

Al-Anon-en, besteak beste, gaixoa nola tratatu ikasten dugu”

En Al-Anon, entre otras cosas, a prendemos cómo tratar al enfermo.

Suplemento Comarcal “Baleike” 03.10.18 (Azpeitia-Zumaia)



Alkoholikoak diren pertsonen familia eta senitartekoei laguntzeko sortu zen Al-Anon elkartea. Zumaiaiko bi pertsonen esperientzia ezagutu dugu.

Al-Anon surgió para ayudar a personas y familiares de personas alcohólicas. Dos personas de Zumaia nos cuentan su experiencias.

Ane eta Leireri (izen fiktizioak dira), nerabezaroan zeudela ezagutu zuten alkoholismoa. Bien kasuan gurasoetako bat erori zen gaixotasun horretan. Horrek etxean eragin zuen eztanda gogoan dute oraindik, “nahiz eta hogeitau urte baino gehiago igaro diren”, esan dute. Aneren kasuan, aita izan zen alkoholiko bihurtu zena. “Txikiteroa zen, baina besterik gabe. Lanean, ordea, arazo bat izan zuen eta hor hasi zen bere gainbehera, eta ondorioz, etxekoena ere”, gogoratu du. Leirek ere egoera antzekoa sufritu zuen. Ezkutuan bere ama botila batetik ardoa edaten harrapatu zuen, eta harrituta aitari kontatu zion. “Ordura arte ez nuen inoiz ama alkohola edaten ikusi, ezta ospakizunetan ere. Aitari esan nion eta erabat lur aspaldiko arazoa zela kontatu zidan”, esan du.

Ane y Leire, conocieron el alcoholismo en la adolescencia. En el caso de ambas cayó uno de los progenitores. Todavía recuerdan la repercusión que tuvo en su casa recuerdan "aunque hayan pasado más de veinte años", indican. En el caso de Ane, fue su padre el que se convirtió en alcohólico. "Era un txikitero, pero sin más. Sin embargo, en el trabajo tuvo un problema y ahí empezó su decadencia y, por tanto, el de los de casa, ha recordado. Leire también sufrió una situación similar. A escondidas le sorprendió a su madre bebiendo vino de una botella y sorprendida se lo contó a su padre. "Hasta entonces nunca me había visto bebiendo alcohol, ni siquiera en celebraciones. Le dije a mi padre y me contó que era un problema muy antiguo ", dijo.

“Alkoholismoak etxeko giroa asko gaiztotzen du, eta sentimendu negatibo asko loratzen dira gaixoaren inguruan: gorrotoa, lotsa, beldurra...”, nabarmendu dute. Arazoa ezustean etortzen omen da eta irtenbidea aurkitzea zaila bihurtzen da. «Etxean areagotu egiten da arazoa. Askotan muturka egoten da familia, eta inoiz, aitak dirua ere lapurtu zidala gogoratzen naiz», esan du Anek.

El alcoholismo nos mueve mucho el ambiente doméstico y se florecen muchos sentimientos negativos alrededor del enfermo: odio, vergüenza, miedo..., subrayan. El problema viene por sorpresa y es difícil encontrar la solución. "En casa se incrementa el problema. Muchas veces la familia está enfadada y, en alguna ocasión, recuerdo que mi padre también me robó dinero ", ha dicho Ane.

Horregatik, biak bat datoz Al-Anon elkartearen garrantzian. “Aita psikiatrikoan zegoela, astero-astero Alkoholiko Anonimoetako jendea joaten zen bisita egitera. Aitak bere sendatze prozesua hasi zuen beraiekin eta horiek Al-Anon elkartearen berri eman zioten. Alkoholikoen familia eta senitartekoei laguntzeko elkarre bat zela esan zioten, eta etxeko bi hasi ginen taldeko saioetara joaten”, kontatu du Anek. “Niretzako, inoiz izan ez nuen etxea izan da Al-Anon. Lehen egunetik oso maitatua sentitu naiz, eta etxean izan ez nuen maitasuna jaso dut. Argi izpi bat ikusi nuen han hasi nintzenez”, jarraitu du Leirek.

Por eso ambas coinciden en la importancia de la asociación Al-Anon. "Mientras el padre estaba en el psiquiátrico, semanalmente las personas de Alcohólicos anónimos nos visitaban. El padre inició su proceso de recuperación con ellos, que le comunicaron la asociación Al-Anon. Le dijeron que era una asociación para ayudar a los familiares de los alcohólicos, y dos de de casa comenzamos a ir a las sesiones de los grupos ", ha relatado Ane. "Para mí Al-Anon ha sido una casa que nunca tuve. Desde el primer día me he sentido muy querida y he recibido el amor que no tuve en casa. Vi un rayo de luz cuando empecé allí ", ha continuado Leire.

Sendatze prozesua

Proceso de curación

Al-Anon elkarteko taldeen saioetan bakoitzaren esperientziak partekatzen dituzte. “Hasieran pentsatzen duzu zuri bakarrik gertatzen zaizkizula gauza desatseginak, baina hara joandakoan, norberari gertatu zaizkion gauza antzekoak edo okerragoak jasan dituen jendea dagoela konturatzen zara”, esan dute.

En las sesiones de los grupos de Al-Anon comparten, sus experiencias. "Al principio piensas que solo te suceden cosas desagradables, pero cuando vas a allí te das cuenta de que hay gente que ha sufrido algo parecido o peor", han dicho.

Protokolo edo pauso batzuk jarraitzen dituzte saioetan. “Horiek dira errekupeziarako sustraiak”, nabarmendu dute. Irakurketak izaten dituzte, eta horiei esker hausnarketa egiteko bidea hasten dute. “Bizitzan aurre egiteko tresnak ematen dizkigute”, gaineratu dute. “Lehenengo pausoa gaixotasun

bat dela onartu behar da. Horretaz gain, noski, gaixoa nola tratatu ikasten dugu: beraiekin nola hitz egin behar dugun, etxeko egoera eta giroa ahalik eta ondoen eramateko tresnak erabili...”, kontatu dute. “Baina senideari laguntzeaz gain, gu geu pertsona bezala hazten laguntzen digute, eta gure erabakiak gestionatzen ere ikasten dugu”.

Siguen un programa o pasos. "Esas son las raíces de recuperación", han subrayado. Tienen lecturas, y gracias a ellos comienzan la reflexión. "Nos dan herramientas para hacer frente a la vida", han añadido. "El primer paso es reconocer que es una enfermedad. Además, por supuesto, aprendemos a tratar a la persona enferma: cómo debemos hablar con ellos, utilizar los instrumentos para llevarlo lo mejor posible... ", han relatado. "Pero además de ayudar a mi marido, nosotros nos ayudan a crecer como personas y también aprendemos a gestionar nuestras decisiones".

Izan ere, Al-Anonen helburuetako bat, alkoholikoaren senitartekoei sendatze prozesuan laguntzea da. “Hasieran pentsatzen da gaixoari laguntzeko hasten garela taldera joaten, baina ez da horrela. Gu geu sendatzeko da, gu ere gaixo jartzen baikara. Alkoholikoak berak egin behar du bere aldetik sendatze prozesua. Egia da adibidez, gaixoa Alkoholiko Anonimoetara joaten bada, guztion prozesua errazago egiten dela”, adierazi du Leirek.

De hecho, uno de los objetivos de Al-Anon es ayudar a los familiares de la persona alcohólica en el proceso de curación. "Al principio se piensa que comenzamos a ir al grupo para ayudar al enfermo, pero no es así. Es para curarnos nosotros mismos ya que nosotros también nos ponemos enfermos. La persona alcohólica debe hacer su propio proceso de recuperación. Es verdad que si la persona enferma acude a Alcohólicos Anónimos, el proceso de todos es más sencillo apunta Leire.

Aneren aita duela lau urte hil zen, baina oraindik bere amak elkartera joaten jarraitzen du. Leire, berriz, ohiko partaidea da. “Guri lagundu ziguten bezala jakin behar dugu guk ere lagundu diezaiegegula besteei”, esan dute.

El padre de Ane murió hace cuatro años, pero su madre sigue yendo a la asociación. Leire, por su parte, es participante habitual. "Tenemos que saber así como nos ayudaron a nosotros y nosotros también podemos ayudar a los demás", han dicho.

55 urte Gipuzkoako familien beharretara

55 años para las necesidades de las familias guipuzcoanas.

Alkoholiko Anonimoetara joaten ziren pertsonen senitartekoei sortu zuten 1951. urtean Al-Anon elkarteak Estatu Batuetan. Esperientziak partekatu, eta elkarri laguntza ematea zen taldearen asmoa. Gipuzkoan, berriz, 1963an jaio zen lehen taldea; estatu mailan lehenengoa. Gaur egun, guztira, 15 talde daude Gipuzkoan, eta Espainia osoan, 350 inguru.

La asociación Al-Anon fue creada en 1951 por familiares de personas que acudían a Alcohólicos Anónimos en Estados Unidos. Compartir experiencias y se trataba de ayudar mutuamente. En Gipuzkoa, el primer grupo nació en 1963; el primero a nivel estatal. En la actualidad hay 15 grupos en Gipuzkoa y alrededor de 350 en toda España.

Urriaren 5en taldearen 55. urteurrena ospatuko da, eta Gipuzkoako Al-Anon elkarteko lehendakariak garrantzitsutzat jotzen du talde honen laguntza gizartean. “Alkoholismoa asko zabaldu da eta adin eta maila sozial guztiei eragiten die”, azpimarratu du.

El 5 de octubre se celebra el 55 aniversario del área de y el presidente de la Asociación Guipuzcoana Al-Anon considera importante la colaboración de este grupo en la sociedad. "El alcoholismo se ha extendido mucho y afecta a todas las edades y niveles sociales", ha subrayado.

Al-Anonen eginkizun orokorra alkoholismoa duten pertsonen senitartekoei laguntzea da, eta horien bizimodua hobetzeko tresnak ematea. “Horrelako gaixo baten ondoan bizimodua oso gogorra egiten da. Etxeko giroa oso zakarra izaten da eta askotan pentsatzen da gaixoak edateari uzten badio arazoa konpondu egiten dela. Baina ez da horrela izaten. Aurrerapauso handia da baina ez da nahikoa”, kontatu du.

El objetivo general de Al-Anon es ayudar a los familiares de las personas con alcoholismo y aportar herramientas para mejorar su vida. "La vida junto a un enfermo de este tipo se hace muy dura. El ambiente doméstico es muy intenso y muchas veces se piensa que el problema se soluciona si el paciente no bebe. Pero no es así. Es un gran paso adelante pero no es suficiente ", ha relatado.

Laguntza eskatzera joaten diren familiartekoak edalontzia gainezka ikusten dutenean gertatzen da. “Lehen esan dudan moduan, egunerokoa gogorra egiten da. Gaixoarekiko gorrotoa sortzen zaigu, eta ezin izaten dugu jarraitu. Gu ere gaixo bihurtzen gara era berean. Horregatik, gure emozioak eta sentimenduak kudeatzen ikasi behar dugu, eta Al-Anonek zabalik hartzen gaitu”, nabarmendu du.

El familiar que acude a pedir ayuda sucede cuando el vaso se ve desbordado. "Como he dicho antes, el diario se hace duro. Nos surge el odio hacia el enfermo y no podemos seguir. Nosotros también nos convertimos en enfermos al mismo tiempo. Por eso tenemos que aprender a gestionar nuestras emociones y sentimientos, y Al-Anon nos recibe, ha subrayado.

Elkartek oinarrizko zutabe batzuk ditu: partaideak anonimokoak dira, ez da kuotarik kobratzen, eta ez da talde erlijioso bat. “Anonimotasuna erabatekoa da. Han kontatzen dena bertan gelditzen da, eta sarrera-irteerak libreak dira. Hau da, dena borondatezkoa da”, azaldu du.

La asociación tiene una serie de pilares básicos: los participantes son anónimos, no cobran cuota y no es un grupo religioso. "El anonimato es total. Lo que se cuenta allí se queda allí y las asistencias son libres. Es decir, todo es voluntario ", ha explicado.

Talde guztiek funtzionamendu berdina duten arren, herri bakoitzean leku, ordu eta egun batean elkartzen dira. Zumaian esaterako, astean bi egunetan elkartzen dira apaizetxean; asteazkenetan 20:00etatik 22:00etara, eta larunbatetan 19:00etatik 21:00etara. “Hilean behin gainera, talde guztietako ordezkariak biltzen gara Donostian. Bertan taldeen berri ematen dugu eta bileretan zer irakurketa eta gai tratatu behar diren lantzen dugu. Hau da, taldeen proposamenak, kezkek, iradokizunak... jasotzen ditugu”, esan du.

Todos los grupos tienen el mismo funcionamiento, en cada localidad se reúnen en un lugar, hora y un día. En Zumaia, por ejemplo, se reúnen dos días a la semana en la parroquia de S. Pedro, los miércoles de 20:00 a 22:00 y los sábados de 19:00 a 21:00. "Una vez al mes, nos reunimos en Donostia representantes de todos los grupos. En ella informamos de los grupos y trabajamos sobre la lectura y temas tratados en las reuniones. Es decir, recogemos las propuestas de los grupos, las inquietudes, las sugerencias... ", ha dicho

Informazio gehiago behar izanez gero, edo harremanetan jartzeko bide hauek erabili daitezke: 650 26 59 63 telefonoa, gfaareal@gmail.com helbide elektronikoa eta www.al-anonespana.org eta www.al-anon.alateen.org webguneak.

Si se necesita más información o quiere contactar con nosotros pueden utilizar el telefono 650265963 o el correo electrónico gfaareal@gmail.com a demás de las direcciones de la web www.al-anonespana.org o también www.al-anon.alateen.org