

## SONSOLES ECHAVARREN

Pamplona

**Q**UE el alcoholismo es una enfermedad está claro. Que las personas alcohólicas presentan una patología mental por la que, aunque ellos no quieran, caen en la bebida una y otra vez resulta un hecho conocido y demostrado. Pero que los familiares y el entorno más próximo de los alcohólicos también están enfermos no parece algo tan claro. De hecho, muchas personas en esa situación lo niegan e intentan que su familiar deje de beber. Tratan de convencerle por todos los medios de que la bebida es mala. Pero el vino, la cerveza o el whisky controlan totalmente su vida y se enredan hasta el punto de quedar atrapados. Esta realidad la protagonizó Lois Wilson, la esposa de Bill Wilson, corredor de bolsa y cofundador de Alcohólicos Anónimos. Se dio cuenta de que aparecían síntomas comunes en los

familiares de alcohólicos (control, ansiedad...) que denotaban otra enfermedad. Por eso, en 1951 y en Nueva York, creó Al-Anon, la asociación de familiares y amigos de alcohólicos, dieciséis años después de la constitución de AA en Akron (Ohio).

## En 115 países

Los grupos Al-Anon (para adultos y jóvenes, con el nombre de Al Ateen) comenzaron a extenderse por todo el mundo. Actualmente, existen más de 24.000 en 115 países. A España llegaron en octubre de 1967 y comenzaron con un grupo de ayuda en Las Palmas de Gran Canaria. Hoy, funcionan más de 300. Seis de ellos, en Navarra: tres en Pamplona (parroquias San Francisco Javier, San Alberto y grupo Fenix) y otros tres, en Barañáin (parroquia San Pablo), Burlada (Servicios Sociales) y Cortes. Es una asociación sin ánimo de lucro ni ninguna vinculación religiosa.

## SUS FRASES

## Carmen

MUJER DE ALCOHÓLICO

“Mi obsesión era ‘tapar’ y proteger a mis hijos dentro de una burbuja para que no sufrieran”

“Para mí, un alcohólico era alguien tirado en la calle. No podía admitir que lo fuera mi marido”

## María

MUJER DE ALCOHÓLICO

“Las noches eran angustiosas. No dormíamos. Él estaba fatal y yo, también”

“Pensaba que bebía por mi culpa, porque no lo había hecho feliz. Al conocer la enfermedad, me liberé”

# ALCOHOLISMO, UNA ENFERMEDAD MUY FAMILIAR

Por cada alcohólico, al menos cuatro personas de su familia o círculo cercano se ven afectadas. Parejas, hijos, hermanos... se reúnen en la asociación Al-Anon para buscar su bienestar

Carmen y María, nombres falsos de dos historias reales, en un parque de Pamplona.

María tiene 73 años y Carmen, 69. Son los nombres falsos de una historia muy real. La que comenzó hace más de dos décadas cuando descubrieron que sus maridos eran alcohólicos. Las reuniones de apoyo a familiares les ayudaron a sanar

## “Nuestro bienestar no depende de otros”

S.E. Pamplona

**C**ARMEN y María llegan a la entrevista un poco nerviosas. Se sientan alrededor de la mesa de una cafetería del barrio de San Juan de Pamplona y sacan su “chuleta” y algunos folletos informativos protegidos en portafolios de plástico. “Para que no se nos olvide nada”, coinciden. Carmen y María no son sus verdaderos nombres. Pero sí que es real, muy real, la historia de vida que atesoran y comparten. Y que, en ambos casos, comenzó cuando ya habían superado los 40 años. Sus maridos, alcohólicos, controlaban totalmente la dinámica familiar. Una espiral de vino, pacharán, botellas vacías escondidas en el trastero, ira, gritos, miedos, vergüenza por ocultar la situación y obse-

sión para que sus hijos no se enteraran ni sufrieran. Pero nada mejoraba. Al revés. Iba a peor. Hasta que, por diferentes motivos, participaron un día en una reunión de la asociación Al-Anon (para familiares y amigos de alcohólicos). Y su vida se transformó por completo. “Nos dimos cuenta de que nuestro bienestar no puede depender de que la otra persona deje o no la bebida. Debemos cuidarnos y permitir que la vida fluya. Es posible vivir de otra manera y existe esperanza. Pero no podemos olvidar de dónde venimos”, concluyen mientras apuran un café con leche.

Carmen, de 68 años y sanitaria de profesión, desembocó en Al-anon al salir de un túnel. De un verdadero infierno, cuando su marido comenzó a enfermar físicamente (cáncer, infartos...) “Yo me daba cuenta de que algo

pasaba pero no quería aceptar la realidad. Yo conocía bien el alcoholismo por mi trabajo pero no lo quería ver en mi marido porque es la enfermedad de la negación. Para mí, un alcohólico era alguien que está tirado por la calle. No podía admitir que él fuera uno de ellos”, confiesa. La pista que hizo entonces saltar todas las alarmas sucedió cuando un día, él entró a comprar el pan y en la misma panadería pidió un vaso de vino que se bebió de un trago. “Lo vi y me quedé de piedra. Eso ya no era un beber social, con amigos... Era otra cosa. Pero yo no quería que nadie lo supiera. Mi obsesión era ‘tapar’ y proteger a mis tres hijos dentro de una burbuja para que no sufrieran por lo que ocurría”.

Al mismo tiempo, recuerda, todos los días antes de irse a trabajar “echaba el sermón” a su

marido de que beber era malo y de que lo tenía que dejar. Nada. Sin éxito. “Pero yo estaba peor que él. Sentía mucha ira y algunos compañeros de trabajo se daban cuenta de que algo me ocurría. Mi hijo mayor se fue al extranjero porque quería huir. Yo ya no podía más. Entonces me acordé de que un día, en urgencias, me habían dado una tarjeta informativa de Al-Anon. Y llamé”. Corría el año 2004 y su vida comenzó entonces a cambiar. “Llegué a aquella reunión anestesiada. No entendía nada de lo que me pasaba. Pero aquellas dos primeras horas de encuentro me proporcionaron mucha paz. Escuchaba y hablaba”. Le sorprendió, añade, que los asistentes a aquella asamblea sonreían y “parecían felices”. “Yo pensaba que no me iba a reír nunca más pero si ellos habían

pasado por lo mismo y eran capaces... ¿Por qué yo no?”

## Poner límites

En aquellas reuniones, subraya, aprendió a escuchar. “Yo creía que lo sabía todo pero no. Escuchar a otros, sin juzgar ni aconsejar es una práctica muy saludable”. Durante nueve años, ella asistía a los grupos mientras su marido seguía bebiendo. “Él iba cayendo más abajo y yo, cada vez estaba mejor. Porque la ira se iba convirtiendo en compasión”. En las reuniones le enseñaron los ‘doce pasos’ de los Alcohólicos Anónimos adaptados a los familiares. “Aprendes a aceptar lo que tienes y a decidir si quieres quedarte o irte de esa relación. Me fui serenando y aprendí que tenía que respetar la decisión del enfermo: de dejar de beber o se-

PASA A PÁGINA SIGUIENTE ➔



Cartel informativo de los grupos de Al-Anon en Navarra.

GARZARON

## Grupos para hijos jóvenes entre 12 y 18 años

S.E. Pamplona

Los jóvenes de entre 12 y 18 años, hijos o hermanos de personas alcohólicas, pueden asistir a sus propios grupos dentro de la asociación. Con el nombre de *Alateen*, encuentran un espacio seguro para compartir qué les ocurre y a comprender que el alcoholismo es una enfermedad de la familia. Siempre acompañados por dos adultos (el padrino o la madrina). ¿Los objetivos? Ayudar a los jóvenes a cambiar de actitud ante una situación en lugar de reaccionar ante ella y “encontrar el valor” para desprenderse

del problema “con amor”. “Aunque no podemos cambiar ni controlar a nuestros padres, podemos desprendernos emocionalmente de sus problemas y aún así, seguir amándoles”, insisten en los folletos para evitar que el alcoholismo de la otra persona “te envuelva”. Los interesados en obtener más información pueden llamar al teléfono 636 319 713, donde les informarán del grupo más cercano a su domicilio en Navarra. También pueden consultar la web ([al-anonespana.org](http://al-anonespana.org)), enviar un mail a [info@al-anonespana.org](mailto:info@al-anonespana.org) o seguir los perfiles en Instagram o Youtube.

JESÚS GARZARON

guir haciéndolo toda la vida, hasta el momento de su muerte. Yo no podía depender de eso”.

Mientras tanto, Carmen dejó de compartir la vida con su marido. “Seguíamos conviviendo pero dejé de protegerle. Aprendí a poner límites. Yo iba a bodas sola, salía de casa sola... No me separé de él pero hay gente que sí lo hace”. A los años, su marido comenzó a acudir a Alcohólicos Anónimos y finalmente dejó de beber. “Pero yo sigo acudiendo a los grupos. Para mí, es como la medicina que me ha recetado el médico. No la dejo. Que él abandone la bebida no es la solución. Yo tengo que seguir mi recuperación porque mi enfermedad (control, perfeccionismo, muchos miedos...) puede aflorar en cualquier momento”. Ahora, insiste Carmen, está “muy bien”. “Tengo un nieto y soy feliz. He descubierto una nueva forma de vivir. Me preocupo por mí y me cuido. Los demás tienen que ser responsables de sus actos”.

Igual que en las reuniones, Carmen concluye su relato. Y María, que ha estado escuchando atenta y en silencio, comienza el suyo. “Me casé muy enamora-

da pero, con el tiempo y sin darme cuenta, apareció esta enfermedad que yo desconocía”. La chispa comenzó a prender los domingos por la tarde, cuando tras las comidas familiares, su marido siempre terminaba discutiendo con los padres y tíos que acudían a su casa. “Al beber, le cambiaba el carácter”. Rondando los 50 años, él dejó su trabajo en una empresa porque no le gustaba y la frustración se apoderó de él. Y de ella. “Las noches eran angustiosas. No dormíamos nada. Él estaba fatal porque sus expectativas vitales no se habían cumplido. Y yo, también”.

Entonces, abrieron un negocio local para salir adelante pero él acudía a diario y muy temprano a los bares antes de levantar la persiana por la mañana. “Hasta que un día, no volvió a casa al mediodía. Mis dos hijos y yo lo buscamos por los bares de la zona y, al no encontrarlo, fuimos al hospital”. Allí estaba. Había acudido a urgencias porque tenía ideas de suicidio. “Mis hijos y yo le abrazamos. Le dimos las gracias por haber sabido buscar ayuda y él nos pidió perdón. En aquel momento, me di cuenta de

que era un alcohólico. Me lo dijo el psiquiatra pero ya no era necesario porque yo lo había visto”.

María asegura que, a pesar de la tragedia, allí mismo, en el hospital, se sintió “muy liberada”. “Porque hasta ese momento, yo pensaba que él bebía por mi culpa. Porque no había sabido hacerlo feliz”, se emociona al recordarlo. La trabajadora social del hospital le habló entonces de la existencia de Al-Anon y no dudó en acudir a los pocos días del ingreso. “Lo que más me sorprendió - y en este punto coincide con Carmen - es que la gente tenía un semblante feliz, de estar en paz... A pesar de haber atravesado el mismo infierno que yo”. En el grupo le ofrecieron las herramientas necesarias para salir adelante. “Que somos impotentes ante el alcohol, como ante otras muchas cosas en la vida, que debemos aceptar lo que no podemos cambiar y modificar lo que sí está en nuestras manos, que hay un ser superior (cada uno como lo quiera entender, a su manera religiosa o no)...”

Mientras asistía a los grupos, su marido acudía simultáneamente a Alcohólicos Anónimos y

fue mejorando. “Tuvo una recuperación muy bonita y retomó la chispa de ironía que había tenido de joven”, recuerda María, que se quedó viuda hace seis años.

### Lecturas diarias

Tanto ella como Carmen coinciden en que sus casos no son los mismos que los de otros compañeros. “Hay familiares de personas del grupo que no se recuperan nunca. Pero tienes que centrarte en ti. Vivir y dejar vivir. Y cambiar la mirada hacia la otra persona”. María también cuenta que uno de sus hijos se marchó de casa a los 19 años pero que el otro aceptó a su padre. “Decía que se había rendido”.

Ambas insisten en que la asociación ha sido para ellas “una escuela de vida”. Y han aprendido mucho gracias a la lectura de textos diarios y literatura del tipo *Valor para cambiar, Esperanza para hoy o Un poco de tiempo para mí*. “Pero lo más importante para la recuperación es el esfuerzo personal. El querer cambiar al margen de las decisiones del alcohólico”.

En la clausura de todas las re-

uniones, insisten ambas, se recuerda la importancia del anonimato y la confidencialidad. “Lo que allí se habla, allí se queda. No debe haber chismes. No hay que juzgar a nadie ni comentar nunca a quién has visto en los grupos”. Lugares a los que, subrayan, acuden personas muy diversas (de distinto estrato sociocultural, procedencia, creencias, ideología política...) “Pero eso no importa porque allí todos nos centramos en nuestro problema común, que es el alcohol”.

Como se refleja en la película *Cuando el amor no es suficiente* (2010), que cuenta la historia real de Lois y Bill Wilson, un matrimonio que sufrió los estragos del alcoholismo de él. Tras superar la adicción, ambos decidieron ayudar a otras personas. Él cofundó Alcohólicos Anónimos (1935) y ella, Al-Anon (1951)

Y sus redes se siguen extendiendo hasta hoy por todos los países del mundo. Hasta las historias de vida de Carmen y María y su aprendizaje tras la tempestad entre botellas. “Hemos aprendido a pensar antes de hablar y a preguntar para qué suceden las cosas en lugar de su porqué”.