



# HABLA CLARO

**2019**  
Boletín anual

## UN RECURSO DE LA COMUNIDAD PARA LOS PROFESIONALES



### Información para los profesionales

Los grupos de familia Al-Anon que incluyen a Alateen, existen desde 1951 en EUA y desde 1963 en España, este pasado año celebramos nuestro 55 aniversario con una mesa redonda de profesionales para profesionales. Al-Anon es un recurso comunitario que provee ayuda a aquellos afectados por la forma compulsiva de beber de otra persona. Los grupos de familia Al-Anon tiene una larga historia de colaboración con los profesionales que trabajan con los familiares y amigos de alcohólicos. Médicos, enfermeros, consejeros, terapeutas, asistentes sociales, abogados, oficiales judiciales, del orden público asistentes a los trabajadores y personal de los recursos humanos son tan solo algunas de las profesiones en las que los pacientes o clientes pueden beneficiarse de la ayuda que brinda Al-Anon y Alateen.

Enfrentar las dificultades que el alcoholismo de un miembro de la familia representada para los demás integrantes, suele ser muy complejo requiere esfuerzos muchas veces superiores a las fuerzas de

cualquiera. En Al-Anon y Alateen colaboramos ofreciendo dos procesos de ayuda complementarios que implican asumir la responsabilidad personal del autocuidado en las acciones y decisiones que tiene que hacerse para responder a las situaciones de la vida y al mismo tiempo nos ayudamos mutuamente de forma igualitaria y recíproca. Esto hace de nuestra hermandad un aliado de los profesionales a la hora de hacer un abordaje integral sobre la afectación que resulta del alcohólico.

En nuestra web [www.al-anonespana.org](http://www.al-anonespana.org) podrán encontrar información complementaria que les permita conocer mejor lo que hace Al-Anon y Alateen, además de poder escuchar en primera persona las experiencias de familiares, de profesionales y de un miembro de Alcohólicos Anónimos. Les recomendamos concertar una entrevista personal con nosotros o asistir a una reunión abierta informativa que se van realizando periódicamente a nivel nacional.

<http://www.al-anonespana.org/reuniones/>



## ¿CUIDAR O CUIDARNOS?

### Agradecimiento a Al-Anon

Quiero escribir unas líneas sobre la necesidad que tiene la familia, de una persona con un problema de consumo de alcohol, de cuidarse.

Cuando voy pensando, reflexionando y profundizando sobre esta cuestión, me doy cuenta de la dimensión de esta idea. Nunca antes había experimentado esta sensación en mi práctica profesional. Lo mismo comenté en mi presentación el día de la jornada del 55 aniversario Al-Anon en Barcelona, el 5 octubre de 2018. Gracias por hacerme valorar otra vertiente importante en las adicciones.

Es bien conocida y contrastada científicamente, la definición del trastorno por consumo de alcohol como enfermedad crónica recidivante y que cursa o puede cursar con recaídas.

Pero también se sabe que, la persona que tiene un problema derivado del consumo de alcohol, lleva años en situación de consumo hasta que desarrolla el trastorno de forma grave.

¿Qué ocurre en esta persona hasta que decide iniciar tratamiento? ¿Qué ocurre en su entorno del que ella está “desconectada”? ¿Cuánto tiempo pasa desde su inicio de la enfermedad hasta que ella decide iniciar tratamiento? Son tres preguntas que nos llevan a reflexionar a todas las personas.

### Problemas derivados del consumo de alcohol

A medida que aumenta el consumo de alcohol de forma problemática en una persona, aparecen consecuencias que afectan al entorno familiar, laboral, económico y pueden aparecer complicaciones de otro tipo como legales, de salud física y psicológica y de tráfico.

Generalmente, estas primeras complicaciones no suelen detectarse por la persona afectada por el problema de alcohol o tienden a negarse; porque muchas veces, la fuerza de la adicción es mayor que las repercusiones o la conciencia real de los problemas derivados del consumo.

Habitualmente, las primeras personas que detectan el problema de la conducta adictiva son del núcleo familiar. Entendiendo la familia como la estructura en que la persona establece su convivencia diaria y con la que tiene relación de forma frecuente.

La familia, generalmente, es el primer eslabón que detecta el consumo problemático de alcohol y también es la primera afectada. O, al menos, los primeros en sentirse preocupados por el familiar que tiene el problema y sentir la repercusión de la adicción. En esta situación, intentan solucionar este problema de la mejor manera posible, como les permite el sentido común. Pero, a veces, cuando el consumo de alcohol y los problemas relacionados van a más, se intentan buscar alternativas y respuestas que no son las más adecuadas. No por falta de buena intención, sino porque la situación se va desbordando día a día.

Por tanto, a medida que pasa el tiempo, la persona que tiene un consumo problemático de alcohol, en su familia van aumentando las dificultades y los problemas. Tanto a nivel emocional, cambio de hábitos y costumbres, económicos, laborales, relaciones sociales, etc. Van evolucionando a la par en su afectación como personas, debido al trastorno por consumo de alcohol del familiar implicado. Y, muchas veces, sin darse cuenta ninguno de ellos.

Se establecen cambios en la dinámica familiar muy bien descritos en manuales, artículos e informes. Cambios que conllevan a intentar mitigar el sufrimiento familiar, pero sin conseguir - en muchos casos- el consumo problemático de alcohol del familiar afectado.

La adicción “va por otro lado”.

## Atención temprana a la familia

Nadie espera que un consumo problemático de alcohol, en un familiar, pueda desembocar en un trastorno por consumo de alcohol grave, nadie. Y nadie lo quiere. Ni la persona afectada por el problema.

La pregunta es si se puede hacer alguna cosa antes de llegar a esta situación y cómo puede actuar la familia para disminuir las consecuencias, o bien para que a la familia no le pueda afectar este problema.

Es verdad que existen muchas recomendaciones en el abordaje de la familia, en casos de tener una persona con trastorno por consumo de alcohol y cómo deben de actuar para ayudarle a mantener la abstinencia de alcohol, con intención de mejorar la calidad de vida de la persona afectada y, en consecuencia, de la familia. Y también es cierto, que existen múltiples descripciones de qué debe hacer la familia cuando su familiar inicia tratamiento en un centro especializado de adicciones.

Pero cuando el familiar solicita tratamiento ya lleva mucho tiempo con el consumo problemático y la familia lleva el mismo tiempo afectada por este consumo.

## Atención a la familia en el proceso de tratamiento

La intervención familiar es uno de los factores que más contribuye al éxito de los procesos terapéuticos en adicciones. Se sabe que la familia que colabora en

el tratamiento consigue mejores resultados, tanto en la recuperación de una dinámica relacional más sana como en el fomento y mantenimiento de los avances efectuados por el familiar afectado por la adicción.

A veces esta colaboración puede ser inadecuada convirtiéndose en un obstáculo para el proceso terapéutico del propio paciente, y conllevando un aumento del malestar del familiar.

Por tanto, se deben realizar dos líneas de trabajo independientes. A veces pueden ser simultáneas, pero siempre serán complementarias. Facilitar pautas terapéuticas al familiar, como apoyo a la persona con adicción. La otra centrada en el apoyo y asistencia al propio familiar. Sería atención a su propio proceso terapéutico después de tantos años de convivir con “el alcohol y sus consecuencias”.

## Programa de Atención a Familiares

Se trata de abordar con los familiares aquellos factores que aumentan o disminuyen el riesgo del consumo de alcohol, y dotar a la familia de un mayor protagonismo.

Por tanto, programas específicos destinados a los familiares, como el que ofrece Al-Anon son bienvenidos y absolutamente necesarios. Se puede (y se debe) recurrir a ellos de forma temprana y también cuando ya esté establecido un trastorno por consumo de alcohol grave en algún familiar.

## Bibliografía

Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

[www.al-anonespana.org](http://www.al-anonespana.org)

**Begoña Gonzalvo Cirac**

Coordinadora Centro de Atención y Seguimiento Adicciones Girona Parc Sanitari Martí i Julià. IAS. Girona.

## ¿Porque Al-Anon puede serme de ayuda?

Muchas veces tratamos de creer que nosotros no tenemos ningún problema de forma personal, que si la persona que tenemos al lado dejase su problema con la bebida, todos nuestros quebraderos de cabeza desaparecerían. Pero lo cierto es que nos equivocamos al pensar de esta forma.

Siempre he sido del parecer que todos podemos aprender algo de la situación que estamos viviendo, que ella nos ha venido a mostrar muchos aprendizajes que necesitamos obtener para poder mejorar como persona y para conseguir el tan preciado desarrollo personal que en tantos lugares leemos. Y precisamente, viéndolo desde esta perspectiva, considero que si nos ha tocado vivir una situación en la que tenemos a un familiar que sufre problemas con el alcohol, no solamente él es el que deberá de aprender algo de esa situación, también nosotros mismos.

A estas alturas del artículo puede que pienses que no has de cambiar en nada, o quizás que ando equivocada, que la información que aquí se desarrolla no es aplicable en cada uno de los casos. Pero yo estoy aquí para decirte que sí, puedes aplicarlo en tu caso en particular, seguro. Y lo que me lleva a cerciorarme de ello es que todos y cada uno de nosotros hemos de aprender algo de lo que nos ha tocado vivir. Y es que a las personas nos encanta echar balones fuera, buscar culpables de lo que nos ocurre, pues si pienso que mi vida va mal a causa del otro yo no deberé de hacer cambio alguno. Y esto, en el fondo, nos encanta. Nos encanta y nos hunde a vivir en una realidad que muchas veces no nos gusta y que nos negamos a cambiar por tener la falsa sensación de que nada podemos hacer para que aquello mejore. Pero siempre podemos pulirnos, mejorar y evolucionar. Se trata de ser conscientes de que el poder está en nuestro interior y de afrontar cada día con la valentía de querer dar en aquella ocasión lo mejor de ti. Esto implica reconocer dónde nos equivocamos, dónde están nuestros fallos. Esa capacidad de autocrítica es la que nos hace grandes de verdad.

Entonces, mírate el ombligo, es el mejor consejo que puedo darte. Míralo y acepta que quizás esta si-

tuación te ha venido a enseñar a que sepas decir no, por ejemplo. ¿Cuántas veces hemos hecho algo en contra de nuestra voluntad por miedo a la reacción del otro? ¿Cuántas veces no hacemos lo que nos sale del corazón solo por miedo a lo que puedan decir o pensar de nosotros? ¿Cuántas veces actuamos mas por lo que se espera de nosotros que por lo que nosotros sentimos de verdad? ¿Cuántas veces has dicho sí cuando tu cuerpo decía no? ¿Cuántos límites no hemos puesto a las personas de nuestro entorno y esto ha acabado generando que sea nuestro entorno quien dirija nuestra vida?

O quizás esta situación te ha venido a enseñar que cada uno ha de pelear en sus propias batallas. Porque, ¿Cuántas veces asumimos la responsabilidad que le incumbe al otro? ¿Cuántas veces cargamos con mochilas en nuestras espaldas que en el fondo no son nuestras? ¿Cuántas veces tratamos de controlar situaciones que escapan a nuestro control? Con el consiguiente desgaste y frustración que ello conlleva, eso por supuesto.

O quizás, amigos míos, lo que podemos aprender de esta situación es a no juzgar al otro, perdonar por los momentos de dolor del pasado, aceptar la situación que esta persona esta decidiendo vivir y bajar los brazos comprendiendo que quizás es su proceso.

Miles de aprendizajes se hallan detrás de cada una de las situaciones que cada uno de vosotros puede estar viviendo y es labor de cada uno encontrarlos, abrazar esos aprendizajes y asumílos. Y es ahí donde Al-Anon entra en juego, en ayudar a encontrar aquello que podemos aprender, en ofrecernos un espacio donde poder hablar y desahogarnos sin sentir juicio alguno. Porque a veces también todo esto nos ha venido a enseñar simplemente que por muy fuertes que seamos, siempre necesitamos un grupo de apoyo que nos levante cuando más lo necesitamos.

**Aroa Mateo Valero**

Psicóloga N.o Colegiada 19619