



El grupo de familiares de alcohólicos Al-Anon lleva 55 años de andadura. :: LOBO ALTUNA



La mayoría se siente «incomprendida». :: LOBO ALTUNA



Nerea ayuda a su marido alcohólico. :: LOBO ALTUNA

# «El alcoholismo es una enfermedad que contagia a toda la familia»

La asociación Al-Anon trabaja de manera desinteresada para «ofrecer serenidad» a familiares y amigos de personas alcohólicas

:: JUDITH URQUIJO

**SAN SEBASTIÁN.** Nerea no olvidará nunca el primer día que entró en contacto con la asociación Al-Anon, un grupo de apoyo a los familiares y amigos de personas alcohólicas. Es la cara menos conocida y mediática de las iniciativas sociales destinadas a dar respuesta a personas con problemas con el alcohol, como Alcohólicos Anónimos. «Mi marido es alcohólico y llegó un punto que no sabía cómo gestionar la situación. Dar con esta asociación me cambió la vida», explica Nerea en una de las reuniones que hacen semanalmente en San Sebastián.

Desde Al-Anon sostienen que el alcoholismo es «una enfermedad familiar». Es una asociación que no está aliada a ninguna entidad política ni religión, ni apoya ni combate ninguna causa. El único propósito que persigue es «ofrecer serenidad a las personas afectadas por la proximidad en su vida de un caso de alcoholismo». Llevan 55 años realizando esta labor de forma desinte-

resada, sin subvenciones y sin cobrar cuota alguna a la gente que se quiere hacer miembro. «Cuando una persona comienza a consumir sustancias, las relaciones con su familia empiezan a deteriorarse. Y, de esta manera, se hace necesario muchas veces ofrecer un apoyo a la familia», apunta Nerea.

A la cita también acuden Itziar, Koldo y Kepa, todos con muchos puntos en común. Los cuatro saben lo que significa convivir con una persona con graves problemas de alcoholismo y han sentido en primera persona miedo, ansiedad y soledad. Kepa sabe lo que es vivir con una persona con contacto permanente con asociaciones como Alcohólicos Anónimos. «Mi padre es al-

**«Me costó acudir a las reuniones, pero menos mal, me ha cambiado la vida»**

**«Crees que la enfermedad la sufre el alcohólico, y que si él se pone bien, tú también, pero no es así»**

cohólico y he tenido que lidiar con ello toda la vida. Él tiene un problema con la botella, pero yo he terminado sufriendo una enfermedad de tipo emocional, con muchísima dependencia. No hay día que no me despierte con ansiedad pero poco a poco voy gestionándolo mejor».

**Sentirse culpable**

Kepa asegura haber tenido una infancia muy dura. «La soledad siempre me ha acompañado y me he sentido completamente perdido en muchas ocasiones. Me sentía mal conmigo mismo, sin saber a quién pedir ayuda. Los chicos de mi edad no entendían el problema y yo llegué a sentirme culpable».

Pero pasaron los años y conoció Al-Anon. «Di con este grupo mediante un amigo y decidí llamar. Me costó tomar la decisión pero menos mal que lo hice, me ha cambiado la vida. Llevo un año viniendo a las reuniones y sé llevar la situación de otra manera. He ido adquiriendo herramientas que me sirven en mi día a día y ahora lamento no haber llamado antes».

Itziar también sabe lo que es convivir con una persona alcohólica. En su caso, se percató con tan solo 15 años de que su madre padecía esta enfermedad. «Ni mis amigas me entendían. Yo soy como soy porque mi madre me ha marcado unas pautas

**LA ASOCIACIÓN**

► **Contacto.** [www.al-anon.ala-teen.org](http://www.al-anon.ala-teen.org), o llamar al número de teléfono 650265963.

► **Reuniones.** Los jueves de 19.45 a 20.45 horas y los sábados de 18.00 a 19.00 horas.

► **Ubicación.** La sede está en la calle Amara 13, en Donostia.

**LA CIFRA**

**11%**

de los vascos tiene un consumo excesivo de alcohol. En la franja de edad comprendida entre los 15 y los 18 años, la ingesta abusiva se ha duplicado en una década.

que no han sido las correctas. Me sentía incomprendida y sin saber como poder ayudarle hasta que conocí este grupo hace ya bastantes años. Quedamos una vez a la semana y charlamos, aquí nadie es más que otro y no opinamos, simplemente contamos nuestras experiencias personales para entender mejor lo que estamos viviendo». Al-Anon pone en contacto a personas que pa-

san o han pasado por situaciones similares y, a partir de las conversaciones y los vínculos que se crean en el grupo, se dan a conocer herramientas para sobrellevar el problema con la máxima fortaleza y esperanza posible. La variedad de estados de ánimo es tan larga como angustiosa: agresividad, odio, miedo, sentimiento de culpa inmediato, vergüenza, confusión, inseguridad. También la negación: «Había días que mi padre llegaba a casa bebido, aunque lo negaba. Lo peor es que me iba a dormir convencido de que me había equivocado hasta que al día siguiente me derrumbaba cuando comprobaba que estaba en lo cierto», añade Kepa.

Koldo también ha pasado por esa situación. Ahora echa la vista atrás y se da cuenta de aquellas cosas que hacía mal y que gracias a Al-Anon ha podido cambiar. «Aprendes a relativizar y no enfrentarte con la persona alcohólica. Antes las discusiones podían llegar incluso a las manos, ahora con una serie de pautas sabes llevarlo».

Este hombre acude semanalmente al grupo de Al-Anon de San Sebastián desde hace muchísimos años e invita a que todo el mundo que esté pasando por una situación similar se acerquen por allí. «Aquí consigues abrirte y todo el mundo te entiende. Todo lo que se cuenta en las sesiones es totalmente confidencial y eso crea un buen ambiente entre todos. Hay muchísima gente que sufre, pero hay muchas familias que no piden ayuda porque es difícil entender que uno está tocado por el alcoholismo de otra persona. Crees que la enfermedad la sufre el alcohólico y que si él se pone bien estará todo solucionado, pero no es así».