar-la al cervell. «Els mamífers estem dotats d'uns circuits cerebrals de recompensa que ens ajuden a identificar allò que és crucial per a la nostra supervivència i doten d'un efecte reforçador positiu, de plaer, determinats comportaments», comenta Guàrdia Serecigni, vicepresident de Socidrogalcohol, societat científica espanyola d'estudis sobre l'alcohol, l'alcoholisme i les altres addiccions.

L'alcohol, com totes les altres drogues, aprofita que és un activador d'aquests circuits de recompensa per produir un doble efecte. D'una banda, el positiu: eufòria, desinhibició, satisfacció, benestar... De l'altra, el negatiu: la persona acaba identificant la droga com una qüestió de

vida o mort en situacions límit. La necessitat biològica que crea l'alcohol, en aquest cas, és consumir i consumir.

El beure d'un alcohòlic no té res a veure amb la set. Quan l'aigua ens calma la set, deixem de beure'n. L'alcohol, en canvi, no només no ens la calma, sinó que produeix un efecte totalment contrari: incentivador, apetitiu. «D'aquesta manera, si una persona tenia més o menys ganes de prendre una primera consumició, quan acaba la primera té més ganes de prendre la segona que abans de beure la primera. Això fa que el consum sigui autoreverberant i que la persona comenci

morts accidentals, 2.000 homicidis, 10.000 suïcidis, 45.000 morts de cirrosi hepàtica, 50.000 morts de càncer i 17.000 morts per afecions neuropsiquiàtriques, a més a més de 200.000 episodis de depressió. Més d'un 10% de la mortalitat entre les dones joves i prop d'un 25% entre els homes joves són degudes a l'alcohol. Dit d'una altra manera, segons dades de l'Institute of Alcohol Studies, l'alcohol és el responsable del 12% de les morts prematures i invalideses entre els homes i del 2% en el cas de les dones.

I els estats fan caixa

a beure amb poques ganes però que aquestes es vagin desenvolupant a mesura que va bevent.»

L'alcohol etílic o etanol és un depressor del sistema nerviós central i la seva funció, a dosis altes, és alentir les funcions vitals. Estimula directament l'hipotàlem i disminueix la velocitat de reacció, de manera que el cervell treballa més a poc a poc. Per un cantó, l'alcohol realça l'acció inhibidora del neurotransmissor GABA, la qual cosa provoca una sensació de calma i relaxament. Per l'altre, activa el sistema endorfinic de manera que la sensació que s'obté és d'eufòria.

Els danys de l'etanol

L'alcohol és la droga més tòxica per a la majoria de teixits de l'organisme de les que consumeix la població. L'alcohol etílic és una substància formada per molècules de carboni, oxigen i hidrogen (CH₃-CH₂-OH) i les seves princi-

El comerç d'alcohol contribueix amb uns 9.000 milions d'euros al balanç de béns de la UE. Una xifra gens menyspreable. A l'Estat espanyol, les begudes alcohòliques estan gravades amb un impost segons el tipus de beguda i la seva graduació. Així, s'estableixen quatre tipus d'impostos: el de la cervesa, el del vi i les begudes fermentades, el de productes intermedis i el de l'alcohol i begudes derivades. Aquest últim impost s'aplica a les que superen el 22% d'alcohol i, en el cas de l'Estat espanyol, és de 830,25 euros/hectolitre. Un gravamen relativament baix si es compara amb el de la majoria de països de la UE: 2.859 euros/hectolitre al Regne Unit, 1.752 a Bèlgica,

ni-, sinó també per la seva toxicitat, causant o agreujant de fins a seixanta malalties mèdiques o psiquiàtriques.»

En funció dels anys en què s'ha estat abusant de l'alcohol, de les quantitats ingerides i del sexe (a igual consum, perjudica més les dones que els homes) es desencadenen diferents tipus de patologies. Aquestes poden anar des de la cirrosi hepàtica fins a malalties psiquiàtriques com són l'ansietat (en presenten entre un 23% i un 70% dels pacients alcohòlics) o la depressió (un 80%), passant per danys als sistemes cardiovascular, nerviós central (en fase de desenvolupament, encara, en el cas dels joves) i musculoesquelètic. També ocasiona danys al pàncrees, als nervis perifèrics, malalties psicoorgàniques o trastorns psicòtics. Un 15%-25% dels suïcidis es produeixen en persones alcohòliques.

El trastorn mental orgànic més comú induït per l'alcohol és la intoxicació etílica aguda (IEA), a la qual s'arriba quan hi ha una presència d'uns 3-4 grams d'alcohol per litre de sang. Els símptomes són diversos: dificultats per caminar i parlar, vertigen, vòmits, tremolors, disminució del nivell de consciència, descoordinació, deteriorament de l'atenció o la memòria i, en els casos més greus, coma i mort. Estudis fets a partir de l'atenció a urgències, xifren els quadres de IEA en el 17-70% dels pacients atesos per conductes violentes.

Corre per les venes

L'alcohol passa a la sang ràpidament, tot just cinc minuts després de ser ingerit. La seva concentració màxima, però, es produeix aproximadament al cap de 30 minuts. Un cop dins l'organisme, l'alcohol recorre pràcticament tots els sistemes corporals. El 80% del que s'ingereix és absorbit per l'intestí prim i el 20%, per l'estómac. Després, qui s'encarrega de metabolitzar-lo és, en un 90%, el fetge. La resta s'elimina sense transformar: entre el 2% i el 4% a través dels pul-



Campanya de l'Ajuntament de Tarragona del 2003 contra el consum excessiu d'alcohol. / A. SEBASTIÀ



Etiquetes distintives de l'impost de begudes alcohòliques. / M. RUIZ

pals propietats són aquestes: és molt soluble en l'aigua i no tant en el greix, volàtil, inflamable i amb una densitat de 0,79, menor que la de l'aigua.

L'alcohol és una molècula petita que arriba ràpidament al nostre cervell i s'escampa a través seu, ja que aquest està format per aigua i protegit per una capa greixosa, la beina de mielina, que recobreix totes les neurones. Per això pot actuar ràpidament al cervell modificant-ne el funcionament. «L'alcohol no només perjudica per l'addicció que crea –explica Guàrdia Serecig-

1.504 a Holanda, 1.471 a França, etc.

Gravades amb un 18% d'IVA des de l'1 de juliol passat, les begudes alcohòliques representen, mitjançant els impostos especials, una important font d'ingressos per als estats. En el cas de l'espanyol, l'any passat va recaptar 811 milions d'euros per l'alcohol i 264 per la cervesa. La previsió per a l'any 2010 és que les xifres siguin de 805 i 263 milions respectivament.

mons i el ronyó, i el 8% per l'orina, la suor i els excrements.

Les begudes alcohòliques que arriben més ràpidament a la sang són les de graduació compresa entre els 15° i els 30°. Segons la quantitat i concentració d'alcohol i de si hem menjat més o menys abans, l'alcohol tarda de 2 a 6 hores a desaparèixer de l'estómac. El fetge, per la seva banda, només pot metabolitzar de 8 a 10 grams d'alcohol per hora en el cas dels homes i una mica menys en el de les dones. Per tant, per desfer-se d'una sola UBE (10 grams d'alcohol pur) fa

Equip de prevenció de drogodependències

quan sortim i
bevem...

quina serà la
teva parada?



falta que transcorri, de mitjana, prop d'una hora i mitja.

Amb el temps, el nostre cos s'acostuma a la ingesta d'alcohol i el cervell es neuroadapta. «Primer en tenim prou amb una petita dosi, però després es desenvolupa un fenomen de tolerància, de manera que necessitem augmentar progressivament les quantitats d'alcohol ingerides per obtenir els mateixos efectes inicials», explica el psiquiatre de l'hospital de la Santa Creu i Sant Pau. En aquest cas són les dones les que desenvolupen una tolerància més ràpidament que els

homes. Sigui com sigui, pensin que els costos relacionats amb el consum excessiu d'alcohol, tant directes com indirectes, a Catalunya es calcula que pugen a uns 570-600 milions d'euros anuals, segons el Departament de Salut.

Es pot curar

Del total de persones que inicien un tractament a la xarxa d'atenció a les drogodependències de Catalunya, entre el 40% i el 45% són per alcohol. L'any 2007 van començar teràpia al sistema públic 5.925 persones (el 43,6% de les demandes de tractament per

addiccions). El 2008, en canvi, van ser 5.495, però significaven el 44,3%. «L'alcoholisme –recorda Colom– és la primera demanda, seguida de molt lluny per la cocaïna o l'heroïna.»

L'alcoholisme, o dependència de l'alcohol, es considera una malaltia crònica. No obstant això, «els malalts alcohòlics tenen unes altes taxes de recuperació estable a llarg termini si aconseguim que compleixin el tractament. Llavors ultrapassen el 50% de recuperació», explica Gual. Si la dependència es troba en fases molt avançades, és pos-

sible que el malalt ho tingui complicat per sortir-se'n. Afortunadament, però, avui els pacients demanen ajuda i acudeixen més d'hora al metge de capçalera o a algun dels seixanta centres d'atenció i seguiment (CAS), especialitzats en problemes addictius, que hi ha a Catalunya. «Si el malalt ve abans, amb menys repercussió orgànica i cerebral i disposem de més recursos socials, el pronòstic és francament bo.»

El psiquiatre Guàrdia Serecigni també llança un missatge d'optimisme: «L'addicció a l'al-



Ampolles d'alcohol d'alta graduació. Les begudes que arriben ràpidament a la nostra sang són les que tenen entre 15° i 30°. / MIQUEL RUIZ

Més cervesa que no pas vi

cohol, com totes les conductes addictives, és una malaltia que es pot curar. De totes les addiccions, aquesta és la que avui disposa de més eines terapèutiques, tant pel que fa a medicaments com a intervencions psicosocials especialitzades.» Ara bé, també fa una advertència: la possibilitat de curació està en proporció inversa al grau de gravetat de la malaltia, i en proporció directa amb la motivació que un tingui per modificar la seva conducta, ja que com diu un exalcohòlic, «la pulsio de consumir és humanament irresistible».

Qui no beu no comprèn fins a quin punt per a una persona alcohòlica és difícil deixar la beguda. «Costa entendre-ho perquè a

De les begudes fermentades (de 5 a 15 graus), la cervesa està desbancant el vi pel que fa al consum entre els joves. A l'hora d'emborratxar-se, un 25% de nois i noies ho fan amb cervesa, mentre que el 75% opten per les begudes destil·lades (contenen entre un 17% i un 45% d'alcohol pur). Pel que fa als restaurants i bars –on es consumeix el 70% de la cervesa, que representa el 30% de la seva facturació– el 2009 van notar un descens del 7% del consum de vi i del 4,6% del de cervesa. La raó, segons els gremis, la crisi.

la nostra cultura la majoria de persones prenen alcohol amb moderació, però n'hi ha d'altres que tenen greus dificultats per controlar.» Perquè ho entenguem, el vicepresident de Sociodrogalcohol diu: «Pot ser tan greu com la dependència de drogues subministrades per via intravenosa. Hi ha persones que arriben a convertir-se en una mena de robots programats per consumir alcohol.»

Em pots ajudar?

La millor manera d'aconseguir superar la dependència de l'alcohol de manera estable és l'abstinença. Dir-ho és molt senzill; superar la síndrome inicial no tant. La interrupció de la depen-

dència de l'alcohol té un peatge que s'ha de pagar en forma de símptomes diversos: ansietat, insomni, irritabilitat, suors, tremolors, nàusees, taquicàrdia... Acostumen a aparèixer al cap de poques hores de l'última ingesta d'alcohol i normalment s'aguditzen entre les 24 i 36 hores posteriors. Un cop superats, però, la recompensa s'ho val. Els resultats que s'obtenen durant el primer any de tractament són un bon indicador de les probabilitats d'èxit del pacient.

Si s'accepta la malaltia –pas fonamental–, la voluntat per recuperar-se és essencial però no suficient. Cal ajuda mèdica. De tractaments de desintoxicació se'n poden fer, sota supervisió profes-



sional, en diferents centres públics o privats, ja sigui en clíniques, centres o alguna de les granges on va ingressar en Xevi, un home que va deixar de beure fa 5 anys. «A l'última granja hi vaig anar amb la intenció de donar-me un temps per enfocar la meua vida. No va ser fins que vaig entendre que un primer ha de voler-se curar per a un mateix, i no per als altres, que vaig començar a millorar.» En Xevi admet que tot alcohòlic té recaigudes, es dona segones i terceres oportunitats, però això no ha de culpabilitzar. «El primer és admetre que els alcohòlics no som capaços de governar les nostres vides.» Aquesta és la lliçó preliminar que ha après assistint al

grup d'ajuda mútua Alcohòlics Anònims (AA): www.alcoholicos-anonimos.org. Al cap de 5 anys, hi continua anant cada di lluns i dimecres. Nota que li va bé. «Sempre et penses que allò només et passa a tu. A l'associació ens trobem tots en la mateixa situació, som igual de culpables.»

Alcohòlics Anònims té diferents grups de teràpia repartits pels Països Catalans. Es reuneixen per oferir comprensió a qui hi assisteix per primer cop, però també són una crossa per als més veterans. Un d'ells explica animat: «L'alcoholisme m'ha donat una sorpresa final màxima: la copa que més m'ha col·locat ha estat la que no m'he pres. Estar des-
pert no té preu.»

BLANCA.
Exalcohòlica

«Deixar-ho va ser una alliberació»

La Blanca fa 25 anys que no beu, però ella prefereix comptar els dies d'un en un i dir: «Avui no he begut.» El seu primer contacte amb l'alcohol va ser als 27 anys. «A l'estiu, acabava de dinar i ja em prenia un cubata, perquè em feia estar més contenta, eufòrica, i tenia la sensació que a la feina rendia més.» Al cap de tres o quatre anys, el costum es va convertir en una addicció amb totes les de la llei. «Al matí, quan em llevava, m'havia de posar una mica de conyac a la tassa del cafè perquè, si no, les mans no paraven de tremolar-me.»

La Blanca explica que no era tant la quantitat d'alcohol que prenia com la falta que li feia. De fet, ella mateixa confessa que no li agradava gens ni mica el gust de cap beguda. Ni el xampany que es prenia perquè li semblava que era amb el que se sentia menys l'olor, ni el whisky, ni el conyac, ni el vermut... «Consumia per pura necessitat, perquè dins el meu pensament es començaven a despertar una sèrie de desencadenants que em portaven a no deixar de beure.» La Blanca es va anar tornant tolerant a l'alcohol, però, tal com reconeix, la copa que a ella li feia més mal no era la quarta ni la cinquena, sinó la primera.

Sempre atenta

Per amagar l'olor de l'alcohol, la Blanca recorda que es dutxava moltíssim. A la feina havia de fer malabarismes perquè els companys no s'adonessin que estava intoxicada i que bevia d'amagat. Veure's en aquesta situació, però, li va fer obrir més els ulls que no pas els lapsus de memòria que tenia o les

excentricitats que feia sota els efectes de l'alcohol. Un amic li va parlar d'una associació de Barcelona, a la qual va començar a assistir, mentre buscava ajuda entre diferents professionals mèdics. «Deixar-ho del tot potser em va costar cinc o sis mesos ben bons, però va ser una alliberació.» I afegeix: «Tothom vol aturar una malaltia, però en aquest cas és mental, i costa moltíssim.»

Conscient que no pot abaixar la guàrdia, la Blanca procu-

«Tenia la sensació que a la feina rendia més»

«Sempre ho has d'anar vetllant [...]. Recaure és molt fàcil»

ra mantenir-se allunyada de l'alcohol. «Sempre ho has d'anar vetllant, perquè qualsevol dia hi pots tornar. Recaure és molt fàcil, estem rodejats d'alcohol i qualsevol hora pots tenir un mal dia», explica. De fet, la persona alcohòlica acaba trobant arguments per justificar la seva reincidència: és que treballa molt, és que m'ho mereixo, és que la família no m'entén, és que em sento sol/a... La Blanca ara ja no s'amaga per beure i gràcies al suport d'Alcohòlics Anònims ha recuperat la seva llibertat.