

*Un recurso de la comunidad para los profesionales*

# **Al-Anon** *habla claro . . . 2009*

## INFORMACIÓN SOBRE COMO SE AYUDAN MUTUAMENTE AL-ANON (GRUPOS PARA FAMILIARES Y AMIGOS DE ALCOHÓLICOS) Y LOS PROFESIONALES

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. Creemos que el alcoholismo es una enfermedad de la familia, y que un cambio de actitud puede ayudar a la recuperación. Aquéllos que más cerca se encuentran de un alcohólico quedan profundamente afectados por la enfermedad del alcoholismo, emocional, espiritual y físicamente.

Uno de los objetivos primordiales de Al-Anon es llegar al mayor número posible de familias y amigos de alcohólicos. Uno de los medios para lograrlo es a través de la colaboración conjunta con los profesionales (médicos, psiquiatras, psicólogos, asistentes sociales, párrocos, etc.) que saben que Al-Anon pueden ayudar a que sus pacientes o clientes recuperen su autoestima y bienestar.

Al-Anon no apoya ni está en contra de ningún tratamiento, recomendación médica o doctrina religiosa específica ya que Al-Anon no está aliado con ninguna secta ni religión, entidad política, organización ni institución; no toma parte en controversias; no apoya ni combate ninguna causa, se persigue un único propósito: ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos. Somos una hermandad de autoayuda basada en los Doce Pasos sugeridos de Alcohólicos Anónimos.

A continuación expondremos la opinión de profesionales que comparten cómo la asistencia a las reuniones de Al-Anon ha contribuido enormemente con la recuperación de sus clientes o pacientes. Debido a que muchos de nosotros buscamos la ayuda de profesionales para encontrar una solución al problema de bebida del alcohólico, los profesionales con conocimiento en la materia pueden orientarnos sobre el tipo de ayuda que muchos queremos encontrar. Nuestros miembros también nos han comentado que asistir a las reuniones de Al-Anon les dio la fuerza necesaria para recurrir a los profesionales y solucionar otros problemas.

### EXPERIENCIAS DE PROFESIONALES QUE RECOMIENDAN AL-ANON

*“Como director médico de un establecimiento para el tratamiento de la adicción, mi trabajo incluye hablarles a las familias de los pacientes. También dicto una charla de una hora todas las semanas para las familias que vienen al Programa de Educación Familiar de nuestro establecimiento. Aunque parte de lo que hablo con las familias es acerca de la base neurobiológica para la adicción, por lo menos la mitad del tiempo se dedica a la recuperación por medio de la Doce Pasos y a los Grupos de Familia Al-Anon. Trato de enseñarles a las familias que la recuperación no es únicamente para personas adictas, sino para toda la familia. La recuperación se manifiesta por medio de la honestidad, del enlace con otras personas, con la disminución de la ansiedad, con la confianza y la autoestima. Al-Anon les permite a las personas experimentar la recuperación del quebrantamiento que es característico del alcoholismo. Al-Anon les permite a las personas dejar de jugar a ser el policía de la familia, la víctima, el protector, el rescatador. Permite que las personas sean ellas mismas sin tener que cargar con los problemas de la persona adicta. Durante el tiempo en que atiendo a las familias de los alcohólicos, les indico que al no obtener ayuda para ellos por medio de Al-Anon, también continúan un patrón que afecta adversamente la posible sobriedad de los miembros adictos de sus familias. Muchas personas me llaman o me escriben de vez en cuando y me comentan sobre lo mucho que Al-Anon ha significado en sus vidas. Aunque un pariente adicto no esté siempre bien, Al-Anon les ha dado esperanza y serenidad para seguir adelante con sus vidas. Es un verdadero regocijo ver el impacto positivo de Al-Anon en los niños y en los miembros más jóvenes de las familias.”*

Dr. Joseph A. Troncale. Director Médico, Centros de Tratamiento Caron, Pensilvania (EUA) Presidente Grupo de Trabajo sobre Asuntos Familiares y Generativos de la Sociedad Americana de Medicina para la Adicción.

*“De acuerdo con el documental Niñez Perdida: Crecer en una Familia Alcohólica; uno de cada cuatro menores de dieciocho años crece con el alcoholismo en la familia. Los hijos de alcohólicos son cuatro veces más propensos a llegar a ser alcohólicos. Para mí, la terapia se trata de ayudar a los clientes a encontrar su voz, a romper ese silencio dominante, actuando de manera personalizada. No obstante, mi participación es limitada. Por eso, les proporciono a los miembros información sobre Al-Anon y Alateen. Dispongo de materiales del programa y listas de reuniones tanto en la sala de espera como en mi consultorio. Les explico a los clientes el formato y sistema con que funciona Al-Anon; muchas personas lo encuentran útil, pues el miedo también es un aspecto importante de superar al romper el silencio sobre cualquier tipo de adicción. Al-Anon y Alateen brindan una atmósfera en donde otras personas con experiencias similares se reúnen y comparten sus batallas y esperanzas, sus temores y logros. Por medio de Al-Anon y Alateen, los clientes llegan a tener una amistad íntima, algo de lo que carece al vivir en un hogar alcohólico. El mensaje del programa es que hay esperanza y ayuda al alcance.”* Dra. Norene E. Chevalier.

*“El alcoholismo es una enfermedad de la familia, y como tal, debe tratarse desde el seno de la familia en su totalidad. La bebida no es más que un síntoma del problema. De otra forma, la abstinencia del alcohol eliminaría todos los problemas, lo cual por lo general no es el caso. Al-Anon es el medio más rápido por que puedo lograr que los clientes participen en un modo saludable en relación a la enfermedad.”* Rev. Daniel Gowan. Centro de Asesoramiento St. Andrew

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-anononespana.org](mailto:info@al-anononespana.org) o a la OFICINA DE SERVICIOS GENERALES AL-ANON/ALATEEN. Apartado 406 – 08008 Barcelona – Tel. y Fax 93 201 21 24 Web: [www.al-anonspana.org](http://www.al-anonspana.org)

---

**DECLARACIÓN DE PROPÓSITO:**

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

---

## **HABLA UN PROFESIONAL**

### **OPINIÓN DE UN MÉDICO PSIQUIATRA**

El alcoholismo es una enfermedad que arrasa, desgaja, y arranca las raíces de la existencia del ser humano y de su mundo más querido: la familia.

Por ello, rompe no sólo la trayectoria personal de quien lo padece, anulando su libertad y su capacidad de ser autor y dueño de su vida, sino que impregna y, de alguna manera, paraliza la salud de sus familiares más cercanos y de todo el grupo familiar como un todo.

Ya nadie puede, en esa casa, liberarse del caos, de la confusión, y del terrible vacío provocado por el alcoholismo del afectado. Una cascada de emociones, sentimientos, y vivencias se suceden en la mente y en el corazón de cada uno de los convivientes; la misma catarata que explota y se expresa en las recriminaciones, en los gritos, en los silencios helados, y en las huidas que, cada vez más, ocupan y se filtran en la vida enferma de la “familia alcohólica”.

Los intentos baldíos de sanación, de poner orden y cordura en el desconcierto, no hacen otra cosa que aumentar la angustia, el dolor, la tristeza, y la desesperanza, tan fuertes ya que anulan, incluso, las primeras reacciones de vergüenza y de rabia.

Se han probado todos los caminos; el apoyo cariñoso, los buenos deseos, las reflexiones serenas, los enfados, los castigos velados, los chantajes emocionales, y otros muchos... sin éxito. Y, todos juntos, unidos en la enfermedad, se van –poco a poco- hundiendo: el adicto, la pareja, los hijos, los padres, el grupo familiar, mientras el fuego que antes les dio vida –el hogar- se apaga, dejando un frío aterrador que produce la diáspora de todos los que previamente –en algún momento- formaron una piña de propósitos y de proyectos, en forma de familia.

Su vivienda se ha transformado en un refugio de “extraños”, de un montón de “desconocidos”, sin nada en común, que acampan en sus lindes el menor tiempo posible.

La muerte biográfica, la desesperanza, se ha adueñado de lo que antes fue morada y la ha convertido en gélido sepulcro, asfixiante y desvitalizador.

Hace falta un canto de vida, una bocanada de ilusión. Un mensaje que ilumine la única posible senda a seguir: una vida feliz sin alcohol, en la que cada cual pueda recuperar el entusiasmo por realizar su gran Obra, su “ser”, y todos unidos sean capaces de reinstalar el ORDEN y el AMOR en su vida común.

Existen, muchos remedios, muchas formulaciones y propuestas, y muchos señuelos, que ofertan soluciones variadas. Todos pueden contribuir, de alguna forma, a ir recomponiendo algunos aspectos parciales del destrozo.

Pero hay un camino, comprobado y seguro, que ofrece plenitud y se basa en ingredientes infalibles y firmes como el Amor, la Alegría, la Ilusión, el Sentido del Humor, la Verdad, la Sonrisa, la Humildad, la Paciencia, el Perdón, la Esperanza...

Este sendero, rico en su mensaje, tiene un nombre: Al-Anon. Una comunidad de seres humanos, y humanistas, unidos por la “enfermedad alcohólica familiar”, que busca su recuperación y la de otros afectados como ellos. Todos ellos hermanos próximos, pero no idénticos, de los que navegan por la vereda de AA.

La Medicina sólo puede respetar, en entrañable silencio, el devenir, lento y sereno, fértil y frondoso, de las cientos de comunidades de Al-Anon que, en España y en el mundo entero, transmiten su palabra, de generación en generación, sanando pueblos y ciudades, a través de su verdad.

Fdo. Dr. Vicente Madoz Jáuregui  
Pamplona, uno de septiembre de 2008

---