

Después de la fiesta

Raro es encontrar una fiesta en la que no haya alcohol. Beber se ha convertido, en sí mismo, no solo en el invitado más frecuente a las fiestas de jóvenes y gente adulta, sino en el objetivo y propósito de muchas de ellas.

- *¿Qué proporciona el alcohol como sustancia (y como concepto sobre el que nos hemos hecho una expectativa) para que esté tan presente en nuestras fiestas?*
- *¿Cuáles son los efectos más inmediatos del alcohol?*
- *¿Cuáles van apareciendo conforme continúa el consumo?*
- *¿Qué consecuencias trae a largo plazo?*

Como todo, el alcohol puede y debe evaluarse, no solo por la aportación que pueda hacer en pequeñas cantidades y a corto plazo, en sus primeros efectos, sino por la que conlleva cuando se aumenta el consumo y empiezan a notarse sus efectos depresivos sobre el sistema nervioso. Quizá, de contar una historia, hemos de contarla completa. ¿Tú qué piensas?

¿Qué podemos trabajar sobre este tema?

Las razones que la gente suele utilizar para consumir alcohol en fiestas y reuniones de ocio y tiempo libre están centradas, sobre todo, en los efectos más o menos inmediatos que produce. Es, sin duda, lo que lleva a Nadine y a su amiga a considerar incluirlo en la improvisada fiesta que han montado en casa de la primera al marcharse su madre fuera el fin de semana.

fad PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

- *Cuando empezaron a montar la juerga en casa, ¿cuál piensas que era el plan?*
- *¿En qué momento tuvo sentido para ellas meter el alcohol en la ecuación?*
- *¿Qué efectos crees que tenían en mente para hacerlo y qué pretendían conseguir con su consumo?*
- *¿Lo lograron? ¿Cuánto piensas que les duró, aproximadamente?*
- *¿Ves diferencias en los efectos sobre ambas chicas?*
- *¿Consideras que en algún momento preveían terminar tiradas en el suelo del baño o, mucho menos, durmiendo en él?*

Los conceptos de fiesta y diversión son justamente lo opuesto de otros muchos, de los cuales solemos querer huir en esos momentos.

- *¿Qué conceptos son, para ti, opuestos a la idea de fiesta y diversión?*
- *¿Cómo describirías el estado en el que se encuentra Nadine en la segunda mitad de la secuencia?*
- *¿Piensas que esa es una reacción que le durará más o menos tiempo que el que pareció estar divirtiéndose?*
- *Al margen de la duración, ¿piensas que le compensa a Nadine la intensidad de esa experiencia negativa al final?*
- *¿Piensas que en algún momento ha puesto esos dos asuntos en la balanza, o está actuando por impulso?*

A nadie le apetece terminar como acaba Nadine en la escena, hecha un trapo y tirada durmiendo en el suelo del baño, tapada con una toalla. Lo peor, sin embargo, ni siquiera es eso. Fíjate en el

discurso que tiene con su amiga justo a partir del momento de la vomitona:

- *¿Cuál dirías que es la principal emoción que caracteriza el estado de Nadine en ese momento? ¿Dirías que está “depresiva”?*
- *¿En qué consiste, para ti, estar “deprimido” o “deprimida”?*
- *¿Alguna vez has escuchado que el alcohol es un depresor del sistema nervioso?*

Proponemos trabajar en pequeños grupos durante unos 15 minutos para crear finalmente una puesta en común en la que los alumnos y alumnas pueda aportar información sobre:

1. Los efectos inmediatos y a corto plazo del alcohol.
2. Los efectos a medio plazo del alcohol (como los que vemos en Nadine en la segunda parte de la secuencia).
3. Los efectos a largo plazo del alcohol (cuando la persona lleva ya tiempo bebiendo).

Queremos destacar una idea en ese espacio: el alcohol, como depresor, hace que todo el sistema nervioso funcione por debajo de su media natural, no solo a nivel de tristeza o sentimientos, sino a nivel de reflejos, pensamiento, memoria, concentración, atención...

Centrémonos en los efectos a medio plazo que se han detectado. Añadámosle –si no aparecieron ya en sus aportaciones– los que acabamos de sugerir por ser el alcohol un depresor y llevemos al grupo a intentar “aterrizar” esos efectos nocivos sobre peligros o situaciones concretas en los que ese efecto a corto-medio plazo podría ser un problema. Cuanta más especificidad se pueda poner en las situaciones, mejor. Por ejemplo:

1. Problemas de atención: no fijarse al cruzar una calle y que te pille un coche.
2. Problemas en el tiempo de reacción: que tardes en frenar cuando conduces un vehículo.

3. Problemas de impulsividad y toma de decisiones: hacerse daño por su estado depresivo, sin pensar en las consecuencias.
4. Problemas de desánimo: verse cada vez peor y contaminar las relaciones con esa visión distorsionada de uno mismo, “espantando” a la gente con la que estoy (Nadine decía “*No me caigo bien ni yo*”, “*Escucharme es inaguantable*”...)
5. Decir tonterías: expresar cosas de las que luego puedo arrepentirme porque alguien que las ha escuchado hace burla de ellas, o hace un meme al respecto (p.e. Nadine decía cosas como “*No me dejes mascar chicle, no me dejes mascar chicle...*”).

El uso del alcohol que tanto parecía prometer al principio de la fiesta, ha resultado para Nadine una pesadilla que ha despertado todos sus fantasmas. Todos los tenemos, y el peor para ella era la idea de tener que convivir con ella el resto de su vida.

- *¿Qué piensas de esto?*
- *¿Piensas que el alcohol está ayudando en algo a Nadine con poder ser una persona con la que sea más fácil convivir?*
- *¿Es el alcohol, en este caso, una ayuda para Nadine en el cumplimiento de sus propósitos o más bien le aleja de ellos? Piensa en la respuesta valorando los diferentes aspectos de su vida (área personal, estudios, amigos, pareja, alcanzar sus sueños futuros...).*
- *Es muy posible que Nadine beba por sus fantasmas y que sus fantasmas aumenten por beber. ¿Cuál te parece que, estratégicamente, sería la solución más adecuada para poder poner límites a este círculo vicioso?*

Terminad aliándoos, en vuestra imaginación, con la amiga de Nadine, y diseñad como grupo un plan que la ayude a poner en orden las cuestiones de ocio y tiempo libre (porque es bueno que

fad Y TÚ, ¿QUÉ?

haya diversión en su vida, sin duda), pero sin que éstas dinamiten las posibilidades de que le vaya bien a todos los niveles.