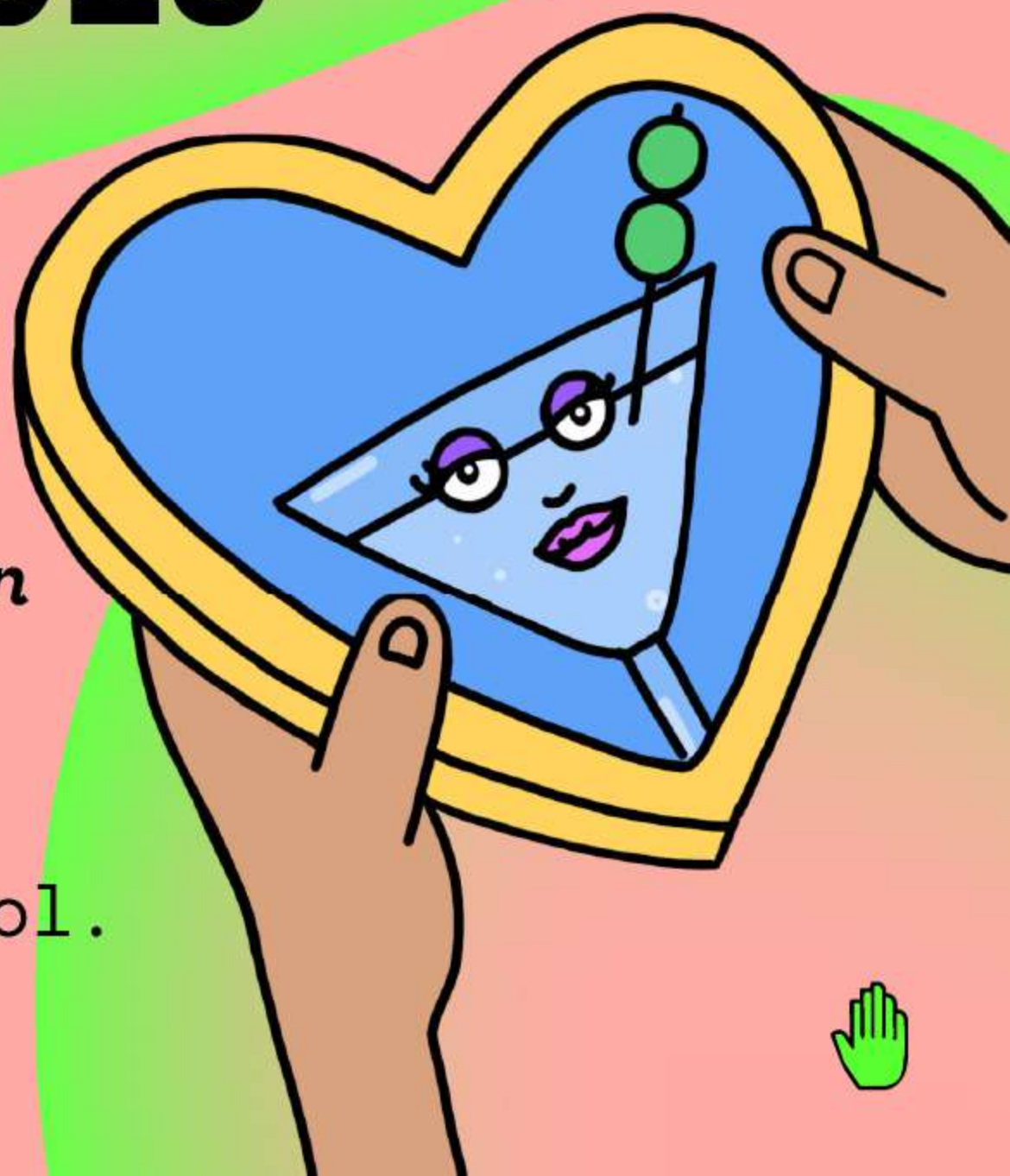


4 propósitos para repensar nuestra relación con el alcohol en este 2023

Reflexiones de Catalina Zuleta, creadora de *Mi Tan Anónima* y coach especializada en la zona gris del consumo del alcohol.

#HABLEMOSDELAÑONUEVO



1. Atrevámonos a mirar críticamente el consumo de alcohol

“Con el alcohol hay un gran piloto automático, no por nada se le conoce como el rey de las sustancias. El marketing de la industria licorera y el hecho de que la humanidad haya tejido una historia muy estrecha con él desde tiempos inmemoriales nubla nuestra capacidad de interpelarlo críticamente”.

2/10

“Este rey no es tan bondadoso y puede ser bastante problemático”.

2. Cuestionemos

“la norma del alcohol”

“La idea solidificada y enraizada de que beber alcohol es un regalo, es un privilegio, es algo que todo el mundo quiere hacer, que quienes no lo hacen es porque hay una razón grave que hace que no puedan, es muy problemática.

El desplazamiento crítico que propongo va en ese camino: preguntémonos por qué y para qué bebemos”.

3/10

“Al alcohol le atribuimos unas cualidades que no tiene y que no corresponden al conocimiento médico y científico que hay en torno a él. Mientras no haya ese consentimiento informado, en donde se sepa qué es el alcohol, qué es lo que se está tomando y cuáles son sus efectos seguiremos alimentando lo que yo llamo ‘cultura de la intoxicación o norma del alcohol’”.

4/10

3. Busquemos un consentimiento informado

“Solo se conocen los efectos nocivos del consumo desmedido de alcohol, pero no es conocido que el alcohol en ninguna dosis aporta un beneficio para la salud y que en cualquier dosis:

5/10

- Hace más pequeño nuestro cerebro
- Nos hace más propensos al cáncer
- Es una sustancia neurotóxica
- Y nos hace más propensos al estrés y a la ansiedad”.

“Nadie realmente cuestiona el alcohol, uno cuestiona a los sujetos a los que se les va la mano. Pero no solo deberíamos interpelar a los sujetos, sino que **el alcohol en sí mismo debe ser cuestionado** para conocerlo y entender sus efectos a cabalidad”.

6/10

“No se trata de armar una cruzada anti alcohol, sino de buscar la recuperación de un aspecto de la soberanía personal básica que es preguntarnos: **por qué estoy haciendo lo que estoy haciendo**”.



7/10

4. Dejemos de ver al alcohol como el gestor de nuestros vínculos

“Vinculamos el alcohol a los amigos, a pesar de ser una sustancia que comporta problemas de salud y sociales, o peor aún, equiparamos el alcohol al autocuidado, con ideas como ‘necesito tomarme algo’, como premio por haber pasado por este estrés o este trabajo.

Estas equiparaciones muestran una disonancia gigante entre los discursos públicos y el cuerpo de conocimiento médico en torno al alcohol”

8/10

Si al día de hoy dices 'yo no fumo', nadie lo ve raro, todo el mundo ya está informado, hay un piso de consentimiento informado que hace que la decisión de no fumar sea respetable sin justificación alguna. Pero con el alcohol no pasa lo mismo y, por el contrario cuando nos presentan los datos de sus efectos, los vemos como exagerados, cuando se dice que no hay una dosis segura, se suele tildar de mentira o de manipulación".

9/10

“Entonces... ¿Cómo hacernos preguntas críticas para entender a qué propósitos sirve que tomemos una sustancia depresora?”.

**Y tú... ¿Qué otros
propósitos quieres
plantearte para tener
una relación
más crítica e
informada
con el alcohol?**

