AL-ANON/ALATEEN, Grupos de axuda mutua para familiares e amigos de persoas alcohólicas

Tempo estimado de lectura: 6 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



A asociación Grupos de Familia Al-Anon (que inclúe os grupos Alateen para os membros adolescentes, xeralmente entre 12 e 18 anos) en Galicia, constituída como AFALGA (Asociación de Familiares de Alcohólicos de Galicia), leva desde a súa creación nos EE. UU. en 1951 ofrecéndose á sociedade como un recurso de axuda para familiares e amigos de bebedores compulsivos.

A día de hoxe existen máis de 24.000 Grupos de Familia Al-Anon/Alateen en 130 países. En España, a asociación comeza a súa andaina no ano 1963. Actualmente hai máis de 250 reunións en todo o país. En Galicia contan con cinco grupos: dous en Vigo, dous na Coruña e un en Santiago de Compostela.

Estes grupos de axuda mutua están integrados por familiares e amigos de persoas con alcoholismo que se reúnen para compartir experiencias e atopar solucións aos problemas que xorden e que se van agravando ao convivir cun alcohólico. Estímase que, de media, por cada alcohólico hai catro persoas da súa contorna afectadas.

A Organización Mundial da Saúde recoñeceu o alcoholismo como unha enfermidade que pode ser controlada, pero non curada; e que a axuda debe estenderse non só á persoa alcohólica, senón tamén ás persoas que están en contacto directo con ela.

Beber compulsivamente afecta ao alcohólico e ao mundo que o rodea: amizades, emprego, fillos, pais, irmáns, avós, netos, relacións amorosas, matrimonio... Todos sofren os efectos desta enfermidade.

O alcoholismo é unha enfermidade crónica e progresiva, que non só afecta a quen consume, senón que impacta profundamente na vida emocional, mental e mesmo física de quen está arredor da persoa alcohólica. É unha enfermidade familiar, de contaxio familiar.

É a enfermidade da negación: a persoa alcohólica nega que ten un problema e a familia tamén. Xorden moitas emocións negativas nas persoas que están arredor do alcohólico: pensamentos obsesivos, angustia, medos, rancores, culpabilidade, exceso de control, dependencia emocional, illamento, frustracións non resoltas... todo isto pode levar a somatizar e enfermar.

Os grupos Al-Anon/Alateen ofrecen un espazo para compartir entre iguais, o que axuda a romper o cerco da vergoña e do silencio. Ao compartir con outras persoas que tiveron ou están tendo experiencias semellantes, propíciase o alivio da culpa e da vergoña, e xérase esperanza. Pódese superar o illamento.

Unha das aprendizaxes fundamentais en Al-Anon e Alateen é que non se pode cambiar nin controlar á persoa que bebe, por moito amor ou esforzo que se poña. Pero a familia e as persoas achegadas si poden aprender a coidar de si mesmas, a establecer límites e a sanar emocionalmente.

Asistir a estes grupos de axuda mutua é unha ferramenta poderosa para sanar, liberarse do sufrimento e recuperar o control sobre a propia vida. Prodúcese na familia un cambio de actitudes que, indirectamente, tamén repercute na persoa alcohólica e en toda a familia: hai menos conflito e discusións, maior estabilidade emocional, apréndese a poñer límites saudables, mellora o coidado persoal e a autoestima. Prodúcense cambios na dinámica familiar, a vida dos integrantes xa non xira arredor da adicción. Non se protexe ao alcohólico das consecuencias do seu alcoholismo. Decátanse de que a protección só prolonga a enfermidade.

As reunións son anónimas e confidenciais. É un lugar seguro para buscar axuda. Non se gardan datos sobre as persoas que asisten aos grupos nin se fan seguimentos individuais. Non hai cotas nin honorarios para ser membro de Al-Anon e Alateen. Non aceptan contribucións externas. Mantéñense por medio de contribucións voluntarias dos seus membros e evitan emitir opinións sobre asuntos alleos ás súas actividades.

Al-Anon/Alateen non dá consellos nin asesoramento, pero o grupo ofrece un apoio emocional constante. Adquírese coñecemento sobre a enfermidade, comprensión da persoa alcohólica e dos seus comportamentos. Melloran as relacións coa persoa alcohólica e entre todos os membros da familia.

Pola súa banda, nos grupos Alateen, os adolescentes aprenden que o alcoholismo é unha enfermidade, a poñer nome ás súas dificultades e preocupacións, a desprenderse emocionalmente dos problemas da persoa que bebe e continuar amándoa, a que non poden controlar nin cambiar a ninguén excepto a si mesmos, a desenvolver os seus propios recursos e a acumular experiencias satisfactorias da vida.

A nivel nacional hai un grupo de Alateen para adolescentes que se reúne de maneira online o terceiro domingo de cada mes.

Para máis información:

- **Teléfono Al-Anon/Alateen España**: 93 201 21 24
- **E-mail**: info@al-anonespana.org
- **Páxina web**: www.al-anonespana.org
- **Instagram**: @alanonespana
- **Youtube:** Al-Anon España
- **Teléfono da Área de Galicia**: 638 544 536
- **E-mail Área de Galicia**: alanonarea21@gmail.com

