ENFRENTANDO JUNTOS EL ALCOHOLISMO

AL-ANON, ALIADO DEL PROFESIONAL EN LA ATENCIÓN A FAMILIARES DE ALCOHÓLICOS

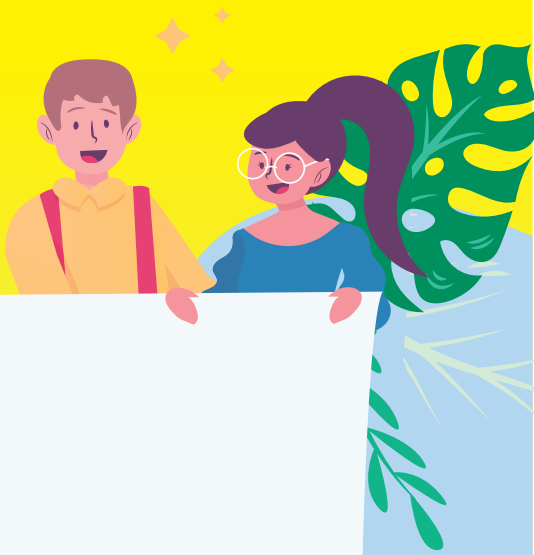
¿Sabe usted lo que hacen los grupos Al-Anon?

¿Quiénes pueden asistir?

Cuidándome a mí misma

Descubriendo al elefante

Núm. 3
2020



Índice

Editorial 3

Preámbulo sugerido para los Doce Pasos 4

Propósito 4

Cooperación 4

Duodécima Tradición 4

Esto es lo que dicen los visitantes en nuestras redes sociales 5

¿Quiénes pueden asistir? 5

¿Se molesta por la bebida de otra persona? Al-Anon es para usted 6

Si te afecta la bebida de otra persona Alateen es para ti 6

¿Sabe usted lo que hacen los grupos Al-Anon? 6

Experiencias personales

Cuidándome a mí misma 7

Descubriendo al elefante 8

Los profesionales opinan

“El agradecimiento, es la memoria del corazón” 9

La recuperación familiar es fundamental 10

Al-Anon tiene una serie de estrategias que ayudan a poder sobrellevar la enfermedad del alcohólico 10

Al ayudar a otros encontramos un lugar en nuestro interior 11

Agradecimiento a los Grupos Al-Anon y Alateen 11

Herramientas valiosas 12

Editorial

Estimado lector:

Hoy en día es bien sabido que el alcoholismo es una enfermedad que puede generar conflictos y comportamientos agresivos y destructivos del enfermo, no solo contra sí mismo, sino también contra los demás integrantes de su familia y de su entorno social. Puede minar la responsabilidad de los padres de familia con su pareja, sus hijos, sus hogares y con sus compañeros de trabajo en el área laboral; así mismo provoca una dinámica dañina en todos los miembros de la familia, pues “todos se enferman”, unos bebiendo y otros tratando de evitar que beban.

Los miembros de la familia ven cómo alguien que aman se convierte en un extraño. Se preguntan: ¿cómo sucedió?, ¿por qué no lo vimos antes?, ¿tenemos la culpa?, ¿qué podemos hacer para que se detenga?, ¿qué pasará si no se detiene?, ¿por qué no nos escucha? y ¿no puede ver lo que le está sucediendo?

Los Grupos de Familia Al-Anon y Alateen han ayudado a muchas personas y sus familias a responderse esas y otras preguntas al asistir a las reuniones que se realizan a lo largo de toda la República Mexicana, en más de 3500 grupos; ahí adquieren claridad y tranquilidad, con lo cual pueden actuar de manera positiva.

Al-Anon y Alateen es un programa de ayuda mutua que complementa y refuerza la información y apoyo que la comunidad profesional proporciona a quienes acuden en busca de una solución; mediante la cooperación entre ambas instancias podemos lograr una sociedad más informada y sana, “Enfrentando juntos el alcoholismo”.

Con esta revista pretendemos poner nuestro grano de arena para tan importante tarea.

Afectuosamente
Víctor D.
Editor invitado

Preámbulo sugerido para los Doce Pasos

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 un problema en común. Creemos que el alcoholismo es una enfermedad de la familia, y que un cambio de actitud puede ayudar a la recuperación.

Al-Anon no está aliado con ninguna secta, religión, entidad política, organización ni institución; no toma parte en controversias y no apoya ni combate ninguna causa. No existe cuota alguna para hacerse miembro; Al-Anon se mantiene a sí mismo por medio de las contribuciones voluntarias de sus miembros.

En Al-Anon perseguimos un único propósito: ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos. Hacemos esto practicando los Doce Pasos, dando la bienvenida, ofreciendo consuelo a los familiares de los alcohólicos y comprendiendo y animando al alcohólico.

Propósito

"Enfrentando Juntos el Alcoholismo" es una publicación anual de Central Mexicana de Servicios Generales de los Grupos Familiares Al-Anon, A.C., cuyo fin es llegar a la comunidad profesional, para que conozcan, a través de artículos de profesionales su perspectiva personal sobre los Grupos de Familia Al-Anon y cómo estos pueden ayudar a personas afectadas por la bebida de otra persona.

También contiene experiencias de miembros de Al-Anon y Alateen sobre los beneficios en sus vidas de la práctica del programa de Al-Anon, no expresando la opinión de Al-Anon como un todo.

Cooperación

Al-Anon coopera con terapeutas, orientadores y otros profesionales, pero no se afilia ni apoya a ninguna organización, ni profesional en particular.

Duodécima Tradición

Por respeto a la Tradición de anonimato, los miembros de Al-Anon y Alateen no utilizan su nombre completo. Ninguna de las personas cuya foto aparece en esta publicación es miembro de Al-Anon ni de Alateen.

Esto es lo que dicen los visitantes en nuestras redes sociales:

- Viví con tanto malestar casi desde que nací, que necesitaba urgentemente un lugar de bienestar como este.
- Gracias a los miembros que me ayudaron a volver a la vida en un lugar lleno de cariño y sencillez para aliviar mi corazón, ¡eternamente agradecida!
- Quiero felicitar a Al-Anon / Alateen OSG México por este medio de información, es de gran ayuda para todos los que convivimos con alcohólicos, sigan con todos estos logros y avances, siempre pensando en darnos experiencia, fortaleza y esperanza.

¿Quiénes pueden asistir?

Todas las reuniones de los Grupos de Familia Al-Anon, reciben con gusto a cualquier persona que sienta que su vida ha sido afectada por la bebida de alguien más, ya sea actualmente o en el pasado. Cualquier reunión de Al-Anon puede optar por ser “abierta” o “cerrada” si sus participantes están de acuerdo. Las reuniones abiertas de Al-Anon permiten la asistencia de personas que no son familiares ni amigos de alcohólicos, pero que tienen interés en aprender sobre los Grupos de Familia Al-Anon. Las personas que pueden asistir a reuniones abiertas de Al-Anon, en algunas ocasiones incluyen estudiantes y profesionales que trabajan con alcohólicos y sus familiares.

Por lo general, las reuniones de grupo de Al-Anon son “cerradas” y se limitan a miembros y a posibles miembros, lo cual les da la libertad de compartir y escuchar mutuamente la experiencia, fortaleza y esperanza en un entorno de confidencialidad y anonimato.

¿Se molesta por la bebida de otra persona? Al-Anon es para usted

A millones de personas les afecta el exceso en la bebida de alguna persona allegada. Las preguntas siguientes están destinadas a ayudarle a usted a decidir si necesita o no de Al-Anon.

-¿Se preocupa de cuánto bebe otra persona?
-¿Tiene problemas económicos a causa del beber de otra persona?
-¿Miente para encubrir a otra persona que bebe?
-¿Se ha sentido avergonzado u ofendido por el comportamiento de un bebedor?
-¿Cree que si el bebedor dejara de beber los problemas se resolverían?
-¿Se siente enojado, confuso y deprimido la mayor parte del tiempo?
-¿Cree que no hay nadie que entienda sus problemas?

Si ha contestado Sí a algunas de estas preguntas, Al-Anon quizá puede ayudarle.
Puede llamar al 55 5208 9667 o escribir a contacto@alanon.mx

Si te afecta la bebida de otra persona Alateen es para ti

Alateen es para los jóvenes de 12 a 20 años, cuya vida ha sido afectada por la bebida de otra persona. Las siguientes preguntas están destinadas a ayudarte a decidir si necesitas o no de Alateen.

-¿Permaneces fuera de casa todo lo que puedes porque detestas estar allí?
-¿Crees que nadie te quiere ni se preocupa por lo que te ocurre?
-¿Haces promesas sobre el comportamiento, tales como: “obtendré mejores notas en la escuela, iré a la iglesia o mantendré limpio mi cuarto” a cambio de la promesa de que dejen de beber y de reñir?
-¿Crees que, si tu papá o mamá te amaran, dejarían de beber?
-¿Tratas alguna vez injustamente a otros (profesores, compañeros de escuela, de equipo, etc.) porque estás enojado con otra persona a causa del exceso de bebida de ésta?
¿Amenazas con herirte o te hieres realmente para asustar a tus padres y hacerles exclamar: “perdona” o “te amo”?

Si has contestado Sí a algunas de estas preguntas, Alateen quizá puede ayudarte.
Puedes llamar al 55 5208 9667 o escribir a contacto@alanon.mx

¿Sabe usted lo que hacen los grupos Al-Anon?

Los grupos locales, por medio de reuniones regulares y contacto personal ayudan a los que están afectados directamente por la bebida de alguien a:

Conocer la realidad sobre el alcoholismo como enfermedad de la familia y sobre el proceso de tratamiento.

Mejorar su propia actitud y personalidad por medio del estudio y la práctica de los “Doce Pasos” sugeridos, adaptados de Alcohólicos Anónimos.

Reducir tensiones y mejorar el entendimiento, la actitud y la conducta de los hijos dentro de la familia, por medio de un cambio de actitud por parte del padre no alcohólico y por medio de la asistencia a reuniones de Al-Anon y Alateen.

(Folleto Al-Anon Instrumento para el tratamiento de las consecuencias del alcoholismo en la familia)

Experiencias Personales

Cuidándome a mí misma

Cuando mi familiar alcohólico entró a Alcohólicos Anónimos (AA), creí que todo mágicamente se iba a solucionar, pero no fue así. Meses antes de que yo entrara a Alateen, empezaron a haber problemas muy feos: me sentía insignificante, a cada rato estaba molesta con mi familiar alcohólico y le decía que lo odiaba. Poco a poco me dejé de interesar en mí y solo me concentraba en el odio que le tenía; esto provocó que me empezara a poner a mí misma de lado.

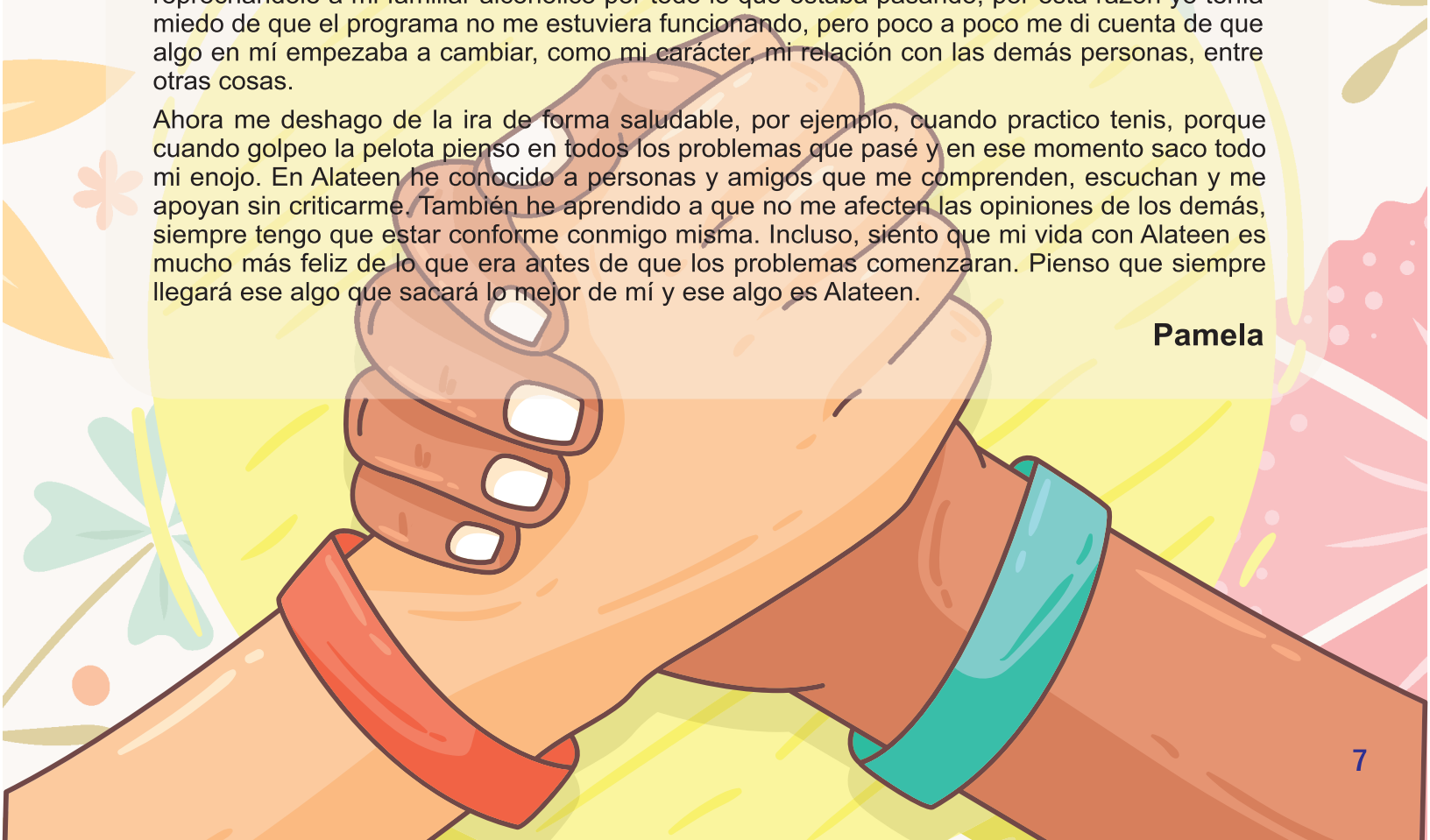
La escuela la puse en segundo plano, no hacía mis tareas, no prestaba atención en clase, porque tenía la mentalidad de que, si mi vida era horrible ¿para qué preocuparme por la escuela? Tampoco cuidaba mi alimentación, no comía casi nada y no me importaba, porque quería que mi familiar alcohólico se preocupara por mí.

Cuando entré a Alateen, me di cuenta de que estaba tan molesta, triste y decepcionada que no tomaba tiempo para mí. Comprendo que es importante estar sana, cuidarme y amarme, incluso más en los momentos difíciles por los que estaba pasando y que si no me sentía bien conmigo misma, no me sentiría bien con nadie.

Al principio no quería entender que el alcoholismo era una enfermedad, porque quería seguir reprochándole a mi familiar alcohólico por todo lo que estaba pasando; por esta razón yo tenía miedo de que el programa no me estuviera funcionando, pero poco a poco me di cuenta de que algo en mí empezaba a cambiar, como mi carácter, mi relación con las demás personas, entre otras cosas.

Ahora me deshago de la ira de forma saludable, por ejemplo, cuando practico tenis, porque cuando golpeo la pelota pienso en todos los problemas que pasé y en ese momento saco todo mi enojo. En Alateen he conocido a personas y amigos que me comprenden, escuchan y me apoyan sin criticarme. También he aprendido a que no me afecten las opiniones de los demás, siempre tengo que estar conforme conmigo misma. Incluso, siento que mi vida con Alateen es mucho más feliz de lo que era antes de que los problemas comenzaran. Pienso que siempre llegará ese algo que sacará lo mejor de mí y ese algo es Alateen.

Pamela



Descubriendo al elefante

Mis padres, al ser contagiados por el alcoholismo de sus familiares, involuntariamente me contagiaron a mí. Ellos sin gota alguna de alcohol creaban el caos, el chantaje y el ambiente de agresión. Yo crecí en una casa en que los gritos y los pleitos eran el pan de cada día. Recuerdo que cuando los escuchaba gritar, me iba a mi cuarto a llorar y a reclamarle a Dios porque me había mandado padres así y comparándolos con los de mis amigas, decía: ¿por qué me mandaste unos padres que sólo saben pelear?, ¿por qué a mí?

Poco a poco mi "elefante" del contagio de la enfermedad del alcoholismo familiar fue creciendo, hasta que entre los 14 y los 18 años de edad explotó todo… ¡Mi "elefante" se dejó notar con fuerza! ¡Lo mismo que hacían ellos yo lo hacía con los que me rodeaban! Era iracunda, por cada "no" que algún maestro me decía yo contestaba agresivamente, por cada cosa que me salía mal era un caos, insultos y lo que me caracteriza aún, un genio de los mil demonios.

Con el paso del tiempo ya no era sólo escuchar que se peleaban, sino estar con ellos como "réferi". Me volví callada, llena de miedos, incertidumbres por no saber qué es lo que pasaría si los dejáramos solos, mi autoestima iba en decadencia. Me exigía ser perfecta, pero mis padres sólo querían pelear en lugar de ver por mí, por mis triunfos, nunca escuché un "estoy orgulloso de ti". Anhelaba con todo mí ser un abrazo, una palabra linda, pero nada.

Afortunadamente mi papá comenzó a buscar ayuda, él dio el primer paso. La primera navidad que hicimos con un padre diferente, mi mamá nos abandonó, ya teníamos casi listo el pavo, pero ella ya no regresó a la casa.

Mi papá me invitó a una sesión de Al-Anon para hijos adultos de alcohólicos, me dijo que ahí podría encontrar la ayuda que él ya tenía, y acepté. Recuerdo que escuchaba a mis compañeros y muchos de ellos hablaban de lo que era yo en esos momentos y de cómo es que lo estaban trabajando, o sea ¿había manera de salir de todo lo que me ahogaba? Me recibían felices, estaban contentos de que había dado un paso importante, ¿cómo? si ni me conocían; me sentía apreciada, importante y recibía el afecto que me faltaba, decidí seguir asistiendo. En las siguientes sesiones, me fui dando cuenta que era lo mejor que pude haber hecho, mi actitud cambió, mi desenvolvimiento hacía los problemas era distinto, ya no me subía tan seguido al "carrusel" del alcoholismo, salía del grupo y me sentía liberada.

Al seguir asistiendo aprendí que sólo se vive "Un día a la vez", que tengo que "Soltar las riendas y entregárselas a Dios", que "Sólo por hoy" me toca ser yo, ver por mí y quererme infinitamente para que yo pueda estar entera para los problemas que vendrán.

Una compañera con más experiencia del programa de Al-Anon, me dijo: "Eres muy joven, eso es mucho mejor, así serás feliz desde ahora, así para cuando llegues a mi edad, vivirás tranquila y sabrás cómo afrontar los problemas con sabiduría". La abracé y sentí que debía seguir asistiendo para llegar a ser tan alegre como ella.

Hoy puedo estar sin discutir con mi madre, puedo decirle que la quiero y ella me dice que me quiere, convivo más con mis hermanos, mi papá me escucha y entabla una conversación sana conmigo, puedo soltar poco a poco el control, la negatividad y el mal genio. Puedo pasar días o semanas sin pelear con nadie, he tenido recaídas, pero en cada una de ellas digo la "Oración de la Serenidad", aplico los Doce Pasos y me encomiendo a mi Poder Superior para que Él me guíe hasta puerto seguro. Dios, que es como concibo a mi Poder Superior, apretó y apretó, pero jamás me dejó sola con mi "elefante".

Wendy

Los profesionales opinan

“El agradecimiento, es la memoria del corazón”

Quiero empezar estas líneas tomando en consideración esa frase de Lao Tsé “El agradecimiento, es la memoria del corazón”, y esto es un compartimiento que va desde mi corazón.

Tengo la fortuna de haber encontrado en mi camino a un grupo de hombres y mujeres que me han ayudado a construir un sueño, que a muchos les ha parecido una locura, algo imposible, algo descabellado; pero ellos, los Al-Anon, aceptaron la invitación y el reto; y ahora ese sueño es una grata realidad.

Esta historia comienza en 2009 cuando al interior del Centro de Rehabilitación Social (CERESO) varonil de Quéretaro, se inauguró la clínica de tratamiento para las adicciones “Tú puedes, atrévete a cambiar” la cual mantuvo un trabajo ininterrumpido durante los 100 días de duración de dicha clínica, dentro de los cuales Al-Anon y Alateen desarrollaron un papel significativo con las personas privadas de la libertad y con sus familiares.

Era grato ver como en esas reuniones de trabajo y al compartir experiencias mutuas, los familiares comenzaron a realizar cambios en sus pensamientos y en sus sentimientos con respecto a sus familiares privados de la libertad y cómo éstos últimos, podían ver el daño causado a sus seres queridos con lo que iban aprendiendo y reconociendo, en referidas juntas que se realizaron.

De manera significativa me recuerdo caminando por el pasillo del reclusorio junto con mi colega y amigo, llevando ambos de la mano a un joven Alateen que se presentó para la sesión de ese domingo con su publicación de Alateen bajo el brazo y armado de su verdad. Caminamos hacia la clínica y al llegar a la sala, no olvido cómo impactó y desmoronó a ese puñado de hombres ver a ese joven, casi un niño, que de manera abierta y segura les expuso el daño causado a su persona y familia por su padre alcohólico. Era impresionante ver cómo también ellos, esos hombres rudos y curtidos por la vida, fueron marcados por este pequeño Guerrero de Dios.

Al concluir los 100 días de trabajo, esta historia se derrumbó. Y me fue muy triste escuchar de compañeros el decir que esto era un “proyecto muerto”. El sueño que tenía y que muchos me ayudaron a construir, entre ellos Al-Anon y Alateen, cayó en un letargo profundo, pero en mí no murió el anhelo y este sueño seguía dando señales de vida.

Fue así como, por gracia de un Poder Superior, porque no encuentro otra explicación, en 2017 se me autorizó volver a establecer este proyecto ahora con adolescentes privados de la libertad, siendo denominado el proyecto: clínica de tratamiento para adicciones “Tú puedes, sé libre”.

Y, vestida de esperanzas por dejar un granito de arena en la juventud de mi México, salí a tocar puertas para pedir ayuda en esta nueva encomienda; y mis pasos me llevaron de nuevo a Al-Anon y Alateen, quienes de manera pronta atendieron mi solicitud e invitación y se convirtieron en unos aliados, en unos transmisores de esperanza, en unos hombres y mujeres que se regalaron en cada junta y compartimiento, tanto con los adolescentes privados de su libertad, como con los padres de éstos. En unos hombres y mujeres que, al compartir su vida, al compartir su verdad, lograron el milagro de la LIBERTAD, no de una libertad física, pero sí de una libertad de pensamientos, una libertad de emociones en esos adolescentes cautivos.

“El agradecimiento, es la memoria del corazón”
Lao Tsé.

Leticia Margarita Ugalde Ferrusca, Psicóloga Clínica

La recuperación familiar es fundamental

En lo particular, no tenía conocimiento del grupo Al-Anon hasta que comencé a laborar en el Centro para la Prevención y Tratamiento en Adicciones (CENTRA) y ahora me parece una participación muy adecuada por parte de la agrupación.

En estos se comparten temas importantes y que ayudan en gran medida en la restructuración familiar.

Como responsable del área de seguimiento de los pacientes egresados de CENTRA, aprecio mucho la labor brindada por los miembros del grupo Al-Anon, ya que la recuperación familiar es fundamental en la rehabilitación del paciente.

Mis felicitaciones para el grupo y sobre todo agradecimiento.

Psicólogo Alan José Herrera Escandón
Chiapas, Chis.

Al-Anon tiene una serie de estrategias que ayudan a poder sobrellevar la enfermedad del alcohólico

Creo que toda ayuda es buena sobre todo cuando hay un enfermo pues todo su macrocosmos o el ambiente que le rodea influye de manera importante sobre todo cuando hay rechazo por parte de la familia, amigos o compañeros de trabajo y realmente criticar es muy fácil, ayudar es lo difícil.

Al-Anon tiene una serie de estrategias que ayudan a poder sobrellevar la enfermedad del alcohólico, no es fácil pues se necesita de alguna manera centrar a las personas sobre todo cuando a veces se han tenido que enfrentar al lastre del alcoholismo por generaciones.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es preciso que haya un equilibrio entre el estado físico, psicológico y social.

Cuántos alcohólicos expresan que cuando bebían se sentían mejor y que cuando se enfrentan a todos sus males físicos piensan que es por la falta del alcohol; siendo que son las secuelas, además del ámbito de las emociones. Es importante reconocerlas: ánimo deprimido, alteraciones en el sueño y la ingesta de alimentos, disminución de la libido, falta de concentración, fatiga, ansiedad, temor, disminución de la atención, pérdida del placer por las cosas que le gustaban, desmotivación. Y precisamente tratando de compensar la falta de placer, vuelven a recaer.

Por todo lo anterior, qué bueno que existan grupos como Al-Anon para evitar esos daños colaterales y tanto Alcohólicos Anónimos como la religión y psicología o psiquiatría y los médicos hagan un equipo multidisciplinario por el bien del enfermo alcohólico y su entorno.

Dr. Juan Álvarez García
Centro Social sector 1 y 15

Al ayudar a otros encontramos un lugar en nuestro interior

El núcleo familiar es la piedra angular de este programa, llevarlo a cabo permite a cada miembro de la familia llevarse mejor.

El propósito es compartir experiencia de vida acerca del alcoholismo y la toma de decisiones al respecto para dejar de sufrir por la manera de beber de otros: Al-Anon ofrece una relación más armónica para aquéllos que necesitan recuperar sus vidas.

Es importante reconocer este programa y comenzar a confiar en personas con experiencias valiosas, como las que asisten a Al-Anon, para compartir temas importantes. Al ayudar a otros encontramos un lugar en nuestro interior que nos permite relacionarnos con amor.

Lucía Córdova Ruiz
Lic. en Trabajo Social

Agradecimiento a los Grupos Al-Anon y Alateen

Agradezco la participación de Al-Anon y Alateen en el Centro de Atención Primaria en Adicciones (CAPA) Cuautitlán siendo las ventajas y aportaciones de sus pláticas las siguientes:

- ✓Desarrollo de habilidades para tratar con un familiar que padece dependencia del alcohol.
- ✓Aprendizaje del proceso de enfermedad de adicción al alcohol.
- ✓Brindar una red de apoyo secundaria y aprendizaje de habilidades sociales.
- ✓Información de utilidad proveniente de grupo de pares (los adolescentes aprenden de las experiencias de sus semejantes).
- ✓La información se repite de manera sistemática para un mayor aprendizaje de esta en un ambiente sano.
- ✓Aprendizaje acerca de las emociones y su manejo adecuado proporcionado por su grupo de pares.
- ✓Se agiliza el proceso psicoterapéutico, se realiza balance decisional, se crean responsabilidades.
- ✓Se obtiene apoyo de su grupo de pares acerca de las consecuencias del uso personal del alcohol y las drogas.
- ✓Se aprenden cualidades de liderazgo.
- ✓Es una ventaja para el terapeuta contar con el apoyo de Al-Anon y Alateen debido a que ayuda a los familiares a trabajar mejor el estrés de la convivencia con un familiar adicto, y así apoyan al propio paciente que se encuentra en tratamiento.

Dra. Anabel S.
Directora de la UNEME-CAPA CUAUTITLÁN

Herramientas valiosas

La herramienta más valiosa que aporta la asistencia a los Grupos de Familia Al-Anon y Alateen es:

DSP Desensibilización Sistemática Progresiva. Uno de los principales aportes que hace Al-Anon en sus miembros es desvincular a los familiares con el adicto de emociones, pensamientos y conductas que no les corresponden, al no corresponderles carecen de entendimiento y se hace un círculo vicioso de intentar comprender, lo que para ellos es incomprensible.

Distorsiones cognitivas, poder separar las ideas creadas a la realidad de una persona. Trabajan el **razonamiento emocional**, dejan de hacer conclusiones erróneas (suponer) y negativas y a pensar antes de actuar, igual dejan de tener **pensamientos catastróficos** ubicándose en el aquí y ahora y no estar pensando en los "y si".

Control de la ira, dejar de auto castigarse por los errores de los demás.

Mejoran notablemente la *ambivalencia emocional,* empiezan a confiar en ellos mismos, dejan de dudar si los quieren o no, si es bueno o no, y empiezan a tener certeza de sus acciones.

Dejan de tener *vergüenza, culpa o miedo* ante la enfermedad del alcoholismo.

Psicólogo Oscar Contreras
Mexicali BC.

Elaborado y distribuido por:
Central Mexicana de Servicios Generales de los Grupos Familiares Al-Anon, A.C.
Río Niágara No. 27, Colonia Cuauhtémoc, Cuauhtémoc. C.P.06500 Ciudad de México.
Tel. 55 5208-9667 www.alanon.mx contacto@alanon.mx

1ed-10M-III-20 RJ20 P315