



HABLA CLARO

2013
Boletín anual

UN RECURSO DE LA COMUNIDAD PARA LOS PROFESIONALES

Apreciado profesional,

Desde el primer momento este Boletín fue hecho pensando en ti, por este motivo en un año tan importante para Al-Anon de España, que es la celebración de los 50 años, me gustaría explicar brevemente lo que ha significado en la vida de miles de personas la existencia de Al-Anon en este país.

En el año 1963 un señor que residía en EEUU volvía a su tierra de origen, Las Palmas de Gran Canarias, y habiendo conocido en EEUU la existencia de Al-Anon vio la posibilidad de formar un grupo con personas afectadas por el convivir con un alcohólico. Este grupo aún existe y pertenece a los 300 grupos que hay en toda España.

Al principio fueron tiempos difíciles por la incompreensión de la enfermedad del alcoholismo y aún más hacía la afectación de las personas que había alrededor. Había la idea de que si el alcohólico se recuperaba todo volvía a la normalidad.

Hacia 10 años que Al-Anon había nacido en EEUU adaptando el programa de Alcohólicos Anónimos a la familia. Habían aprendido los propios familiares que aunque el alcohólico no conviviera con ellos, sus vidas habían sido marcadas por tantos

años de convivir con estos enfermos.

Culpabilidad, miedos, falta de autoestima, etc., esto sin ayuda no desaparece. Queda escondido en el interior si no se pide ayuda. Hoy día todo ha ido cambiando. En estos 50 años cada vez hay más comprensión por la parte del profesional y esto ha ayudado a que muchas personas que acuden

a Al-Anon lo hacen a través de profesionales que conocen su existencia y confían en el programa. Hay una frase en este programa que explica esta relación con el profesional "Dónde termina la tarea del profesional comienza la de Al-Anon".

Gracias por vuestra confianza y la información que dan de esta enfermedad que llega a tantas personas que necesitan ayuda.

Por último, algo que llama la atención: que Al-Anon se mantiene con las aportaciones voluntarias y anónimas de sus miembros. Esto ha sido muy importante ya que no hay peligro de que ambición de dinero haga perder el fin primordial que tiene esta asociación, que es prestar ayuda a quien tiene su vida afectada.

Atentamente,

M^aCarmen Costa Solanes

Directora Ejecutiva



Los grupos de Familia Al-Anon, un tratamiento para la enfermedad familiar del alcoholismo

Dice la Organización Mundial de la salud que el alcoholismo es una enfermedad que afecta a las personas que ingieren alcohol compulsivamente, pero también a quienes las rodean. Por su parte, Cheryl Harris Sharman (2005) afirma que las investigaciones médicas han demostrado que el abuso prolongado del alcohol causa enfermedades de todo tipo (del hígado, úlceras, anemia, coagulación defectuosa, depresión, cáncer, etc.). El consumo nocivo de bebidas alcohólicas -según la OMS- causa 2,5 millones de muertes cada año. Unos 320 000 jóvenes de entre 15 y 29 años de edad mueren por causas relacionadas con el consumo de alcohol.

El consumo de alcohol está relacionado con muchos problemas graves de índole social y del desarrollo, en particular, la violencia, el descuido y maltrato de menores. Por eso no es de extrañar que muchos expertos consideren la dependencia del alcohol como un asunto de salud pública.

Pensemos que -según una encuesta del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad del 2010- en España 90.000 personas muestran una dependencia hacia el alcohol. Si multiplicamos por 3 o más ese número, es fácil llegar a la conclusión de cuántas personas más, además de estas que beben compulsivamente, necesitan ayuda. Los Grupos de Familia Al-Anon ofrecen precisamente esa clase de ayuda.

En los Grupos de Familia Al-Anon pensamos que el hecho de beber compulsivamente afecta al alcohólico y al mundo que lo rodea, especialmente a las personas que están en contacto directo con el bebedor. Son personas que reaccionan frente al comportamiento del alcohólico, tratan de controlar su conducta, se avergüenzan

de las escenas que se producen en ese contexto y suelen sentirse culpables como si ellos lo hubiesen causado. Asimismo, pensamos que la enfermedad familiar del alcoholismo es una enfermedad de pérdidas, una enfermedad que nos mantiene en un estado de duelo constante y falta de autoestima. “Los Grupos de Familia Al-Anon son una hermandad de parientes y amigos de alcohólicos que comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza, con el fin de encontrarle solución a su problema común” es la forma en que se abre el preámbulo en cualquier reunión de grupos de Al-Anon (GFA, 2007: vi).

Y de eso se trata: de un espacio en que las personas que hemos convivido de cerca con la enfermedad del alcoholismo podamos encontrar un alivio y recuperación de los efectos de dicha enfermedad. Para ello, utilizamos los 12 pasos de recuperación de Alcohólicos Anónimos nosotros mismos, en medio de un grupo de iguales que nos puede comprender como muy poca gente lo haría.

Los Grupos de Familia Al-Anon, asimismo, se hacen cargo de los más pequeños. Chicos y chicas, menores de edad, que también sufren por los efectos del alcoholismo de algún familiar, pueden encontrar ayuda en los grupos que se denominan Alateen y que son responsabilidad de personas adultas -miembros de Al-Anon-, las cuales se encargan de realizar este servicio. Suelen ser personas que en su tiempo fueron de Alaten o que simplemente han recibido alguna preparación por otros compañeros de Al-Anon. Así, los miembros de Alateen siguen el mismo programa, acompañados por un adulto con más experiencia.

El paciente alcohólico, su entorno más cercano: la familia

El problema del alcoholismo sigue siendo difícil de abordar, no obstante en Atención Primaria tenemos dos circunstancias que nos ayudan a diagnosticar este problema de salud:

- *La longitudinalidad en el tiempo, lo que permite que las ocasiones para abordarlos sean numerosas.*
- *Y otra es el conocimiento del entorno familiar.*

A veces es la familia quien toma la iniciativa, porque es testigo de comportamientos, deterioro, agresividad, etc. de su familiar, que no considera normal y nos lo comunica. Esto siempre va ligado a petición de ayuda para ellos mismos, ya que se sienten perdidos, no saben cómo actuar y su nivel de angustia es elevado. Es aquí donde la asociación de familiares de alcohólicos **Al-Anon** es de gran ayuda, de orientación, de acompañamiento y de formación en modos de actuación.

En Atención Primaria es posible que ya hayamos detectado que ese paciente tiene problemas con el alcohol, pero lo niega, no lo reconoce. Otras veces no lo sabíamos, y esto puede pasar en el alcoholismo femenino, que está más oculto. Y ahí estamos nosotros para volver a intentar que el paciente pueda reconocer su problema, sin lo cual, cualquier terapia fracasaría.

Es por ello que el alcoholismo, necesita de un abordaje multidisciplinar: sanitario, CAS, social (trabajo social), comunitario como asociaciones: Al-Anon, Alcohólicos anónimos, etc. Estas entidades las consideramos muy valiosas para la comunidad.

Carmen Saludes Eri

Médico de Familia col n ° 17.822 de Barcelona

Carmen Fernández Olivas

Médico de Familia col n ° 25.873 de Barcelona



“Nací en una familia donde el alcoholismo ya existía y yo no tuve la culpa de nada”.

Esto, que puede ser tan obvio y evidente para un adulto (sobre todo, visto desde fuera) no lo es tanto para un niño.

La mente de los niños no es lo suficientemente madura para entender todas las cosas que pasan a su alrededor, por lo tanto, aquellos vacíos que quedan, aquellas cosas que no entienden, serán explicadas a través de su fantasía, para acabar de comprender el mundo en el que viven. Así, pueden imaginar, por ejemplo, que no son lo suficientemente buenos o que no hacen las cosas bien y por eso sus padres no los quieren o que quizá, son ellos los culpables de que las cosas en casa no funcionen. Estas ideas o creencias “erróneas” entran en la mente de los niños sin ningún tipo de filtro, sin ser analizadas ni replanteada su veracidad, porque su mente todavía no tiene la capacidad de discernir. Y es posible que, si no se las cuestionan en ningún momento, lleguen a adultos con falsas creencias.

El alcoholismo es una enfermedad que afecta a toda la familia y, muchas veces, el padre o madre sobrio, suele estar tan afectado por la situación que le es realmente difícil estar presente y disponible tanto para sí mismo como para sus hijos.

Los grupos de familiares de alcohólicos, Al-Anon, tienen una gran función a la hora de acompañar a estos padres y hacerles entender que el alcoholismo es una enfermedad que afecta a toda la familia. Estos grupos ayudan a las personas a aceptar la enfermedad, a comprender las repercusiones



de la misma tanto es sí mismos como en sus hijos y, finalmente, les ayudan a realizar los pasos necesarios para volver a coger las riendas de sus propias vidas. Los grupos Al-Anon juvenil y Al-Atteen sirven de apoyo a esos hijos que necesitan que alguien les explique lo que sucede en su casa para que también puedan aceptar primero y, aprender a soltar después, aquellas ideas y creencias erróneas que han llevado consigo durante tanto tiempo.

En las reuniones de estos grupos las personas pueden encontrar información, ayuda, apoyo, cobijo... pero hay todavía un gran trabajo personal que hacer. Pues muchas veces la convivencia con el alcoholismo, la negación del mismo, los intentos de ocultarlo, la resignación a aceptar malos tratos en muchas ocasiones, etc. hacen que las personas se sientan perdidas, desesperadas, rotas a pedacitos por dentro y tendrán que aprender a reconstruirse, a fortalecerse, a cuidarse, a volver a sentirse personas dignas y respetables. A veces, para todo esto, necesitarán también la ayuda de un profesional, pero los grupos siempre serán ese punto de encuentro con otras personas con las que podrán compartir y apoyarse para seguir creando su propio camino.

Miriam Esquivel

Psicóloga colegiada 19991