

# Un recurso de la comunidad para los profesionales



# Al-Anon

# habla claro...

# 2011

## LOS GRUPOS DE FAMILIA AL-ANON/ALATEEN

Los Grupos de Familia Al-Anon/Alateen son un recurso de la comunidad que brinda ayuda a aquellos afectados por el beber compulsivo de otra persona. Son grupos anónimos que no hacen seguimiento individual, no tienen afiliación con ninguna religión, ningún partido político, ninguna organización ni institución (pública o privada). No toman parte en polémicas ni controversias. Sólo tienen un propósito: brindar ayuda a familiares y amigos de alcohólicos. Por tanto, para ser miembro ése es el único requisito: tener un amigo o pariente alcohólico cuya manera de beber le haya afectado. Los Grupos de Familia Al-Anon/Alateen no cobran cuotas ni aceptan donaciones externas. La organización se mantiene exclusivamente con las aportaciones voluntarias y anónimas de sus miembros.

Desde hace varias décadas, miles de estos grupos, en distintas partes del mundo, se reúnen con el propósito de ayudar a familiares y amigos de alcohólicos, quienes comprenden que el alcoholismo es una enfermedad y ajustan sus propias actitudes para intentar llevar una vida normal ellos mismos y no continuar con las antiguas pautas familiares. Esto se hace compartiendo experiencia, fortaleza y esperanza con el fin de encontrarle solución a su problema común. Para ello se practica un programa de recuperación de 12 pasos, adaptado del de Alcohólicos Anónimos, lo cual no se contrapone a ningún tipo de tratamiento, orientación religiosa u otros ámbitos de la vida de nuestros miembros.

Al-Anon cuenta, además, con unos grupos especiales para los más jóvenes. Se les conoce como Alateen. En España el rango de edad oscila entre los 12 y los 18 años aproximadamente. Los miembros de Alateen conducen sus propias reuniones grupales siguiendo el mismo programa de 12 pasos, pero guiados por dos miembros adultos de Al-Anon, llamados padrinos/madrinas, los cuales cuentan con la certificación del grupo de recuperación, el cual avala que la persona es la más apropiada para esta labor. No se admite a nadie que haya tenido cargos por abuso infantil o haya demostrado tener problemas emocionales.

En la actualidad, existen más de 30.000 grupos de Al-Anon y casi 1.800 de Alateen en más de 100 países. En España, los Grupos de Familia Al-Anon/Alateen existen desde 1963 y están registrados en todo el país alrededor de 300 grupos que brindan ayuda a familiares y amigos de alcohólicos.

## ¿POR QUÉ SE CONSIDERA EL ALCOHOLISMO UNA ENFERMEDAD DE LA FAMILIA?

El alcohol es la droga que más estragos causa en la sociedad. Es la conclusión principal de un estudio publicado por 'The Lancet', que sitúa a la bebida por encima de cualquier otra droga en el 'ranking' de peligrosidad. El autor del informe, David Nutt, ha evaluado 16 indicadores diferentes y sitúa al alcohol como la sustancia más peligrosa por las consecuencias que ocasiona en la sociedad y en la familia.

El alcoholismo es una conducta que suele permanecer oculta. El problema existe aunque muchas veces ni la familia ni el propio bebedor admitan que existe. Beber compulsivamente no sólo afecta al alcohólico, sino también al mundo que lo rodea: amistades, hijos, padres, relaciones amorosas, matrimonio, compañeros de trabajo, etc. Sin embargo, los principales afectados son los que conviven más de cerca con la persona alcohólica, quienes más se preocupan por ella o él, es decir, los familiares.

En efecto, los familiares normalmente reaccionan ante el comportamiento del alcohólico, se avergüenzan de las escenas que éste suele protagonizar. Inútilmente, tratan de controlarle la bebida. Pronto empiezan a acumular rencores, a sentirse culpables y temerosos a que en cualquier momento una situación desagradable surja. Si estas actitudes no son tratadas, estarán presentes en otros aspectos de su vida, incluso si el familiar ya no convive directamente con la persona alcohólica.

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. Rector Ubach 24, 08021 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 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.

## AL-ANON/ALATEEN ES COMPATIBLE CON OTROS TRATAMIENTOS

Parece evidente que el alcoholismo es uno de los mayores problemas relacionados con la salud. Es una enfermedad que afecta a la familia por entero, generación tras generación, a menos que se interrumpa la pauta. Por esta razón, es importante que no sólo el alcohólico reciba ayuda sino también sus familiares.

No son pocos los profesionales de la salud que pueden encontrar en adultos o adolescentes, que han convivido con amigos o familiares alcohólicos, las siguientes características: miedo a hablar, a expresar sus sentimientos y poca capacidad para confiar, entre otras. El silencio y la negación que sobresalen en este tipo de situaciones producen depresión, ansiedad, aislamiento social y desesperación. Algunos profesionales opinan que la terapia es un buen espacio para nombrar estos sentimientos. Sin embargo, a veces esto resulta insuficiente.

Por este motivo, puede ser útil combinar el tratamiento médico o psicológico con el programa de recuperación de Al-Anon/Alateen, pues éste es un espacio para compartir entre iguales, lo cual ayuda a romper el cerco de la vergüenza y el silencio.

## HABLA UN PROFESIONAL

### UNA ESPERANZA DE VIDA

El alcoholismo se define por un consumo regular y excesivo de alcohol. Se considera que una persona es alcohólica cuando pierde la libertad de abstenerse de consumir alcohol. Su consumo regular puede producir dependencia física, un deseo insaciable, compulsivo e incontrolable de beber más. El alcohólico se encuentra bajo el control de un deseo obsesivo-compulsivo de beber, tan fuerte, como la necesidad de beber agua o de comer. La fuerza de voluntad no es suficiente para dejar de beber. El alcohólico necesita ayuda, apoyo y tratamiento para recuperarse de esta enfermedad, ya que por sí solo, no puede lograrlo.

No existe el alcoholismo y los otros ¡No! Ya que donde hay una familia con un integrante alcohólico, todos los miembros están afectados de un modo u otro. No se puede excluir del cuadro familiar a una persona dependiente de la bebida y que la familia salga airosa. En el ambiente familiar se crea un estado de desamor y un ambiente conflictivo, donde cada miembro de la familia actúa por su cuenta como mecanismo de defensa, lo que conlleva a innumerables problemas afectivos y psicológicos dentro de la familia, como también, económicos y sociales.

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. Surgen sentimientos de rechazo, recriminaciones, silencios helados, huidas, culpabilidad, frustraciones, inseguridad, tristeza, vergüenza y miedo, provocando la aparición de enfermedades en los familiares, tanto en los padres, como en el esposo/a e hijos de la persona que sufre esta enfermedad. La tragedia que hay detrás de un paciente alcohólico es una familia disfuncional y enferma que necesita ayuda. Los que quedan más afectados son los que están en contacto directo con el alcohólico y los que se preocupan más por él. No tardan en sentirse culpables, conllevando las heridas, los temores y la culpa que padece el alcohólico con el que conviven.

¿Hay algún camino de esperanza de solución de esta enfermedad? Tengo que decir rotundamente que sí. Basándome en mi experiencia como médico, hay un camino, comprobado y seguro, que ofrece plenitud y se basa en ingredientes infalibles y firmes como el amor, la alegría, la ilusión, la verdad, la humildad, la paciencia y el perdón. He adquirido el conocimiento suficiente para afirmar que la comunidad de Al-Anon, ofrece a la familia, la fortaleza y la esperanza de dar una solución para salir de las garras de esta enfermedad, del mismo modo que Alcohólicos Anónimos la ofrece directamente al enfermo del alcohol.

La Medicina sólo puede respetar y apoyar el devenir fértil y frondoso del desarrollo de los Grupos de Familia Al-Anon que hay en el mundo, que transmiten experiencia y fortaleza de su verdad compartida.

D. Antonio Beltrán

Médico de Familia del Centro de Salud de Deba, Guipuzcoa.