

El salvavidas que necesitas se llama Alcohólicos Anónimos

En la primavera de 2017 sentí por primera vez la cálida acogida de Alcohólicos Anónimos. Me puse en contacto con el grupo de AA de León (España) y quise asistir a una reunión abierta para conocer cómo funcionaban y entender mejor la enfermedad del alcoholismo. Pocos meses después me invitaron a participar en calidad de profesional en el trigésimo aniversario de Alcohólicos Anónimos de León y tuve la suerte de poder disfrutar con ellos dicha celebración.

Tras compartir nuestro tiempo he de decir que valoro con absoluto respeto su valentía y sinceridad. Su capacidad humana de transmitir de manera cercana las vivencias más profundas y dolorosas e incluso de tomárselas con humor. **Un grupo de enfermos alcohólicos que, muy lejos de presentarse como víctimas, se muestran como personas que se atreven a expresarse y escuchar sin juzgar, y este es a mi parecer el punto clave.** Cuando decidimos compartir nuestras experiencias queremos alguien que nos escuche, no buscamos jueces ni consejeros. Es uno de los muchos aspectos que presenta Alcohólicos Anónimos y cuyo valor es incalculable: poder compartir cualquier hecho o emoción, por muy vergonzosa o despreciable que parezca, porque nadie va a señalarte por ello.

Considero que para afrontar el monstruo del alcoholismo la ayuda profesional desempeña un papel esencial, pero también reconozco que la fuerza que tiene Alcohólicos Anónimos como grupo no la tiene un único profesional en su despacho. Por eso nos necesitamos mutuamente, por este motivo hay que trabajar codo a codo, no somos excluyentes sino complementarios. Podemos aprender los unos de los otros, profesionales que nos esforzamos por apoyar en el proceso de rehabilitación y enfermos alcohólicos que luchan por dejar el alcohol a un lado un día más.

A todas aquellas personas que lleguen a leer estas palabras quiero decirles que no están solas, que somos muchos expertos de la salud y alcohólicos anónimos los que estamos dispuestos a brindar nuestra escucha y compañía. Si eres un enfermo alcohólico ofrécete a ti mismo la oportunidad de cambiar, y si eres un familiar o persona cercana a alguien que padece alcoholismo no dudes en pedir ayuda.

Llevar el sufrimiento en soledad no es sinónimo de valentía y fuerza, enfrentar el dolor y pedir ayuda sí lo son. Como seres humanos necesitamos compartir nuestros sentimientos e inquietudes, tenemos derecho a expresar nuestras emociones, todas y cada una de ellas son valiosas en sí mismas. Es importante permitarnos abrir la puerta a nuestros sentimientos, ponerlos en palabras, tal y como defendía Freud “la cura llega a través de la palabra”.

Por todo ello considero que Alcohólicos Anónimos hace una gran labor en la batalla contra el alcoholismo, ha supuesto un salvavidas para millones de personas alrededor del mundo, y a día de hoy sigue ayudando a muchos a encontrar una salida. Los profesionales de la salud no podemos olvidar que existe este recurso como vía de apoyo a nuestras intervenciones. Debemos recordar que no somos omnipotentes ante el desafío que supone esta enfermedad y que la unión entre todos logrará sin lugar a dudas una mejora en las posibilidades de recuperación de los enfermos alcohólicos.

Alicia Yagüe Fernández

Psicóloga General Sanitaria



D^a. Alicia Yague, Psicologa en la mesa del 30 aniversario Alcoholicos Anonimos en León