



# HABLA CLARO

## UN RECURSO DE LA COMUNIDAD PARA LOS PROFESIONALES

### Información para los/as profesionales.

Los Grupos de Familia Al-Anon fueron fundados en EEUU en 1951 con el objetivo de dar soporte emocional y ayuda a las personas afectadas por la convivencia estrecha con un alcohólico, esté o no en tratamiento. Mantenemos también grupos especiales para adolescentes (desde los 12 hasta los 19 años) que se llaman Alateen donde los jóvenes pueden expresar de forma más libre de acuerdo con su problemática, aunque son asistidos por dos miembros Al-Anon adultos como apoyo y guía. Hoy en día, Al-Anon/Alateen está presente en 115 países con más de 24.000 grupos de recuperación. Nuestras reuniones son anónimas y confidenciales. No hay que pagar cuotas ni honorarios para ser miembros.

En España, Al-Anon/Alateen ha estado ofreciendo desde 1963, con más de 250 reuniones, ayuda y esperanza a los familiares y amigos de los bebedores con problemas de alcoholismo. Durante estos ya 60 años, Al-Anon/Alateen se consolida en España como un recurso comunitario que provee de ayuda a aquellos afectados por la forma compulsiva de beber de otra persona.

Desde Al-Anon/Alateen, vemos en cada reunión de recuperación el complemento que suponen para los profesionales, los grupos de apoyo mutuo para familiares y amigos/as de personas alcohólicas. El día a día y la convivencia con personas alcohólicas nos demuestra que esta enfermedad de contagio necesita de recursos no solo para quien la padece en primera persona, si no que se necesitan recursos para las personas más cercanas, que en la mayoría de los casos, suelen ser entre 4 y 7 personas.

La negación, la vergüenza, el aislamiento, el resentimiento, la pena, la obsesión, el control y la dependencia emocional son sentimientos y actitudes comunes en los/as familiares de alcohólicos/as que necesitamos un lugar seguro y un espacio para compartir, entre iguales, esperanza y recuperación.

En Al-Anon y Alateen, encontramos las herramientas para no dejarnos envolver en los hilos de esta enfermedad.

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

Instagram: @alanonespana

YouTube: Al Anon España

### Codependencia, enfermedad del familiar de un alcohólico

La designación de “codependencia” surgió originalmente de los grupos Alcohólicos Anónimos, cuando se empezó a entender que el problema de las dificultades del bebedor se entendía mejor en el contexto de la familia y amigos que intentaban ayudar al dependiente.

El codependiente es un aliado inconsciente de la enfermedad de su familiar o amigo cercano, esto lo hace protegiendo al alcohólico de las consecuencias de su consumo y de esta manera el alcohólico puede mantenerse en su situación ya que no entra en contacto con los efectos negativos de su enfermedad.

La codependencia se manifiesta a través de una:

1. Autoestima no saludable
2. Límites disfuncionales
3. Lucha con la realidad
4. Problemas con necesidades y deseos personales
5. Falta de moderación

A la codependencia se llega después de un largo proceso. En una etapa inicial hay una evitación y minimización de los problemas causados por el alcoholismo, posteriormente el familiar se empieza a dar cuenta que algo pasa, pero aún no se entiende, se vive en una confusión, se acrecienta el control y la culpa, el enfado y el sufrimiento. La negación se va haciendo cada vez mayor, como un mecanismo de supervivencia lógico ante tanto dolor generado. El familiar cambia su comportamiento y su actitud, haciendo a un lado sus necesidades personales para atender las necesidades inmediatas del adicto. La familia se distancia entre sus miembros y se aísla del exterior, se confunden los roles, se pierden la comunicación, los rituales de la familia, las rutinas, las creencias y los valores.

Solo cuando el familiar toca fondo está preparado para aceptar su impotencia y aceptar la ayuda que se le ofrece por parte de los profesionales especializados en adicciones y grupos de ayuda mutua como AL-ANON.

El impacto de la codependencia en la vida del que lo padece afecta a varias áreas de la vida:

El aspecto físico de la enfermedad es el consumo compulsivo de control, es decir la incapacidad de parar de controlar lo que hace el ser querido una vez que se ha empezado, incluso se puede sufrir síndrome de abstinencia, el cual es una reacción de nuestro sistema nervioso al intentar adaptarse a una situación nueva. La intensidad emocional que sufre el codependiente conlleva una importante activación psicofisiológica, que puede dar lugar a una elevada sensación de cansancio o fatiga, problemas para dormir, dolores de cabeza o musculares, hipertensión arterial y problemas digestivos, entre otros.

Mentalmente el allegado manifiesta una obsesión o

un deseo abrumador de controlar la vida del familiar aunque esté destrozando su vida. También puede presentar trastornos asociados como es la ansiedad o depresión.



El aspecto emocional tiene su base en los “defectos de carácter”, que el codependiente desarrolla según avanza la enfermedad y que tienen su origen en la denominada “personalidad adictiva”. Los síntomas más habituales son: Baja autoestima, necesidad compulsiva de controlar a través de la manipulación, justificación, mentiras, desconexión emocional, rigidez y dificultad con el cambio, ira, hipersensibilidad a la crítica, creencia de que otros causan o son responsables de sus emociones y elecciones, aislamiento, miedo, resentimiento, cuidar a otros con el fin de comprometerlos o crear una deuda emocional, entre otros.

La espiritualidad, entendida esta como una dimensión del hombre relacionada con la capacidad de trascendencia, resumiéndola en tres categorías: sentido de la vida, valores y creencias también está afectada. La codependencia afecta al espíritu humano, porque lo desnaturaliza, lo desvincula de su propia esencia, lo llena de miedo y resentimientos. El espíritu enfermo experimenta una profunda soledad, vacíos existenciales, dolor, miedo, intolerancia, egoísmo excesivo, envidia... Le cuesta experimentar genuinamente el dar y recibir amor.

Si el alcoholismo es una enfermedad crónica, puede que nos toque convivir con la enfermedad en activo o en recuperación, pero no olvidemos que también nos toca convivir con nuestras propias dificultades, miedos, incapacidades o incluso enfermedad generada por este proceso de adaptación disfuncional.

¿Qué podemos hacer para recuperarnos de la

codependencia?

Lo primero es ver lo que está ocurriendo, para hacer un cambio necesito tomar conciencia de la incapacidad para controlar lo que está ocurriendo, de las propias limitaciones.

Pedir ayuda profesional y en grupos de ayuda mutua, **ES ALGO QUE SOLO YO PUEDO HACER, PERO QUE NO PUEDO HACER SOLO.**

Establecer límites internos que me pongo a mí mismo para no invadir el espacio del otro y límites externos para que se respete mi espacio, mis valores.

Reestablecer los roles y funciones familiares, que esposas dejen de ser madres, los hijos no sean padres, etc.

Cambiar la comunicación, reaprender a decir cómo me siento, lo que necesito y lo que estoy dispuesto a hacer para conseguirlo, conectando con mis emociones.

Replantearme mis creencias ¿Qué es ser una buena madre, padre, esposa, esposo, hijo...? ¿Cual es el amor verdadero?

Autocuidado mental, físico, emocional y espiritual.

Cambio de pensamiento, actos y actitudes, es decir poner acción, haciéndome responsable de mi propia recuperación que requiere de un esfuerzo, de un trabajo activo.

Permitirme vivir el duelo de todas las pérdidas habidas en el este proceso, sentir las y dejar espacio para lo nuevo sin quedarme anclado en el pasado.

Agradecimiento.

Ajustar las expectativas a la realidad que supone la enfermedad familiar del alcoholismo.

Vivir el aquí y el ahora, Vive una decisión a la vez y un día a la vez.

La recuperación es un proceso y además no es lineal. A veces es necesario dar un paso atrás para reforzarnos y poder así dar dos pasos adelante.

Sin duda una de las mejores herramientas son los

grupos de ayuda mutua AL-ANON. A través del trabajo de los pasos, las reuniones en las que se comparte esperanza y recuperación aprendemos con el trabajo interior a elegir la actitud personal que tomaremos ante un conjunto de circunstancias para decidir así nuestro propio camino.

Con ello introducimos un concepto, “el enfermo sano” es decir, vivir sanamente la enfermedad. Parece en principio una contradicción, pero es a través de la aceptación de las propias dificultades cuando se aproxima la curación espiritual posterior. De tal forma que la espiritualidad se convierte en una herramienta para el afrontamiento efectivo de la vida.

Un espíritu saludable nos permite disfrutar de la vida plenamente mediante el amor, la comprensión, la paz interior, la tolerancia, la serenidad, la felicidad, y la fortaleza del carácter que nos permite reponernos de los golpes de la vida.

Espiritualidad es el arte de fortalecer el espíritu y sus cualidades mediante la introspección, oración, meditación, y la comunicación o relación con un Poder Superior. Estas prácticas espirituales nos permiten experimentar un nuevo estado de conciencia, paz espiritual, y felicidad que nos son comunes. Es vivir en la misma cuarta dimensión de la existencia.

\* Autora: Patricia López Ewert, Terapeuta familiar. Trabaja en la Fundación Recal como responsable de familias.

## Un/a futuro/a profesional opina...

Otro día más suena el despertador. Te levantas de la cama, la mirada en dirección al suelo, el cuerpo pesado, el cansancio sigue invadiéndote. Un poco más que ayer, un poco menos que mañana. Sales de la ducha y te plantas frente al espejo. Barres con el brazo parte del vaho que hay en él al mismo tiempo que oyes como alguien cierra una puerta de golpe. Tu padre acaba de llegar, otro día más, borracho a casa. Oyes como va dando tumbos por el pasillo mientras te miras en el espejo e intentas diferenciar si las gotas que ves son parte del agua condensada o si salen de tus lágrimas. Respiras profundo, apartas la mirada al suelo de nuevo, te vistes y te lanzas al día. Te lanzas con la esperanza de que mañana, cuando el despertador suene, no suene también una puerta cerrándose.



Pero el sonido no cesa.

Otro día más suena el despertador. Pero hoy algo va a cambiar. Llámalo destino, golpe de suerte o simplemente, no lo llores. Aparece una mano amiga. Una mirada inocente, sin juicio. Un par de brazos rodeando tu cuerpo, dándote un abrazo. Levantas la mirada del suelo y te encuentras rodeado de un grupo de gente que al igual que tú, ha vivido ya esos portazos. Y en ese momento, la esperanza que parecía estar ya extinta, prende de nuevo, y esta vez con más fuerza que nunca. Y poco a poco, tu vida se va reorganizando y empiezas a vivir con la mirada al frente. Y aunque la puerta siga sonando, tú, al menos, ya no la escucharas igual.

Esto es Al-Anon. Un espacio donde no hay juicios, donde solo hay cabida para los abrazos, para el entendimiento y para el acompañamiento de personas de iguales. Un ambiente donde compartir tus ideas y pensamientos de una forma segura. Una suerte de ayuda para familias y amigos de alcohólicos, que en definitiva, según los testimonios que tuve la fortuna de vivir, te devuelve la esperanza y las ganas. Así lo contaban ellos, y así lo sentí también.

Al-Anon lleva ya más de 60 años en España haciendo

lo que nosotros, los profesionales sanitarios, hemos empezado a tener en cuenta desde hace relativamente poco. La familia. A menudo ha parecido olvidárenos que una persona enferma, en este caso alcohólica, también tiene seres queridos alrededor. Y que ellos sufren al mismo nivel que lo hace la persona enferma. El amor por un familiar es así, incondicional.

Como futuro médico y presente enfermero, sin duda, Al-Anon ya forma y formará parte de mis herramientas. Una suma a los tratamientos médicos y psicológicos que ya conocemos. Y es que a la vista de los testimonios está que es algo con un valor terapéutico inestimable para cualquier persona que este pasando por una situación similar. Algo que los profesionales no podemos dejar pasar por alto. Que debemos ofrecer a los familiares. Algo que nos acerca de lleno a una terapéutica más holística y que debe estar presente.

Gracias por la humanidad de la que estáis hechos y que con tanto apoyo brindáis.

\* Autor: Xabier Cañibano García, Enfermero, cocreador de "El quinto humor" y estudiante de 5º curso de medicina en Unizar, Zaragoza.