

Un recurso de la comunidad para los profesionales



Al-Anon habla claro...

2010

ALATEEN: EL ESPACIO DE AL-ANON PARA LOS JÓVENES

Alateen forma parte de Al-Anon, el programa que ayuda a los familiares y amigos de los alcohólicos a recuperarse de los efectos ocasionados por vivir con los problemas del alcoholismo de un pariente o amigo. En Al-Anon y Alateen estamos convencidos, tal como reconoce la OMS, de que el alcoholismo es una enfermedad que afecta a la familia desde el punto de vista emocional y, a menudo, físicamente. Aunque no podemos cambiar ni controlar a nuestros padres, podemos desprendernos emocionalmente de sus problemas y aún seguir amándoles. No discutimos sobre religión ni nos comprometemos con ninguna organización ajena. Nuestro objetivo primordial es solucionar nuestros problemas. Tenemos sumo cuidado en proteger el anonimato de cada miembro, al igual que el de todos los miembros de Al-Anon y AA. Aplicando los Doce Pasos de AA a nosotros mismos, empezamos a crecer mental, emocional y espiritualmente.

Alateen es nuestro programa de recuperación para los jóvenes. En nuestro país el rango de edad oscila entre los 12 y los 18 años aproximadamente. Los miembros de Alateen conducen sus propias reuniones grupales, guiados por dos miembros de Al-Anon, llamados padrinos/madrinas.

CÓMO REMITIR A UN PACIENTE A ALATEEN

Algunos profesionales encuentran en adolescentes que han crecido en un hogar alcohólico las siguientes características: miedo a hablar, a expresar sus sentimientos y poca capacidad para confiar. En no pocos casos, además, puede ocurrir que el o la adolescente presente una conducta adictiva. El silencio que ronda tras la adicción y la situación familiar descontrolada producen depresión, ansiedad, aislamiento social y desesperación. Algunos profesionales opinan que la terapia es un buen espacio para dar voz, para poner nombre a los sentimientos, para romper el silencio. Sin embargo, a veces esto resulta insuficiente. Por este motivo, puede ser útil combinar el tratamiento psicológico con el programa de recuperación de Alateen, debido a la atmósfera de confianza que brinda a la persona el hecho de compartir con otros y otras que han tenido experiencias semejantes.

Como en el caso de Al-Anon, no se necesita una remisión formal. Usted o su paciente puede llamar o enviar un correo electrónico para solicitar información sobre las reuniones de Alateen (ver pie de página). Puede aconsejar a sus pacientes asistir a reuniones de Alateen o Al-Anon para obtener información sobre el alcoholismo y cómo ha afectado sus vidas física y emocionalmente; o bien para beneficiarse al hablar con otras personas que tienen problemas similares; o bien para mejorar sus propias actitudes y comportamiento a través de la práctica de un programa de recuperación que no se contraponen en ningún caso con una terapia psicológica en paralelo.

Normalmente, son los propios miembros de Al-Anon quienes ya se están beneficiando del programa, los que llevan a sus hijos a reuniones para compartir con otros niños o adolescentes.

LAS GUÍAS PARA EL PADRINAZGO DE ALATEEN: PRESERVANDO LA SEGURIDAD DE LOS MENORES

Conscientes de la responsabilidad de tratar con menores de edad, los Grupos de Familia Al-Anon han decidido que para que un miembro de Al-Anon pueda ser padrino o madrina de Alateen necesita cumplir con ciertos requisitos que preservan la integridad de los menores de edad con quienes tendrá trato. De esta forma, se requiere un certificado del grupo de recuperación, que avala que la persona en cuestión asiste habitualmente a las reuniones, que lleva en recuperación de dos a tres años y que su personalidad es apropiada para ser padrino o madrina, asimismo se requiere la aceptación de la persona por parte del grupo de Alateen. No se admite a ninguna persona que haya tenido cargos por abuso infantil o haya demostrado tener problemas emocionales. Los grupos de Alateen han de funcionar en todo momento con dos padrinos/madrinas.

Si desean figurar en nuestra lista para recibir este Boletín, o quieren más información respecto al contenido del mismo, tengan la bondad de escribirnos a: info@al-anonspana.org o a la OFICINA DE SERVICIOS GENERALES AL-ANON/ALATEEN. Rector Ubach 24, 08021 Barcelona – Tel. y Fax 93 201 21 24. Web: www.al-anonspana.org.

DECLARACIÓN DE PROPÓSITO:

AL-ANON HABLA CLARO proporciona una explicación del programa del Al-Anon y Alateen y de cómo funciona; informa de acontecimientos y asuntos de interés en la hermandad y explica cómo los miembros pueden cooperar con los profesionales.

HABLA UN PROFESIONAL

Una enfermedad llamada alcoholismo familiar

“Venimos a que le curen. Él es problema. Él bebe y con ello todos sufrimos.”

¿Cuántas veces, como profesional sanitaria, he tenido que hacer frente a tal planteamiento? En la mayoría de las ocasiones los familiares no conocen que el alcoholismo es una enfermedad reconocida por la OMS y la Asociación Americana de Psiquiatría (tipificada en sus manuales dentro del apartado de enfermedades mentales).

Poco cuidado de la imagen, ojeras, habla rápida, dispersión del discurso, ira contenida, llanto descontrolado, cansancio acumulado... “Él es el enfermo y por su culpa yo estoy así”- dice el/la familiar. ¿Cómo le podemos llamar a esto? Enfermedad familiar del alcoholismo.

De manera muy sutil el alcohol va entrando en la persona (y por ende en su familia). La invade, posee y arruina la vida. El enfermo padece, se resiste, jura no volver a beber. Él es la punta del iceberg de la enfermedad; es el/la enfermo/a etiquetado/a, el/la mal esposo/a, hijo/a, padre/madre, amigo/a... el/la que no tiene voluntad a ojos de la sociedad. La familia, mientras, sufre en un silencio a gritos. Se convierte en “el secreto”. “No se lo digas a nadie”- dice la mamá a sus hijos-, “no ha pasado nada”- dice el padre-, “lo dejará, ya cambiará” -piensa la prometida-. La negación, el aislamiento, la tristeza, el rencor, las fantasías de una vida mejor se apoderan de todos. El alcohólico se ha convertido en el centro de todo: disgustos y alegrías, fracasos y esperanzas... toda la familia se ve envuelta y funciona a través de él. Lo que podríamos llamar contagio emocional.

Como psicóloga he visto grandes evoluciones en pacientes que, junto a necesitar terapia individual, asisten regularmente a los Grupos de Familia Al-Anon. Al-Anon es un grupo de personas que tiene un problema común, sentirse afectado por el alcoholismo de un familiar o amigo. Al-Anon se convierte en la segunda familia porque, de repente, los familiares se encuentran con personas que los escuchan, entienden, no juzgan y, en la mayoría de los casos, han pasado lo mismo. Así, el aislamiento y la negación dan lugar a un entendimiento e incluso aceptación de la enfermedad y del enfermo. La persona, el familiar, comienza a poner nombre a lo que ahora ya sí es su problema. El enfado/frustración da lugar a comprensión: es un enfermo, no lo hace para fastidiar ni bebe porque quiere y no le importa nada, bebe porque siente un impulso irrefrenable que no se pasa con buena voluntad, sino con ayuda especializada (en este caso es bien conocida la ayuda que brindan los grupos de *Alcohólicos Anónimos*). En Al-Anon los familiares aprenden el sentido de la responsabilidad, a atender sus emociones y sus propias necesidades y a tomar decisiones para vivir dignamente. Básicamente, a vivir por y para ellos; recuperan la confianza perdida. Al principio les invade la duda, el miedo, aunque saben que todo lo que han hecho hasta ahora, con buena voluntad, no ha ayudado a solucionar el problema.

Al-Anon es un programa espiritual de vida. No promete milagros pero sí que motiva a cambiar actitudes nocivas para tener una mejor vida.

¿Qué pasa con los hijos? De la misma manera que los/las esposos/as, padres/madres necesitan asistir regularmente a las reuniones para poder compartir, los hijos necesitan un espacio donde puedan entender y ser entendidos, escuchar y ser escuchados. El espacio para hijos adolescentes es Alateen del cual, personalmente, también he visto asombrosas mejoras. La enfermedad es de toda la familia, incluidos los hijos y, nosotros, como adultos, debemos poder brindarles la información y apoyo que precisen.

Los grupos de familia Al-Anon y Alateen ayudan a la persona y a la familia en el problema del alcoholismo, incluso cuando el enfermo escoge no recuperarse. Es muy importante sentir el apoyo y el cariño de sus semejantes para poder vivir en paz una situación tan devastadora como el alcoholismo familiar.

Anna Claret i Martín.

Psicóloga infantil y juvenil. Terapeuta familiar. COPC 11258
Psicóloga del Departamento de Pediatría de USP Institut Universitari Dexeus

Referencias:

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA) (2002). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (4ª Ed. Rev.) (DSM-IV-TR). Barcelona: Masson.
- O.M.S. (1992). Décima revisión de la clasificación intencional de la enfermedades. CIE-10. Trastornos mentales y del comportamiento. Madrid: Meditor.
- GRUPOS DE FAMILIA AL-ANON (1995). Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos. EUA.