

**ASOCIACIÓN MEXICANA DE
TANATOLOGÍA, A.C.**

**PROCESO DE DUELO EN FAMILIARES
DE ALCOHÓLICOS**

**TESINA
PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN:**

TANATOLOGÍA

**PRESENTA:
PSICÓLOGA: ALICIA ARMAS MAULEÓN**

ASESOR: LIC. OSCAR TOVAR

MÉXICO, D.F. JUNIO DE 2013



Asociación mexicana de educación continua y
a distancia, A.C.

México, D.F. a 25 de Mayo de 2013.

**DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.
PRESENTE.**

**Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que
Presentó:**

**PSICÓLOGA: ALICIA ARMAS MAULEÓN.
DIPLOMADO DE TANATOLOGÍA
GENERACIÓN 2012-2013**

NOMBRE DE LA TESINA:

**PROCESO DE DUELO EN FAMILIARES
DE ALCOHÓLICOS.**

ATENTAMENTE

**M. D. H. OSCAR TOVAR
ASESOR DE LA TESINA**

CONTENIDO

➤ Agradecimientos.....	9
➤ Justificación.....	16
➤ Introducción.....	18
1.- El alcoholismo y la familia.....	22
a) Origen y desarrollo de la familia.....	22
b) Clasificación de las familias en México.....	23
c) Psicología comunitaria y los grupos de autoayuda.....	24
2.- La familia y la convivencia con un alcoholico.....	28
a) ¿Cómo afecta el alcoholismo en la familia?.....	28
3.- Un hogar disfuncional a consecuencia del alcoholismo.....	38
• Metáfora.....	38
4.- Historia de un familiar de alcoholico.....	43
a) Nunca tuve infancia.....	43
b) Debe ser culpa mía.....	45
c) No puedo confiar en nadie.....	46
d) Oculto mis sentimientos.....	47
e) No basta con sobrevivir.....	51
5.- Auto diagnóstico.....	53
a) Cuestionario.....	53
b) Resultados.....	54

6.- Un poco de psicohistorias.....	60
a) Mi niña.....	64
b) Mi vida dependía de un hilo.....	65
7.- No sé como amarme.....	68
8.- Aprender a cuidar de mí misma.....	71
a) Fijar como prioridad el bienestar propio.....	71
b) Mantener una buena salud.....	72
c) Medios para estimular la mente.....	72
d) En la salud espiritual.....	73
9.- El alcoholismo es una enfermedad de la familia.....	75
a) El impacto del alcoholismo en la familia.....	75
b) Características de la familia	76
c) ¿Cómo saber si hay un alcohólico en la familia?.....	82
10.- Problemas típicos de un hogar alcohólico.....	85
a) Culpabilidad.....	85
b) Vergüenza.....	88
c) Rencor.....	94
d) Inseguridad.....	98
e) Delincuencia.....	100
f) Apuros financieros.....	103
11.- ¿Qué se puede hacer?	105

12.- Qué no se debe hacer.....	107
13.- Diferentes tipos de ayuda.....	108
a) El médico.....	108
b) Los consejeros.....	108
c) Los centros de salud mental.....	109
d) El sacerdote.....	109
e) Al-Anon.....	109
14.- Vínculo alcohol y violencia.....	110
a) Testimonio.....	111
15.- Hijos de alcohólicos.....	113
16.- ¿Cómo surgen los grupos Al-Anon?.....	118
a) Origen de los grupos de autoayuda.....	118
17.- Al-Anon y la familia.....	120
18.- Las múltiples facetas de los familiares de alcohólicos.....	123
a) Ocultarse.	
b) Debo ser perfecta.	
19.- Factores predisponentes.....	124
a) Usar doble máscara.....	124
b) Pobre de mí.....	125
c) Culpar.....	126

d) La autocompasión oculta la vergüenza y la culpa.....	126
20.- Síntomas de los familiares de alcohólicos.....	127
a) Negación.....	127
b) Obsesión.	128
c) Culpa.....	129
d) Ira.....	131
21.-Efectos del alcohol en la familia.....	132
a) Falta de inteligencia emocional	134
b) Conductas agresivas aprendidas.....	134
c) Razones que dan los agresores.....	134
d) Angustia	135
22.- Retirar las manos y poner el corazón.....	136
a) El mundo de las pérdidas.....	138
b) En situación ahora.....	138
c) La Conciencia del límite.....	138
d) Aceptación.....	139
e) Un cuento de reflexión.....	140
23.- Punto de vista de un médico psiquiatra.....	145
a) El familiar presenta trastornos como pánico o crisis de angustia.....	146
b) Agorafobia.....	146
c) Fobia social.....	146
d) Neurosis obsesiva compulsiva.....	147
e) Trastorno por estrés postraumático.....	147

f) Trastorno histriónico de la personalidad.....	147
24.- Testimonio.....	148
25.- Características de un hijo de un alcohólico.....	153
a) El responsable.....	153
b) El adaptador.....	154
c) El conciliador.....	155
d) El hijo de conducta inadecuada.....	157
e) No hablar.....	159
f) No confiar.....	161
g) No sentir.....	161
26.- Características de un alcohólico.....	167
a) Lagunas mentales.....	167
b) Cambios de personalidad.....	168
c) Incumplimiento de promesas.....	168
27.- Respuestas de la familia.....	169
a) Negación.....	169
b) Propiciación.....	169
c) Recaídas.....	169
d) Sentimientos.....	170
e) El llanto.....	170
f) Miedo.....	171
g) Ira.....	171
h) Culpa.....	172

i) Manipulación.....	173
j) Protección.....	173
28.- El derecho básico del ser humano.....	174
a) ¿Qué pasa?.....	179
b) Historia de un niño, hijo de alcohólico.....	182
29.- Cofundadora de Al-Anon.....	188
30.- Los principios básicos de Al-Anon.....	198
31.- Conclusión.....	209
32.- Bibliografía.....	216

AGRADECIMIENTOS:

A mis hijas, nietos, papás, hermanos, colegas, amigos(as) y personas muy especiales.

Alicia Elizabeth, por ser mi primera hija, y en la cuál me di cuenta cuando fui creciendo lo importante que es para una madre, prodigar amor a un hijo, en caso contrario, cuando quieres hacerlo, ya es demasiado tarde.

Elba Alejandra: con tu paciencia y tu silencio, aprendí que en la vida no es necesario, gritar para que te escuchen, sólo con tu presencia y postura ante la vida lo puedes lograr.

Sara Edith. Torbellino de mi vida, pero una gran enseñanza he recibido de ti, tu fortaleza ante la cirugía de corazón abierto, y las ganas de vivir, eres la luz que ilumina mi existir.

José Alejandro, Melanie Saraí, Marlon Abisaí: mis grandes amores en esta etapa de mi vida, los motores, que ayudan a transitar por este mundo, con sus locas carreras por toda la casa, dan alegría y juventud a mi vida, gracias por estar aquí. Los amo.

A mis profesores del diplomado de Tanatología: Dr. Barba, Lic. Oscar, Dr. Ricardo, Dr. Felipe, Israel, Dra. Galia, Dra. Delia, Dra. De la risa. Israel, Dr. Víctor, etc.

A mi esposo: gracias por existir, y por ser el medio para que llegara a una agrupación en donde encontré otra forma de vivir, cortando con patrones conductuales aprendidos en mis raíces familiares.

A los compañeros de carrera de psicología, seres tan especiales, que cruzaron en mi vida, y que con su paciencia creyeron en mí, repito, personas tan especiales. Que llegaron a mi vida, para hacerme sentir, y emprender un cambio en mi estilo de vida.

A ti. Ángeles, cuando me dijiste, que habías comentado con tus familiares, la admiración que sentías por mí, por querer seguir preparándome, no importando la edad , ni el maremoto

de situaciones que en ese entonces estaba atravesando. Gracias mi hermosa y preciosa comadre.

A ti Lupita, ángel de luz, muchas gracias por creer en mí, ya no estás físicamente con nosotros, pero espiritualmente sí. Recuerdo tus palabras de aliento, cuando te decía ya no puedo, y tú, con tu sonrisa y tranquilidad que te caracterizaba, simplemente me decías, “sí puedes, hazlo, eres una mujer con muchos talentos”.

Gracias por tu existencia, que la muerte en época de tanto esplendor de nuestra carrera se encargó de apagar, pero tu luz, sigue siendo guía para muchos que tuvieron la dicha de conocerte, para ti esta dedicatoria por apoyarme en momentos cruciales, de decidir, ya no continuar, por no tener la edad de un joven universitario. Y con tus palabras, de fortaleza me ayudaste a vencer miedos.

Y a los seres que me dieron la vida, a ti madre, por transmitirme valores, mismos con los que abandero mi caminar, gracias por tu amor y tu humildad, y a ti padre por tu fortaleza y gran enseñanza para enfrentar los embates de la vida. Fuiste hasta el último instante de tu vida ejemplo de amor a tus hijos, al preocuparte en el momento de tu agonía por cada uno de nosotros. Al irte quedando poco a poco dormido, sin aliento, pronunciando nuestros nombres hasta que la muerte te sorprendió. Te amo.

Y a mis hermanos, cada quién en su estilo de vida, pero unidos en pensamiento, gracias por ser mis compañeros de este viaje, que es la vida.

Al hermano que ya no está en el plano físico, mi gran maestro, contigo aprendí, que había un mundo diferente, no los prototipos con los que fuimos educados. Gracias por transmitirme con hechos, lo que es la humildad. Compartimos muchas alegrías y tristezas, en este viaje, que

es la vida, te fuiste, cumpliendo tu tiempo en este mundo terrenal, siendo tú, la persona por la que he buscado la superación, para trascender en muchos aspectos de mi vida, gracias por todo tu amor y tus cuidados.

Como no agradecer, a mis compañeras de grupos de Familia Al-Anon, gracias por existir, Anita Hernández Zambrano, Esther Gutiérrez, Lili Rangel, Carmelita Plata, Maguito Vega, personas muy especiales, madrinas de lujo con esa capacidad de escucha atenta, sin juicios ni censuras. Compañeras de tantas experiencias compartidas. En un rincón de mi corazón con mucho amor, están y estarán por siempre acompañándome hasta el final de mi vida.

En fin existen mucho más personas tan importantes, impulsoras y generadoras de cambios en mi vida, gracias por existir.

**A LA ASOCIACIÓN MEXICANA DE
TANATOLOGÍA, EN DONDE ENCONTRÉ LA
FUENTE PARA ENRIQUECER MI SER. MI MÁS
SINCERA, ADMIRACIÓN, RESPETO Y
AGRADECIMIENTO.**

Adicción al sufrimiento

La jardinera

Yo soy la jardinera.

Mi hijo tiene 16 años. Desde hace año y medio que él empezó a cambiar. Me sorprendió su manera de vestir, pantalones aguados, camisetas enormes, zapatos muy raros. Luego vinieron los tatuajes, el cabello largo y descuidado, aretes en las orejas, uno en la nariz y otro en la lengua.

También cambiaron sus actitudes: mi hijo se tornó grosero, altanero, rebelde, muy agresivo, y neurótico, intocable, durmiendo todo el santo día, sucio y sin arreglar. Y su recámara, apestando a chivo muerto.

Con todos estos cambios, vinieron también nuevas amistades, jóvenes y jovencitas muy parecidos a él en todos los sentidos, yo no quería darme cuenta, hasta que comprobé que mi hijo estaba consumiendo drogas. Fui la última en enterarme a pesar de tantos indicadores, como el hecho de que lo corrieron de tres escuelas.

Fui a pedir ayuda a un grupo de familias Al-Anon que hay cerca de mi casa, y cuando entré a la junta, lloré, lloré y lloré. Al terminar la junta, alguien se acercó a mí y me dijo: “yo tengo un hijo como el tuyo, se hizo adicto la marihuana y a la cocaína, estuvo en clínicas psiquiátricas y anexos”.

Continuó diciendo: Yo tengo un hijo, un poco mayor que el tuyo y se hizo adicto a la marihuana, a la cocaína, estuvo en clínicas psiquiátricas y anexos. Yo no dormía, no vivía, estaba con los nervios de puna todo el tiempo.

Si mi hijo tenía problemas económicos, yo se los resolvía, me convertía en su asesora financiera.

Cuantas veces lo metieron a la cárcel, de inmediato lo iba a sacar, pagaba la multa o fianza, me convertía en su abogada.

Si mi hijo se sentía mal después de una guarapeta, yo le cocinaba algo especial y le compraba sus cervecitas o clamatos y se los subía a su recámara. Era su mesera, su “room service”

También me preocupaba de que mi hijo tuviera limpia su recámara a pesar de que dormido hacía sus necesidades fisiológicas. Le cambiaba sábanas y cobijas. Barría y limpiaba, era su ama de llaves.

Cuando mi hijo se enfermaba y se ponía mal, porque se le habían pasado las cucharadas, yo iba y decía mentiras para conseguir una receta de medicamentos controlados: me convertía en su cómplice, también en su doctora, su chofer, su mecánico, su colchón y su hada madrina.

Yo le resolvía cualquier tipo de problemas. ¿Y sabes por qué? por culpa, por ignorancia y porque nunca supe tratar a un adicto. Porque nunca supe comportarme yo, porque me hice adicta al sufrimiento.

¿Sabes? Hoy ya no sufro, “ahora soy única y exclusivamente la jardinera de mi hijo”

Un tanto desconcertada, me atreví a preguntarle a la mujer que me había confiado su experiencia muy similar a la mía: pregunté, ¿y que se supone que hace una jardinera como tú?

“Hoy en día me sigo encargando de las cosas de mi hijo. Todos los domingos le tiro y le cambio el agua a los floreros, recorto el pasto y arreglo su tumba. “yo soy su jardinera”.

JUSTIFICACIÓN

Con el paso de los años, en el ejercicio de mi profesión, corroboro los patrones repetidos en la edad adulta, vividos en mi familia de origen, y a su vez, por estar tan cerca de las familias de alcohólicos, cerca del sufrimiento personal y del dolor que se genera en la familia, al observar una muerte inminente, lenta, paulatina, pero cada vez más cerca, de un ser que se va consumiendo poco a poco, por el anestésico de las emociones que calma a la fiera que el alcohólico trae dentro, hasta arrebatarse la vida.

El sufrimiento, es dolor del alma, mismo que vive el familiar del alcohólico, y que no sabe qué hacer con esos sentimientos y emociones, ciertamente el alcohólico sufre demasiado, pero también la familia, ante el impacto que esta situación le produce, y al no saber como conducirse, se llena de culpas, resentimientos, coraje, desprecio, y reclamo del amor que ese alcohólico no puede dar, porque él mismo no se ama, no sabe cómo hacerlo, no lo ha aprendido, por eso se destruye, y no le importa destruir a los seres que están cerca de él.

El principal problema de la familia, es la negación, la falta de aceptación, de que el alcoholismo es un problema familiar, y que no saben cómo conducirse, ante esta enfermedad, tan difícil de aceptarla precisamente, como una enfermedad.

Brindarle ayuda a los familiares, a través de un proceso de duelo, es necesario, pero también se puede sugerir herramientas alternas como son, los grupos de autoayuda Al-Anon (familiares de alcohólicos).

El sufrimiento de la familia del alcohólico, le pega, por la huella de abandono de parte de él, le reclaman cariño, le reclaman sus ausencias, la falta de economía, en la cual la familia

responde con un recurso nefasto, infalible, para hacer sentir mal al enfermo, como es el maltrato psicológico hacia el alcohólico, con adjetivos descalificativos, como: “eres un bueno para nada” y “borracho”, conductas compulsivas, en una espiral destructiva, en donde la familia, no tiene paz, ni tranquilidad, viven en un estado de ansiedad, de insatisfacción, de desintegración familiar y vacío existencial, que los lleva a vivir muy infelizmente.

INTRODUCCIÓN

Esta cercanía con familiares de alcohólicos, y cerca de alcohólicos, son los que me motivan a realizar este trabajo, como una recomendación de aplicación de un programa de autoayuda, una gran fuente de apoyo, para los que tienen el infortunio de ver sus sueños rotos, ilusiones desbaratadas por convivir con un alcohólico. Saber qué hacer con la enfermedad del otro, y el sufrimiento de la familia, entendiendo que el enfermo de alcoholismo sufre poco o más que la familia, no se sabe, pero cierto es, que pide amor a gritos, amor que la familia no puede dar, porque no está en condiciones, por estar muy enojada, llena de culpas, o tratando de hacer que deje de tomar.

Aprendí en Al-Anon (Grupo de ayuda para familiares de alcohólicos) que el principal problema de la familia es caer en ideas obsesivas, por pretender cambiar conductas del alcohólico, así como sentimientos de culpa, por pensar que la propia familia, es el motivo por el cual se vive esta situación. Pretenden que el alcohólico les brinde amor, respeto, etc., cuando no lo hace con él mismo, porque ya es incapaz de amarse.

La familia, lo trata de adicto, bueno para nada y vicioso, no se da cuenta que los regaños, el desprecio, la burla y el sarcasmo, generan violencia y pueden ser fuentes propicias, para desencadenar una crisis más de alcoholismo. Se considera que por desconocimiento de esta enfermedad se da este tipo de actitudes, pensando que de esta manera el alcohólico va a dejar de ingerir bebidas alcohólicas.

La familia vive las etapas del duelo: La negación, negociación, depresión y culpa, pero sin buscar ayuda terapéutica, o un grupo de autoayuda, difícilmente llegará a la etapa de la aceptación, y puede vivir años, lamentándose de la situación en la que vive, llegando inclusive a somatizar enfermedades, que pueden definitivamente también terminar, con daños

irreversibles, en el plano físico, emocional y espiritual, todo esto se da por desconocimiento de la enfermedad del alcoholismo.

Hay huellas de abandono que sufren los miembros de la familia, por vergüenza y por temor, la familia se perturba seriamente, tienden a aislarse de la sociedad, lo cual añade una desgracia más. Las relaciones entre los miembros pierden en amplitud y se tornan muy limitadas. La madre distanciada del esposo, desarrolla un cariño enfermizo y sofocante por uno o más de sus hijos.

El esposo enfermo de alcoholismo, reclamando la urgencia de alguien o de algo que lo colme de amor y aceptación, encuentra en el alcohol el remedio infalible para cubrir esas necesidades afectivas, como el vacío existencial por el que atraviesa. No es una familia, un grupo interdependiente y afectuoso, la interacción familiar se ha vuelto enfermiza, se forman alianzas o triadas para ir en contra de aquella persona, que se le ha diagnosticado como malévola o perversa.

En esta división, la línea que separa el comportamiento del alcohólico de los que no se alcoholizan es muy delgada, y parece no existir diferencias, el comportamiento de ambos es muy similar, todos responden de manera que parece ser que todos están alcoholizados.

La experiencia adquirida por estar tan cercana con familiares de alcohólicos, y alcohólicos, vivir su proceso, tan cercano en su sufrimiento individual, como el dolor en la dinámica familiar. Observar todo lo que genera la convivencia con un bebedor compulsivo, así como la violencia que la familia encara, en situaciones potencialmente peligrosas. En donde es necesario adoptar decisiones inmediatas, para garantizar la seguridad de la familia, desde defenderse en ese ambiente familiar, hasta buscar un refugio seguro en alguna casa de un familiar.

Otro motivo fundamental que me lleva a realizar este trabajo, es plasmar una síntesis breve y sencilla para todos los que están afectados por la convivencia con una persona alcohólica, y todo lo que implica, estar tan cerca de ellos; como por ejemplo: descargar culpas, no sólo en una persona si no en toda la familia, (los hijos) cuando es imposible ser funcional, embarga la tristeza, la culpa, el sufrimiento y el dolor, ante la impotencia de no saber qué hacer con la forma de beber de la persona con la que se convive.

En una familia bien adaptada, la meta normal de seguridad, placer y expresión personal, por lo general se alcanza sin demasiadas complicaciones. Es una familia sana, cuando el resultado de la tolerancia por las diferencias, es el respeto de la individualidad y la participación mutua en las responsabilidades y en la autoridad.

Lo ideal, son los sueños que tiene toda pareja en sus inicios, sueños de compartir, de crecer, disfrutar juntos, los pretende realizar, verlos concretados a través de los años, pero cuando alguno de los dos tiene el problema con la bebida, y permite que el alcohol lo dirija, no es fácil, poco a poco esos sueños e ilusiones se van quedando cada día muy lejos, en un pasado, con fantasmas de terror, que tan solo su recuerdo lleva a la familia a vivir en tormentosos pensamientos, que van desde creer que algo le pasó hasta desear que ya no regrese a su hogar o desear que se muera para de esa manera liberarse de ese sufrimiento.

Una herramienta, fundamental y enriquecedora es el programa de 12 pasos de Al-Anon, como apoyo acerca de este dilema del alcoholismo, el cual permite darse cuenta de que el principal problema, es la no aceptación del alcoholismo como una enfermedad. La negación, la culpa, el coraje, el odio, el rencor y el resentimiento, que ante tales circunstancias (con el paso del tiempo, que de días se convierten en años), lleva al familiar del alcohólico, a la desesperanza, y posiblemente a no encontrar motivo para seguir viviendo.

Se puede modificar esta forma tan destructiva, en un diario vivir, donde el familiar por desconocimiento lo etiqueta de adicto, vicioso, bueno para nada, repugnante y otros adjetivos descalificativos, sin comprender que verdaderamente es una enfermedad, física, emocional y espiritual, en donde el alcohólico no se da cuenta de cómo se está destruyendo, en una muerte lenta, progresiva y mortal, a su vez, este desfase también lo vive la familia.

Al encontrar ayuda los familiares, mejora su ambiente familiar, y sus ideas obsesivas de controlar la manera en que bebe el alcohólico, poco a poco van cambiando, y su vida se vuelve funcional, porque dejan de girar alrededor de una persona, es decir, bajarse del carrusel, y ya no seguir tratando de cambiar su conducta o hasta sus defectos de carácter, al grado de lograr llevar una vida útil y feliz, superando la frustración y la incapacidad causadas por la convivencia con un alcohólico.

Para el familiar del alcohólico es sugerida la autoayuda:

- Aunque el alcohólico no quiera saber de un programa de autoayuda
- Aunque ya haya fallecido
- Aunque esté dentro de un programa de autoayuda (AA)
- Aunque tenga recaídas esporádicas

1.- El alcoholismo y la familia

a) Origen y desarrollo de la familia

“En la sociedad primitiva la familia era el eje de la vida social, es más, la familia era la única forma de organización social: dentro de ella se identificaban las funciones económicas, religiosas y políticas.

Primero el hombre salvaje vivía en condiciones de inferioridad frente a la naturaleza y los animales, dependiendo de ellos, sin poderlos dominar todavía. Por lo tanto, necesitaba reforzar su núcleo socio-familiar más cercano. Vivían aislados de los otros, a los que conocían solamente a través de enfrentamientos bélicos, lo que exigía un fortalecimiento constante del grupo materno.

La rudimentaria tecnología existente era compensada con el trabajo intenso y permanente, de ahí resulta la organización familiar colectiva, clasificadas de la siguiente manera:

- Familia extensa; Se repartían los frutos producidos, todos compartían de sus cosechas,
- Familia Democrática; Porque todos decidían sobre la vida social-familiar, hombres, mujeres, jóvenes etc.
- Familia Elemental; Su tarea principal era subsistir agrupados estrechamente.
- Familia Igualitaria; El mismo trabajo para todos.

Los hijos no eran propiedad de los padres sino responsabilidad del grupo entero. El individuo no existía como tal, sino era miembro de un grupo. Lo que hacia o dejaba de hacer era responsabilidad común. Proveía al hombre de la seguridad mínima para subsistir a costa de no alcanzar su libertad. El hombre dependía de manera vital de su grupo, construido a base de estrechas relaciones de parentesco”. *Gómez del Campo, F. (2006) Sociología, p. 115 y 116*

b).- Clasificación de las familias en México.

¿Como eran las familias en México?

- **Familia consanguínea.-** Los grupos conyugales se clasificaban por generaciones, el lazo de unión de una generación a otra era el parentesco. Por consanguinidad. Abarcaba todo el grupo social, la horda entera era la familia, todos los miembros estaban unidos por vínculos familiares, que eran los únicos existentes.
- **Familia rural.-** “Poseía la familia campesina una fuerte cohesión interna, así como un gran número de miembros”. Regida por un gobierno patriarcal, que a partir de la Revolución de 1910, ha resentido bruscos cambios en su organización. El niño desde muy temprana edad era llamado a colaborar en la siembra y en la cosecha, junto con los demás familiares, por lo que se le desarrollaba más el sentido de responsabilidad y de adustez.

Gómez del Campo, F. (2006) Sociología, p. 130

El carácter poco alegre, reforzado con la herencia de la visión indígena de recelo o reserva hacia el vencedor o ladino. Por ello no asistían a la escuela, no se les capacitaba ni adquirirían la posibilidad de romper el atraso rural, a lo que más aspiraban era a emigrar. Se le consideraba machista y reprimido sexual.

“El trabajo de la mujer no se limitaba a la casa, sino que salía a las labores del campo y al comercio de sus productos agrícolas o artesanales en condiciones de evidente inferioridad”. Era maltratada y a la vez resignada a los golpes y la poligamia encubierta, mientras que el adulterio de la mujer se castigaba con la muerte.

Gómez del Campo, F. (2006) Sociología, p. 131

La familia no veía la muerte como un final trágico sino como el paso a una existencia mejor o a la “verdadera felicidad”, los velorios eran lugares para plática, de algarabía,

de brindis por el difunto, se consideraba la mortalidad infantil como un mal necesario y hasta con júbilo, la muerte como una solución al drama del medio rural mexicano.

Los hombres trabajaban más de diez horas diarias, a cambio de un ingreso raquítico insuficiente para gozar de servicios o comodidades.

La historia de nuestro México obviamente, no se sintetiza en unas cuantas letras, sólo lo menciono, porque tuvo que pasar mucho tiempo, para que personas con alto sentido humano, decidieran colocarse al servicio de los demás, proporcionando ayuda altruista o remunerada. Pero con la finalidad de ayudar a las personas sufrientes. Sobre todo a la mujer y a los niños víctimas de maltrato, así es como surge la psicología comunitaria.

c) Psicología comunitaria y los grupos de autoayuda

Ante el Panorama devastador de las familias de aquellos tiempos, en que no tenían un trato digno y justo, y aunado a ello, los problemas familiares, que se veían tan comunes, así tenían que vivir. Hubo personas que se preocuparon por una vida mejor. Surge la intervención comunitaria, con sus antecedentes en época de la colonia, con la experiencia de los hospitales de Santa Fe en México y en Michoacán, fundados por Don Vasco de Quiroga.

Surgiendo entonces, la psicología comunitaria en torno al servicio a los desfavorecidos, como una urgencia de dar respuesta profesional a las necesidades de las grandes mayorías marginadas, y para enfatizar la importancia de la participación del psicólogo en la planeación del cambio social. Lo que supone el reconocimiento del papel tan decisivo que las fuerzas sociales tienen en relación al comportamiento humano.

Gómez del Campo, considera los grupos de autoayuda como una herramienta muy favorable en el aspecto social del proceso de solicitar ayuda por parte de las personas que se

encuentran en situaciones de necesidad. Cuya área considera, que en una sociedad como la nuestra, el recibir ayuda resulta problemático, puesto que este solo hecho acentúa el sentimiento de incompetencia personal, la búsqueda de ayuda se asocia con debilidad, dependencia, pérdida y necesidad.

Condiciones deseable para recibir ayuda:

- No estigmatizar a la persona, puesto que la recibe todo un grupo.
- El que recibe la ayuda tiene el control directo sobre la ayuda.
- Cuando se es miembro de un grupo de ayuda mutua o de autoayuda, la ayuda se acepta porque todos desempeñan ambos roles, prestar ayuda y recibirla, por ejemplo: Alcohólicos Anónimos, Comedores Compulsivos, Al-Anon (familiares de alcohólicos)
- Los que ayudan y los que son ayudados son semejantes, como en el caso de la ayuda entre compañeros.
- La cooperación, el interés y el cuidado son parte de los valores de quién busca la ayuda.

Cuando se acepta la ayuda, el participante se convierte en miembro o socio, de una asociación civil no lucrativa, conforme va pasando el tiempo dentro de la agrupación, se aceptan los roles, que todos desempeñan en la misma, prestar ayuda y recibir ayuda, poniendo como ejemplo, alcohólicos anónimos, grupos de familia Al-Anon, (familiares de alcohólicos) los que ayudan y los que son ayudados son semejantes.

“¿Qué son los grupos de autoayuda?: Son grupos que no gobiernan, cuyos miembros comparten una inquietud común y se dan mutuamente apoyo emocional o ayuda material, sin cobrarse honorarios.”

Gómez del Campo, J. (2008) Psicología de la Comunidad, p. 83

¿Por qué son útiles e importantes?: Porque en estos grupos las personas se ayudan mutuamente, de este modo el rol del que ayuda se distribuye ampliamente y facilita el estar abierto a recibirla, tanto el que ayuda, como el que la recibe se reconocen como personas vulnerables, en ocasiones afectadas por el mismo problema o situación, lo que les permite o facilita alcanzar una mayor empatía y comprensión interna del problema, que a su vez conduce a relaciones de ayuda más efectivas. El problema es sólo parte de la solución, porque la ayuda se da y se recibe en un contexto favorable en el que se valoran la compañía, el afecto, la cercanía y las relaciones interpersonales honestas y profundas.

Gómez del Campo, J. (2008) Psicología de la Comunidad, p. 83

La historia nos remite al conocimiento de los grupos de autoayuda Al-Anon, cuyo mensaje llega a la Ciudad de México, primero por el estado de Yucatán, como objetivo de ayuda a los familiares de alcohólicos. Año 1963, 23 de Julio, extendiéndose posteriormente a la ciudad de Coatzacoalcos perteneciente al Estado de Veracruz.

En 1965 llega a la Ciudad de México. La labor de las personas que empezaron la aplicación del programa viendo resultados favorables, fue y sigue siendo muy ardua, por encontrarse antes y hasta estos momentos, con grandes barreras para que las personas lo acepten. Uno de los objetivos es que las personas descubran que no están solas, que en muchos lugares y países, así como en diferentes condiciones políticas, sociales, económicas, raciales y de credo, existen personas con el mismo problema, tratando de resolverlo, un problema llamado alcoholismo en la familia.



2.- La familia y la convivencia con un alcohólico.

a) ¿Cómo afecta el alcoholismo en la familia?

El alcohol y el efecto en la familia, han estado presentes en la historia de la humanidad. Por la parte sana, como instrumento de curación, para convivir en las fiestas, bautizos, primeras comuniones, bodas etc., y como generador insano, un instrumento de desintegración familiar y maltrato, violencia y agresión, cuando a la persona ya no le es posible controlar el alcohol.

“En el año 1934, un hombre de negocios, con mucha aptitud para ganar dinero, era un alcohólico. Considerado como irremediable”. Parte de su rehabilitación, fue cuando empezó a darse a conocer para que otras personas alcohólicas hicieran lo mismo. Este hecho es de gran importancia médica, debido a las extraordinarias posibilidades de crecimiento inherentes, que marcaron una nueva época en los anales del alcoholismo. En ese momento, esta persona a la que me refiero ni siquiera se imaginaba que había encontrado el remedio para miles de personas que se encontraban y se encuentran hasta nuestros días en esta situación sujetos en las garras del alcohol. Siendo uno de los requisitos, tener confianza en esta agrupación que nace como un apoyo primordial para las personas que toman compulsivamente.

Anónimos, A. (1986) Texto básico de Alcohólicos Anónimos. p. IX

Las personas que sufren la tortura alcohólica, llegan a creer que el cuerpo del alcohólico es tan anormal como su mente, por su manera de comportarse como resultado de sus pensamientos negativos. Observan, discuten y debaten; como el enfermo de alcoholismo, no le conviene la explicación, de que solo no puede controlar la manera de beber, sencillamente por estar desadaptado a la vida. Por fugarse de la realidad o por tener una deficiencia mental, como resultado de vivir con pensamientos obsesivos hacia el consumo del alcohol

Convencidos de que los cuerpos también están enfermos, no se puede dejar fuera el factor físico. Como es la teoría de alergia al alcohol, factor muy interesante, aclara muchas dudas, porque a veces no se encuentra explicación, principalmente para el alcohólico, defendiendo su postura, de que no es precisamente el alcohol, que empieza a causarle daños físicos.

La persona alcohólica puede presentar enrojecimiento, ronchas, comezón, en ocasiones no puede respirar, alergia o intolerancia al alcohol, se produce cuando el hígado ya no está funcionando bien. Hacerse un estudio hepático, probablemente con medicamento disminuya un poco el malestar, pero lo mejor es dejar de tomar, para permitirse reparar el daño físico, en caso de que todavía esté a tiempo.

Algunos se dieron a la tarea de trabajar en un plano espiritual y altruista. Como es el estar a favor de la hospitalización, cuando el enfermo está nervioso o con la mente nublada. Pensaban en la necesidad de esperar hasta que se aclarara la mente del individuo para conversar con él, se llegó a pensar en la posibilidad que de esta manera, esperando el momento oportuno, el alcohólico llegaría a entender y aceptar lo que se le pudiera ofrecer para controlar el impulso por el consumo de alcohol.

El Dr. Bob narra: después de muchos años de experiencia como director médico de uno de los más antiguos hospitales del país, especializado en el tratamiento de adictos al alcohol y a las drogas. Me di cuenta de cómo los médicos a su vez, se dieron cuenta, de que alguna forma de psicología moral era de apremiante importancia para el alcohólico. Pero su aplicación quedaba fuera de los conceptos científicos. Pudiendo ser la causa de estar mal preparados para aplicar los poderes del bien que no encajan en los conocimientos médicos.

“Bill un cofundador del grupo AA veterano de guerra en el extranjero de 22 años de edad. Regresa a su hogar”. Se imaginaba ser un líder, estudiaba leyes, y obtuvo empleo como investigador en una compañía de seguros. Emprendido el camino para lograr el triunfo, el demostraría al mundo lo importante que él era.

Anónimos, A. (1986). Texto básico de Alcohólicos Anónimos, p.1

Se interesó en el mercado de valores. En donde pretendía ser muy afortunado. Como alcohólico potencial, estuvo a punto de ser suspendido en leyes. En uno de los exámenes finales estaba demasiado borracho para pensar o escribir, su manera de beber preocupaba a su esposa, tenían largas conversaciones al respecto, argumentando que los hombres geniales concebían mejor sus proyectos cuando estaban borrachos.

De pronto se da cuenta que la carrera de derecho no era para él. Forja un arma que un día se convierte en un boomerang* y casi lo hace pedazos. Viviendo modestamente con su esposa ahorra mil dólares que invirtió en valores. Recorre junto con su esposa fábricas y negocios. Emprendiendo la marcha en una motocicleta abarrotado con una tienda de campaña, cobertores, una muda de ropa y tres enormes libros de consulta para asuntos financieros, la fortuna le deparó aplausos, había triunfado.

***su acentuación puede resultar extraña en algunos países, la correcta escritura y adaptación del término inglés *boomerang* a nuestra lengua es bumerán. Este concepto, cuyo origen más lejano se encuentra en las lenguas aborígenes australianas, se usa para nombrar a un tipo de arma con forma curva que, cuando se lanza con precisión, vuelve a manos de la persona que la arrojó.**

En una gran bonanza, en plena ebullición y expansión. La bebida ocupaba un lugar importante en su vida y en la euforia que tenía. Gastaba miles de pesos, se burlaba de lo que quisiera, tenía amplias relaciones con amigos de ocasión. Su manera de beber asumió

proporciones más serias, bebía todos los días y casi todas las noches. Las advertencias que le hacían sus amigos terminaban en pleito y se convirtió en un lobo solitario. Muchas escenas desagradables en su departamento. Jugaba golf, esto le permitía beber todos los días y todas las noches.

“En 1929, se derrumbó repentinamente el mercado de valores en Nueva York. En uno de esos días infernales, llegaba tambaleante al bar de un hotel”, el licor para entonces ya no era un lujo se había convertido en una necesidad, la dosis cotidiana era de dos a tres botellas de ginebra, alguna pequeña operación le dejaba unos cuantos dólares con los que pagaba las deudas en barras y tiendas de licor. Esta situación se prolongaba y empezó a despertar tremendamente tembloroso. Necesitaba beber una copa seguida de media docena de botellas de cerveza para desayunar. A pesar de esto pensaba que podía controlar la situación y tenía períodos de sobriedad que hacían renacer la esperanza de su esposa.

Anónimos, A. (1986). Texto básico de Alcohólicos Anónimos, p.4

“El hipotecario tomó posesión de la casa, murió su suegra, esposa y suegro enfermaron”. Dejó ir oportunidades de trabajo, pensaba que ya no podía seguir así, de repente parecía darse cuenta que ya no podía tomar una copa más. Ante tales circunstancias, llegó a la firme e inquebrantable decisión de jurar, dejaría de beber para siempre. Había tanta seriedad en su actitud, que la esposa le creía, y algo curioso el alcohólico también se lo creía.

Anónimos, A. (1986). Texto básico de Alcohólicos Anónimos, p.5

Quién no iba a creer ante la firme determinación de no probar una copa más, pero al pasar los días, esa promesa inquebrantable, fue olvidada porque poco después llegó borracho a su casa, no hizo ningún esfuerzo para evitarlo. ¿Dónde estaba su firme resolución de ya no volver a ingerir alcohol?

Quiso hacer alguna prueba, pensaba que era el tipo de licor que consumía y le estaba ocasionando que se emborrachara, y lo controlara, reemplazó la ginebra por el whisky. Llevándose la sorpresa que esto no funcionaba.

El remordimiento, el terror y la desesperación de la mañana siguiente eran inolvidables. Ya no tenía suficiente valor para luchar. Los pensamientos volaban descontrolados y lo atormentaba el sentimiento de una calamidad. Este estado emocional eran sus eternos compañeros, miedo incontrolable, que no le permitía atravesar la calle por temor a que lo atropellara algún camión.

Así continuó dejando de tomar, por lapsos, con promesas rotas. Ya no podría describir la soledad y la desesperación que encontró de auto conmiseración. En una ocasión salió del hospital doblegado, dejaba de tomar por algún tiempo. Y volvía la “locura insidiosa de la primera copa”. Todos se resignaron a la certeza de que se le tendría que encerrar en algún sitio. Era el principio de su última borrachera. “Pronto sería lanzado, como una catapulta, hacia lo que llamó la cuarta dimensión de la existencia”. En donde encontró la felicidad y la tranquilidad, el ser útil en un modo de vida. Que va siendo maravilloso a medida que el tiempo transcurre.

Anónimos, A. (1986). Texto básico de Alcohólicos Anónimos, p. 5

Al finalizar de aquel frío mes de Noviembre, sentado en la cocina de su casa, pensando en la manera de cómo conseguir alcohol, las cavilaciones fueron interrumpidas por el timbre del teléfono, la alegre voz de un antiguo compañero de colegio preguntaba si podía ir a verlo. Estaba sobrio. Cuando lo vio supo que él había sido internado por demencia alcohólica, pero notó que se comportaba de una manera muy extraña, su expresión era de paz y tranquilidad. Ahora había algo en sus ojos, era inexplicablemente diferente. ¿Qué era lo que había sucedido?

Dice Bill W: Le serví una copa y no la aceptó. Le pregunté, ¿que le había sucedido? No era el mismo. Vamos, ¿de que se trata?, me miró a la cara, con sencillez y sonriendo me contestó -tengo religión. Un alcohólico chiflado y ahora más chiflado por la religión.

Platicaron por largo rato y se dieron cuenta que de esta manera, podían permanecer sin consumir alcohol, fueron horas tras horas de experiencia, en las cuales se conservaron sobrios, posteriormente decidieron, transmitir esta nueva forma de vida a otras personas con el mismo conflicto.

Esta es la historia de cómo nacen los grupos de AA. solo se necesitaron dos personas. Que tuvieran la experiencia, de confiar en un ser superior en la diferente manera de como cada quién lo concebía. Poco a poco fue creciendo hacia otros alcohólicos, multiplicando en un círculo creciente de paz en la tierra.

Pero que pasa con la familia, la esposa, los hijos, los padres, amigos, vecinos, etc. Esto no es un cuento de hadas con un final feliz, por cada hombre que bebe hay personas implicadas. “La esposa que tiembla de miedo tan solo de pensar la próxima borrachera, la madre y el padre que ven al hijo consumiéndose, cada día por ingerir bebidas alcohólicas”.

Anónimos, A. (1986). Texto básico de Alcohólicos Anónimos, p. 97

Se camina por una senda pedregosa, citas muy largas con el amor propio lastimado, la frustración, la conmiseración, la desavenencia y el miedo, estos no son compañeros agradables. El familiar se deja llevar a una compasión sensiblera y amargos resentimientos, se va de un extremo a otro, con la esperanza de que los seres queridos vuelvan a ser ellos mismos.

La familia es desprendida de sus propios ideales, de sus sueños y se deja llevar por el sentimiento de culpa, que la conduce, a tratar de salvar al alcohólico, a hacer todo por él, en su abnegado papel de redentora, dice infinidad de mentiras para proteger al alcohólico, de su reputación y orgullo. Rezan y suplican, lloran, entran en negociación, a veces muy pacientes, en otras ocasiones, no les importa herir con malignidad. Huyen o se vuelven histéricas, ante la frustración de no poder cambiar su contexto familiar.

En ocasiones la familia huye, se aleja del hogar, en caso de violencia o agresión física o verbal, la esposa ya no puede controlar lo incontrolable, decide poner fin a su matrimonio, pretendiendo quizás formar otro hogar, o vivir sola con sus hijos, creyendo de esta manera poner fin a una situación estresante, libre de alcohol.

Como resultado, los hijos, probablemente quedan como barcos a la deriva fuera del hogar, en donde se encuentran personas con el mismo denominador común. Desintegración familiar, a consecuencia del alcoholismo, no es generalizado pero en ocasiones el hijo termina haciendo lo mismo que su padre. Repitiendo patrones conductuales.

Muchas noches las casas se convierten en campo de batalla, y a la mañana siguiente, nadie comenta nada, pero los hijos se dan cuenta de la actuación de los padres, actúan como si no hubiera pasado nada.

En muchas ocasiones a la esposa le dan consejos como; abandónalo, es un vicioso. Se toman decisiones precipitadas. Solo para regresar al poco tiempo con la esperanza de un cambio. El esposo o la persona que se alcoholiza, jura que ya no volverá a suceder. Y la familia lo cree. Y después de días, semanas o meses, vuelven a ingerir alcohol. Este estado cíclico se repite constantemente.

Una de las características de estos hogares es que muy rara vez se reciben visitas en el hogar, por que no se sabe en que momento se va a desencadenar una crisis. Los compromisos sociales se reducen. Se llega a vivir casi a solas. Si invitan a alguna fiesta o ir algún otro lado, de paseo, con el sólo hecho de ver cómo el familiar empieza a tomar, la fiesta se hecha a perder. Lo que se esperaba disfrutar, se convierte en una pesadilla, la esposa enojada, los niños llorando.

La economía muy deteriorada, no hay dinero que alcance, ni seguridad, el familiar a veces no llega con la paga a casa. Se ha quedado en el camino, con la confianza de ingerir sólo una copa que no puede controlar. Hasta que sus bolsillos se han quedado vacíos.

Muchas investigaciones científicas han demostrado que los factores genéticos tienen influencia sobre el alcoholismo, estos descubrimientos demuestran, que los hijos de padres alcohólicos, son hasta cuatro veces más propensos a desarrollar problemas con el alcohol que el resto de la población general.

¿Es el alcoholismo una enfermedad o un defecto moral? la respuesta sería, no es una elección de estilo de vida, se ha comprobado que existe un factor hereditario que conlleva la propensión al alcoholismo dentro de una familia. Pero a diferencia con tener ojos azules, verdes, talentos como el arte, la enfermedad del alcoholismo no es aceptada, ni se considera que pueda ser transmitida por genes, generalmente se le considera como una debilidad moral.

“Ha sido reconocida la enfermedad del alcoholismo por la American Medical Association, con síntomas identificables y progresivos”. No han señalado un gen en particular, o a otro mecanismo biológico específico que realmente lo cause, “se sabe que el cuerpo del alcohólico

responde anormalmente al alcohol, luego se acomoda a él y finalmente se vuelve adicto. Se ajusta tan bien al alcohol que no puede existir sin él. Entonces según las investigaciones científicas, lo que distingue a la enfermedad del alcoholismo de la bebida fuerte es una dependencia física, no psicológica. Los efectos psicológicos son secundarios y no tienen peso en el desarrollo de la enfermedad”.

Lammoglia, E. (2004) Las familias alcohólicas, p. 49.

Sin embargo, el alcoholismo no se determina solamente por la composición genética heredada. De hecho, más de la mitad de los hijos de padres alcohólicos no llegan a serlo. Existen estudios que demuestran que muchos factores influyen sobre el riesgo de desarrollar alcoholismo. Los investigadores creen que el riesgo en una persona incrementa cuando existen en la familia las siguientes dificultades:

- “Ambos padres abusan del alcohol y otras drogas;
- El abuso del alcohol por parte de los padres es severo;
- Los conflictos llevan a agresión y violencia en la familia.
- cuando un padre alcohólico sufre de depresión o algún otro problema psicológico”.

El Alcoholismo y la familia, (pubs.niaa.nih.gov publications).

La buena noticia es que muchos de los hijos de padres alcohólicos, aún aquellos que provienen de las familias más perturbadas, no siempre desarrollan problemas con las bebidas alcohólicas. Así como la historia del alcoholismo en la familia no garantiza que una persona será alcohólica, tampoco lo garantiza el ser criado en una familia con muchos problemas, con padres alcohólicos. El riesgo es mayor, pero no siempre tiene que ocurrir

Si uno se ha criado en una familia con problemas de alcoholismo, tiene que ajustar la mentalidad equivocada y la confusión emocional que derivó de tal crianza. Es inevitable.

Dr. George W. Vroom.

3.- Un hogar disfuncional a consecuencia del alcoholismo.

- **Metáfora:**

Un soldado gravemente herido está sangrando en el campo de batalla. Al momento lo recogen y lo llevan a toda prisa a un hospital. El soldado ha sobrevivido, pero sus problemas no han terminado. Las heridas tienen que sanar, y puede que no supere el trauma en años.

Algo parecido sucede en un hogar disfuncional por problemas de alcoholismo, y para los hijos de un alcohólico, la casa puede ser un campo de batalla en el que se atenta contra las necesidades humanas básicas. Algunos niños son víctimas de abusos sexuales, otros de maltratos físicos y otros muchos están desatendidos en sentido emocional.

Es la misma clase de terror que puede sentir un niño cuando oye bombas o disparos de ametralladoras cerca de su casa, dice un joven al reflexionar en su infancia. No es de extrañar que muchos hijos de alcohólicos manifiesten los mismos síntomas de estrés postraumático como veteranos de guerra.

Es cierto que muchos niños sobreviven a estos traumas y con el tiempo se marchan de casa. Pero comienzan su vida adulta con una serie de heridas que, aunque no son visibles, son igual de reales y persistentes que las de un soldado.

www.taringa.net/posts/info/.../si.sos.hijos-de-padres-alcoholicos



“Ahora tengo sesenta años —dice Gloria—, y mi vida todavía está afectada por los traumas de haber nacido en una familia con un padre alcohólico. ¿Qué se puede hacer para ayudar a alguien que se encuentre en esas circunstancias? Acompañarlo en la tristeza. Para hacer esto, hay que comprender cuáles son las heridas que suelen originarse en un ambiente de alcoholismo”.

www.taringa.net/posts/info/.../si.sos.hijos-de-padres-alcoholicos.

La ambivalencia describe bien los sentimientos que se experimentan al crecer en familias afectadas de alcoholismo. Hacia el alcohólico, hacia los padres no alcohólicos y hacia la vida misma. En la juventud el amor y el temor se combinan tan íntimamente como el whisky y la soda. “El temor agudo y potente como un whisky puro, y en otras ocasiones, el amor tan burbujeante como la soda”, a veces las dos emociones se entrelazan de un modo confuso.

Al-Anon, F. (1994) de la supervivencia a la recuperación, p.267

¿Como manejarse entre estas dos emociones tan confusas, en el propio interior, como en la familia? Se distorsiona la percepción acerca de la verdad, la realidad, la compasión e incluso la decencia humana. Se aprende a negar, a minimizar, a exagerar, y con el tiempo a sentirse agraviado y furioso con la vida misma.

Desenredar las hebras de la vida y entrelazarlas con una visión propia, creativa, y particular de lo que puede ser, se descubre que deliberadamente se olvida la niñez que hemos imaginado y los recuerdos gratos de la juventud. Y estos recuerdos generan mucho dolor.

El examen interior, y la toma de conciencia no lo resuelve todo, ni ocurre un cambio de la noche a la mañana. Hablemos de un despertar espiritual, que lleva tiempo. Ir integrando lo

bueno para uno mismo, ir encontrando la serenidad, que se consigue al experimentar una paz ante la vida, acompañado de la invasión de una gran alegría. Solo así se entenderá que se ha logrado encontrar la serenidad.

Vivir con plenitud, exige confianza para liberar la manipulación de que se es objeto, la confianza dañada y devastada empezará a cicatrizar y al ser alimentada poco a poco, hasta sentir la suficiente seguridad como para soltar las riendas, abrir los puños y “dejar ir con amor”, para de esta manera, no infringirse más daño. Los hábitos con los que a veces se vive, deteriora la salud, y recuperar “la risa sana y espontánea, la diversión, la felicidad, y el sentido del humor”, habla de un crecimiento en el ser humano, de manejo de emociones. Poco a poco el enojo, los resentimientos, la culpabilidad, ansiedad, temor por la vida será parte del pasado, se van desvaneciendo, los sueños llegan a concretarse, y refleja una disposición de ánimo para participar en la vida.

O'Connor, N. (2007) Dejarlos ir con amor, p. 39.

Una disciplina espiritual. Transforma la vida, convierte en personas maduras y responsables, con una gran capacidad de alegría, realizaciones y asombro. Nunca seremos perfectos. Pero el continuo progreso espiritual revelará el enorme potencial. Se descubre la dignidad de amar y ser amados. Se brindan fuertes abrazos de amor, como una forma de sentirse acompañados en esta vida, abrazos que se pueden llevar a cabo con la mente y el corazón. Amar a otros sin perdernos a nosotros mismos. Y aprender a aceptar el amor.

“Todos tenemos un Gandhi y un Hitler en nuestro interior. Simbólicamente con Gandhi, me refiero a lo mejor que hay en nosotros, a nuestra parte compasiva, mientras que Hitler representa lo peor que hay en nuestro interior, lo negativo y la mezquindad”. La lección de vida, es trabajar en uno mismo, despojarnos de la negatividad, y sanarnos. Aprender de las lecciones de vida por la convivencia con un alcohólico. Es un hacer un planteamiento. Acerca de sí hemos dedicado tiempo a vivir de verdad.

Kübler-Ross, E. (2000). Lecciones de vida, p. 11

La visión confusa y empañada. Se aclarará y se podrá percibir la realidad y reconocer la verdad. El valor y la camaradería reemplazarán el temor, la vida sin importar que tan maltratada y deteriorada esté, nos brindará esperanza para compartir con otros. Se experimentan y se conocen las emociones, sin ser esclavo de ellas.

Cuando se llega a esta etapa, se cuenta con amigos de los cuales han sufrido experiencias similares, se planean actividades recreativas, un trabajo voluntario, aprender una profesión, cualquier cosa que se quiera hacer, porque ya se está en mejores condiciones de poder manejar el tiempo y las responsabilidades. Estos cambios se ajustan aún cuando el bebedor no esté sobrio.

4.- Historia de un familiar de alcohólico.

a) Nunca tuve infancia

“Un niño necesita que lo alimenten, le cuiden y le demuestren cariño constantemente. Tal atención suele faltar en las familias con problemas de alcoholismo. En algunas de estas familias se invierten los papeles y se espera que sea el niño quien alimente al padre. Por



ejemplo: Albert, a sus catorce años, era quien ganaba el pan para su familia”. Como este caso hay miles en nuestro país, desde tiempos muy remotos, adolescentes o niños, que han tenido que desempeñar el papel de papá en un hogar, trabajando a tan temprana edad para llevar el sustento necesario a sus hermanos más pequeños. Ante la ausencia, y no precisamente geográfica del padre, sino ausencia de responsabilidad.

www.taringa.nett/posts/info/.../si.sos.hijos-de-padres-alcoholicos

“Una niña llamada Jan tenía que desempeñar la mayor parte de las tareas domésticas, además de atender a sus hermanos menores, en lugar de su madre alcohólica y todo empezó cuando apenas tenía seis años de edad”. Estudios de campo han dado como resultados, que la situación familiar se hace más difícil cuando el alcoholismo es en la mujer madre, perdiendo el interés, para desempeñar su labores en el hogar, y estar al pendiente en la atención elemental de los hijos, desplazando la responsabilidad en una hija, como en este caso aún siendo una niña, cuando esta niña necesita muchos cuidados.

www.taringa.nett/posts/info/.../si.sos.hijos-de-padres-alcoholicos

La mujer alcohólica tiene un alto riesgo de malformación del feto, esta parte es la que se agrega y hace la diferencia del alcoholismo en la mujer y, cuando bebe durante el embarazo.

Un médico bien informado acerca de esta enfermedad, es muy relevante por la actitud que debe tomar frente a una paciente alcohólica. Si el Médico cree que la paciente se destruye en forma voluntaria podría dedicarle menos tiempo a su diagnóstico y tratamiento. Debe saber cuál es la manera eficaz para tratar las conductas que puede presentar la mujer alcohólica. Y tener la conciencia de que la única esperanza para su paciente se encuentra en los grupos de ayuda y solo puede alentar el deseo de recuperación y orientarla a dichos grupos para lo cual, el médico debe estar bien informado.

En el área de la Psicología, se puede diagnosticar a pacientes cuyo fondo de contexto familiar es alcoholismo, y neurosis obsesiva. Con algunos trastornos clínicos, enfermedades médicas, problemas psicosociales y ambientales evaluando al paciente conforme a la escala de evaluación de la Actividad Global (EEAG) clasificados en el manual diagnóstico de los trastornos mentales, sistema de diagnóstico psiquiátrico.

Es de vital importancia conocer en su historia clínica, todos los antecedentes familiares, ya que los resultados favorables avalan, cuando un paciente es referido de parte del psicólogo, a los grupos Al-Anon, siempre y cuando esté empapado del funcionamiento de dichos grupos, como una herramienta alternativa, para sanar su estado emocional.

“Los niños no son adultos, no se puede pensar que pueden actuar como tal. Cuando los papeles de progenitor de hijo se invierten, los niños que hoy tienen que actuar como adultos se convierten en los adultos marcados del mañana. John Bradshaw, consejero familiar, escribe que estos niños crecen hasta tener un cuerpo de adulto. Parecen adultos y hablan como tales, pero hay en su interior un niño insaciable que nunca vio satisfechas sus necesidades”.

www.taringa.nett/posts/info/.../si.sos.hijos-de-padres-alcoholicos

b) Debe ser culpa mía.

“Cuando Robert tenía tan solo trece años, su padre murió en un accidente. “Yo procuraba ser bueno —recuerda Robert sin levantar la mirada—. Sé que hice cosas que no le gustaban, pero no fui un mal niño.” Robert se sentía culpable por el alcoholismo de su padre, y llevó esa pesada carga durante muchos años. Cuando relató lo supra citado, Robert tenía nada menos que setenta y cuatro años.

Es bastante común que los niños asuman la responsabilidad del alcoholismo de su padre o su madre. Mediante auto inculparse, el niño se crea la ilusión de que puede controlar la situación. Como dice Janice: “Pensaba que si me comportaba mejor, mi padre no volvería a beber”.

La realidad es que ningún niño —ni ningún adulto— puede provocar, controlar ni curar la manera de beber de otra persona. Si su padre o su madre son alcohólicos, usted no tiene la culpa, sin importar lo que alguien le haya dicho o le haya dado a entender. Y quizás necesite meditar bien si usted, ya de adulto, todavía siente indebida responsabilidad por las acciones y el comportamiento de otros”.

www.taringa.nett/posts/info/.../si.sos.hijos-de-padres-alcoholicos

Pensemos en los años mágicos de los niños. Cuando viven en un mundo encantado, en el cual se cumplen sus deseos, se le llaman mágicos porque, en el sentido psicológico, el niño es un mago. El niño cree que sus conductas y sus pensamientos pueden hacer que sucedan eventos.

Y en ese mundo mágico precisamente, es un mundo inestable, a veces amenazante, angustiante y en su camino hacia la razón para lograr un mundo objetivo, el niño lucha por vencer peligrosas criaturas de su imaginación, así como los peligros reales del mundo externo.

c) No puedo confiar en nadie.

“La confianza se basa en la franqueza y la honradez. El ambiente de un hogar alcohólico se basa en el secreto y la negación.

De joven, Sara sabía que su padre era alcohólico. Sin embargo, ella recuerda: Me sentía culpable hasta por pensar en la palabra alcohólico, porque ningún otro miembro de la familia la pronunciaba.

Susana relata una experiencia similar: Nadie de la familia hablaba jamás de lo que estaba pasando, de lo infelices que se sentían o de lo furiosos que estábamos con mi padrastro alcohólico. Creo que simplemente me desconecté de todo aquello. Se ha observado que la realidad del alcoholismo de un padre o una madre a menudo va rodeada de un sentimiento de negación. “Aprendí a no ver las cosas porque había visto ya suficientes.

El comportamiento inconsecuente del alcohólico socava aún más la confianza. Ayer estaba alegre y sin embargo hoy está furioso. Nunca sabía cuándo se desataría el temporal, dice Martin, hijo ya adulto de una madre alcohólica. El alcohólico rompe promesas, no por indiferencia, sino por causa del alcohol.

La doctora Claudia Black explica: “El ansia por la bebida se convierte en la prioridad número uno del alcohólico. Todo lo demás es secundario”.

www.taringa.nett/posts/info/.../si.sos.hijos-de-padres-alcoholicos

d) Oculto mis sentimientos

“Cuando los sentimientos no pueden compartirse libremente, los niños aprenden a reprimirlos. Van a la escuela con “una sonrisa en el rostro y un nudo en el estómago”, dice el libro *Adult Children—The Secrets of Dysfunctional Families* (Hijos adultos: los secretos de

las familias con problemas), y no se atreven a decir lo que piensan por temor a sacar a la luz el secreto de la familia”.

www.taringa.nett/posts/info/.../si.sos.hijos-de-padres-alcoholicos

cuantas personas deambulan por la vida, sin saber porqué y para qué viven, con un cúmulo de enfermedades, a veces clínicamente declaradas como personas sanas, pero su malestar interior influye para que sientan todas las enfermedades, estamos hablando de so matización de emociones, adquieren verdaderamente una patología por la frecuencia que presentan sus molestias.

Una ayuda terapéutica, es una gran fuente de ayuda para estos casos en estos días tan recurrentes, aunado el grupo de auto ayuda Al-Anon

Por fuera, todo está bien; pero, por dentro, los sentimientos reprimidos empiezan a hervir. En la vida adulta, todo intento de reprimir las emociones con una fachada de ‘todo va bien’, suele fracasar. Si los sentimientos no pueden ser expresados verbalmente, es probable que se exterioricen somáticamente, es decir, mediante úlceras, dolores de cabeza crónicos y otros trastornos.

“Las emociones estaban literalmente destrozándome —dice Shirley—. Tenía todas las dolencias físicas habidas y por haber. El doctor Timmen Cermak explica: Los hijos adultos combaten el estrés negándolo, pero no se puede engañar a la Madre Naturaleza.

El organismo que se ve sometido a un gran estrés durante años termina por debilitarse”, y enferma por consecuencia, por la segregación de neurotransmisores, que tienen que ver con los estados emocionales negativos, es normal cuando una persona se preocupa, pero si esta situación le abrumba constantemente, al grado que dirijan la vida, la preocupación, el

nerviosismo, la falta de sueño, se considera como una reacción humana natural de supervivencia, porque su cuerpo está percibiendo una amenaza, un peligro.

www.taringa.net/posts/info/.../si.sos.hijos-de-padres-alcoholicos

La aceleración del ritmo cardíaco y respiratorio, tensión muscular, el sudor de las palmas de las manos, malestar en el estómago, temblor en manos y piernas. Es provocada por un aumento de la producción de adrenalina y otras sustancias químicas, que preparan al cuerpo para escapar rápidamente del peligro, pero que producido constantemente provoca daños físicos.



e) No basta con sobrevivir

“Los hijos adultos de alcohólicos son fuertes; el hecho de que han sobrevivido a ese trauma de su infancia lo corrobora. Pero no basta con sobrevivir. Hay que aprender nuevos conceptos tocantes a las relaciones familiares. Posiblemente haya que dar atención a sentimientos de culpa, ira y falta de amor propio”.

www.taringa.net/posts/info/.../si.sos.hijos-de-padres-alcoholicos

La sobrevivencia, a veces no es de la manera adecuada, en muchas ocasiones el hijo de una pareja disfuncional, evade su dolor, busca llenar sus vacíos existenciales con las drogas, con el alcohol, con relaciones destructivas, en constante agresión, utilizando mecanismos de defensa, para no encontrarse con su verdadero yo, no se atreve a tocar su dolor.

Cuando se crece en el caos, en la incertidumbre creada por el alcoholismo, se disfraza la confusión. Tratan de probarle al mundo y a sí mismos que no pasa nada. Su familia está bien. Se vuelven en caso extremos ordenados, limpios, dirigentes, sin embargo su interior está aterrado al fracaso, incapaz de relajarse, y la soledad, su eterna compañera, aún cuando estén en medio de muchas personas, se sienten solos.

Para el hijo es devastador ver actuar de manera irracional a quien aman y de quién dependen, terminan destruyéndose a sí mismos. Su necesidad de tener una familia unida que los ame, es impedida por el alcoholismo que impide que sus padres sean modelos de amor, se convierten en modelos de terror.

Se encuentran atrapados en un mundo incierto, confuso, solitario y lleno de terror. Conciben medios extraordinarios de adaptación. En este caso es cuando niegan la existencia

de cualquier cosa inusual recordando solamente aquello que le es agradable, creando realidades alternativas viviendo en un mundo imaginario.

5.- Auto diagnóstico.

a) Cuestionario

1. ¿Busca constantemente aprobación y confirmación de sus actos?
2. ¿Deja de reconocer sus propios logros?
3. ¿Le inspira temor la crítica?
4. ¿Se desvive por todo?
5. ¿Ha experimentado dificultades con su propio comportamiento compulsivo?
6. ¿Precisa la perfección?
7. ¿Se inquieta aun cuando su vida transcurre serenamente, anticipando problemas continuamente?
8. ¿Se siente más enérgico en medio de una crisis?
9. ¿Se cree aún responsable por los demás, como lo hizo por su ser querido alcohólico?
10. ¿Le es fácil ocuparse de los demás, pero le resulta difícil ocuparse de sí mismo?
11. ¿Se aísla de las demás personas?
12. ¿Responde con ansiedad ante autoridades y personas enfadadas?
13. ¿Cree que las personas y la sociedad en general se aprovechan de usted?
14. ¿Experimenta dificultades con las relaciones íntimas?
15. ¿Confunde la piedad con el amor, como le sucedió con el bebedor con problemas?
16. ¿Atrae y busca gente que tiende a ser compulsiva?

17. ¿Se ata a relaciones por temor a estar solo?
18. ¿Suele desconfiar de sus propios sentimientos y de los sentimientos expresados por los demás?
19. ¿Se le hace difícil expresar sus emociones?
20. ¿Cree que la forma de beber de su padre o de su madre puede haberle afectado?

b) Resultados

El alcoholismo es una enfermedad que afecta a la familia. Los que hemos vivido junto a esta enfermedad en calidad de hijos, a veces tenemos problemas que el programa de Al-Anon puede ayudarnos a resolver. Si has contestado afirmativamente a algunas o a todas las preguntas anteriores. Al-Anon podría ayudarle, (grupos de familiares de alcohólicos).

Al-Anon, F. (1984) ¿se crió junto a un bebedor con problemas? (folleto)

¿Te das cuenta de que estás sufriendo porque un ser muy querido esta atrapado en las garras del alcohol?, la ayuda está disponible, para el que lo solicite, dedicar un momento y reflexionar si se creó con un bebedor problema o se molesta por la bebida de otra persona, la ayuda y la esperanza la puede encontrar en los grupos de familias Al-Anon, disponibles en cualquier lugar de la República Mexicana.

Es necesario que La familia sé de cuenta de que vive en duelo silente, no reconocido, existe un dolor sentimental expresado o no, se reprima o no, se sane o no, existe, ahí está, y cada persona vive sus duelos a su manera, a su propia intensidad y ritmo, en dos posturas extremas:

1.- “son cosas que pasan y hay que continuar viviendo como si nada adverso hubiera sucedido”, hay un acomodamiento en la forma de vivir, que dan por hecho de que la vida es así, y no piensan que pueda existir otra forma de vida, más tranquila, serena, en donde se pueda convivir sin gritos y amenazas que suelen derivarse, ser una familia disfuncional, y mejor permanecen callados, cada quién en su mundo solamente sobreviviendo.

Tovar O. (2011), Un Duelo Silente, p. 40

2.- “centrarse en el dolor sin dar atención a nada más” este es el otro extremo, la familia se dedica a sufrir, a comentar a todo mundo lo que le pasa, a hacerse la víctima, y a empezar a destruir, con actitudes y forma de pensar a los hijos, a envenenar su alma, como “ya lo vez tu padre no entiende” “no nos quiere” etc.

Tovar O. (Duelo Silente) p. 40

Cuando contamos, por lo menos con una persona que nos apoye y acompañe respetuosamente, puede ser más fácil encontrar elementos personales y del entorno que nos ayuden a aceptar la ausencia de la paz y tranquilidad, que nos brinda un hogar disfuncional.

Cuando no se cuenta con una red de apoyo, cuantas situaciones conflictivas, o alegrías no compartimos, porque no tenemos la libertad de compartirlas, que alguien nos escuche, sin juicios, ni interrupciones y sin prisa. Los grupos de autoayuda, brindan la oportunidad de trabajar las pérdidas, y sobre todo aquellas que no son reconocidas socialmente.

Se reprime, se niega, la existencia de ese dolor sentimental, no se atiende, por lo tanto no se busca sanarlo, es necesario buscar el apoyo de alguien. “¿Cuantos duelos vivimos sin mostrar a los demás, para no escuchar sus expresiones como las siguientes?”.

- tú te lo buscaste

- eres una tonta
- “ya deja de hablar de lo mismo”
- déjalo, divórciate.
- “no hay mal que por bien no venga”.

Tovar, O. (2011), Un Duelo Silente, p. 41

Duelos callados para no preocupar a los seres queridos que están cerca, duelos que perduran por no tener con quien comentarlos, duelos silenciosos, por no demostrar que nos duele, que se necesita ayuda, para poder disfrutar de una linda mañana, de un atardecer, de un paseo, sin estar pensando en que puedo hacer para que la otra persona deje de tomar, y así poder ser feliz.

El familiar del alcohólico, parece no darse cuenta de sus pérdidas, que en determinado tiempo son pérdidas intangibles, como son: las pérdidas de ilusiones y fantasías de la infancia, de la adolescencia o de la edad adulta.

Mucho de lo que se pensaba hacer, se soñaba, se expresaba: cuando sea grande, cuando termine una carrera, cuando me case, cuando, cuando....se pierde la confianza en alguien, y ese alguien termina siendo uno mismo. Al pensar que ya no se es capaz de desenvolverse en la vida, como a ti te gusta, no como te lo impongan.

Conforme va pasando el tiempo y a medida que va avanzando la enfermedad el alcoholismo, ya las pérdidas son tangibles, como la venta de propiedades, para ayudar a salir al alcohólico de sus problemas financieros, pérdidas de la salud, pérdidas de bienes materiales. En esta etapa la familia está consternada, angustiada, enferma, desesperada, ante tal situación, sin saber que hacer. Se endeuda de tal manera, que le da pena salir a la calle, pareciendo que

todo mundo sabe por lo que está pasando. La comunicación en la familia es enfermiza, la manera de comunicar es explosiva, solamente recriminando y amenazando.

La calidad de las relaciones humanas depende de la forma en como nos comunicamos, no solo por lo que decimos sino de la manera en como lo decimos, no tanto por lo que hacemos, sino por los motivos que nos mueven a actuar de manera no muy propia para una buena salud mental. El tono de voz y aún las pequeñas acciones son elementos de la comunicación y en muchas ocasiones no se está consciente de esto. El respeto mutuo, el deseo de agradar y confortar, la comunicación cae naturalmente en normas que expresan esos sentimientos, dando una sensación de seguridad, todo lo contrario cuando la comunicación está deformada por recelo, hostilidad, excesivas exigencias, y expectativas, estos criterios solo son formas distorsionadas de comunicarse.

Duelos silentes, sin siquiera darse cuenta que los ideales, que se tenían han quedado atrás, abandonadas a la mitad del camino, muchas de ellas lloradas constantemente, al pretender pensar que la vida seguirá así y que no se puede pensar en un cambio. Viviendo con esa herida tal vez por muchos años.

Es importante, hacer un alto en el camino, un alto en la vida, para hacer un inventario emocional, en el cual incluye: daños que me infringieron o yo me infringí, recuento de que es lo que tengo, como por ejemplo, habilidades, potencialidades, que es lo que si funciona en mi entorno, y como permito que se siga dañando, si sigo paralizada, estática, simplemente de espectador, sin darme la oportunidad de ser protagonista de mi propia vida.

¿Qué acciones puedo realizar? principalmente las que puedo aplicar personalmente, algunas serán a corto plazo, vigentes hasta que se logre mayor control de la situación. Suena muy práctico y sencillos de realizar, sin embargo su ejecución puede ser una ardua tarea, no

necesariamente breve o rápida. Se requiere de disciplina y constancia. Sanar el doloroso cáncer del alma. Tener una conciencia tranquila y una mejor comprensión de uno mismo (o). ¿Cuáles son las consecuencias? ¿Cuándo soy injusta, desconsiderada, egoísta, hiriente? no justificar más lo que en mi propia vida está pasando, encontrar o buscar esa oportunidad de sanar esas heridas tan profundas por los juicios equivocados hacia mi propia persona. Rectificar, reparar y perdonarme parte fundamental para empezar a recorrer un camino de crecimiento.

Las faltas de bondad hacia el prójimo, son mis defectos de carácter, quizás pasados por alto desde hace mucho tiempo, siendo armas emocionales potencialmente dañinas. Al enfrentar lo que realmente soy, es estar dispuesto (a) a reparar lo que hago mal, puedo dejar de criticar los defectos del enfermo alcohólico, sus acciones, ideas, forma de hablar, apariencia, fijarme en mis propios defectos, ya no sentirme superior, por ser este comportamiento muy hiriente, ver las cosas más claramente. Se encierra en una oración tan sencilla, “si quieres ser amado, debo aprender a amar”.



6.- UN POCO DE PSICOHISTORIA.

Para que aprendas a brindarte amor, es necesario que descubras a través de un proceso de duelo. De donde surgen tus heridas, porque andas o vas por la vida, a veces como sombra, sin encontrar un porque o para que vivir. Te pueden llegar recuerdos como el que enseguida cito:

“A veces oigo los sollozos silenciosos de esa niña solitaria que es parte de mí, y lo que ella desea ahora no es diferente de lo que quería entonces, un abrazo, una caricia, una sonrisa, ¡como odiaba la mañana siguiente a un ataque de alcoholismo!; sangre seca en la alfombra, la nariz rota de mi madre, ojos amoratados escondidos detrás de anteojos de sol en mitad del invierno. Pedazos de platos rotos, dispersos, como si fueran pedazos de mi corazón estrellados contra el piso frío. Y ahí estoy llorando, reviviendo una pesadilla de lo que no despertaré. Porque no estoy dormida.

La seguridad que nunca llegaba todavía no llega, y ya no de los importantes mamá y papá sino de la importante yo. Con frecuencia me burlo de ella, menosprecio sus debilidades le doy la espalda a su dolor. Es fácil intelectualizar su dolor y juzgar sin piedad la validez de sus sentimientos.

Entonces debido a todo lo aprendido en Al-Anon, le extiende una mano, la ayuda a ponerse de pie, seco las lágrimas de sus ojos y con suavidad le hago seguir su camino”.

Al-Anon, F.(1990). En todas nuestras acciones sacando provecho a la crisis, p. 151,152.

Darse cuenta de los tipos de maltrato, de que está siendo objeto, como: Maltrato físico, negligencia, abandono físico, maltrato emocional, maltrato psíquico, abuso sexual. Y de los signos que presenta una persona que está siendo maltratada. Como los cambios de conducta,

problemas físicos o médicos, problemas de aprendizaje, cuando la persona está siempre en espera que le ocurra algo malo, problemas sociales, retraso en el desarrollo del lenguaje, crecen muy poco; estas características de la víctima, pareciera ser simple y sencillamente convivir con un alcohólico.

El estallido de la fuerza reduce el intercambio a mera arbitrariedad. Se recurre al golpe brutal, cuyo resultado lógicamente no es la paz, sino la marginación y dominio. Cuando se presenta la conducta violenta se abandona la conciencia de la condición humana, perdiendo el dominio de si mismo. “la violencia es la transformación de la impotencia en la experiencia de la omnipotencia. *Es la religión de los lisiados psíquicos*”. La inseguridad que tiene un individuo violento responde a que en el fondo siente un miedo tan grande que es capaz de hacer cualquier cosa para deshacerse de él: emborracharse, drogarse o ponerse agresivo. En el momento de atacar, el dolor del miedo desaparece.

Como su sentido de identidad se basa en su imagen ilusoria, reacciona cuando ésta se ve amenazada. Es por esto que no tolera ningún tipo de crítica o desacuerdo y se defiende con violencia. Su narcisismo es como una gran burbuja de jabón, se ve muy bella pero es muy vulnerable, no de ser dañada, sino de desaparecer completamente.

El tipo violento busca realzar su sensación personal de dominio debido a una enorme sensación de impotencia que le atormenta. En la mayoría de los individuos violentos encontramos factores comunes como una tremenda inseguridad, cobardía, sensación de inferioridad, narcisismo extremo, envidia a quien tiene las cualidades de las que carece, falta de capacidad para ligarse afectivamente y falta de alegría.

<http://www.radiocontempo.wordpress.com.../la-violencia-es-prueba-de-debilidad/>

En algún momento de nuestra vida hemos descargado algún tipo de violencia hacia el exterior. Esa violencia interna debe ser descubierta y reconocida por cada uno si queremos evitar hacer daño a nuestros seres queridos. La responsabilidad es personal porque nadie va a

venir a curarnos. El problema es que no la vemos, se niega por mucho tiempo, la verdad está oculta. Se requiere de honestidad y humildad, es muy diferente la agresión que se manifiesta como defensa ante un peligro inminente o como medio para satisfacer alguna necesidad básica para sobrevivir. Como la obtención de alimento. Y se está equivocado cuando decimos que el hombre es cruel como un animal. La crueldad es exclusiva del ser humano, comprobado científicamente. “El deseo de poder no se arraiga en la fuerza sino en la debilidad. Es la expresión de la incapacidad del yo individual de mantenerse solo y subsistir”.

<http://www.duda.libroabierto.org/blogspot.com/2011/06/ErichFromm.html>

En el momento en que alguien ejerce la violencia contra otra persona o ser vivo, se ha desconectado emocionalmente, desaparece cualquier inhibición y puede alcanzar las formas más graves de destrucción. En este acto de crueldad o destructividad la persona no está consciente de que el otro es un ser que siente, como es el caso de ciertos padres golpeadores, su inseguridad los lleva a hacer cualquier cosa, con tal de desaparecer ese miedo tan grande.

Se pone tan agresivo, que en el momento de atacar el miedo desaparece. Parece que disfruta con hacer sufrir, y aquí estamos hablando de una patología, violencia y adicción causa un daño terrible a los suyos.



a) Mi niña

“No necesita un sermón, necesita amor.

No necesita una patada, necesita una caricia

No necesita acusaciones, necesita aceptación.

Cuando más me necesita, la trato con frialdad, con indiferencia despreciativa, haciendo que el ardor en los ojos y el dolor en el corazón se agudicen.

A veces me quedo quieta y escucho, la oigo llorar y su dolor me causa una gran tristeza por lo mucho que ha sufrido”.

Recuerdo que en una ocasión mi madre pasaba la aspiradora en casa y yo no estaba segura si era mi cumpleaños, le pregunté y por contestación me gritó. Ese grito fue mi regalo de cumpleaños y mi vida se componía de gritos. Una niña herida, lastimada.

Puedo extender mi mano, ayudarla a ponerse de pie, seco las lágrimas de sus ojos y con suavidad le hago seguir su camino”.

Al-Anon, F. (en todas nuestras acciones sacando provecho a la crisis) p. 151,152.

b) Mi vida dependía de un hilo

“Soy un sobreviviente de una familia alcohólica. Siempre creí que la vida era una carga y culpaba de ello al hecho de haber nacido mujer. Tenía el privilegio de tener una gran imaginación. Por lo que vivía en el mundo de fantasía. Los recuerdos de mi infancia eran dolorosos. Recuerdo estar tendida en la cama, muy tarde, llorando escuchando las peleas. Aunque a salvo y abrigada en mi lecho, estaba convencida de que algo horrible sucedería. Sentí un escalofrío en la espalda. Ore muchísimo.

Amaba a papá y a mamá. Y quería que todos fueran felices. Pero nunca estaba segura de que si los demás me amaban, nos mudábamos mucho y yo quería quedarme con Meme, mi abuelita. Cuando papá bebía un poco realmente me agradaba y jugaba con nosotros. A Los niños nos cantaba canciones. Pero mamá actuaba de forma tan extraña que parecía que no deseaba que nos divirtiéramos. Creo que si ella hubiera dejado de llorar, gritar y quejarse, papá no hubiera bebido tanto. Yo no quería que él dejara de beber porque cuando lo hacía mi mamá se ponía nerviosa y nos gritaba si nos cruzábamos en su camino.

Nunca sabía qué podía esperar, aprendí a guardar silencio, escondida, para no molestar a nadie y hacía todo lo que me decían, cuando volaban los platos, mis hermanos y hermanas lloraban y yo huía a mi mundo de fantasía, podía estar sentada en una silla de la cocina justo en el centro de todo y desaparecer cerrando los ojos. Un día, de repente y sin explicaciones papá desapareció. Abandonada y triste, le pedí a Dios que me devolviera a mi padre, pero nunca regresó, pensaba que si él me amaba, dejaría de beber y volvería a casa, cuando veía a mis amigos caminar con sus padres, me escondía y lloraba.

Me culpaba yo misma, había escuchado a mamá decirle a una amiga que antes de que yo naciera las cosas no eran tan graves, dijo que papá podía hacerse cargo de cuatro niños, pero que siete ya eran mucha responsabilidad, deseaba no haber nacido nunca y pensar que todos fueran felices si no fuera por mí, decidí que si Dios existía. El había cometido un error, y abandoné mis plegarias.

Mamá tuvo que trabajar mucho para el sostenimiento de siete hijos, tenía miedo de que ella también se fuera, así que para retenerla me convertí en su ayudante, “la niña buena” la única en la que mamá podía confiar, intenté ser feliz pero no sabía cómo hacerlo, así que fingía, reía cuando los otros reían, decía lo que los demás deseaban oír.

Cuando cumplí nueve años, conseguí un trabajo limpiando la tienda del zapatero los sábados. El dueño me decía que era hermosa e inteligente, Me prestaba mucha atención y decía que yo era especial para él, Yo anhelaba ser amada. Y no comprendí lo que este hombre me decía, y la manera en la que me tocaba, Era enfermizo, pero yo decía que me quería, Me amenazaba si se lo contaba al alguien y con dejar de quererme. Ahora eran dos secretos. Mi papá se había ido por mi culpa y ya no era una niña buena. Dios debía odiarme.

Asistía a un colegio de religiosas, y el último año fue terrible. “La maestra nos decía que Dios podía ver todas las cosas que hacemos, escuchar todas las mentiras que decimos, y que nos podía hacer morir en el momento que quiera, si éramos malos nos iríamos derechito al infierno y ahí nos quemaríamos, yo sabía que era mala y me sentí aterrorizada.

Un día la maestra colgó un pequeño espíritu, hecho con una bolita de tela. Y con un pedazo de hilo largo sobre cada escritorio. Dijo que esa era nuestra alma y que el hilo era nuestra salvación, nuestro camino para ir al cielo. Ese hilo Dios lo podía cortar cuando fuéramos malos o él quisiera, me quedé mirando “mi alma” balanceándose por mi cabeza. Tan asustada que ni siquiera ponía atención”.

Rogaba porque papá volviera y me salvara, Como no lo hizo comencé a llorar. Cerré los ojos e intenté desaparecer, no escuché mi nombre y no respondí a la maestra, y se acercó con unas tijeras en la mano a punto de cortar el hilo. Me gritó que era una niña muy mala y que Dios acababa de mandarme al infierno donde ardería para siempre. Experimenté una especie de separación dentro de mí. Mi interior nadie lo conocía, y a nadie le importaba saber como me sentía y ese día perdí el deseo de vivir.

Por casualidad descubro el alcohol, mi abuela, me dio un sorbo de jerez, para que lo mantuviera en la boca debido a un dolor de muelas. La sensación cálida del vino deslizándose por mi garganta y la sensación en mi estomago, salió otra personalidad, hablé con mi mamá, canté. Y mi mamá rebozándose de alegría comentaba que su pimpollo acababa de florecer, yo me sentía feliz y segura por primera vez en la vida”.

Al-Anon, F. (1994) de la Supervivencia a la recuperación, p.26, 27, 28,29.

Lo que me depararon los siguientes 23 años. No es el caso escribirlo, Pero me convertí en alcohólica y adicta, Fui directa al infierno, después de muchos intentos de suicidio, al fin descubro a Alcohólicos Anónimos, posteriormente descubro Al-Anon. Desde entonces estoy en el difícil camino para salir del infierno, porque no es fácil salir de la noche a la mañana de los estragos causados desde la infancia.

Hoy sé que esas personas me hicieron mucho daño, que no me querían. La maestra, el hombre que abusó de mí, mi papá y yo. Descubrí que no estoy condenada por el Dios de mi entendimiento, no aquel que me imponían. Dios no cometió un error el hacerme mujer, no soy mala, mucha gente me quiere, incluyendo a mi mamá y a mi papá.

Lo que la vida hoy me regala, es el programa de recuperación, para mi papá y mi mamá, cada quién en su grupo de autoayuda. Estamos reconstruyendo nuestra familia, hoy cantamos juntos. Reímos, disfrutamos. Ya no estoy sola, tengo muchas amigas. Que me acompañaron a lo largo de las rabietas, las lágrimas, compartiendo las pesadas cargas de mi corazón, entendí a mi papá, y creyeron en mí antes de que yo pudiera hacerlo.

7.- No sé como amarme.

Cómo aprender amarme, si desde mi infancia, solamente las palabras hacia mí eran de violencia y de desaprobación, he conocido personas que se sienten felices con ellas mismas, pero seguramente fueron educadas de manera diferente. Sus rostros tranquilos, contentos, sus cuerpos están en paz. Yo sabía que las cosas no andaban bien. En una mentalidad infantil el temor era mi eterno compañero. Me veía obligada a pretender que era algo que en realidad no era.

“El dolor, la tristeza está escrito en nuestros rostros”. Ocultando mi yo interno de todos, una vida así se puede asemejar con un vehículo que se sale del camino de la vida, hacia una cuneta, y choca con una inmensa roca. Un ataque cardíaco puede ser el despertar, y empezar a admitir que se está fuera del camino, no estar en armonía con la vida.

Pensar que se puede hacer algo al respecto, no se puede salir adelante cargando tantas cosas del pasado. Decirle a la vida: De acuerdo, trataré de volver al camino, y si mi carro se desbarató, “pediré un aventón y trataré de encontrar otra manera de vivir”

Lair, J. (1994) ¿acaso no soy una maravilla...y no lo eres tú también?p.40, 41.

Es donde la experiencia bellísima de un grupo pudo cambiar mi vida, solo tuve que abrir mi corazón delante de los demás. Semana tras semana. Se me fue quitando la impresión de que unos eran hombres y otras mujeres. Todos eran corazones humanos, esa sensación me llevó a trascender esas distinciones sexuales y de cualquier naturaleza que todos hacemos, porque una joven bonita, sencillamente es un corazón con un rostro bonito en el exterior, y una muchacha fea no es una muchacha fea, simplemente es un corazón con un rostro externo, y lo que cuenta es el corazón. Así que todas las mujeres son bellas al igual que todos los hombres.

Una experiencia maravillosa, un despertar a la vida, un despertar espiritual. Hablar de mis errores, entregar lo más profundo de mí, limpiando el pasado, limpiar el subconsciente. Hay una canción titulada, ¿Where Shall We Hide the Truth? (¿En donde ocultaremos la verdad?

La primera parte hace la referencia a los sitios adonde se puede ocultar la verdad a un hombre. Se puede ocultar en la cima de una montaña, y el hombre llegaría hasta allá y la encontraría, podremos hacerlo en el océano, pero el se sumergiría, y la obtendría. Podríamos intentarlo en un átomo y su curiosidad lo impulsaría hasta allí. ¿Entonces en dónde podremos ocultarla?

¿Para que el hombre no la encuentre? se encuentra oculta en él, en su interior, llegar hasta lo más profundo, escuchar esa voz que hay en el interior de cada uno de nosotros. No es esa voz egoísta que nos dice qué hacer y qué no hacer. Para lograr que la gente piense bien de

nosotros. Es esa voz centrada, de una fuerza superior, que nos dice qué es lo mejor para nuestros propios intereses.

De esta manera se empieza a rescatar a esa niña lastimada, a esa niña que no creía en ella, no sabía cual era la verdad, hasta que la encontró dentro de ella misma.

Es un trabajo personal intenso, de dedicación y constancia, cuando se ha encontrado el Swing en la vida, llegado el momento de hacer un alto a esa historia de dolor, a la desesperanza, para encontrar una riqueza inagotable de tesoros ocultos, solamente colocarlos en su lugar. Rescatar aspectos positivos de mi niñez. Es entonces cuando escucho a Dios que susurra dulcemente, y una paz, tranquila y sólida, es la respuesta que se encuentra.

8.- Aprender a cuidar de mí misma.

El alcoholismo es una enfermedad física, mental y espiritual. Se descuida la salud en estos tres frentes. ¿Y como empezar a cuidarse?

a) Fijar como prioridad el bienestar propio.

Con un firme compromiso, es muy importante el preocuparse por el propio bienestar. Por conductismo aprendido, se puede pretender estar siempre al cuidado de los demás, y al descuido propio, en la salud física, espiritual, emocional, y en muchas ocasiones se pasa por alto, esta parte tan importante del ser humano.

Se puede empezar por detalles que al momento de empezar hacer cambios, pareciera que no es de vital importancia, como es el de cuidar las horas de comida, que implica comer sanamente, libre de adicciones y comidas chatarras, el aseo personal, los auto regalos, el descanso, los paseos, el sonreír, reír, jugar, abrazar a los amigos, decir palabras de cariño o de afecto a la persona que caminan junto a ti o a quién se cruza en tu camino.

Detalles tan significativos, que van dando como resultado un bienestar y satisfacción personal, así como la recuperación de la alegría de vivir, encontrando sentido a la vida desde diferente perspectiva o escenario que es el de sentirse a gusto con el propio yo.

Tener como prioridad el propio organismo, que definitivamente, merece un buen trato, no estar esperando que alguien o algunos se preocupen por las necesidades que el propio ser humano tiene que cubrir, siendo esta su necesidad, su determinación y decisión.

“Los seres humanos siempre han luchado, esperado, soñado, realizado, perdido y empezado de nuevo”.

Kübler-Roos, E. (1985). Una luz que se apaga, p. 14

Mantener una buena salud.

El cuerpo necesita, descanso, ejercicio, dieta nutritiva, atención médica apropiada, planificar con conciencia, una caminata hace la diferencia para sentirse bien, darse un masaje de vez en cuando, dedicar una siesta por algunos minutos, cuando se está cansado, cuando hay alguna enfermedad procurar atenderse, reduciendo actividades, consultando al médico.

Disfrutar de la naturaleza, respirar el aire en el campo, la lluvia, juegos de los niños, alguna mascota, todo esto genera cambios internos y externos tan necesarios. Como sentirse con optimismo de continuar con las actividades diarias. Encontrando una fuente de satisfacción, focalizada en esta etapa de la vida.

b) Medios para estimular la mente

Leer, escribir, hacer un curso, terminar la carrera que siempre se soñó y que probablemente es lo que mantiene en un estado emocional de insatisfacción personal, aprender una actividad para ampliar los horizontes. Ser un empresario, abrir un negocio, algo que reditúe economía y que se pueda también cubrir algún sueño, por ejemplo: viajar, comprar aquello que siempre se ha deseado.

Ser honestos en lo que pienso y siento. Encontrar formas apropiadas de expresarme. Por más intensos que sean los sentimientos, son solo sentimientos, son reacciones ante una realidad. Los traumas emocionales pueden ser más inquietantes que los físicos. Así como necesitamos tiempo de una operación quirúrgica, debemos recuperarnos de los efectos emocionales de violaciones, abandono o maltratos pasados.

No todas las experiencias emocionales son de terror, o desagradables. Podemos descubrir alegrías, pasión creatividad, entusiasmo y un sentimiento de admiración. Hacer lugar en nuestra vida en nuestra mente, para todos los nuevos sentimientos positivos, que pueden impulsar, a la consecución de un mayor crecimiento y hacer que la vida sea más placentera.

c) En la salud espiritual

Es importante dedicar algún tiempo al “ejercicio” espiritual, atención continua. Las plegarias no siempre son suficientes para obtener el sustento espiritual para todo el día como tampoco satisface un refrigerio a mitad de la mañana todas nuestras necesidades en materia de nutrición. Invitar a un compañero constante como tú quieras llamarle, para que sea tu guía, y alimento espiritual de día y de noche. Agradecer por los dones adquiridos.

Todos estos argumentos son el rescate de un familiar que convive con un alcohólico. Que no es tan fácil el aprender a desprenderse de los embates, verbales, físicos, emocionales y sentimentales.



9.- El alcoholismo es una enfermedad de la familia.

a) El impacto del alcoholismo en la familia

Cada miembro de la familia sufre, no sólo el alcohólico, la familia entera puede necesitar ayuda para disminuir el daño y el dolor. Y todavía cuesta más trabajo, porque no está presente el alcohol en su persona, y se piensa que en ellos todo está bien, el que necesita ayuda es el adicto. Pero una actuación pronta puede salvar a una familia antes de que sea demasiado tarde.

Un alcohólico no puede mantener su bebida bajo control, aunque haga daño a su salud, empleo, mente y familia. Si la enfermedad no es atendida puede destruir la unidad y seguridad de la familia. La pérdida de ingresos y la pérdida del respeto propio conducen al divorcio. La delincuencia, el crimen y hasta el suicidio.

El alcohólico es como un huracán que se precipita en las vidas de los demás, se rompen corazones. Mueren relaciones agradables, los afectos se han desarraigado, los hábitos egoístas y desconsiderados han mantenido su hogar en un tumulto.

“Ya no es posible considerar el alcoholismo como una enfermedad que afecta únicamente al alcohólico. Otros miembros de la familia reaccionan ante la enfermedad. Existe amplia evidencia de que tiene efectos perturbadores en la personalidad de los miembros de la familia, hay indicadores que por lo menos otro miembro de la familia se encuentra involucrado directamente”.

Al-Anon, F. (1984) Al-Anon se enfrenta al Alcoholismo, p. 3

b) Características de la familia

Te invito a que te imagines un psicodrama, en donde entra en escena en primer lugar el alcohólico, siendo este el eje central, y la familia gira alrededor de él, como en un carrusel, unos en un papel de propiciador, otros en su papel de víctima, y otros en su papel de provocador.

- **El propiciador.**

Es la persona que piensa que no debe dejar que el alcohólico sufra las consecuencias de sus borracheras, quiere salvarlo, rescatarlo, manifiesta la falta de fe del alcohólico para cuidarse a sí mismo. Lo enjuicia y lo condena.” Entre ellos está el propiciador profesional, clérigo, médico, abogado, y trabajador social”. Puede ser destructivo si condicionan a la familia para que trate de reducir las crisis en vez de utilizarlas para iniciar un programa de recuperación.

Al-Anon, F. (1969) Alcoholismo un carrusel llamado negación, p.6.

- **La víctima.**

Puede ser el jefe, el patrón, supervisor, o un compañero de trabajo e indiscutiblemente el familiar del alcohólico. Esta persona se hace responsable de hacer el trabajo que le corresponde al alcohólico. Si se ausenta o no puede desempeñar su trabajo, sí sufre el malestar por debido a sus borracheras, le ayuda a realizarlo. La protección humana se toma como una reacción perfectamente normal, ay la esperanza que ésa sea la última vez. El alcohólico se vuelve dependiente constantemente de esa protección y encubrimiento por parte

de la víctima. Que propicia “que el alcohólico continúe bebiendo irresponsablemente sin perder su trabajo”.

Al-Anon, F. (1969) Alcoholismo un carrusel llamado negación, p.7.

- **El provocador.**

Esta persona es la persona clave en la obra, el cónyuge, el padre, la madre o la persona con la que el alcohólico vive. Por lo general es la esposa o la madre. Que por convivir más tiempo con el enfermo, es la que se siente lastimada y dolida por los repetidos episodios de borracheras, pero mantiene la unidad familiar a pesar de todos los problemas causados por la bebida. Pero sigue alienando su amargura, resentimiento, temor y dolor. Por consiguiente se convierte en la verdadera fuente de provocación, controla, trata de forzar los cambios que desea, se sacrifica, se acomoda, no desiste de su empeño, no quiere ceder, ante tal actitud.

Está siempre en casa esperando a que el enfermo llegue, si es que llega. “Este personaje también pudiera ser llamado el arreglalo todo”. Constantemente arregla crisis y problemas causados por la dinámica familiar que se vive.

Al-Anon, F. (1969) Alcoholismo un carrusel llamado negación, p.8.

En cambio el alcohólico le acusa de todo lo que ve mal en el hogar y en el matrimonio, y ella quiere demostrar que el equivocado es él. La esposa además puede verse obligada a ganar parte o todo para el sustento familiar. Conviviendo con una persona cuya enfermedad es el alcoholismo, quiere ser la enfermera, Médica, consejera, etc. no puede ejercer estas funciones sin perjudicarse o perjudicar, por que está tan disgustada y no puede hablar sin añadir culpas, amargura, resentimiento y hostilidad a una situación ya de por sí insostenible.

Los tópicos de nuestra sociedad, preparan y acondicionan en este caso a la mujer desde que es niña, a que represente este papel, de abnegación, sumisión y aguantadora y que no importa lo que el alcohólico haga, él siempre regresará al hogar, porque es el lugar a donde recurre cuando no hay otro sitio adonde ir. Y el enfermo de alguna manera es rescatado, repuesto en el trabajo y devuelto al seno de la familia como un miembro más. Esto lo disfraza de adulto responsable, pero como todo fue hecho por los otros y no por él, su dependencia es mayor y sigue comportándose como niño con ropaje de adulto. Y los que realmente sufren los efectos, problemas y confusiones son la familia o alguna de las personas ya mencionadas.

Esta dinámica permite al alcohólico continuar bebiendo como una forma de resolver los problemas, negando tener problema con la bebida, y que esta a su vez le cause problemas, rechaza reconocer que alguien le ayuda y muchas más negaciones, como el que puede perder el trabajo, insiste que él es el mejor y más diestro en su empleo o profesión pero sobre todo niega haberle causado el menor problema a su familia. Al contrario hecha culas a su familia por los desvelos, molestias y problemas innecesarios. Puede insistir o acusar en este caso a la esposa, de infiel, de que está loca, y que necesita un Psiquiatra.

La relación entre el alcohólico y la familia no es una relación unilateral. La familia también afecta a la persona alcohólica y a su enfermedad. Algunas familias logran aceptar ayuda y apoyan los esfuerzos del tratamiento. Otras pueden desalentar al alcohólico de buscar el tratamiento e incluso estimularle para que la enfermedad persista.

El problema verdadero es que el alcohólico está bien consciente de la verdad, lo cual niega con tanta vehemencia. Él sabe de sus borracheras y está consciente de su fracaso. Su culpabilidad y remordimiento se han vuelto intolerables a tal punto que no puede resistir la crítica o el consejo de los demás. Sobre todo, el recuerdo de su íntima incapacidad y su fracaso

es más que embarazoso, resultado demasiado doloroso para una persona que piensa y actúa como si fuera un pequeño Dios en su propio mundo.

Cuando dos personas viven juntas por un período de tiempo, desarrollan patrones de relación mutua. En la familia surge una división de funciones y se fijan los papeles a desempeñar. Para que la familia funcione en armonía, cada uno de los miembros debe representar un papel y desempeñarlo en forma predecible.

Cuando funciona como un todo, funciona sin problemas, cada uno de los miembros tienden individualmente a funcionar bien, cada uno está consciente de su función, o de lo que se espera de él o de ella y de lo que a su vez espera de los demás. Cuando esta organización es perturbada, las repercusiones son sentidas por cada uno de los miembros de la familia y una crisis se avecina.

Las crisis familiares a menudo siguen un patrón similar, sin importar lo que las haya precipitado. Frecuentemente hay una negación inicial de que el problema existe. La familia trata de continuar con sus patrones de comportamiento habituales hasta que se hace obvio que estos patrones ya no son efectivos.

Es ocasión de deshonra, desempleo, empobrecimiento, deserción y regreso, falta de apoyo, infidelidad, violencia, encarcelamiento, enfermedad e inconformidad progresiva.

Existen gran cantidad de investigaciones sobre los efectos que produce el alcoholismo en el matrimonio, y el resultado de dichas investigaciones son generalmente de interés sólo para profesionales en este campo, por las técnicas que se aplican en este ramo de las relaciones matrimoniales. La alternativa del programa de Al-Anon permite comunicar las propias

acciones, decirle al alcohólico lo que se espera de una relación matrimonial, cual es el sentir, puede que no se obtenga ningún resultado o simplemente que ignora como si no se le dijera nada.

Este programa permite hablar sin regañar. Pareciera muy simple decir “respeto tu derecho a vivir en la forma que quieras, pero yo también tengo ese derecho” “no permitiré que tu alcoholismo sea lo más importante en mi vida”

Se modifica la dinámica, familiar, ya no esperar al alcohólico para comer por ejemplo, porque cuando el enfermo se detiene en un bar, no se puede saber cuando va a aparecer, cenar comer a la hora de siempre, y decirle que sus hijos deben comer a una hora determinada y por lo tanto se come a las tres de la tarde esté o no él en casa.

Es altamente tóxica la convivencia con el alcohólico, impactante, pero no imposible de vivir la propia vida. Esta transformación de las propias actitudes, requiere de disciplina y un amor propio elevado que no permita declinar, ante los embates que se presentan en cualquier momento como un tornado que arrebató todo y llega de improviso.



c).- ¿Cómo saber si hay un alcoholístico en la familia?

Se toma en cuenta que el alcoholismo se desarrolla lentamente y podrían pasar años antes de que una familia se dé cuenta de que uno de sus integrantes necesita ayuda. Algunas de las señales de alerta típicas para saber que una persona es alcohólica son:

- “la persona hace uso frecuente del alcohol para hacer frente a las presiones diarias, aumenta la frecuencia con la que bebe y aumenta las cantidades de alcohol que bebe cada vez.

- necesita un trago a cierta hora del día o a la mañana después.

- siente temores y ansiedad cada vez más frecuentes y de más clases. tiene una mala imagen de sí mismo y emociones negativas.

- se ausenta del trabajo o la escuela a causa de la bebida.

- bebe solo o a escondidas.

- no hace caso o evita las responsabilidades ya sea de la familia, el empleo, la escuela o las finanzas. muestra una falta de interés por aquellas actividades en las que no hay bebidas. discute acerca del alcohol y la conducta de otras personas que se emborrachan. acusa y critica a otros bebedores negando a la vez sus hábitos de beber.

- hace promesas de “tomar menos”, “comportarse mejor” y ruega que “ya no se le dé más lata “.

- tiene pérdidas de la memoria, al principio raras y luego más frecuentes. la persona no puede recordar lo que pasó mientras estaba bebiendo.

- se pone fácilmente irritable, a la defensiva, con celos o de malhumor, si alguien critica o se queja de su hábito de beber.

- tiene quejas físicas que pueden relacionarse con la bebida, como falta de eficiencia, poca energía pérdida de peso, insomnio o accidentes.

- se siente culpable, bueno para nada o deprimido debido a su conducta en cuestión de bebida.

- tiene muchas “excusas” (no razones) para seguir tomando. puede echarle la culpa a otros por beber demasiado.

- evita a sus amistades y a las actividades sociales a causa de la bebida.

- causa molestias, daño o inquietudes a la familia y amistades con su conducta en cuestión de bebida.

No es necesario que se presenten todas esas señales para detectar el problema del alcoholismo en una persona, basta con que algunas de ellas estén presentes para saber que el problema existe y tomar acción”.

Lammoglia, E. (2004) Las familias alcohólicas, p. 128 y 129.

10.- Problemas típicos de un hogar alcohólico

a)” Culpabilidad.- Él cónyuge y los hijos pueden empezar a creer en las acusaciones del alcohólico y creer que son responsables. Pueden llegar a tener miedo de discutir o criticar. Los padres pueden creer que “han fracasado” al criar un hijo alcohólico. Esta culpabilidad no sirve para nada sino, por el contrario, solo empeora la situación”.

Lammoglia , E. (2004) ,familias alcohólicas, p.129



Se Considera que el sentimiento de culpa es una de las emociones más destructivas que experimentan los seres humanos en mayor o menor intensidad, casi siempre ocasionada por algo que ha ocurrido en el pasado y los conflictos internos que resultaron a raíz de este evento, los cuales no han sido resueltos por el individuo. Estos sentimientos acarrearán desequilibrios mentales muy negativos que se conocen como sentimientos de culpabilidad. Manifestados con la racionalización, intentando justificar las conductas del enfermo alcohólico, razones supuestamente lógicas con el fin de eludir una realidad muy desagradable, “fundadas en premisas falsas y subjetivas” de la auto culpabilidad, llegando al aislamiento como una reacción característica de la violencia Psicológica o acoso moral.

Martos, A. (2003). ¡No puedo más! las mil caras del maltrato psicológico, p. 64

Esta culpabilidad puede tener origen en eventos que ocurrieron en la niñez, especialmente si el individuo vivió una infancia con unos padres o maestros abusivos que fomentaban sentimientos de culpabilidad en la persona. Es bien sabido que el ser humano comete errores pero esas faltas se deberían mirar como algo positivo para enmendarlas y aprender de esos errores con la meta de mejorar la vida.

El problema está en recordar esos errores para recriminarse y auto castigarse emocionalmente. La creencia interior, es sentir que no se es suficientemente bueno, no se hace suficiente, o no se merece nada bueno de la vida. Estas, son quejas comunes. Los sentimientos de crítica, temor, resentimiento, pueden surgir por no aceptar la responsabilidad de la propia experiencia. Si el ser humano se responsabiliza de lo que sucede en su vida, y no hay nadie a quien culpar. Se deja de ocasionar problemas en si mismo.

Cambiar la actitud hacia el pasado. El pasado ya sucedió y no se puede cambiar. Lo único que podemos cambiar son los propios pensamientos sobre ese pasado que jamás volverá, ya no castigarse por que alguien hiere y lastimó desde hace mucho tiempo

Lo que cuenta es el presente, contrariamente al sentimiento de culpabilidad, la energía que se gasta en enfocarse negativamente en las faltas del pasado debe ser transformada en energía positiva para reflexionar y meditar en soluciones o buscar ayuda por medio de una terapia profesional o grupos de autoayuda, el enfoque debe ser trabajar con el presente y no torturarse mentalmente pensando en el pasado pues ni el pasado ni el futuro existen.

Lo que cuenta es el presente y es ahí donde pueden buscarse posibles soluciones que ayuden al individuo a resolver los conflictos irresueltos de tiempos que ya se fueron y no regresarán.

Los sentimientos de culpabilidad generalmente ocurren o son ocasionados por accidentes involuntarios en los cuales la persona participó directamente. Lo que se debe tener en cuenta es que no es lo mismo romper un vaso accidentalmente porque cae de nuestras manos que lanzar el vaso al suelo a propósito. El sentimiento de culpa también se da por palabras groseras que se pronunciaron en el pasado contra alguien que ya murió o que la persona nunca tuvo la oportunidad de pedirle perdón.

El sentimiento de culpa por haber sido infiel a la pareja lo sufre tanto el que fue infiel como el que fue víctima de la infidelidad. La víctima se siente culpable de no haber podido satisfacer a su pareja para que fuera feliz en la relación. El que comete el acto de infidelidad se siente culpable sobre todo cuando su falta afecta a sus hijos o a su vida misma.

Los sentimientos de culpabilidad se eliminan con la palabra mágica, “valentía”. La persona que se siente culpable debe adentrarse en sus sentimientos y enfrentarlos con firmeza. La persona que enfrenta el pasado con valentía lucha contra todos los temores, los aparta y sigue su camino hacia una vida feliz. El valiente se perdona asimismo y saca de su vida toda raíz de amargura contra su persona. La persona cobarde se enfoca en sus temores y se esconde en ellos dejándose llevar por los sentimientos de culpabilidad de los cuales no se puede liberar. El retar el temor es una muestra de valentía y de una madurez emocional asombrosa. El sentimiento de culpabilidad acarrea problemas emocionales graves y en casos muy extremos, esta culpabilidad es tan grande que podría conducir al suicidio. El sentimiento de culpabilidad nace y crece en medidas desproporcionadas si no se controla a tiempo.

La persona se sugestionan con pensamientos negativos y se reprograma terminar por disculpando a los verdaderos culpables, asumiendo algunas veces toda la culpabilidad aún sin tenerla.

b)” Vergüenza.- La familia (y especialmente los hijos) pueden evitar los contactos sociales y no dejar que sus amigos entren en la casa. Pueden tratar de ocultar o negar la existencia de un problema de bebida en la familia y tener miedo de buscar ayuda”.

Lammoglia, E. (2004), Familias alcohólicas, p. 130.

De que se trata, la vergüenza consiste en pensamientos y sentimientos que no se es digno de respeto, sentir que merece ser juzgado y criticado, avergonzado frente a los demás. Igual que la culpabilidad, la vergüenza es difícil de soportar. Esto puede hacer que sea más difícil superar los efectos negativos de las experiencias malas de la niñez.

Igual que la culpabilidad, no es malo sentir vergüenza de vez en cuando. Hay momentos en que debemos sentirnos avergonzados e intentar recobrar el respeto y la confianza de los

demás. Sin el sentimiento de vergüenza, nos meteríamos en problemas. Pero a la vez, el sentimiento de vergüenza puede ser un gran problema. Puede ir más allá de lo necesario, durar demasiado tiempo, y prevenir que nos relacionemos con otros de una manera saludable.



Muchas personas han descubierto que al utilizar las herramientas, adquiridas en cursos, terapias, diplomados, para un crecimiento humano, utilizadas para un entendimiento y una concientización personal, pueden superar la vergüenza y dejarla atrás. Esto no será una novedad para nadie: una gran vergüenza que se ha sentido por un plazo muy largo puede convertirse en un aspecto inquebrantable de la vida. Fuentes profundas y no reconocidas que los hagan sentir vergüenza. Esta vergüenza es tan intensa que controla sus pensamientos y acciones, por ejemplo, siempre están intentando demostrar su valor como ser humano.

Fuentes de una *gran Vergüenza*, tiene que ver con una vergüenza aprendida en sus años tempranos y en sus primeras relaciones. Durante su segundo año de vida, los niños son capaces de imaginar como los demás los perciben. Se vuelven “auto-conscientes.” También, empiezan a tener sentimientos de vergüenza. Cuando una persona que es importante para un niño, expresa su desilusión en él, en vez de mostrar aceptación y gozo por su presencia, el niño experimenta vergüenza. De repente se da una falta de conexión en la relación, y el niño, por lo menos, se sentirá menos seguro y menos apoyado.

Cuando la persona que expresa su desilusión es el padre u otra persona importante a cargo del niño, el niño deseará terminar con la situación de desaprobación y evitar que se vuelva a repetir. En las relaciones saludables, es lo que el niño intenta hacer una y otra vez. De este modo aprende a sostener la aprobación y el amor de los padres y de las personas que lo cuidan, a pesar de sus errores inevitables y de su ‘mala conducta.

Sin embargo cuando los padres y otras personas al cuidado del niño no solamente expresan su desaprobación de cosas específicas que el niño hace, y no solo ocasionalmente lo tratan con una falta de respeto y de amor, sino que repetidamente expresan una falta de amor y de apreciación y hasta le demuestran desprecio y odio, la vergüenza se convierte en una constante. La vergüenza se convierte en algo tan abrumador que conduce a intentos extremos para huir de ella.

¿Cómo se percibe esta gran vergüenza?

- Se percibe cuando un niño pequeño se acerca a su padre o a su madre, lleno de orgullo, queriendo contarles algo que ha hecho, y la respuesta es ‘déjeme en paz’, o le hacen señas para que se vaya, o recibe una mirada vacía o no recibe respuesta alguna.
- Se percibe cuando un niño ha cometido un error o ha hecho algo incorrecto, y sus padres le dicen ‘tú eres un estúpido,’ ‘nunca vas a llegar a ser alguien,’ ‘eres un hijo terrible e ingrato,’ o lo peor, ‘desearía que estuvieras *muerto*.’
- Cuando dichas experiencias se repiten una y otra vez, *cualquier* niño se sentiría en conflicto entre su necesidad de conexión y amor, y su temor de sentir la vergüenza, el rechazo, la crítica y burlas. *Cualquier niño* llegaría a considerarse como una persona mala y no digna de ser amada.
- Para el niño que es tratado de esta manera en su casa, la vergüenza no es un asunto de como manejar sus relaciones con la gente cuya aprobación necesita. Más bien la vergüenza hace que él sienta que es una mala persona, que no es digna de amor, sino que merece el rechazo y el desprecio, aún el odio.

En algún momento, aún las necesidades básicas de amor y atención, tantas veces enfrentadas por el rechazo, la crítica y las burlas, se vuelven fuente de una gran vergüenza. Una vez que esto pasa, a menos que y hasta que se encuentren relaciones cercanas de verdadero amor y sanación, la vergüenza será una compañera constante. Influirá en todas sus relaciones y en todos sus intentos de encontrar su camino en el mundo.

Las dos caras de la vergüenza son el rechazo y el desprecio. Ser el objeto de rechazos constantes llenos de vergüenza durante la niñez puede llevar a una persona a que tema y evite

las relaciones cercanas. El desprecio constante lleno de vergüenza puede causar en una persona mucha rabia y hostilidad por muchos años.

El rechazo y el desprecio constantes, ya sea uno o el otro, o una combinación de ambos, tienden a crear niños y hombres que temen y evitan afirmar sus necesidades de un modo sano. Por lo tanto, los hombres que experimentaron una gran vergüenza durante su niñez enfrentan un mayor obstáculo interno para buscar ayuda, o hasta para sentir que *tienen el derecho* a buscar ayuda, y eso incluye ayuda para superar su vergüenza.

Es posible superar la vergüenza, aún la vergüenza más intensa. No es posible enfatizar este punto lo suficiente.

- Es posible buscar una conexión genuina con la gente capaz de ofrecerla.
- Es posible encontrar la ayuda que usted necesita para superar la vergüenza que usted siente por las experiencias recibidas, y hasta se puede superar un nivel más profundo de vergüenza creado por relaciones vergonzosas tempranas. Muchos lo han hecho. asombrados y orgullosos sobre como han superado la vergüenza y han cambiado sus vidas.

c) **“Rencor.-** Las exigencias y la conducta de un alcohólico les puede hacer pensar a los demás miembros de la familia que estarían mejor sin él o ella. Los hijos le pueden también perder el respeto a la madre (o el padre) que no es alcohólico por no “hacer nada” para remediar el problema”. **Lammoglia, E. (2004), Familias alcohólicas, p.130**



El rencor no es otra cosa que el fruto de la falta de perdón. Las heridas que se traen son tan grandes, y se traen por mucho tiempo en el corazón, que lo único que hacen es esclavizar más al ser humano. ¿Pero cómo perdonamos cuando la herida o el recuerdo se hacen difíciles de borrar?, cuan difícil es perdonar cuando la persona que nos ha ofendido ni siquiera siente la mínima muestra de arrepentimiento. Más aun, que duro es perdonar y pedir perdón cuando ni siquiera somos culpables de dicha situación.

El rencor tiene seis frutos:

- Amargura
- Enojo
- Ira.
- Gritería.
- Maledicencia.
- Malicia.

“**La amargura.**- Es la primera característica en nuestras vidas que nos muestran que tenemos falta de perdón hacia alguien”. ¿Pasado mucho tiempo, solo de pensar en la cara del que nos ha herido hace sentir un sabor amargo en la boca? Muchas veces esta amargura llega a tal extremo que solo el escuchar el nombre de quién ofendió, fulano de tal, remonta nuestra mente en el tiempo y somos trasladados al momento que fuimos ofendidos.

Fuente: frutos del rencor, grupoempresarialrenacer.blogspot.es/1234850400

“El enojo.- Se manifiesta cuando no somos capaces de separar a las personas que nos han heridos con las situaciones de la vida cotidiana”. Por ejemplo: si la persona que nos hirió tiene entre sus gustos personales el uso específico de un perfume. Relacionamos al perfume con el individuo que nos ofendió. Tomamos la medida inconsciente de no tolerar el perfume para nada. El solo hecho de olerlo en otras personas nos remonta al individuo en cuestión que nos "fastidió nuestra existencia" ¿suena ridículo el ejemplo? pero cuantas personas han abandonado muchas congregaciones solamente porque el pastor de dicha Iglesia predica parecido al Pastor que le ofendió en la Iglesia anterior.

Fuente: frutos del rencor, grupoempresarialrenacer.blogspot.es/1234850400

“La ira.- Quizás la ira sea la manifestación mas grave del rencor”. Cuando comenzamos a desear toda clase de males al extremo de decir;"no me interesa lo que le pase". Es entonces que nuestro corazón esta lleno de ira. No podemos separar la ira de la venganza, ambas van de la mano.

Fuente: frutos del rencor, grupoempresarialrenacer.blogspot.es/1234850400

Gritería, maledicencia y malicia.- cuando se ha perdido el control emocional, ya no se tiene control interno y los sentimientos expresados no son tan adecuados, como es el emplear un tono agresivo, gritar por no encontrar la paz, la tranquilidad llegan a maldecir y desear todo lo malo del mundo, se está hablando de un corazón muy lastimado. Por nombrar un órgano de choque.

¿Como sanar un corazón herido? Para responder esto hay que entender lo que "No" es el perdón. Perdonar no es justificar las cosas malas que nos han hecho. No podemos caer en el hecho de justificar al ofensor diciendo por ejemplo: Bueno, ella es así, es fácil de enojar. Eso no es perdón, eso es incentivar la manipulación. Perdonar no es esperar que el tiempo cure las heridas. El tiempo no cura nada. Pues cuantas personas mueren y se llevan el rencor a la

tumba sin haber podido experimentar la paz de la comunión. Perdonar no esta diseñado para cambiar al ofensor. El perdón esta diseñado para cambiar uno mismo.

“Aprender a vivir y aprender amar son dos procesos que desconocemos al nacer y que tenemos que ir asimilando mientras crecemos. Generalmente a partir de las experiencias de nuestro entorno aprendemos reglas culturales de la familia y la sociedad y también de nuestros éxitos y fracasos”.

Lammoglia, E. (1995). El triangulo del dolor, p. 36

d) Inseguridad. – la conducta del alcohólico se hace cada vez más difícil de prever. Su actividad se concentra más y más en la bebida. Descuida las necesidades emocionales de los demás. El otro esposo, o los dos si es el caso, pueden disponer de poco tiempo para atender el resto de la familia. **Lammoglia, E. (2004) Familias alcohólicas, p.130**



“ La inseguridad emocional es una sensación de malestar, nerviosismo o temeridad asociado a multitud de contextos, que puede ser desencadenada por la percepción de que uno mismo es vulnerable, o una sensación de vulnerabilidad e inestabilidad que amenaza la propia autoimagen o el yo.

Una persona que es insegura no tiene confianza en su valía y capacidades; carece de confianza en sí mismos u otros; pueden pensar que los demás les defraudarán, y temerán defraudarles ellos mismos; o desconfía de que las actuales circunstancias positivas sean tan sólo temporales. Este es un rasgo común, que sólo se diferencia en el grado del síntoma entre las personas.

Esto no debe confundirse con la humildad, que implica reconocer los propios defectos, manteniendo una buena dosis de confianza en sí mismos. La inseguridad conlleva a una auto devaluación subjetiva y arbitraria de la propia capacidad de la persona.

La inseguridad puede promover estados de timidez, paranoia y aislamiento social, o alternativamente, puede alentar conductas compensatorias, como la arrogancia, el narcisismo, o la agresividad. El hecho de que la mayoría de los seres humanos son vulnerables emocionalmente, implica que la inseguridad emocional podría ser tan sólo una diferencia en la conciencia de la misma.

La inseguridad tiene muchos efectos en la vida de una persona. Hay varios niveles de la misma. Casi siempre causa cierto grado de aislamiento; cuanto mayor es la inseguridad, mayor es el grado de aislamiento. La inseguridad suele tener sus raíces en los primeros años de la infancia de una persona. Como la inseguridad puede ser muy molesta y limitante y la psique se encuentra amenazada, a menudo se acompaña de mecanismos de defensa que se manifiestan en distintos estilos de personalidad.

La inseguridad puede ser superada. Se necesita tiempo, paciencia y una comprensión gradual de que el valor propio es puramente una cuestión de perspectiva (o la opinión subjetiva de uno mismo), por lo que si bien puede ser cierto que la inseguridad puede seguir a la preocupación por la realidad objetiva, esto no es de ninguna manera una necesidad, sino más bien una tendencia.

La primera de las etapas del desarrollo psicosocial que expone Erik Erickson consiste en el desafío de encontrar la seguridad y aprender a confiar en uno mismo y en su entorno”. Pero se mueve en dos polos muy distintos, confianza o desconfianza. (Desde el nacimiento hasta aproximadamente los 18 meses). Es la sensación física de confianza. El bebe recibe el calor del cuerpo de la madre y sus cuidados amorosos.

es.wikipedia.org/wiki/inseguridad_emocional

Se desarrolla el vínculo que será la base de sus futuras relaciones con otras personas importantes; es receptivo a los estímulos ambientales es por ello sensible y vulnerable, a las experiencias de frustración son las experiencias más tempranas que proveen aceptación, seguridad, y satisfacción emocional y están en la base de nuestro desarrollo de individualidad. Depende entonces del sentimiento de confianza que tengan los padres en sí mismos y en los demás, el que lo puedan reflejar en sus hijos.

d) Delincuencia.- los hijos que se sienten atrapados por la tensión que reina en un hogar centrado en el alcohol pueden reaccionar sacando malas notas en la escuela, comportándose agresivamente o de otras maneras destructivas, o iniciando su propia carrera alcohólica a temprana edad.

Lammoglia, E. (2004) Familias alcohólicas, p.130



“ La delincuencia se refiere a un conjunto de actos en contra de la ley, tipificados por la ley y merecedores de castigo por la sociedad, en diferentes grados, definida también como una conducta que no coinciden con las requeridas en una sociedad determinada”, “se considera delincuente a quien comete un delito en reiteradas ocasiones, llegando a ser considerado también, como un antisocial, recalcando el hecho que este tipo de

acciones atentan contra el normal funcionamiento de nuestra sociedad, poniendo en peligros de diferente naturaleza a sus miembros”.

www.misrespuestas.com.sociedad.

Es uno de los factores más preocupantes en nuestros días, porque cada día son más los menores que cometen delito. Hay una delincuencia común, llamada menor, que normalmente es cometida por una persona o un grupo menor. Como asaltos, carterismos, robos, fraudes, vandalismo, grafitis entre otros. Cada vez más violenta, anteriormente el delincuente usaba la fuerza en caso de necesidad, pero hoy, la mayoría primero agrede y luego comete el delito, como en el caso de los robos con violencia a mano armada. En donde los jóvenes se están volviendo los protagonistas.

En las investigaciones realizadas para tratar de descubrir los factores que influyen para que se genere la delincuencia, se destaca, la pobreza y la exclusión social, el desempleo y la vagancia, la deserción escolar, las desigualdades. La personalidad, y un alto índice de provocación la encontramos en la disfunción familiar, que tiene mucho que ver con el alcoholismo de alguno de los cónyuges.

f) “**Apuros financieros.**- el alcoholismo amenaza casi siempre la seguridad del empleo, las promociones y la responsabilidad en cuestiones de dinero. Además el alcohol cuesta y puede llegar a desbaratar el presupuesto de una familia”.

Lammoglia E. (2004) Familias Alcohólicas, p.130



En un hogar disfuncional, uno de los factores desencadenantes para la pobreza extrema es el alcoholismo, en donde lo más importante es tener el dinero necesario para proveerse del líquido tan ansiado y necesitado, dejan a un lado las prioridades de una familia, que es el abastecer las necesidades básicas, alimentos, educación, vestido.

11.- ¿Qué se puede hacer?

“Para aquellos que sinceramente desean ayudar al alcohólico, el problema inmediato consiste en proporcionarle las condiciones y situaciones dentro de las que pueda empezar a lograr una evaluación realista de sí mismo.

Es difícil para la familia del alcohólico proporcionar estas condiciones. El es el centro de los agravios familiares. La reacción de la familia a su conducta puede variar desde el desaliento y la confusión hasta la depresión, el resentimiento y la amargura. Es difícil, pero no imposible que los miembros de la familia permanezcan objetivos en su relación con el alcohólico.

Su conducta ha sido descrita como realista. Lo que necesita con desesperación es precisamente la objetividad que la familia no puede dar. La familia enfrenta consecuencias desastrosas tanto para el alcohólico como para ella misma. Particularmente cuando pierden los miembros de ella el control de sí mismos y la objetividad en el proceso de hacerlo”.

Lammoglia, E. (2004) Familias alcohólicas, p. 130

Si la familia se da cuenta de que hay alguien con un problema de alcohol, se sugiere actuar prontamente con decisión y paciencia. Enfrentar la verdad, reconocer los síntomas, ver el problema de frente, salir de la ignorancia, enterándose de lo que es el alcoholismo, sus causas, prevención y el tratamiento. Es necesario estar informado sobre los hechos del alcoholismo.

Tenemos un fenómeno que se da en esta situación, llamado el Síndrome de Estocolmo, debe su nombre a un hecho sucedido el 23 de Agosto de 1973, en la Ciudad de Estocolmo,

Suecia. Cuando, con motivo del fallido atraco al banco Kreditbanken, el *llamado robo de Norrmalmstorg*, dos delincuentes mantuvieron, durante seis días, rehenes a cuatro de los empleados - tres mujeres y un hombre. Como resultado en todo el proceso judicial, los secuestradores se mostraron reticentes a testificar contra los que habían sido sus captores y aun la manifestación que se sentían más aterrados por la policía que por los ladrones que les retuvieron durante casi una semana. En el momento de la liberación, un periodista fotografió el instante en que una de los rehenes y uno de los captores se besaban.

El criminólogo Nils Bejerot acuñó poco después y a consecuencia de aquel caso. El término de Síndrome de Estocolmo para referirse a rehenes que sienten este tipo de identificación con sus captores.

Este hecho sirvió para bautizar como “Síndrome de Estocolmo” ciertas conductas “extrañas” que demuestran afecto entre los captores y sus rehenes.

El criminólogo Nils Bejerot acuñó poco después y a consecuencia de aquel caso. El término de Síndrome de Estocolmo para referirse a rehenes que sienten este tipo de identificación con sus captores.

www.muyinteresante.es/salud/.../ique-es-el-sindrome-de-estocolmo.

También se aplica este nombre a algunas situaciones de violencia en que la víctima se adhiere a la convivencia con su verdugo. Se da especialmente en mujeres maltratadas por sus parejas. este fenómeno de vincularse o quedarse con el agresor puede interpretarse como pasividad, sin embargo es una estrategia activa de supervivencia ante los riesgos que implicaría tratar de separarse De hecho el síndrome de Estocolmo es una respuesta “normal” ante una situación anormal.

Según Graham, el síndrome de Estocolmo se presenta cuando se dan las siguientes condiciones:

- la víctima percibe una amenaza para su supervivencia física o psicológica.
- la víctima cree firmemente que el agresor va a cumplir esa amenaza.
- la víctima, dentro del contexto de terror, percibe una mínima expresión de amabilidad e parte de su agresor.
- la víctima percibe la incapacidad para escapar.

Cuando la víctima de la violencia, no tiene más recurso ni amparo que los que le pueda brindar el agresor, estamos ante el caso de los rehenes del banco de Estocolmo. Estamos ante el caso de tantas mujeres que dependen absolutamente de sus maridos, solamente de ellos pueden esperar el sostén y afecto. Y estamos ante innumerables caos de niños maltratados que no tienen otro lugar al que acudir que no sea el hogar adonde se les maltrata. Como parece ser una condición en un hogar alcohólico.

12.- Qué no se debe hacer.

- “No castigue, ni soborne, ni amenace al alcohólico para obligarlo a dejar de beber. Esto aumentará su sentido de culpabilidad y odio a sí mismo, y puede volverlo cada vez más esclavo de su vicio.
- No trate de encubrir los problemas causados por la bebida. Proteger al alcohólico de las consecuencias del vicio disminuye el deseo de luchar contra él. no lo disculpe ante los demás.

- No esconda ni tire las botellas. No crea que pueda usted curar a un alcohólico tomando el control de su bebida.
- No beba con él. Eso sólo sirve para fortalecer el hábito, y puede que usted acabe por adquirir el mismo vicio, el incitar al alcohólico a beber en casa con el fin de que no beba en la calle no sirve más que para incitarlo a que siga bebiendo.
- No se haga cargo de todas las responsabilidades (familia, empleo o escuela) del alcohólico. Esto puede quitar al enfermo su dignidad y sentido de importancia en el hogar.
- No exija ni acepte promesas vanas. El alcoholismo no es muestra de falta voluntad, el obligar al alcohólico a hacer promesas que no se pueden cumplir conducirá al fracaso, a las mentiras y la falta de confianza mutua.
- No intente tratar el alcoholismo por usted mismo. El alcohólico y la familia necesitan ayuda experta para enfrentar el problema”.

Lammoglia, E. (2004) Familias alcohólicas, p. 133 y 134

13.- Diferentes tipos de ayuda.

a) El médico.- De la familia puede tratar los problemas físicos relacionados con el alcoholismo, y puede referirle especialistas en caso de necesidad.

b) Los consejeros.- En asuntos matrimoniales y familiares pueden ayudar a las familias a hacer frente a las tensiones que crea un hogar centrado en una persona alcohólica.

c) Los centros de salud mental.- Proveen información y servicios para los problemas relacionados con el alcoholismo así como muchos hospitales y centros de salud.

d) El sacerdote.- Puede ayudar muchas veces a resolver las dificultades causadas por el alcohol, aconsejando al alcohólico y su familia.

e) Al-Anon.- agrupa personas con problemáticas derivadas por la convivencia con un alcohólico, a través de un programa de autoayuda, en donde la persona va encontrando su paz, serenidad, desprendimiento del problema no del enfermo de alcoholismo. Encuentra la forma de cómo llevar una vida útil y feliz, aunque el familiar siga bebiendo.

14.- Vínculo alcohol y violencia

Podemos encontrar infinidad de relatos, en donde refieren numerosos testimonios de agresiones violentas en contra de esposas, hijos u otros familiares. Entre otras ofensas, confiesan haberlos golpeado e insultado.

“Son miles los relatos de mujeres y niños golpeados con brutalidad por hombres alcoholizados. Pero no todos los borrachos pegan ni todos son violentos. Lo que ocurre que el alcohol desinhibe la violencia que está reprimida en el individuo y también proporciona una excusa para comportamientos inadmisibles.

Cuando una persona violenta padece la enfermedad de la adicción, causa un daño terrible a los suyos y a si misma. La combinación de las dos cosas resulta fatal”.

Lammoglia, E. (2007), La violencia está en casa, p. 36 y 37.

La violencia familiar es un acto de poder u omisión intencional, esto significa que quién la genera comete un abuso de poder para conseguir sus fines. Por ejemplo; el esposo que maltrata a su mujer porque considera que ella no tiene la capacidad de manifestar sus opiniones, considerándola inferior, “cállate, tu no opines, no sabes nada de nada, yo si sé del asunto” cuando se abusa del poder con los menores, “deja de hablar, no interrumpas, esto es plática de adultos, vete a otra parte a molestar”.

El maltrato no es por única vez, sino que es continuo, recurrente y cíclico. En las relaciones familiares alcohólicas, se disculpa y perdona cualquier daño y se llega a creer que se cambiará por amor sin embargo esto no es así y volverán los momentos de maltrato.

En la violencia que normalmente es intencional, se busca el sometimiento, el dominio y el control, no en todas las ocasiones el daño, el que abusa sabe que así conseguirá sus fines. Generalmente el que maltrata no se hace responsable de sus actos. Los justifica: “se lo merece” “no me hace caso” “se tiene que corregir” “es por su bien” etc. cabe mencionar que el que maltrata, en otras ocasiones puede ser el maltratado. Por ejemplo el padre que maltrata a su hijo adolescente, y éste maltrata a su novia.

Algunos investigadores en la materia consideran que la violencia se reproduce, o perpetúa, porque se aprende a través de modelos llamados reales y simbólicos. Los reales son los que toma el niño de la madre, y de su padre, o de las personas que están a cargo, es decir el niño aprende de su familia las conductas violentas como un medio para relacionarse cotidianamente y resolver los conflictos. Estas formas de relación se repiten de generación en generación. Los modelos simbólicos se refieren a aquellos valores sociales que el niño toma del medio que lo circunda, por ejemplo de los programas televisivos con grandes cargas de violencia dirigidos al público infantil.

a) Testimonio

“Una joven de 16 años narra: Mi padre siempre fue una persona tranquila y respetuosa, excepto, cuando tomaba, entonces se transformaba en una bestia y golpeaba a mi madre. Siempre lo hacía en su habitación, pero yo me daba cuenta y sufría mucho.

Después de una hora o dos de escuchar ruidos y quejidos se hacía el silencio y mi terror aumentaba. Tenía miedo que la hubiera matado o que fuera a venir a mí recámara. No dormía en toda la noche y me la pasaba rezando pidiéndole a Dios que mi mamá estuviera viva y el dormido.

Al día siguiente cuando me preparaba para ir a la escuela, encontraba mi desayuno en la cocina, lo cual era una señal de que mi mamá vivía, y salía a esperar el autobús. Al mediodía me recibía mi madre para comer y no se hablaba del tema. Ella creía que no me daba cuenta de nada y yo no quería hablar del asunto, temía que sí se daba cuenta de que lo sabía todo, la familia se iba a separar.

Cuando tenía 12 años comencé a reprobar todas las materias y mi madre se preocupó. Advertía que no podía estudiar, y cuando intentaba ayudarme yo empezaba a llorar de pronto y no me podía detener. Entonces me llevó a terapia con una psicóloga que no sé cómo se dio cuenta de todo en la primera entrevista.

Supe que citó a mis padres juntos y fue muy drástica. Ese día hablaron conmigo y por primera vez se tocó el tema. Mi padre nos pidió perdón y prometió acudir a un grupo AA. todos los días, muy temprano, acudía a su reunión y dejó de tomar. Mi madre se unió a un grupo de Al-Anon, pero yo continué con problemas.

De repente mi familia era distinta y esto era confuso, además, le decía a la psicóloga que yo seguía teniendo mucho miedo, en especial cuando mi papá no llegaba antes de las siete. Finalmente, sugirió que me uniera a un grupo de hijos de alcohólicos. Me hizo sentir bien encontrarme con otros que habían vivido el mismo infierno o peor, porque yo nunca fui golpeada y muchos de ellos sí”.

Lammoglia, E. (2007) La violencia está en casa, p. 37 y 38.

15.- Hijos de alcohólicos.

Los hijos de padres alcohólicos viven en un caos continuo. Nunca saben que va a suceder y experimentan un constante terror. Advierten que en cualquier momento pueden empezar las agresiones, físicas o verbales, y esto los mantiene en una incertidumbre que no le permite jugar o estudiar con tranquilidad.

No entienden que sucede y crecen con un considerable nivel de inseguridad que afectará su capacidad para relacionarse. Varios desarrollan un sentido excesivo de responsabilidad ya que se ven convertidos en cuidadores de sus padres. Ellos tratan de arreglar las cosas y hacen todo lo que está a su alcance para lograrlo, como llevar a su papá a la cama, limpiar sus vomitadas y aparentar que nada sucedió.

Aprenden que ellos son los rescatados y probablemente se pasen el resto de su vida rescatando borrachos o gentes con problemas. La mayoría se convierten en codependientes y se casan con otro alcohólico.

Las familias alcohólicas utilizan la negación para poder coexistir y, o bien nunca se habla del problema, o se minimiza, el niño aprende esta negación y a fingir fuera de la casa para proteger el secreto familiar. Las excusas, las mentiras y los secretos son parte del sistema familiar y las herramientas de la dinámica familiar.

El miedo a las sorpresas es tan grande que cuando son adultos se vuelven controladores. Tratan de asegurar y proteger para que la vida no vuelva a sorprenderlos, pero desconfían de todo y de todos esperando siempre lo peor. Cuando forman una familia enloquecen a sus integrantes tratando de controlar sus vidas. Sentimientos y actitudes.

La familia alcohólica es tan disfuncional que todos sus integrantes requieren ayuda. Los hijos de alcohólicos necesitan integrarse a un programa de recuperación, con el apoyo de una terapia.

Se trata de una enfermedad con una predisposición genética. No es culpa de nadie, pero si es responsabilidad de cada individuo hacer algo al respecto, informarse de las características de su enfermedad y buscar la ayuda adecuada. Si bien es incurable, si existe una solución para poder vivir con ella sin sufrir ni causar sufrimiento. Se trata de un sistema de vida que sólo se aprende en los grupos de AA y Al-Anon. La ciencia médica no ha encontrado un tratamiento que cure esta enfermedad, y el único que puede ayudar a un alcohólico es otro alcohólico, y el único que puede ayudar a un familiar de un alcohólico, es otro familiar de alcohólico.

Es necesario elaborar proceso de duelo en la familia que convive con alcohólicos. Retirar las manos y poner el corazón es lo conveniente, ya no resolverles la vida, permitirles que ellos se den cuenta del daño que se están infringiendo. Poner el corazón, que es el órgano descubierto en donde se almacena la capacidad de amar.

A un enfermo de alcoholismo se le puede amar, pero también se le puede permitir dejarlo volar. Permitir que el se haga responsable de sus actos. El familiar pueda vivir por lo menos en paz. Por estar haciendo lo correcto, no querer cambiarlo, porque en este proceso se le va la vida, y no lo consigue.

El familiar, en un proceso de duelo puede aprender a experimentar sus propios temores, aflicciones y angustias, para esto se puede invitar a los familiares a un grupo de autoayuda Al-Anon, muy sutilmente, son personas muy vulnerables, las emociones las tienen a flor de piel.

A veces los vemos como arrastrando una cadena, ya no pueden más, se les nota el cansancio el enojo, la decepción, la pena. Tardan en aceptar que necesitan una ayuda urgente y permanente. Su reacción es muy parecida a la del alcohólico. Sus propias reacciones hacen ingobernable la vida. Hay actitudes de mártir, de victimismo, ocasionando quitarles a algunas personas, principalmente al alcohólico, su responsabilidad.

Ocupándose de la vida de otros, estamos hablando de un mecanismo de defensa. Para no encontrarse con su realidad. Mejor se ocupa de otros. Pasa por alto sus necesidades, el no importa lo único importante es que los demás estén bien. La mejor comida para los demás, el familiar que ha tomado el papel de sufrido. No se interesa a si mismo. Piensa que todo lo puede arreglar. Es necesario que se de cuenta de la incapacidad ante otras personas, lugares y cosas.

El resultado de un trabajo de sus pérdidas o duelos, dará como resultado, poder asumir la responsabilidad por si misma, responsable de su felicidad. Entender que una persona no puede ser capaz de quitarle el derecho de ser feliz, solo porque ha decidido vivir alcoholizado. Decide ya no dar permiso para hacerla sentir enfada y triste. Los sentimientos solo le pertenecen a ella. Ser dueño de las propias emociones, es como cuando pasamos a comprar el periódico al puesto de la esquina y el señor está enojado. Quizás lo escuchemos gritar. Pero el enojo es de él, no lo puedo hacer mío. Compro mi periódico, pago y me retiro. De la manera más amable, aplicación es, yo no causé su ira, yo no se la voy a controlar y yo se la voy a curar.

Se puede encontrar confortar el espíritu, con la meditación. Tomar una mayor conciencia espiritual. Se puede realizar de diferentes maneras, estar en un lugar a solas. Cerrando los ojos. Realizando ejercicios de respiración, puedo sentir las manos de un ser supremo que me cobija, arropa. Y uno por uno le pongo mis problemas, preocupaciones, alegrías, y me pongo yo mismo. Empezar a ejercer el derecho de autonomía, palabra que proviene de dos palabras griegas: autos que quiere decir propio, y nomos que quiere decir ley.

Aspecto muy importante de considerar, porque el familiar cuando ha perdido su yo, su identidad, se ha dedicado a observar y querer cambiar al alcohólico, pasa por algo sus propios deseos, actúa como autómatas, como una máquina mecánica, muchas veces en automático. No piensa ni reacciona, solo ve acciones de rutina. La dificultad que experimenta, para concienciar su situación y poder verbalizarla. La persona que lo sufre, busca al principio malas interpretaciones, para después convencerse de que está equivocado, de que todo es fruto de su imaginación y de que semejante cosa no está sucediendo realmente. Aquí funciona el mecanismo de defensa llamado habituación. Pero también interviene la inseguridad y baja autoestima de la víctima. Que no es capaz de tomar conciencia de que la están agrediendo.

Junto a la agresión aprendida del verdugo hay que tener, por tanto, en cuenta la desesperanza aprendida de la víctima, una situación efecto del hostigamiento y del maltrato psicológico que la lleva a la depresión y a la idea de que la vida no tiene valor ni objeto. Más allá de la indefensión aprendida, la víctima aprende a adaptarse a la violencia y recurrir al mecanismo de negación y de minimización. Aprende a engañarse a si misma entendiéndose que “no es para tanto” o que “es algo pasajero”

Pasarán a lo mejor muchos años, para que el familiar se de cuenta, y empieza a analizar su propia vida. El familiar del alcohólico, aprende a experimentar sus temores, aflicciones, y entiende que trata con gente difícil, pero también aprende a darse cuenta que nadie puede hacerle la vida imposible, solo que el lo permita.

Se puede comparar al familiar del alcohólico, como el actor que no brilla, tendrá un argumento muy interesante, pero si no es capaz de darle vida al personaje que le asignaron, es decir está apagado. Lo mismo pasa con la familia de un alcohólico, ha perdido el brillo, no se da cuenta que no está viviendo, sino sobreviviendo. La familia como grupo tal vez no revise la importancia de tener disposición de ánimo para realizar los cambios pertinentes, analizando al mismo tiempo, su contexto. Es una panacea considerar que todos los integrantes de una

familia a un mismo tiempo se den cuenta, de los cambios que ellos pueden provocar. Pero un integrante de la familia, puede encontrar una serie de aspectos importantes, por las que pueda encontrarle el sentido a la vida. Empezar a brillar como ese actor, cuando le da vida a su personaje siendo capaz de trasmitirlo a los demás.

- Reconocer que reparar la propia vida y la propia historia, son tareas que dan salud, no se puede seguir permitiendo a otra persona o pretender que otra persona, construya mi historia, yo soy el dueño y es mi responsabilidad, hacer de esa historia un final feliz y muy propio
- Descubrir el sentido de la vida, da dirección. otra persona no puede dirigir la vida de nadie, y sobre todo cuando se ve que el camino que lleva está distorsionado, lleno de niebla.

16.- ¿Cómo surgen los grupos Al-Anon?

a) Origen de los grupos de autoayuda.

“Al-Anon en el principio solo era un asunto de familia. Los padres, los hijos y los conyugues asistían a las reuniones de AA, que generalmente se llevaban a cabo en el hogar de alguno de los miembros que todavía tenían la suerte de conservarlo. Y que lo compartía con los que habían perdido el suyo. Así es como Al-Anon se origina en Alcohólicos Anónimos.

Cuando los miembros de AA se reunían para tratar sus problemas de alcoholismo y para ayudarse mutuamente a permanecer sobrios, las esposas conversaban entre sí acerca de sus propias dificultades. A menudo esas tertulias eran mayormente para reconfortarse mutuamente. A veces las esposas servían café y pasteles. Los esposos se habían reunido para ayudarse unos a los otros a encontrar una nueva perspectiva a la vida con la orientación por AA.

Estas familias no tardaron en comprender que ellas podían usar los principios de que se valían los esposos para conseguir la sobriedad. Pues ellas también necesitaban desesperadamente ayuda para sobrellevar su parte en el problema del alcoholismo. Empezaron a ver que tal vez sus propios pensamientos, acciones y actitudes necesitaban cambiar. Se dieron cuenta de que podían hacer muchísimo para ayudarse a ellos mismos y ayudar a otros. Así fue como surgió Al-Anon.

Nace en los años 1935 a 1941, los parientes cercanos de los alcohólicos en proceso de rehabilitación descubrieron que las dificultades en las relaciones familiares con frecuencia persistían aún después que el alcohólico se había rehabilitado en AA.

Los miembros de los primeros grupos Al-Anon habían aprendido por experiencia que no sólo era provechoso asistir a las reuniones de los AA, sino que además necesitaban aplicar los principios de los AA en todos los asuntos. Pero lo más importante fue trabajar unidos en los grupos”

Al-Anon, F. (1980) Grupos de Familias Al-Anon, p. 1

17.- Al-Anon y la familia.

“Cualquiera que viva con un alcohólico sabe lo difícil que es crear y mantener una vida hogareña normal. La tendencia natural es culpar al bebedor compulsivo de todos los problemas de la familia, cierto es que el alcoholismo contribuye al divorcio, la delincuencia juvenil y a los trastornos mentales. Pero estas condiciones existen en innumerables hogares donde no hay problemas de bebida.

Conviene por tanto, que demos un vistazo a la vida familiar en general, antes de analizar en que forma puede Al-Anon ayudar en algunas de las situaciones que sí podemos atribuir directamente al alcoholismo.

La doctora Ruth Fox ex directora médica del consejo nacional para el alcoholismo (E: U: A) nos recuerda uno de los aspectos funcionales de la familia.

La familia se ha constituido para dar seguridad a sus miembros y para asegurar la procreación”...el amor, y el compañerismo son motivos adicionales muy poderosos en el matrimonio. Al igual que en épocas pasadas, la familia deberá proveer apoyo y sostén a sus miembros, y deberá ser un remanso de amor, seguridad y unidad.

Otras funciones de la familia son la crianza de los hijos y su preparación para el futuro, en el trabajo, las relaciones sexuales, sociales y en su desenvolvimiento creativo. La satisfacción mutua de las necesidades sexuales entre esposo y esposa, ayudan a resolver conflictos y a construir imágenes psicológicas satisfactorias. Como compañeros que se sienten felices en la ejecución de sus deberes y privilegios.

En una familia bien adaptada, la meta normal de la seguridad, placer y expresión personal, por lo general se alcanza sin demasiadas complicaciones. Una vida familiar sana es el resultado de la tolerancia de las diferencias. El respeto de la individualidad y la participación mutua en las responsabilidades y en la autoridad.

Desdichadamente, algunas exigencias de la vida moderna hacen que resulte difícil alcanzar este ideal, la tensión generada por el espíritu de competencia y rivalidad que predominan en el mundo de los negocios, ha alterado en buena medida el papel del padre frente a su familia. Puede que él no tenga tiempo ni energías para desempeñar diariamente las funciones de padre, como sucedía hace una generación.

Su preocupación por la seguridad económica puede haber minado su antigua confianza en sí mismo. Otros hombres de negocios pueden infundirle temor y hacer que refleje esa ansiedad en su hogar. En muchos hogares, el padre puede haber llegado a ser “el hombre olvidado” la madre puede haberse convertido en la directora de la casa, en la más fuerte, con más confianza en sí misma.

Pero en realidad ella se siente defraudada al ver que no puede apoyarse en la autoridad de su esposo ni compartir con él la responsabilidad de la educación y la dirección de los hijos y el hogar. A menudo se siente confundida y temerosa. Inconscientemente va perdiendo ella su feminidad, y el su masculinidad.

Los hijos sufren bajo este cambio de papeles, pues les es difícil encontrar la guía y fortaleza del padre, y buscar amor y comprensión en la madre. Cuando este cambio de papeles produce una fricción entre los padres. Los hijos quedan atrapados en las disputas de familia y las tensiones. Entonces sienten que necesitan escapar, y encuentran alivio en la soledad, o

buscan amistades que no les convienen, llegan a abandonar el hogar. Esto puede ocurrir en cualquier familia.

Si la familia perturba seriamente, tiende aislarse de la sociedad, lo cual añade una desgracia más. Pues las relaciones mutuas de sus miembros pierden en amplitud y se tornan muy limitadas en. Muchos casos, la madre distanciada del esposo desarrolla un cariño enfermizo y sofocante por uno o más de los hijos. Entonces, en vez de ser la familia un grupo interdependiente y afectuoso, se divide y comienza la guerra sin cuartel.

Se forman alianzas, o triangulaciones, y no precisamente para ayudarse sino para lastimar a los demás, como puede ser: El padre y la hija se unen contra la madre y el hijo.”

Al-Anon, F. (1980) Grupos de Familias Al-Anon, p. 19 y 20

18.- Las múltiples facetas de los familiares de alcohólicos

a) Ocultarse.

Cuando se vive una niñez tan dolorosa la única manera de sobrevivir es bloqueando el dolor. Pero junto con el bloqueo del dolor se bloquea lo bueno. Parece como si no se está viva. “Temor al rechazo, temor a lo desconocido, temor a que te conozcan, un temor constante y persistente que no abandona nunca. Soledad desesperante, querer ser parte de algo, sin embargo, lo que se consigue es alejar a la gente, aislarse de los demás y convertirse en un espectador que observa desde afuera y que nunca se integra”.

Al-Anon, F. (1994) de la Supervivencia a la Recuperación, p. 20

Invaden sentimientos de vergüenza. Miedo de perder a las personas que dicen amarnos. Temor de que no vayan a volver y luego temor a que regresen. Es muy confuso. La gente dice que quiere y luego te hiere. Hay algo que no funciona. Pero me dicen que son exageraciones. Que soy demasiado sensible. Así que aprendo a no confiar, constantemente se necesita, que digan que te quieren, que eres maravillosa, pero no creerlo. Escucharlo una y otra vez. Y aún así no es suficiente. Tener que hacer cosas por otros para ganarme su amor, pero con la impresión de que lo que doy nunca es suficiente, aceptar que lo que veo no es realidad, creer en los demás no en lo que ven mis ojos. No confiar en nadie ni en mi misma.

b) Debo ser perfecta.

Necesidad constante de controlar todo y a todos, para sentirse segura, señalar errores a los demás, supervisión constante, hasta llegar al agotamiento. Encontrar una recuperación, es no querer hacer todo por los demás, permitir que cada quien adquiriera responsabilidad propia. Decidir sentarse a descansar tranquilamente, dejar de señalar errores. Permitir que cada quien

sea como es, sin que yo los quiera cambiar, o que hagan exactamente lo que yo digo. Dejar de ser perfecta.

9.- Factores predisponentes

a) Usar doble máscara.

Cuando se crece con un horrible miedo, las charlas familiares se convierten en un campo de batalla, cada uno buscando superar al otro. Las salidas en familia se vuelven un desastre. Y llega la vergüenza por excelencia. “Aprender a bromear para sobrevivir al dolor de ver como unos padres se destrozan. Convertirse en la payasa de la clase. La doble máscara de la comedia y la tragedia. Rostro sonriente para el mundo y un rostro trágico en mi interior”.

Al-Anon, F. (1994) de la supervivencia a la recuperación, p. 40

Buscar escapes para no enfrentarme con la realidad de un hogar disfuncional. Seguir haciendo gracias, o chistes, tratando de hacer feliz a los demás, trabajando con mucho empeño para ser buena y responsable.

La gente te acepta, pero una madre te trata de estúpida. Vagabunda, y cosas peores. Jamás una palabra de amor, reclamos constantes, un padre alcohólico, quizás trate de querer pero está tan atrapado en el alcohol que no puede amar. Por repetir patrones de conducta, casarse seguramente, se encuentra una persona con problemas de alcohol, para seguir el prototipo de una vida familiar.

Continuar con una inmadurez, sin poderse comunicar, o crecer emocionalmente. Despedazarse ambos.

Hasta que un día el rostro se entristece sin poder brindar ya una sonrisa fingida, el sufrimiento atrapa, y ya no eres capaz de conservar tu doble faceta.

b) Pobre de mí

“¡Nunca seré como mi madre! “ Es tanto el dolor, el sufrimiento que se vive en un hogar adonde hay alcoholismo, odio, terror, tristeza son la compañía que te lleva a retirarte del mundo, a vivir en silencio.

Viviendo abuso físico y mental e incesto, aterrorizada desde la niñez, odiaba y temía a toda la gente que conocía.” Cuando mi padre muere con apenas siete años de edad, me retiro del mundo, en la escuela me decían que era una retrasada mental. No comprendía la muerte pero me alegraba que mi padre ya no volviera a casa. Mis hermanos me decían que era mala. Me castigaban amenazas con matarme, y una noche mi madre nos llevó a la iglesia y luego salió diciendo que iba al baño. No la volvimos a ver sino hasta varios años después”

Al-Anon, F. (1994) de la Supervivencia a la Recuperación, p. 49

En la escuela quizás te traten como retrasada mental. En otras ocasiones sentir alegría tan solo de pensar que mi padre se muera. Porque de esa manera sé que nunca volverá a agredir. Pensar que se vivirá de manera diferente sin el alcohólico, pero los relatos de familias que viven ya, la ausencia del padre alcohólico, los problemas continúan, cuando a la falta del padre, los hermanos violan y amenazan. Abusos sexuales, junto con ello el abandono de una madre.

Se sigue con una cadena de dolor, escapando de una relación enfermiza inmediatamente te encuentras otra, maridos alcohólicos, golpeadores, mentir para que nadie sepa. Vivir aterrada, ante los reclamos de los hijos, culpando, blasfemando igualmente de impotencia a unos padres, que quizás ni merecen llevar el nombre de papás.

Enfrentar, sanar, empezar a cambiar de manera gradual a través del programa de Al-Anon. Que no libra exactamente de las dificultades, pero da fortalezas para enfrentarlas.

c) Culpar

Los familiares culpan, por no hacer nada porque el alcohólico deje de tomar, se sufre una serie de problemas de salud, a veces resultan hospitalizaciones. Sin encontrar causas físicas, notas escolares de hijos, y darse cuenta a través de la consejera escolar, el abuso sexual de un padre alcoholizado, el aislamiento de la hija por la misma causa, negarse volver a la escuela, confundida, sola y llena de rabia asesina.

Hay cosas en la vida que no pueden olvidarse, poder aceptar todos los sentimientos de una hija cuando ella esté dispuesta a compartirlos. No se puede hacer sino empezar a llenarme de amor.

d) La autocompasión oculta la vergüenza y la culpa

Justifica un comportamiento irracional, como gastar dinero en forma desahogada, tener aventuras con hombres, vivir un mundo de fantasía, abusar de píldoras para la depresión,

intentos de suicidio, emocionalmente inmadura, sin aprender amarse y respetarse, y no saber amar de forma incondicional.

Recuperar la capacidad de confiar, relacionarse con los demás, poder volver a gozar de estos elementos vitales. “No se puede hacer solo porque las traiciones y las pérdidas sucedieron con gente y necesitamos a la gente para que nos ayuden a sanar”.

Al-Anon, F. (1994) De la supervivencia a la recuperación, p. 64

20. Síntomas de los familiares de alcohólicos.

a) Negación

El familiar le cree o finge creerle, pero a veces necesariamente por mecanismo de defensa necesita creer que el alcohólico, va a dejar de tomar. Acepta promesas, de ya no voy a volver a tomar, te juro que esta fue la última vez, voy a jurar, me voy a dedicar a ustedes, a mi familia cuantas promesas, que el familiar piensa que de verdad el problema ha desaparecido.

Aunque dentro de él, sus instintos perciban que algo anda mal, que algo no anda bien con respecto a la bebida y el comportamiento del alcohólico. Aún así oculta sus sentimientos y pensamientos, y puede llegar a disfrutar de estas promesas, pensar que su familia al fin va a estar tranquila, y va hacer funcional.

“El alcohólico niega que tiene un problema y niega que necesite ayuda. Promete que nunca más va a beber. Al aceptar sus promesas, la familia también niega que hay un problema. Es lo mismo que creer que el alcohólico se comporta así a propósito”.

“No aceptarían sus promesas si se dieran cuenta que está enfermo y que no se puede controlar. Al negar que hay un problema cuando lo esconden y pretenden que no existe. Niegan el problema cuando amenazan y luego no lo llevan a cabo. Los familiares de los alcohólicos dicen una cosa. Pero hacen otra. No se dan cuenta de que el alcohólico advierte lo que ellos hacen y no lo que dicen”.

Al-Anon, F. (1973) Alateen Esperanza para hijos de Alcohólicos, p. 22

b) Obsesión

El familiar con muy buenas intenciones, obviamente por no querer, que su familiar alcohólico siga alcoholizándose, vacía licores costosos en el fregadero, registra la casa buscando botellas escondidas, no quiere ir a fiestas, para que no le inviten de tomar, y si asisten alguna fiesta, solo con una copa que se sirva el alcohólico, es momento propicio para salir de la fiesta o empezar a pelear.

Todo su pensamiento esta concentrado en lo que hace y dice el alcohólico, en lo que no hace, y en lo que podría hacerse para que este deje de beber. Desarrolla tanto los sentidos, que puede escuchar el sonido del sacacorchos, aunque esté retirado de él. Deja de tener vida propia, de preocuparse de sus necesidades, para vivir únicamente pendiente de lo que hace el alcohólico.

Todo ello le provoca, malestar, físico, emocional, espiritual. El familiar pierde el rumbo de su propia vida. Y piensa que todo lo que hace está muy bien.

“La familia se obsesiona con su compulsivo beber, pero con la diferencia de que la familia trata de encontrar los medios para que deje de beber el alcohólico y el alcohólico trata de

buscar la manera para seguir bebiendo. Como resultado de esta obsesión, se olvidan de todo lo demás. Los hijos son descuidados, las amistades se pierden, los intereses fuera del hogar decaen y las responsabilidades se olvidan. El no alcohólico pasa gran parte del tiempo tratando de encontrar la manera para que el alcohólico cambie, pero nada surte efecto”.

Al-Anon, F. (1973). Alateen Esperanza para hijos de Alcohólicos, p. 21.

c) Culpa

El pensamiento persistente y tenaz de que la culpa es de ellos. De que no han estado a la altura de las circunstancias, algo falló. No se sienten atractivos, ni con inteligencia suficiente para resolver los problemas de su ser querido y de la familia y lo llegan atribuir a lo que hicieron o dejaron de hacer.

Muchos padres dan todo a sus hijos como una manera de compensar, las condiciones emocionales que viven en casa.

Lamentablemente esto los orilla a no poner los límites a la conducta de los hijos, que terminan creyendo que tienen o pueden conseguir todo lo que quieren. Esta actitud de búsqueda de placer genera hijos con intolerancia a los límites. El resultado es una educación permisiva por una culpabilidad inventada. Da como resultado hijos con el SÍNDROME DEL EMPERADOR, “trastorno de conducta que afecta a los niños, principalmente se inicia en el hogar, cuando el niño empieza a desafiar a su padre y a la madre y más adelante lo hace con cualquier persona. Se caracteriza por el sentimiento de autoridad que tiene el niño hacia los demás principalmente hacia sus padres.

Por lo regular se comete por darle un gusto al niño, dándole todo lo que quiere y cuando no se lo dan, se enoja, agrede los padres y se siente con una autoridad sumamente mayor a ellos”.

Y es el caso de niños y adolescentes agresivos con sus padres. No son mayores de edad, pero son los verdaderos jefes de la familia. No son delincuentes comunes, pero pegan, amenaza, agreden psicológicamente, en ocasiones llegan a robar. Son protagonistas del maltrato hacia sus padres, fenómeno que se ha instalado en la sociedad con mucha fuerza.

es:wikipedia.org/wiki/síndrome_del_emperador_

Este tipo de violencia no es nueva, pero en los últimos años se ha disparado: desde el año 2000, los casos de este maltrato se ha multiplicado. Estos datos podrían reflejar sólo la punta del iceberg de la problemática social, que se vive, una resistencia a tolerar esta situación de violencia, es por sentirse culpable de no darle al hijo la tranquilidad o la paz necesaria dentro del hogar, y están dispuestos de manera inconsciente a pagar la factura arriesgan su propia vida, y su serenidad.

¿Cuáles son esas razones? ¿Qué puede ocurrir en la personalidad de un niño para que llegue a agredir a sus padres? los expertos señalan innumerables causas genéticas, familiares y ambientales que ayudan al desarrollo de este síndrome.

Carlos Peiró, psicólogo de la Unidad de Orientación a la familia, menciona entre ellas el abandono de las funciones familiares, la sobreprotección y sobre exigencias simultáneas, los hábitos familiares determinados por la escasez de tiempo, la ausencia de autoridad, la permisividad y, sobre todo, la falta de elementos afectivos, como la calidez en la relación con los hijos.

d) Ira.

Tarde o temprano los más allegados al alcohólico, hijos, esposa etc. El comportamiento del alcohólico hace que se enojen, se dan cuenta que no hay responsabilidad compartida,

demasiadas mentiras, su hiperreflexión, es que el alcohólico, no los quiere por eso hace lo que hace.

Muchas veces esta forma de pensar del familiar, trae consecuencias, por que al no tener una idea razonada de lo que implica el alcohol en sus vidas, piensa en el desquite, en la revancha, y puede lastimar a los seres que los rodean o al propio alcohólico.

Castigándolo para que sufra las heridas y frustraciones causada por su manera de beber incontrolable. El que un hijo golpee o maltrate a sus padres, incluso siendo estos ancianos, supone una falta de consideración y respeto que raya en la locura, pero, lamentablemente es un hecho que no se puede esconder. Se dan los casos de este tipo de maltrato.

“Frustrados por el comportamiento del alcohólico y su propia incapacidad para controlarle y pensando que el alcohólico bebe a propósito porque no les ama. La familia vuelca su ira sobre él. Pelean y discuten, se dicen cosas hirientes y tratan de desquitarse por todo lo que han sufrido. El hogar se transforma en un verdadero campo de batalla. La familia no se da cuenta de que el alcohólico bebe porque lo necesita y que se odia a sí mismo y que al castigarlo por su comportamiento el se convence de que no es digno de ser amado. Esto borra cualquier remordimiento que él pueda tener. Porque, al ser castigado por su manera de beber siente que ya ha pagado sus culpas”.

Al-Anon, F. (1973) Alateen Esperanza para hijos de familiares de Alcohólicos, p. 22

EJEMPLO: un hombre de 27 años, golpeó con las manos y los pies y también con un objeto contundente a su padre de 54 años, hasta dejarlo inconsciente.

Otro hecho ocurrido en la misma ciudad ocurrió cuando un hombre de 36 años, encontró a su padre de 76 años en la calle, y sin mediar provocación lo atacó con puños y pies. Debido a las lesiones el anciano fue derivado a un hospital donde las autoridades competentes

tomaron el caso en sus manos y detuvieron al agresor. Cuando un hijo golpea su padre alcohólico, Porque el progenitor vendió una propiedad que el hijo pensaba heredar.

21.- Efectos del alcohol en la familia.

“El alcoholismo altera su organización, sus costumbres, sus actividades cotidianas y sus relaciones afectivas, dando lugar a una serie de síntomas típicos:

1.- Desconcierto y confusión ante el problema. Nadie sabe cómo actuar y, en ocasiones, se justifica o se disculpa la conducta de la persona enferma ante los demás. Es el mecanismo de la negación.

2.- Gran tensión y estrés en todos los miembros de la familia. Temor. Conflictos importantes, discusiones y agresividad.

3.- Alteración de las normas, las costumbres y los valores familiares.

4.- Incumplimiento de las promesas. Reacciones de enfado y resentimiento. Desconfianza y frustración

5.- Sentimientos de culpabilidad y reproches mutuos.

6.- Poco apoyo emocional y problemas de comunicación dentro de la familia.

7.- No se puede hablar del “secreto de la familia” ni pedir ayuda, ni dentro ni fuera de casa, por miedo y vergüenza.

En cuanto a las personas es más específico:

-Padres: sentimientos de culpabilidad, inseguridad por no poder contar con la persona de apoyo en una edad de pérdidas, y angustia ante la imposibilidad de ayudar a su hijo que padece una enfermedad grave.

-Esposa: stress por sustituir a la figura masculina de forma compensadora, frustración por deterioro de la relación, tristeza por incapacidad de brindarle ayuda, angustia a causa del maltrato (físico en ocasiones), ansiedad de renuncia a una vida plena y frente a sus hijos se sentirá intensamente culpable.

-Hijos: ambivalencia o rechazo hacia la figura paterna, sentimientos de abandono, minusvalía, inferioridad, así como también agresividad, imitación y alteraciones de la conducta. Todo lo anterior provoca la aparición de enfermedades mentales (cuadros depresivos, ansiosos) sobre todo en los hijos, dada su vulnerabilidad, dentro de las cuales se describen con mayor frecuencia los trastornos de personalidad, que afectarán su capacidad adaptativa por el resto de la vida”.

Fuente: mx.answers.yahoo.com...educación-otros-educación.

a).- Falta de inteligencia emocional.

- Muchas personas no aprenden a controlar sus emociones.
- Especialmente cuando están enojados dan rienda suelta a su ira sin medir las consecuencias.
- Las emociones pueden ser educadas y esa es tarea de toda la vida, que tiene mejores efectos cuando se inicia en la niñez y la adolescencia.

b).-Conductas agresivas aprendidas.

- La violencia se aprende, no se hereda.
- Quienes desarrollan conductas agresivas, resultarán tener mal control de emociones, poca tolerancia a la frustración y descontrol.
- A menos que dichas personas se sometan a algún proceso terapéutico que incluya responsabilidad legal de sus acciones, son candidatos a convertirse en violentos.

d) Razones que dan los agresores.

"Reacción al maltrato paterno cuando eran niños o adolescentes".

- En este caso se lo toma como una venganza.
- Sin embargo, aunque aparentemente la reacción pueda parecer justificable, es simplemente una excusa. Nada justifica la violencia.

La agresión es un delito, no importa con qué atenuante se le quiera pintar.

e) Angustia.

Hay mucho dolor en la contemplación de la forma en que un ser humano se va matando lentamente con el alcohol. Y aunque el alcohólico no parece preocuparse por las cuentas que hay que pagar, el empleo, los hijos, y su propia salud. La gente que lo rodea empieza a preocuparse.

Y comete errores justificados por el bien de la familia, encubre al alcohólico. Pagan sus cuentas, mienten, en caso de que el halla cometido algún delito fuera de casa, su preocupación va en aumento. Lo atienden como si fuera un bebé. Limpian sus excreciones, su cama, los protegen del ruido para que no se despierte y se valla a tomar.

22.- Retirar las manos y poner el corazón.

Aprender a experimentar mis propios temores y aflicciones y angustias, tratar con gente difícil como es un alcohólico, puede hacer la vida imposible, solo que el familiar lo siga permitiendo. Pensar que por una persona no se puede ser feliz, se necesita revisar la importancia de tener la disposición de ánimo para realizar los cambios necesarios.

Empezar a reparar la propia vida, la propia historia, son tareas que nos dan salud, descubrir el sentido de la vida, da dirección y significado a las tareas cotidianos. Atender asuntos prioritarios, teniendo flexibilidad ante los cambios que se quieran empezar a generar.

Considerando de que en la recuperación y reparación que se va empezar a dar. Van a venir recuerdos dolorosos. Porque a lo largo de nuestra vida hemos encontrado muchos tropiezos. Muchas injusticias en las que no hemos podido defendernos, muchos abusos pérdidas, mucho dolor, y mucho enojo., y nos han enseñado que ésta es nuestra cruz, la que merecemos siendo el precio que tenemos que pagar por ser mujeres, sufrir para merecer. Estas ideas nos hacen ser víctimas, sin la posibilidad de levantarnos y luchar. Podemos hacer dos cosas, recuperar y reparar nuestra vida.

Recuperar lo que somos, y que nadie puede quitarnos y empezar a reparar los daños que sufrimos para volver a ser nosotras mismas. Toma de decisiones ser las protagonistas, de nuestra historia, lo que tenemos y lo que hemos dejado y perdido. Una decisión que nos permite hacernos responsables de nuestra propia vida. Y dejar de culpar a otros.

Autoanalizarme, en que área de mi vida quiero dejar de ser víctima, VIVIR CON SENTIDO, UN CAMINO DE ESPERANZA. Cambiar porque vale la pena, descubrir y

construir la propia historia, dándole significado a lo que doy, a lo que recibo, y enfrento. Aprender a cambiar lo necesario, recuperar lo perdido y abrir la puerta a un camino de esperanza. El familiar del alcohólico se desespera, ante la incapacidad de pensar en una posibilidad de cambio, de seguir adelante. Defraudado por un ser querido, abrumados de responsabilidades, sentir que a nadie le hace falta, que nadie lo quiere, está solo.

El comportamiento de un amigo alcohólico, cónyuge, hijo, hermano, hermana, va generando dolor a su alrededor, la familia puede darse cuenta, de la necesidad de cambiar la forma de pensar, antes de poder abordar con éxito un nuevo método para resolver el problema de la vida. En un grupo de autoayuda, se aprende a enfrentar la obsesión, la angustia, la ira, la negación y el sentimiento de culpabilidad. Se aligeran las cargas emocionales al compartir las experiencias, fortaleza y esperanza con los demás.

“hemos dedicado mucho tiempo a hablar sobre el alcohólico. Desaprendemos para aprender a concentrarnos en nosotros mismos. Al principio este criterio puede no parecer demasiado lógico. Después de todo es a menudo más fácil reconocer los problemas del alcohólico que los propios. Muchos estamos seguros de que si el o ella dejaran de tomar, cambiaría su comportamiento”.

Al-Anon, F. (1994). de la supervivencia a la recuperación, p. 19

La actitud cambia al darse cuenta, de que muchas de las molestias provienen de no descubrir la responsabilidad hacia nosotros mismos y de descubrir sentimientos de autoestima, amor y crecimiento espiritual. Dejar de insistir en el alcohólico y lo hacemos en lo que sí tenemos potestad, en la propia vida. "Quien tiene un por qué y un para qué de la existencia, encontrará seguramente un cómo".

La clave es entonces, encontrar nuevos propósitos para la vida en esta nueva etapa. Encontrar Nuevos por qué y para qué. Una o varias razones que den otro contenido a la vida

ahora que parece haberse vaciado del contenido que tenía... Aunque para encontrar estos propósitos, como es Obvio, lo necesario es buscarlos.

a) El mundo de las pérdidas

¿Como responder a las situaciones que estas viviendo?

¿Como transformar lo que te sucede en un campo de posibilidades y de crecimiento?

Mas allá de las dificultades... ¿Como decirle SI A LA VIDA?

b) En situación ahora

¿Qué sentirías si te diagnosticaran una enfermedad Terminal?

¿Que significaría para ti, perder al ser que más amas?

¿Como afrontarías la perdida de una parte de tu cuerpo?

¿Como acompañarías si descubres que tu hijo tiene una adicción?

¿Estás listo para asistir la vejez de tus padres y la propia?

Situaciones, momentos, lo que no voy a poder evitar, y frente a lo cual, debo hacer conciencia.

c) La Conciencia del límite.

“El limite, nos permite ubicarnos frente a nuestra propia existencia desnuda”.

Los seres humanos estamos expuestos a las perdidas. Según la dimensión de la pérdida, o lo que para la persona significaba lo que perdió, va a ser el nivel de impacto o sufrimiento por el que va a transitar.

Lo que no vamos a poder evitar, es estar frente a lo adverso, a lo que no se puede evadir que es la Situación límite. Una situación limite es toda situación que no se puede alterar, y /o modificar. La muerte, la enfermedad, los accidentes fatales, las pérdidas de miembros del

cuerpo, toda aquella realidad, que me indique que no se puede hacer nada, que solo queda ACEPTAR lo que se está viviendo como inevitable, inalterable.

La realidad, es la que es. No es la que nos gustaría, no es la que esperábamos, quizás la realidad no es la que soñamos o la que intentamos formar, la realidad es la que es. La situación límite, nos coloca frente a nosotros mismos, frente a los recursos internos o capacidades que tenemos para afrontar lo adverso: fortaleza, seguridad, auto-control, fe, conciencia del límite, estos son algunas de las actitudes que debemos aprender a desarrollar y explorar, antes de que lo hostil llegue.

Frente a los aspectos trágicos existe siempre la posibilidad de sacar de ellos el mejor partido posible. Se trata de vivir un optimismo trágico. Como vamos a responder frente al límite, quizás sea el mayor interrogante, se tiene que tener muy Presente que lo que no se puede hacer frente a la situación límite, es evadir, escapar, congelar, endurecer o simplemente resignarse sin hacer nada.

“La necesidad de un profundo cambio humano, no sólo es una demanda ética o religiosa, ni sólo una demanda psicológica que impone la naturaleza patógena de nuestro actual carácter social”.

Fromm, E. (1976). ¿Tener o ser? p. 28

d) Aceptación

Esa posición lleva a la persona a encontrarle un sentido. Si logramos liberarnos de los apegos y aprendemos a amar verdaderamente, comprenderemos que “perder” o separarse de algo o alguien, es parte de la vida, que no podemos evitar que las personas que amamos, se vayan, o se mueran, que no vamos a poder evitar un diagnóstico cuando no hemos cuidado nuestra salud, que no vamos a poder evitar quizás que la vida, puede cambiar en un minuto, si la fatalidad o adversidad llega.

“Si yo, como miembro de una familia, tengo conflictos, traumas o situaciones que no puedo controlar, es lógico que todos mis conflictos recaigan sobre mi familia, lastimando un sistema que es de mi responsabilidad y al que debo cuidar y proteger. Si no puedo controlar mis miedos, mi familia será miedosa, si soy impulsivo mi familia será impulsiva, si soy violento, mi familia será violenta.

Una familia es un sistema de integración donde cada uno debe sacar lo mejor, un espacio de encuentro, de crecimiento y de sentido.

Debemos tener en cuenta que la familia ideal no existe, que tampoco existen los padres ideales o los hijos ideales, que cada miembro de la familia, tiene luces y sombras , que debemos valorar las luces y reconocerlas y aprender a tolerar, comprender y aceptar las sombras, justamente porque la familia es un espacio basado en el AMOR”.

e) Un cuento de reflexión

“Había una vez una familia de puercoespines, los puercoespines están llenos de púas, porque sus Cuerpos así son. Cuando llegó la época del invierno, esta familia se fue a pasar el invierno a un Lugar pequeño que los acogiera del frío, entonces decidieron ponerse muy juntitos, pero no tuvieron en cuenta el tamaño de sus filosas púas, y estuvieron calentitos, pero se lastimaban por sus Púas.

Cuando el invierno pasó, todos estuvieron lastimados, y decidieron que el próximo invierno irían a un lugar más grande y se alejarían bastante, para no lastimarse. Esto dio como resultado, que al estar lejos, tuvieron mucho frío, y la pasaron mal... Entonces, cuando llegó otro invierno, y se dieron cuenta que había que modelar sus púas , y que deberían ponerse , ni

tan cerca, ni tan lejos, aceptando que debían acomodarse de tal manera que nadie salga de ese invierno, con frío o lastimado”.

www.abuscarcolegio.com/articulos/la_familia.html

Este cuento invita a reflexionar, cómo la familia alcohólica, está como esa familia de puercoespines, todos con púas, que se pueden modelar, para no lastimar justamente a los seres que más amamos, y esos seres están, no en la calle, si no en tu familia.

Límites, todo un desafío.

“Si hablamos de la palabra LÍMITE, seguramente llegarán a nosotros distintas sensaciones. Muchas Veces los límites suelen confundirse, y nos resulta difícil comprender como poner límites desde el Amor. Límites en nosotros mismos, límites a los hijos, límites en la pareja, límites dentro de un ámbito de trabajo.

Un límite marca un territorio, una frontera donde termina un espacio y comienza otro. Imagínate que tu casa, no tuviese un cerco que delimitara donde empieza tu área, y la del vecino, o que tu casa no tuviese ni puertas, ni ventanas, sería muy difícil, porque cualquiera podría entrar, realizaría una invasión en tu espacio, y tú sentirías que no te tienen en cuenta, o que no te ven, y que no consideran el valor de tu casa, y del lugar donde tú vives.

Lamentablemente, hoy, por cuestiones de violencia, las casas están llenas de rejas, porque la agresión hace que no se respete lo que es de uno. Los hijos, necesitan límites claros, el NO siempre es NO y es explicado por los papás, para que los hijos comprendan, que si los transgreden seguramente tendrán consecuencias, y lo que un padre o una madre, consideran como peligroso, es porque hay una experiencia de vida detrás de cada uno, y que si se dice un NO, es porque consideran lo mejor para sus hijos”.

Somos capaces de sostener un límite, los hijos comprenden y aceptan.

“El decir que NO, pero dando razones, significa decir hasta ahí puedes avanzar, porque, mas allá de eso te haces daño y es peligroso, es una zona de peligro y como eres muy importante para mi...digo que NO. En una relación de pareja, también hay límites, que se llaman espacios personales, yo soy yo y tú eres tu...jamás voy a querer que tu seas como yo quiero, o que yo sea como tú quieres, si nos respetamos, la relación funciona, si no, hay uno que maneja al otro y hay un otro, que no se anima a hablar, permitiendo un avasallamiento o atropello.

Y sentirse atropellado, es no reconocer lo valioso que soy, y eso es un grave problema de autoestima”.

“Sugerencias para los límites: Explica siempre el por qué- Reprueba la conducta, no a la persona (si un niño golpea no digas NIÑO MALO reemplázalo por ESO QUE HACES, NO ESTÁ BIEN,- No des órdenes- Controla tus emociones-Acentúa lo positivo, en vez de decir NO GRITES, reemplázalo por HABLA BAJO...explica el NO siempre desde el hacer.

El límite siempre es AMOR, porque te amo, te señalo hasta donde puedes llegar”.

www.abuscarcolgio.com/articulos/limites-todo-undesafio.html

Como dice Viktor Frankl: “Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento”. En el juego de naipes que es la vida, cada cual juega con las cartas que le han tocado, el que gana la partida, no es el que tiene los mejores naipes, si no aquel que con lo que le ha tocado, sabe “COMO JUGAR” ...No se trata de ganar, se trata de saber JUGAR.

Animarnos a recorrer el camino del sentido, y también a acompañar a personas que transitan situaciones límites y caen en vacíos. Hay que aprender a conocernos y reconocernos en nuestras fortalezas y capacidades espirituales para desarrollar el sentido de vida.

Frank, dice que cada época tiene sus males, y que ésta es la época del vacío, la apatía y la frustración. Hoy tenemos más bienes materiales pero nos sentimos peor. La tecnología nos alcanzó, el avance ha sido de satisfacción hacia el bienestar, al confort material pero nos está alejando del sentido. La gran encrucijada del hombre actual, bienestar vs. Sentido. Hoy los medios de comunicación, dejan de ser medios para ser un fin, un fin de consumo, un fin de deshumanización y de distracción para que las personas se alejen de lo verdadero y lo humano. Y como darle sentido a lo que nos sucede.

A pesar de “la vida tiene sentido bajo cualquier circunstancia o condicionamiento. Recreamos la historia del “campo de concentración de Frank y el “experimentum crucis”, para poder observar como desde esa historia, cada uno puede transitar su propio campo de concentración, y sólo desde la libertad interior se puede desarrollar una verdadera actitud ante la vida.

La esperanza, es la que sostiene y mantiene la actitud ante la vida, La respuesta que damos es la que abraza el sentido, se puede transmitir que más allá de la situación que toque vivir, se puede tomar una posición y elegir siempre como vivir. Estar aquí y ahora, encontrar proyectos, planes, en los cuales involucrarse es la mejor opción, para darle el sentido a la vida, confiar en uno mismo.

Prepararse para SER, para ENCONTRARSE, y que desde uno mismo la verdad se manifieste en nuestra propuesta.

Planteada esta reflexión, se facilitan respuestas, no como una receta de vida, o conductas que adoptar. Se facilita la orientación para que desde la propia vivencia, se encuentre dentro de si mismo la verdad, su propia verdad, el sentido de vida.

¿Como responder a las situaciones que estas viviendo? ¿Como transformar lo que te sucede en un campo de crecimiento? Mas allá de las dificultades, ¿Como decirle SI A LA VIDA? la mejor alternativa para los problemas de ¡día a día! significa introducir a la persona en la realidad simple, de lo cotidiano de aquello que ha olvidado, de aquello que ha desaprendido... es volver a sentir el valor que tienen las cosas, sin lo cual no habría un verdadero motivo para estar en el mundo.

Implica despertar preguntas decisivas para la vida: ¿yo, qué soy?, las cosas, ¿por qué me sorprenden?, ¿para qué sirve todo lo que hay en el mundo?, ¿qué significa este deseo de felicidad tan grande que tengo? ...¿para que me pasan las cosas? La persona es libre si llega a reconocer el significado que tiene la realidad.

Es conveniente que analicemos como es nuestra familia, si es agradable la convivencia, se siente que estás entre amigos, ser miembro de una familia es divertido y emocionante. Hay familias cuyos miembros consideran que el hogar es el lugar más interesante y satisfactorio que puede haber. Pero muchas personas viven con una familia que representa una amenaza. Una carga o un motivo de aburrimiento.

La familia puede permanecer junta por obligación. Y unos tratan apenas de tolerar a los demás- si alguno trata de aligerar la tensión del ambiente, sus palabras son recibidas con frialdad. El humor es cáustico, sarcástico, incluso cruel. Todo esto tiene que ver con la comunicación.

23.- Punto de vista de un médico psiquiatra

“Los niños necesitan coherencia y estructura. Las características más notorias en la vida de una familia alcohólica son lo incoherente y lo impredecible. Conforme los problemas del alcohólico van produciendo más incoherencia e impredecibilidad en el hogar, los demás miembros hacen un intento por volver a estabilizar el sistema familiar actúan y reaccionan de maneras que hacen que la vida sea más fácil y menos dolorosa para ellos.

Comúnmente las emociones reprimen y se vuelven retorcidas, y cuando éstas se expresan lo hacen de una manera enjuiciadora, culpándose unos a otros.

Dentro de la familia alcohólica existen reglas que surgen de la vergüenza, la culpa o el miedo, por ejemplo, “no se debe contar a los demás la causa de un moretón. Para los niños de una familia alcohólica su primera necesidad es la de sobrevivir, y para lograr esto es frecuente que adopten un papel específico que correspondería más bien al de un adulto en el rol de la familia.

En realidad, la adopción de un papel es un mecanismo de defensa que funciona favorablemente para un niño que enfrenta una situación confusa e intolerable”.

Lammoglia, E. (2004) las familias alcohólicas, p. 159 y 160.

a) El familiar presenta trastornos como pánico o crisis de angustia.

Por lo general dura minutos, en ocasiones horas, se trata de un intenso miedo a un posible desastre. Las crisis son inesperadas, empiezan con la aparición repentina de aprensión, miedo o terror intensos, se percibe una sensación o sentimiento de una catástrofe inminente.

- palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardiaca
- sudoración
- temblores o sacudidas
- sensación de ahogo o falta de aliento
- sensación de atragantarse
- opresión o malestar torácico.
- náuseas o molestias abdominales.

b) Agorafobia.

“En caso de trastorno de angustia, el individuo desarrolla algunos síntomas, como el miedo a encontrarse en espacios abiertos. Situaciones de las cuales pueda ser difícil escapar, embarazosas o en las que no sería fácil obtener ayuda en caso de que se produzca una crisis. Empieza a tener restricciones en la capacidad de desplazarse, o bien la necesidad de compañía siempre que va a salir de casa”.

c) Fobia social.

“Temor asistir a las reuniones para no ver como se consume alcohol, le da temor a un posible escrutinio por parte de los demás, evita estas situaciones, para no tener que dar explicaciones. En cuanto el familiar se ve obligado a enfrentarse a una situación social se

presenta una ansiedad anticipatoria muy notable. Miedo irracional que genera en ansiedad”.

Lammoglia, E. (2003) las máscaras de la depresión, p. 35.

d) Neurosis obsesiva compulsiva.

Estar constantemente vigilando al alcohólico, vaciar las botellas en el fregadero, la limpieza exagerada, contar cuantas copas se toma el alcohólico.

e) Trastorno por estrés postraumático.

El acontecimiento traumático se re experimenta persistentemente mediante recuerdos desagradables, recurrentes e invasores de lo que sucedió, sueños desagradables. Sentimientos súbitos como si se estuviera repitiendo el evento. Presenta un marcado interés en disminuir las actividades significativas. Una sensación de distanciamiento o de extrañamiento respecto a los demás y mostrar afecto restringido. No puede conciliar el sueño, presenta irritabilidad o explosiones de ira, dificultad para concentrarse, hipervigilancia, respuesta de alarma exagerada.

f) Trastorno histriónico de la personalidad.

Lleva a cabo el acto teatral exagerado de manifestar alteraciones de la conducta que lo convierten en un verdadero actor, un trastorno al que por años se le llamó histeria. Expresan sus emociones de manera exagerada. Pocos tolerantes a la frustración. De acuerdo a su cognición es extremista, tiende a ver todo en términos de blanco o negro. Su discurso a menudo carece de detalles y es exagerado.

24.- Testimonio

“Mi papito es muy bueno cuando está conmigo. Me gusta cuando oigo su coche llega en la tarde porque pasa un rato conmigo. Me da todo lo que le pido y siempre me ayuda. Yo le hablo todos los días a su celular, cuando llego de la escuela y siempre me hace caso.

Bueno, pero siempre cuando le marco al celular tengo miedo. Tengo miedo de que me digan que el teléfono se encuentra apagado, porque cuando eso pasa, sólo a veces pasa, yo ya sé que ya no me va a contestar y que no va a venir. Yo siempre le importo y me quiere, siempre me dice que me quiere, pero el día que no me contesta, yo me siento muy triste.

Cuando no me contesta quiere decir que ya no está ahí para mí, que ese día no le importo. A veces pasan dos días que no viene.

Un día me llevaron al hospital porque me mordió un perro muy fuerte y me tuvieron que dar puntadas, 42 puntadas. Yo quería que viniera mi papito, pero ese día no me contestó, no lo vi, no llegó a la casa y me dio miedo que ya no regresara nunca.

Siempre tengo miedo de que ya no regrese, de que ya no le vuelva a importar yo, y también tengo miedo de que le pase algo feo. Yo sé que una vez chocó muy fuerte, oí que iba borracho. Oí que mi mamá le decía a mi tía que cuando no viene, cuando apaga celular es que anda de borrachera. Por eso me da miedo cuando marco el celular. Si no me contesta, yo lloro.

Cuando no viene así, yo trato de ser muy bueno para que quiera regresar, para que me quiera otra vez. También le rezo mucho a Diosito para que lo cuide y que no le pase nada y le prometo ser bueno para que mi papito me vuelva a querer.

Pero eso pasa cuando no puedo hacer la tarea, es que me quedo marque y marque el celular. Ya se que no me va a contestar, pero yo marco y marco, tengo que marcar y lloro mucho. Luego, cuando regresa de esas, es bien padre porque como que me quiere más. Como que se da cuenta de que me porté bien. Siempre es bien bueno cuando está en la casa.

Una vez estaba muy raro, yo me asusté mucho porque no podía hablar muy bien y cuando caminé se cayó hasta el piso. No estaba mi mamá y yo me asusté mucho. No sabía que hacer, me asusté mucho.

Pero no me pegó ni nada, solo paso eso. Después vino mi mamá y yo estaba en mi cuarto, y oí que le decía que no quería que el niño se diera cuenta y que si volvía a estar así en la casa lo iba a correr para siempre. Yo no quiero que lo corra para siempre. Por eso yo no le digo nada a mi mamá, para que no lo corra. Usted no le vaya a decir nada. Por favor, no quiero que se vaya, yo lo quiero mucho, yo no sé qué le pasa”.

Lammoglia, E. (2004) Las Familias Alcohólicas, p. 165 y 66.

Claudia Black, Narra que cuando comenzó su carrera en el campo del tratamiento antialcohólico, trabajó con adultos alcohólicos que querían dejar de beber. Eran admitidos en el centro antialcohólico en el que trabajaba. Y funcionaba como trabajadora social.

Se le solicitó un programa de orientación para las familias. Comenzó a reunir a los cónyuges como a los hijos de los alcohólicos”. Y lo que respecta al alcoholismo, corrobora

que es una enfermedad de origen desconocido para la cual no existe, ni se conoce cura, aunque pueda tratarse.

No hace distinciones: lo mismo ataca a amas de casa, a estrellas de televisión, a obreros o a profesionales. A miembros del clero, a médicos, incluso a niños. El estereotipo del “borracho perdido” no es más que una persona con hábitos de beber, ha establecido una dependencia psicológica hacia el alcohol, además de la adicción fisiológica.

Han experimentado un cambio en su tolerancia al alcohol y necesitan beber más para lograr el efecto deseado. No son capaces de controlar consistentemente sus hábitos de bebida ni predicen el comportamiento una vez que empiezan a tomar.

Una necesidad de beber que se vuelve progresivamente una preocupación mayor en sus vidas. Son personas que al igual que cualquier bebedor social decidieron beber en un determinado momento de su vida sin embargo con el tiempo, la bebida fue para ellos ya no una cuestión de elección sino una compulsión.

Conforme la gente avanza en el alcoholismo, lo más normal es que el conyugue se preocupe cada vez más por la conducta del alcohólico. Esta preocupación se le denomina coalcoholismo. Y para los hijos de familias de este tipo, la combinación de alcoholismo y el coalcoholismo da como resultado que ninguno de los padres pueda responder ni estar disponible de una manera predecible y coherente.

Los hijos se ven afectados no sólo por el padre alcohólico sino también por el que no es alcohólico, por la dinámica familiar anormal que se crea a consecuencia del alcoholismo.

La ciencia tal vez llegue algún día a determinar los efectos biológicos del alcoholismo en los hijos, pero si se puede empezar a influir en el papel que el medio desempeña en sus vidas.

Cuando los hijos crecen en hogares afectados por el alcoholismo, sufren ataques a su dignidad y sus pérdidas a sola. Solos porque no perciben que haya ayuda o apoyo disponibles de sus padres o de otras personas significativas.

Estos recuerdos pueden ser catalizadores y provocan mucho dolor. Una gran cantidad de sentimientos, puede servir esta retroalimentación, a que las familias se decidan hablar., compartir todo aquello que sienten. Los miembros de la familia llevan sin hablar demasiado tiempo, sufren a solas. Es el momento para empezar una recuperación emocional.

Las personas no deciden conscientemente ser alcohólicas. Sin la intrusión del alcohol, hubieran decidido otras cosas, de esta manera se deja de sentir culpabilidad, si no intentar ofrecer comprensión y esperanza de recuperación.

Recuerdo, cuando niño, que regresaba de la escuela a casa y creía que los muebles de la sala o del comedor estaban tirados en el jardín, Eso me sorprendía-de hecho, me sacaba de quicio. Lo primero que se me ocurría era meterlos de nuevo en la casa antes de que alguien fuera a verlos.

Solo o con la ayuda de mi mamá o mis hermanos. Los metíamos en la casa. eso me hacia sentir un ligero alivio, sin embargo, durante varios días, tal vez una o dos semanas dependiendo de la severidad del hecho, no dejaba de pensar en que ocurrirá luego, por ejemplo, si mi papá regalara algo nuestro a un extraño.

Y si que regaló cosas que nos gustaban mucho, como un par de esquíes, un rifle y una vez un perro que teníamos.

Nos decía que nos odiaba o nos llamaba buenos para nada. Siempre sopesé esos incidentes y, ahora que pienso en ello, pasé años preocupado por el bienestar de mi papá. O en como podría ayudarlo.

¿Porque mi padre hacía esas cosas?

¿Qué hice? ¿Qué hicimos?

¿Qué podría yo hacer para que él fuera diferente?

Pasé de muchacho a joven a solas con mis pensamientos, solo social y mentalmente, nunca llegué a conocerme a mi mismo y creo que todavía no lo logro. Sigo siendo un solitario, no sé como vivir, cómo divertirme ni como disfrutar de la vida.

Black, C. (2000) Eso no me sucederá, p. 17.

25.- Características de un hijo de un alcoholico

La mayoría de hijos de alcoholicos adopta uno de los papeles siguientes o una combinación de ellos:

a) El responsable

Rara vez se porta mal, asume muchas de las responsabilidades en las tareas del hogar y en la crianza de sus otros hermanos.

“Todo debe estar ordenado en mi casa, si no me produce ansiedad. Probablemente esta necesidad de orden proviene del caos que sentí durante mi adolescencia. La casa de sus padres estaba siempre físicamente ordenada, pero en lo que respecta a las relaciones humanas, era el Caos”.

Black, C. (2000) Eso no me sucederá, p. 23

No hay coherencia ni estructura, conforme el alcoholico avanza en su alcoholismo y el co-alcoholico se preocupa cada vez más. Sus vidas se vuelven cada vez menos predecibles.

Resultan niños responsables que aprendieron a depender completamente de sí mismos. Esto es lo que para ellos tiene más lógica. Aprendieron que una mejor forma de estabilidad, consiste en que ellos mismos se la proporcionen. “si uno quiere lograr que se haga algo, uno tiene que hacerlo” los adultos no les aportan algo de claridad o de orientación en sus vidas.

En su vida adulta, no encuentran ninguna razón para cambiar los patrones que siempre les garantizaron la supervivencia.

Adoptaron el papel de responsables, estaban tan ocupados en ser adultos jóvenes que no les quedó tiempo para ser niños. Se convierten en adultos, nunca tuvieron tiempo para relajarse cuando eran niños.

No saben como relajarse. Toman tan en serio la vida. Se convierten en personas muy frívolas. La idea de perder el control es intolerable. El pánico los abruma con tan solo intentar pensarlo.

b) El adaptador

Trata siempre de adaptarse a las circunstancias del día y considera que lo más acertado es seguir la corriente y trata de no llamar la atención sobre sí mismo, cree que así hace más llevadera la vida del resto de la familia.

“Si en este momento lo ponen en cualquier situación, puede adaptarse. Sin embargo no le pidan que se responsabilice de ella o que la modifique”. Vive dentro de una situación familiar caótica y le es más fácil adaptarse a cualquier cosa que suceda.

Black, C. (2000) Eso no me sucederá, p. 26.

No intenta impedir ni remediar ninguna situación simplemente lo enfrenta y su pensamiento es “de todas maneras ni puedo hacer nada al respecto” es más fácil así. De nada sirve cuestionar. Además de nada sirve entrometerse. A los hijos que se adaptan les parece más acertado seguir la corriente y nada más no llamar la atención sobre sí mismos.

Esta conducta es menos dolorosa. Y también les hace más llevadera la vida.

En la escuela es tan indefinido como en su casa. Su aprovechamiento es casi promedio, No demuestra ni inteligencia ni ignorancia y, en consecuencia, no atrae la atención ni positiva ni negativa en sus tareas escolares. Por lo tanto, este niño no impresiona mucho, ni positiva ni negativamente a los maestros.

Aprendieron a encogerse de hombros e irse a su recámara, o escaparse a casa de un amigo.

Por lo general continúan usando estos patrones de supervivencia en su edad adulta, Les parece más fácil evitar las posiciones en las que se necesitan asumir el control. No enfrentan cualquier cosa que ocurra, la esquivan.

Se vuelven muy hábiles para adaptarse, para ser flexibles y espontáneos y se enorgullecen de estas características. “cuando niño asistí a nueve escuelas diferentes. Nunca sabía cuanto iba a durar en una ni a dónde iba a ir luego. Aprendí a hacer amigos con rapidez, Pero en mi etapa adulta, me aburre permanecer en un solo lugar.

c) El conciliador

Trata de ser conformador de la familia, intenta hacer que se sientan mejor los otros como sí el fuera el responsable de cualquier dolor familiar. Este niño es más sensible a los sentimientos de los demás y dedica mucho tiempo a reducir la intensidad de la tensión en el

hogar, es el que tiene la posibilidad de hacer que desaparezca la tristeza de su madre, el miedo de su hermano, la vergüenza de su hermana y la ira de su padre.

“Cada vez que surge un problema familiar, las partes involucradas lo llaman para resolver las disputas. Se le llama para que tome muchas decisiones y lo haga solo”.

Black, C. (2000) Eso no me sucederá, p. 29.

Muchos amigos suelen pedirle consejo porque sienten que el sabe mucho y que muy pocas veces tiene problemas propios, Por lo general en cada hogar hay por lo menos un hijo especialmente sensible.

Uno que se ríe con más fuerza, llora más intensamente y que en el plano emocional parece involucrarse más en los acontecimientos cotidianos, Lo identifican como el más sensible, esto se señala sin darle mucha importancia. Es más susceptible, sin embargo le agrada hacer que los demás se sientan mejor.

El conciliador descubre que la mejor manera de enfrentar las cosas en este hogar incoherente y lleno de tensiones consiste en actuar de una manera que reduzca su tensión y su dolor y también los que sufren otros miembros de la familia. Se pasa la vida tratando de resolver la tristeza, los temores, la ira, y los problemas de sus hermanos y hermanas y por supuesto, los de su mamá y su papá.

Se vuelve muy hábil para escuchar y demostrar empatía, y lo aprecian por sus cualidades. Nunca estará en desacuerdo es el primero en pedir disculpas si considera que se necesita una disculpa, Principalmente si eso protege a otra persona. La combinación del hijo responsable

del entorno concreto y de las necesidades afectivas de los demás. Son muy apreciados en la escuela y en el hogar.

Se la pasa cuidando las necesidades de los demás, el niño cálido, sensible, afectuoso, que sabía escuchar, al que todos querían. Llega a la edad adulta y continúan encargándose de los demás, ya sea a título personal como profesional.

Se convierten en donadores compulsivos. Servir a los demás no es malo, Pero dar a expensas de nuestro propio bienestar es destructivo. Se sufre depresión en su vida adulta, Se sienten separados de los demás, Se sienten solitarios, No tienen relaciones equitativas y siempre dan demasiado y evitan colocarse en la posición de recibir.

d) El hijo de conducta inadecuada

Niños que no se ajustan a un papel o a una combinación de los tres papeles mencionados, es posible que se trate de “hijos que han estado atrayendo la atención de la familia con su conducta negativa. En vez de comportarse de una manera que de hecho aporta más estabilidad a su vida o por lo menos de una manera que no incrementa el desorden”, manifiestan una conducta problemática de delincuencia que tipifica más adecuadamente la situación familiar.

Black, C. (2000) Eso no me sucederá, p. 31

Estos niños constituyen el estereotipo supuestamente característico del hijo de una familia con problemas de alcoholismo. Estos niños desorganizarán sus propias vidas y las de otros miembros de la familia. Con su conducta, frecuentemente logran distraer la atención del problema del alcoholismo.

Si hay un hijo delincuente en la familia, a menudo es más fácil que los padres se centren en él y en los problemas que provoca, en vez de que se preocupen porque el papá o la mamá beben mucho. Son los hijos que tienen muy mal aprovechamiento escolar, los que abandonan la escuela, las hijas se embarazan a muy temprana edad, los hijos o hijas que comienzan a beber a los doce años. Se drogan o manifiestan otra forma de conducta socialmente inadecuada.

Si se toma en cuenta el cálculo de doce a quince millones de niños que se están criando en hogares con problemas de alcoholismo, evidentemente, hay una gran cantidad que sí encajan en el estereotipo de la conducta indeseable.

Estos niños son los que tienen más probabilidad de estar siendo atendidos y recibiendo ayuda de uno o más de los profesionales que se ocupan de estos problemas. Además, la mayoría de estos profesionales, maestros, trabajadores sociales, policías, psicólogos, jueces, curas, tienden a creer que estos menores son producto de su entorno.

La conducta inadecuada se aprende, y los padres constituyen el modelo primordial en este proceso de aprendizaje.

Hay que tomar en cuenta a todos los hijos que provienen de familias alcohólicas. Todos los hijos resultan afectados, Se vuelven alcohólicos, se casan con alguien que si lo es o llegara a ser alcohólico.

Los que constantemente se meten en líos y causan problemas. Seguirán enfrentando conflictos en los primeros años de su vida adulta. Tanto en su infancia como en su vida adulta, estas personas no son capaces de sentirse bien consigo mismas.

No han sido capaces de interactuar con los demás de una forma aceptable y no han podido expresar sus propias necesidades, forman sus grupos de camaradas. Comienzan a usar y abusar de alcohol y de otras drogas a temprana edad, Son emblemas típicos de los actos de rebeldía para muchos niños problemáticos. Les permite sentirse bien consigo mismos y les da una sensación de confianza en sus capacidades.

Independientemente de los papeles que adopten los hijos, hay deficiencias en el desarrollo y el crecimiento.

Estas deficiencias son los huecos emocionales y psicológicos que se forman a consecuencia de lo impredecible e incoherente de la conducta de los padres en los hogares de alcohólicos. Para la mayoría de los hijos, estas deficiencias se refieren al control, a la confianza, a la dependencia, a la identificación y a la expresión de los sentimientos. Estos factores afectarán a los hijos ahora adultos en;

- Su participación en las relaciones, especialmente amorosas, y también los conducirán, a la depresión, a proseguir a través del matrimonio, en un sistema donde haya problemas de alcoholismo o de otro tipo o avanzar hacia en su propio alcoholismo.

e) “No hablar

La ley familiar: no hablar de las cuestiones reales. Estas son: mamá esta bebiendo otra vez, papá no llegó anoche. Papá esta ebrio en el partido. Tuve que venirme caminando desde la escuela porque mamá se emborrachó en casa y se olvidó ir a recogerme”.

En las primeras etapas del alcoholismo, cuando la manera de beber de alguien se vuelve un problema más notorio, generalmente los miembros de la familia tratan de racionalizar esa conducta. Comienzan a inventar excusas. “Lo que pasa es que tu papá ha estado trabajando mucho estos últimos meses, o tú mamá se a sentido muy sola desde que se mudó su mejor amiga”.

Black, C. (2000) Eso no me sucederá, p. 38.

En la medida en que esta conducta se incrementa, tanto el hecho de que se beba como las racionalizaciones irracionales se vuelven un estilo de vida normal los miembros de la familia enfocan los problemas, pero no asocian que dichos problemas son consecuencias directa del alcoholismo.

f) No confiar

“Siempre estoy en guardia con la gente. Quiero confiar en ella, pero es mucho más fácil depender nada más de mí mismo. Nunca estoy seguro de lo que quiere la demás gente”.

Black, C. (2000) Eso no me sucederá, p. 44.

- No confiar en los demás en lo que se refiere a hablar sobre los temas reales.
- No confiar en que los demás los van apoyar en los problemas emocionales, es difícil confiar en una persona que continuamente avergüenza humilla, decepciona o pone en peligro físico a uno. Más difícil confiar o tratar de recuperar la confianza cuando la gente no menciona los incidentes que están ocurriendo dentro del hogar.

g) No sentir

“No, no estaba avergonzado. Tenía miedo por mi padre, pero no tenía miedo por mí mismo. No se me ocurrió tener miedo por mí mismo. No estaba desilusionado, realmente no pensé en eso. Nunca me enojé con él. No había nada por qué enojarse. No lloré mucho. ¿Que razón había para llorar? “.

Black, C. (2000) Eso no me sucederá, p. 50

Cuando el hijo se cría en un hogar alcohólico llega a los nueve años, tiene ya un sistema bien desarrollado de negación, tanto de sus sentimientos como de sus percepciones de lo que está ocurriendo en casa.

Las declaraciones del principio dicen: “no, no siento. Y si siento es algo que siento por otros. Puedo sentir miedo por mi padre o por mi hermana, pero no por uno mismo. Como me dijo un niño de nueve años “una vez, mi padre se enojó cuando estaba bebiendo y me dio una bofetada, Miré a mi mamá y se puso a llorar, Entonces lloré, no estaba llorando por mí, lloraba por mi mamá”

La ciencia aún no descubre porqué algunas personas se vuelven alcohólicas y otras no, ni es posible determinar el alcoholismo por la cantidad de alcohol que se ingiere. De investigar se encargan muchos investigadores calificados, De hecho los hijos necesitan comprender que el alcoholismo no es una enfermedad provocada por un virus o una bacteria.

Sin embargo no por eso no deja de ser una enfermedad, La gente no decide volverse alcohólica, ni toda la fuerza de voluntad del mundo podría curarlo, Es necesario que los familiares acepten lo que está sucediendo en su familia es el resultado de una enfermedad. Para que ellos mismos prosigan en un proceso de recuperación.

Todos estos papeles tienen características que fácilmente pueden considerarse valiosas, ya que el ser responsable, ocuparse de los demás o tener capacidad para adaptarse a las crisis, no son características que se puedan calificar como destructivas.

Sin embargo, al llegar a la edad adulta, estas mismas actitudes que ayudan al niño a “sobrevivir” a menudo llegan a extremos enfermizos trayendo consigo un déficit emocional y psicológico que finalmente hace que los sobrevivientes terminen por no sobrevivir y que, por el contrario, se vean llevados a problemas de alcoholismo o a casarse con alguien que se vuelve un alcohólico.

Todo esto origina en el niño que se enfrenta a la incoherencia e incertidumbre, no sabe qué esperar del padre cuando bebe, ni qué esperar de su madre cuando el padre bebe. El niño, al no recibir la estructura la coherencia que necesita de sus padres, trata de encontrar la manera de obtenerla por él mismo, por esto frecuentemente el hijo mayor, o hijo único, asume la responsabilidad de la familia, lo hace respondiendo a su propia necesidad de que haya una estructura. Normalmente los padres de estos hijos responsables se enorgullecen de la madurez de éstos.

La adopción de un papel es algo que aporta al niño un tipo de consuelo, practica su papel con tanta constancia que se vuelve muy bueno en su ejecución. Aprende cuál es el mejor momento para un pedir permiso y cuando es mejor quedarse callado. Siempre esta alerta y pendiente de cuando su padre o su madre empiezan a beber. Como estos papeles son calificados más de positivos que de extraños, es raro que sean enviados por su conducta a los orientadores escolares, o que sean castigados. Tampoco es frecuente que pidan ayuda, ya que han aprendido a depender completamente de sí mismos y llegan a creer que no podrán contar con otros adultos cuando lo necesiten.

Es normal que crean que la mayoría de los adultos no son capaces de aportarles claridad y orientación. También existen los niños que no se ajustan a un papel de éstos y en vez de comportarse de una manera que de hecho apunte más a estabilizar su vida, manifiestan una conducta inadecuada que corresponde a una conducta problemática de delincuencia.

Estos niños desorganizarán su propia vida y la de los demás miembros de la familia con el objeto de distraer la atención del problema del alcoholismo. Es común que estos niños tengan bajas calificaciones o abandonen la escuela, pueden comenzar a beber o a drogarse desde los doce años las niñas se pueden embarazar a temprana edad y presentar otras formas de conducta socialmente inadecuadas.

Una de las cosas que los hijos de alcohólicos aprenden desde niños es a no hablar sobre el problema del alcohol que existe en su casa ni de las situaciones que éste acarrea. En realidad, el niño sólo sabe que existe un problema al cual se enfrenta lo mejor posible, pero no sabe que se trata del alcoholismo y no puede relacionar la imagen que tiene del borracho tirado en la calle con la manera de beber de su padre o de su madre.

Ante la impotencia, la desesperación y la desesperanza. Los miembros de la familia llegar a creer que si simplemente la situación se pasa por alto, es posible que no duela, y tal vez hasta desaparezca.

Los niños escuchan durante años las discusiones entre la mamá y el papá, o por las noches el llanto de la madre, pero únicamente oyen, los hermanos no lo comentan entre sí. Debido a la negación del alcoholismo en la familia, rara vez se reconoce alguno de los problemas de los

hijos. Estos niños consideran que no pueden contar con ayuda de otro, dentro o fuera de la familia.

Muchas veces se preguntan por qué otros adultos (como pueden ser tíos o abuelos) no parecen darse cuenta, o si se dan cuenta por qué no hacen nada. El niño no habla, porque puede temer que no le crean o porque se siente culpable al mencionar los problemas de sus padres, como si se tratara de una traición, o muchas veces simplemente no sabe como decírselo a otros.

Frecuentemente terminan por defender a sus padres con la racionalización de que realmente no es tan malo lo que está ocurriendo y prosiguen en lo que ahora se ha vuelto un proceso de negación. El niño se siente completamente solo y cree que de nada servirá hablar con otros.

El niño de una familia alcohólica ha aprendido a no confiar en los demás en lo que se refiere a hablar sobre los temas reales, aprendió que es mejor no confiar o tener fe en ninguna otra persona. Sabe que no siempre puede contar con sus padres, es más, nunca sabe que esperar.

Los niños deben sentirse seguros para poder confiar. Pero el hijo de un alcohólico no puede depender de sus padres para que le proporcionen algo de “seguridad” frecuentemente no se atreven a llevar amigos a su casa por temor a verse humillados, avergonzados o hasta ser atacados físicamente por sus propios padres.

Estos niños constantemente escuchan mensajes mezclados, mensajes que enseñan a desconfiar. Es probablemente que la madre les diga que está contenta cuando en realidad se siente desdichada. El niño se confunde porque las palabras comunican un mensaje, mientras

que el movimiento corporal y el tono de la voz le comunican lo opuesto. Estos mensajes mezclados hacen que el niño viva en un estado de desconcierto y distorsione su percepción.

En la medida en que su enfermedad avanza, el alcohólico pierde la capacidad de ser sincero. Conforme sigue en hábito de beber, el alcohólico tiene que racionalizar su conducta negativa, y debe hacerlo muy bien para poder seguir bebiendo. Tiene miedo de ser sincero con sus hijos, no quiere que experimenten el mismo dolor que él está sintiendo, pero tampoco quiere reconocer, en primer lugar, que el problema existe.

Un niño cuyos padres siempre están absortos en sus propios asuntos no recibe ningún sentido de su valor, lo cual hace que se sienta sin importancia. Es frecuente que un padre esté dedicando mucho tiempo a sus borracheras y la madre a preocuparse cada vez más por el alcohólico, esto hace que disminuya su disponibilidad como recurso para el hijo.

Desafortunadamente, para el hijo de un alcohólico, los momentos de tensión emocional son aquellos en los que menos cuenta con la posibilidad de recibir una atención adecuada. Es muy frecuente que la culpabilidad que sienten los padres, tanto el alcohólico como su codependencia, en los intervalos de sobriedad, los impulse a tratar de compensar al niño y lo cubran repentinamente con muestras de afecto exageradas y promesas, que el niño sabe que no serán cumplidas, él se siente confundido y no confía en la motivación subyacente.

A pesar de que estos niños pueden sobrevivir, y de hecho lo logran, surgen problemas en sus vidas porque las circunstancias de su entorno les han imposibilitado sentirse seguros o estables, o depender y confiar en los demás. La confianza es un elemento vital en la formación del carácter para que un niño pueda llegar a ser un adulto sano.

Un niño criado en un hogar alcohólico desarrolla un sistema de negación, tanto de sus sentimientos como de sus percepciones de lo que ocurre en el hogar. Aprende a no compartir sus sentimientos, y aprende también a negarlos porque no confía en que estos sentimientos sean validados por los demás.

No confía en que sus sentimientos recibirán el aliento suficiente, no considera a los demás como recurso, por lo tanto, vive en soledad. Se aísla con sentimientos de temor, preocupación, vergüenza, culpa, ira, soledad, etc. esto lo conduce a un estado de desesperación que no se presta a la supervivencia, entonces aprende de otra manera a enfrentar las cosas.

Aprende a descartar y reprimir los sentimientos, y algunos aprenden a no sentir, simplemente. El hijo de una familia alcohólica puede pasar rápidamente de sentirse desilusionado o enojado por la falta de apoyo de sus padres, a simplemente no sentir nada.

En este tipo de negación el niño está levantando barreras de autoprotección. Está atendiendo mecanismos para enfrentar y protegerse del miedo a la realidad de que sus padres le están fallando.

26.- Características de un alcohólico

a) Lagunas mentales

“Son periodos en los cuales el alcohólico que en ese momento está bebiendo sin perder la conciencia, Hace cosas que después no recuerda, Son periodos de amnesia que duran desde unos minutos a varias horas, O, para algunas personas varios días”. Por ejemplo:

“Es la noche del viernes y el papá no llega a cenar y todavía no llega cuando todos se fueron a dormir. Cuando llega finalmente hace mucho ruido y discute con la hija de trece años con quien se topa al atravesar el pasillo en dirección al baño.

Luego el papá va y despierta a la mamá y ambos se quedan discutiendo durante horas en su recámara.

Al otro día el papá solo recuerda que estuvo bebiendo con sus amigos, que se le hizo tarde para la cena y que estaba previendo que su esposa estaría enojada”, No recuerda con exactitud a qué hora llegó a casa no que haya hablado con alguien de la familia. Los hijos se muestran ansiosos, confusión, miedo y decepción.

Black, C. (2000) Eso no me sucederá, p. 70.

Entender esta parte del alcohólico. Les facilita hacer frente a la enfermedad del alcoholismo.

b) Cambios de personalidad

“No se debe a la locura. Sino que realmente es consecuencia del alcoholismo. No se deben a una enfermedad mental”. Se les clasifica como esquizofrénico y psicótico. Las fluctuaciones drásticas del estado de ánimo se deben al alcoholismo, Hace que su personalidad se modifique, El no alcohólico necesita aceptar que en su hogar hay patrones de conducta incoherentes a consecuencia del comportamiento del bebedor. Y de su propia ira, y sus reacciones a veces irracionales hacia dicho comportamiento.

Black, C. (2000) Eso no me sucederá. p. 71.

c) Incumplimiento de promesas

“Para contribuir a la estabilidad. El no alcohólico debe reconocer sin apasionamientos cuando el alcohólico no ha cumplido sus promesas. Es importante que sus sentimientos como la ira, la decepción, sean válidos. El no alcohólico debe ayudar a que los hijos entiendan que el hecho de que el alcohólico no cumpla sus promesas no se debe a falta de afecto o de amor”. Que sea Su preocupación prioritaria, lo demás es secundario.

Black, C. (2000) Eso no me sucederá, p. 72.

27.- Respuestas de la familia

a) Negación

“Se finge que las cosas son diferentes de cómo son en realidad”. “Recomendable saber que se han negado algunos pensamientos y sentimientos. Las múltiples ocasiones en que el cónyuge no alcohólico se excusó por sí mismo y por su cónyuge”. Tenía que quedarse trabajando hasta tarde. Cuando en realidad estaba ebrio y el no alcohólico avergonzado de que lo vieran en su compañía. La negación únicamente sirve para encubrir el resentimiento, la desconfianza y el temor.

Black, C. (2000) Eso no me sucederá, P. 73.

b) Propiciación

Los conyugues no alcohólicos pueden enseñar “a sus hijos que es correcto no proponer coartadas, ni mentir con la intención de encubrir la conducta del padre alcohólico. Necesitan servirles de modelo de conducta no propiciadora y fomentársela”.

c) Recaídas

“Frecuentemente hay recaídas cuando el alcohólico está tratando de mantenerse sobrio. Al igual que en casi todas las enfermedades progresivas. No es raro que pueda haber recaídas y de hecho así ocurre”. Por ejemplo el cáncer. A veces el proceso patológico parece detenerse y de hecho así ocurre. Ya no avanza. Luego se reanuda y se dice entonces que la víctima del cáncer tuvo una recaída y vuelve a enfermarse.

Black, C. (2000) Eso no me sucederá, p. 74.

d) Sentimientos

Cuando los hijos experimentan una pérdida, entran en un proceso aflictivo que es similar al duelo por el que atraviesas otros cuando se les muere un ser querido o cuando un ser querido queda incapacitado por una enfermedad grave.

“La 1ª etapa del proceso de duelo es la incredulidad o la no aceptación de que la pérdida ha ocurrido realmente”. En el caso del alcoholismo, este proceso es mucho más lento. “Dura más tiempo y es mucho más intenso que el duelo que se experimenta ante la muerte de un ser querido”.

Black, C. (2000) Eso no me sucederá, p. 77.

La familia experimenta el terror. Después viene la ira. Si en verdad me amas, ¿como puedes ser así? se sienten culpables. “Tal vez si no le hubiera respondido así, papá no tomara tanto, si fuera buena esposa, negocian para conseguir que el bebedor prometa que va a controlar su manera de beber o que ya no beberá.

e) El llanto

“Constituye un alivio natural para las emociones”. Se necesita llorar. Porque aprenden a no llorar o lloran a solas, muy quedo. “todas las noches cuando papá llega a casa, el y mamá se pelean.

Papá dice que mamá no debería beber más jerez. Ella le contesta que apenas lleva dos. Me quedo llorando en el pasillo, No quiero que me vean” hay que controlar los mensajes sanos sobre el llanto.

“Es bueno llorar, es normal, te hará bien” contrarrestando otros mensajes como: “los niños no lloran”, “los niños no deben llorar” “no seas un bebito llorón” el llorar no es algo de que avergonzarse.

Black, C. (2000) Eso no me sucederá, p. 78 y 79.

f) Miedo

“Una emoción natural que todos los niños experimentan. Desafortunadamente, es normal que los hijos sientan un miedo intenso cuando viven en un hogar con problemas de alcoholismo”, las emociones se vuelven más poderosas cuando no se expresan hacia el exterior. El mantenerlas en secreto puede provocar un dolor mayor que lo debido.

g) Ira

“Un sentimiento normal. Todo el mundo la siente”, este sentimiento es el que más trabajo les cuesta compartir. Los hijos deben estar conscientes de sus frustraciones y enojos. Y que encuentren formas adecuadas de expresarlas.

¿Qué hago cuando me enojo?

¿Qué hacen mis hijos?

¿Que pasa cuando los miembros de la familia se enojan?

El expresar la ira, no hará que pierda el amor de sus padres, para mucha gente la expresión de la ira ha llegado a significar. “si demuestro que estoy enojado contigo, dejarás de quererme. Se debe conocer los límites para la expresión de la ira y que respuestas son apropiadas para las situaciones que se le presentan.

h) Culpa

Se supone que se puede influir en cualquier cosa, pero la verdad esta es muy escasa en un ambiente dominado por el alcohol, “lo único por lo que mi papá gritaba era por nosotros, los hijos, por lo tanto, supuse que nosotros éramos lo que lo hacía beber. La causa del alcoholismo y el comportamiento de la familia no es lo que lo hace beber”.

Black, C. (2000) Eso no me sucederá, pp. 80 - 82.

Aunque su comportamiento sea de otra manera, éste tiene muchas formas de enfrentar la situación, Aparte de dedicarse a la bebida.

Ejemplo:

Elizabeth de 11 años, se me quedó viendo abruptamente. “es que no amo a mi mamá” esperaba que yo validara esto o que la castigara por ese sentimiento. Mi respuesta fue “¿duele decirlo, verdad? esta bien si crees que no amas a tu mamá, estoy segura de que han ocurrido muchas cosas que te hacen sentir así.

Desde temprana edad, los niños aprenden que se espera que amen y respeten a sus padres. El padre Joseph Martin, educador y orientador reconocido en el campo del alcoholismo, considera que los alcohólicos consuetudinarios son incapaces de amar a nadie, ni a si mismos.

El amor consiste en el respeto, en la confianza, y el afecto mutuos, el alcohólico lo pierde para si mismo y para los demás.

i) Manipulación

Algunos creen que tienen el poder de manipular al alcohólico. Durante los cambios de personalidad, Las lagunas mentales, y los ataques de remordimiento.

“Descubren que tienen poder sobre algunas situaciones de sus vidas y utilizan este conocimiento en provecho propio. Ejemplo:”sé que mi papá me dará permiso para salir la noche del sábado, sin hacer preguntas, después de que haya estado bebiendo” y te dará más dinero del que le pidas.

El mismo método de manipulación para el coalcohólico, que también desarrollan sentimientos de culpa, sabe que sus hijos sufren por la falta de atención adecuada, Esto es una parte normal de su proceso de crecimiento, sin embargo se les trata de manera coherente y justa. Puede reducirse su manipulación a un nivel razonable.

j) Protección

Ofrecer mensajes básicos. El familiar está enfermo de alcoholismo y no siempre puede tomar decisiones adecuadas. Es importante y permitido pedir ayuda a otras personas. Explorar cursos de acción, mensajes de que otro adulto pueda protegerlos.

28.- El derecho básico del ser humano

“El derecho básico del ser humano es simple y llanamente de todo ser humano, por ser animal consciente, tiene derecho a ser concebido en un acto de amor consciente.

Todo ser humano tiene derecho a ser fruto de un acto de conciencia”, Libre y consciente por la pareja.

García, A. (1993) La epopeya del yo, p. 13.

Se inicia el yo, cuando se sabe engendrado en un acto de amor consciente, es vida en lo oscuro, desde el origen mismo de su ser no hay duda, es un ser con su madre, es un ser con su padre.

La presencia del nuevo ser vive en lo oscuro la luz amorosa, es un ser vivo feliz. Va recibiendo en el mensaje telepático de la palabra amorosa.

El cuidado amoroso de ambos. Siente el reclamo amoroso de aquellos que desean verlo sustancia propia, hecho ya una vida independiente del seno de la madre, el trauma del nacer desaparece por el gozo del encuentro. Ya es un ser que se aprecia, se valora, un ser que tiene un organismo sano.

La infancia, sobre todo la primera infancia, constituye, lo que llamamos el parto del yo o gestación del yo.

El niño nace ya físicamente bien formado, debe aún desarrollarse, debe adquirir conciencia. El primer año en la vida del hombre es el máximo esfuerzo del pensar, la atención y el cuidado amoroso empujan a engendrar la conciencia de seguridad.

La gestación del yo. Biológicamente su sistema nervioso se desarrolla desde dentro hacia fuera, es un ser que come y de fuera para dentro. Miles de sensaciones nuevas, de imágenes que lo van definiendo en cuanto a sí mismo y en cuanto al contorno en el que vive.

Sí, cuando nace, el niño no sabe caminar, mucho menos sabe quien es. Sólo con un desarrollo amoroso podrá engendrar una definición positiva de sí mismo. La palabra dulce, la exigencia consciente de su desarrollo, de sus posibilidades, le van a responder cuando se le pregunta; “¿vales mucho? “Si. Valgo mucho”, por eso el niño es egocéntrico, no egoísta. Del trato amoroso, de la comprensión, de su entendimiento, de las respuestas verdaderas que reciba a sus preguntas, tendremos un ser estable y seguro; sus padres habrán engendrado un yo estable.

Hay una experiencia sumamente interesante, analizar el primer recuerdo de una persona. Hay seres que tienen un recuerdo bello, hay seres que tienen un recuerdo oscuro. Casi siempre la conducta o la definición de cada ser humano se relaciona estrechamente con el primer recuerdo.

Un ser seguro tiene esta base para su pensar personal. Es un ser parido consciente. Capaz de independencia, capaz de programarse, “valgo porque me quieren”

García, A. (1993) La epopeya del yo, p. 13.

Es lo básico del ser humano para razonar desde su experiencia, y es desde ese punto positivo, donde la persona va acumulando conceptos positivos de sí mismo y es engendrado a la grandeza de su ser, de su persona.

Es desde la palabra, desde el trato, la experiencia, dormido o despierto en la cuna, desde la verdad, desde la relación del trato de su piel, de las imágenes de su sensibilidad táctil. El organismo todo, no sólo el espíritu, en esa unidad maravillosa que somos cada uno de nosotros, esta definiendo, desde el trato recibido psicológica, biológica y espiritualmente, la conciencia del yo.

Unos padres amorosos podrán engendrar, aunque con gran dificultad, un hijo nacido en medio del estruendo de una guerra, sin importar que el ruido de los bombardeos resuene en el centro del ser nuevo. Se engendra la conciencia del yo desde el cuidado amoroso de los padres.

Por eso tantos seres lastimados en el mundo porque no fuimos educados para ser padres, no hay una receta de cocina que nos indique los ingredientes. Y bueno el resultado seria hermoso, pero se va educando con las pocas o muchas herramientas que se obtienen de la familia de origen y en el camino, se van ocasionando fracturas emocionales, que no nos damos cuenta.

De adulto es difícil liberarse de los mecanismos de defensa que ayudan a sobrevivir en la niñez, pero pueden actuar en nuestra contra cuando ya no se necesitan. Por ejemplo aislarse, en esta edad no es conveniente, de niña sabía que lo mejor era alejarse y salir de la habitación. Único medio que una niña de seis años disponía cuando su papá llegaba borracho y gritando. Pero en la etapa de adulto, es conveniente liberarnos de los recursos que ya no nos sirven. Darles las gracias y dejarlos ir.

A veces se llora una infancia normal que nunca se experimentó, se sentirá la pena por aquella parte de nuestra vida, que no se disfrutó, se llora la pérdida. Junto con ello darse cuenta de que siempre se ha cuidado y pacificado a los demás, olvidándose de si mismo. Asumir de manera inconsciente roles que no competían, todo con la finalidad de que los hermanos o padres fueran felices. De repente darse cuenta que solo se ha vivido a través de los demás, y ese rol ya pesa mucho, darse la oportunidad de ya no asumirlo, es la mejor opción para una paz mental.

Ya no sentir la responsabilidad de resolverle los problemas a todo mundo, sino se seguirá pagando un precio muy alto, por esa labor tan imposible de realizar.

- Darse cuenta de que el rol que se representa constituye una ardua tarea y que es estupendo no sentirse responsable de la felicidad de todo el mundo.
- Darse cuenta de que somos estupendos simplemente siendo nosotros mismos.
- Darse cuenta de que vemos débiles a otros, solo para sentirnos más fuertes.
- Darse cuenta de que nos fijamos en sus problemas para evitar pensar en los nuestros.

Darse cuenta de muchos aspectos que se han estado realizando mal, y que no es precisamente cometer actos delictivos, nos enfrentarnos a las partes más oscuras de nuestra. Personalidad, estamos hablando de lo blanco y lo negro, pero hay zonas grises, que son esa parte de los roles que jugamos de buena persona, mártir, víctima, o el aislamiento, y son las que escondemos.

Zonas grises de esa parte oscura. Se lamentará perder esos roles, pero se siente mejor ser nosotros mismos, de un modo más genuino. Nuestro ser es mucho más que nuestras circunstancias, ya sean magnificas o mediocres. No podemos definirnos en función de las

circunstancias. Si tenemos un día estupendo, el coche está limpio, los niños sacan buenas notas, todo tan agradable, si no es así pensamos que la vida es terrible, que no vale la pena estar en este mundo. Moverse con la marea de los acontecimientos. Algunos podemos controlarlos y otros no.

Pero nuestro ser es mucho más invariable, que todo eso. Nuestro ser no puede definirse por los hechos de este mundo o nuestros roles. Pueden ser ilusiones que no nos hacen bien. Detrás de todas nuestras circunstancias, de todas nuestras situaciones hay una gran persona.

Descubrir nuestra grandeza y esencia cuando nos liberemos de ese remedo de identidad y encontramos nuestro verdadero ser. Cuando a menudo nos definimos en función de los demás. Si los otros están de mal humor, nos deprimimos, si ven que nos equivocamos, nos ponemos a la defensiva. Pero nuestro verdadero ser está más allá, del ataque y la defensa. Somos seres completos y valiosos, ricos o pobres, viejos o jóvenes. Merezcamos una medalla olímpica o estemos iniciando o terminando una relación.

Tanto si estamos al principio de la vida como al final, en la cima de la fama o en la cima de la desesperación, siempre somos la persona que hay detrás de nuestras circunstancias. Somos lo que somos, no nuestras enfermedades ni lo que hacemos, la vida consiste en ser, no en hacer.

a) ¿Qué pasa?

Hay personas que beben poquito, en las fiestas o los domingos antes de comer, o cerveza en las comidas, dichas ellas que pueden gozar la cultura del vino y la cebada, pero como ya vimos hay gente que bebe más que poquito.

Los bebedores toman seguido o todos los días en la cantina o en el bar con sus amigos. Beben en su casa y en las fiestas beben mucho, pueden pasar horas bebiendo y platicando.

Es importante que el familiar del alcohólico, conozca todo lo conlleva una relación enfermiza, simbiótica, esquizante, esa persona que en momentos es agradable, en otros momentos es agresiva.

Y que pasados los efectos del alcohol se puede dormir, se puede deprimir, o puede asumir alguna conducta impredecible, su anestésico de las emociones, (el alcohol) calma a la fiera, calma a la bestia babeante que el alcohólico trae dentro de sí, el alcohol lo mismo abre el telón y abre la puerta para que salga todo tipo de emociones desbordadas, incontroladas, o a veces las puede detener.

Esta parte tan importante en la vida de una familia alcohólica, cuando el alcohólico decide ir a jurar, ya no tomar más, ya no tiene al anestésico, ya no tiene ese sedante, la muleta que constituye su botella. Y que le permite deambular por la vida y enfrentarse a las personas de lo cotidiano, el estrés laboral, su incapacidad para amar, su incapacidad para tolerar la frustración y todos los síntomas que van haciendo del enfermo un hombre que vive contracorriente con la vida. Y que vive sufriendo o sufre no viviendo.

Nos estamos enfrentando con un sujeto que está siempre al borde del estallido y puede ser un estallido emocional en los sentidos que se quieran, lo mismo hacia la violencia, que hacia la depresión o el intento de suicidio, hacia el mesianismo o hacia la violencia en contra de todos los valores y lo espiritual.

Lo mismo hacia el delito que hacia la confinación, o quizá hasta el extremo de la vida de ermitaño, ya no tiene un control sobre su vida.

La familia vive desconcertada, cuando a pesar de que el alcohólico dejó beber las cosas siguen igual. No tiene una recuperación real, el alcohólico borracho seco, sigue manteniendo los síntomas patológicos de su enfermedad y entonces sigue dañando a los seres que dice querer más.

Sigue violento, improductivo, irresponsable, promiscuo, mantiene dos casas, o un alto grado de dependencia con su pareja y sus hijos. se convierte en un ser inútil que va a estar demandando atención, va a estar exigiendo amor, va a necesitar controlar la vida de los demás para que estén pendientes de él. Y como un carrusel de caballitos, éstos giran alrededor de él, subiendo y bajando con sus emociones.

La familia puede recuperarse, viviendo la experiencia de los grupos Al-Anon, grupo de autoayuda para familiares de alcohólicos. Su recuperación tiene que partir del hecho de que el enfermo aunque deje de beber, sigue estando enfermo y sigue causando daño, y que consecuentemente la familia o los miembros de la familia más sanos, tienen una gran necesidad de acudir a un grupo de recuperación para mantenerse en sobriedad emocional, para poder manejarse de mejor manera.

Estos grupos brindan orientación información y ayuda terapéutica para la recuperación de los familiares de alcohólicos que no han dejado de beber, no esta diseñado precisamente para comprender al alcohólico, no se propone ayudar al alcohólico, está dirigido a miembros de una familia, amigos cercanos, padres, hermanos, o hijos de un enfermo. Para poder recuperarse del daño que les causa.

En las sesiones los familiares de Al-Anon señalan toda una postura de humildad, donde la esposa, el hijo o el amigo acuden para salvar la vida, no la del alcohólico. Esto es lo que en esta tesina dejo plasmado, es algo que ya se ha escrito infinidad de veces, con varios autores que escriben lo que otras personas dejaron para la recuperación de tantas personas que acepten ayuda de esta índole.

Es una necesidad de transmitir ese regalo que para mí han sido los grupos de familia Al-Anon, le han dado a mi vida, deseos de seguir preparándome profesional, deseos de servir, a personas que como yo, son afectadas por convivir con un alcohólico ,Como lo dice el doceavo paso de la estructura del programa de al-non, dar a otro lo que yo recibí gratuitamente, si no lo doy generosamente vuelvo a caer en la misma rutina o circulo de dolor. Y cosa curiosa, es una riqueza que solo se acrecienta dándola a otras personas.

Una de las finalidades de elaborar esta tesina, en procesos de duelo en familiares de alcohólicos, es que llegue a compañeras Tanatólogas, psicólogas, familiares, etc.

Ojalá que muchas instituciones llamadas, sanatorios o clínicas llamadas antialcohólicas, cuenten alguna vez entres sus funcionarios o terapeutas con alguien que quiera aprender con humildad un poco de lo que es el único programa que en el mundo ha demostrado su operatividad, no todos los profesionales aceptan la ayuda que brindan estos grupos autoayuda.

Pero lo cierto es que cuando salen los pacientes de estas clínicas, por cierto algunas de ellas carísimas, la recomendación universal categórica y fatal es “si quieres mantener tu sobriedad, debes continuar tu tratamiento en un grupo AA o Al-Anon:

Se puede hacer un cambio total en nuestro diario vivir, a través de los grupos de recuperación. Pero, para empezar, hay que conocer la enfermedad, esta enfermedad de la familia alcohólica, y que se convierte, sino se detiene a tiempo en progresiva y mortal.

O imaginemos a un enfermo diabético, un día amanece optimista y dice “ya me curé de mi diabetes”, ese día va a comer dulces, comer harinas, y de pronto presenta un cuadro de complicaciones, ejemplo: coma diabético, que le puede costar la vida.

El diabético sabe que siempre va hacer diabético, aunque sus cifras de glucosa permanezcan normales en la sangre y aunque muera del corazón, por cáncer, o del pulmón, o del riñón, va a morir diabético, así el familiar del alcohólico, debe saber y aceptar, que así es la enfermedad del alcoholismo, y que el familiar no puede hacer nada, que no sea preocuparse por él mismo, por su tranquilidad, su paz, su seguridad., el amor hacia si mismo.

b) Historia de un niño, hijo de alcohólico

Es un niño incontrolable y el maestro de las escuelas primarias donde ha estado dicen que necesita atención psiquiátrica. El niño le ha dicho a su mamá que la quiere la amenaza con que se va aventar contra los carros que están circulando porque el se siente Gokú y supuestamente a este personaje de dibujos animados de la televisión no le pasa nada. Dice que ya se aventó de la azotea y no le pasa nada.

La mamá comenta que hace un mes se aventó desde dos pisos de altura, me dijo que el quería ser como un personaje que se llama Gokú, dijo que lo ha visto volar más alto que él y por eso se iba a aventar de la azotea. Cuando oí que cayó me asusté mucho, pensé que se había matado, pero después se levantó, se estaba riendo y me dijo “si quieres me hecho otro brinquito”

Su papá es drogadicto y alcohólico, mi embarazo al comienzo estuvo bien, aunque al principio deseaba tanto al niño, el papá me amenazaba que si no tenía un hijo de él me iba a dejar, y yo tenía miedo a estar sola. Desde chica sufrí puro maltrato. A mí siempre me enseñaron que con golpes era como lo querían a uno. Yo decidí darle un hijo.

Al principio todo bien durante el embarazo, ya después siempre me pegaba, me agarraba de los pelos y me azotaba en la pared. Y pensaba que así me quería desde chiquita me golpeaban muy feo. Así me enseñó mi abuelito, me decía que solo con golpes iba yo a entender. Y me daba en la cabeza con lo que encontrara. Me veía desangrándome y me agarraba a golpazos, me decía “te voy a matar de una vez” yo por eso pensaba que así con golpes era como me quería él.

Cuando faltaban sólo dos semanas para el parto me dio un golpe muy fuerte en la panza. Yo vivía con él desde los 14 años, debido a las golpizas que me ponía mi abuelito, pensaba que podía tener vida mejor. Siempre me ha maltratado mucho. No siempre está aquí se va para el otro lado y se pasa halla meses, y luego regresa para volverse a ir al poco tiempo. Yo soy la que trabajo porque él no nos deja ni gasto, yo soy la que hago todo. Cuando me dio un golpe en la panza yo sentí muy feo y vi que mi bebé no se movía.

Le dije a él que yo me sentía mal y el me dijo. “no te preocupes, no pasa nada, fue un garrotazo leve”.

Como a la media hora sentía que se movió mi niño y ya no fui al doctor. El parto fue muy rápido. Todo estuvo bien cuando mi niño fue creciendo, yo le pegaba en la cabeza, en la boca, en la nariz, a veces le sacaba sangre.

Le pegaba porque lloraba mucho y me ponía de nervios. Cuando su papá me pegaba bien feo. Yo me desquitaba con el niño. Yo sé que hice mal en tratar así a mi hijo.

Su infancia fue muy mala, habló hasta los cuatro años, pero tartamudeaba, no hablaba bien y le costaba trabajo caminar, no se sí era por flojera o qué le daba. Quería que lo estuviera cargando le ha costado trabajo aprender a leer y todavía no puede distinguir los colores, sabe los números y hasta las sumas, pero no puede leer.

Mi hijo esta muy mal, lo llevé a una casa hogar, ahí convive con otros niños, lo ponen a barrer, a lavar su ropa, entre semana lo llevan a la escuela. El señor adonde trabajo me dijo que lo llevara, para que no se fuera matar de tanto brincos que anda dando por ahí. Dan ayuda a los niños drogadictos o que tienen problemas. Le pegaba mucho a mi hija. Le lavaba la cara con una fibra de fierro. Decía que tenía mucha mugre, la niña tiene cicatrices. El quería más a los animales que a su hermana y a mí. Una vez incendió la casa de mi suegra, le prendió fuego al colchón.

Este es un caso que los profesionales de las ciencias sociales llaman patología de la pobreza. Es en la pobreza y consecuentemente en la ignorancia, en la desinformación. Donde puede florecer esta cadena de crímenes contra la persona de un ser humano.

La primera víctima es la mamá, víctima crónica de abuso y maltrato físico y emocional, y no dudo que de maltrato sexual. Al padre de sus hijos solo le interesa tener relaciones sexuales y no le importan los hijos. Una mujer que crece en la pobreza y la ignorancia, que se muestra en toda su crudeza en la relación con el abuelo.

A las personas que se ama hay que maltratarlas. Mientras más golpes y patadas más amor. El abuelo un sujeto de pasión criminal. Para asumir esa actitud de violencia física contra una niña desprotegida. Y una niña o joven maltratada es una madre que va a ser golpeadora y maltratadora.

La llevó a involucrarse con un individuo peor que el abuelo, la abandona, abusa de la mujer, se embaraza y sigue siendo maltratada, golpeada antes del parto. El niño permanece inmóvil, minutos quizá dentro de su vientre. Sufrió las consecuencias del traumatismo. Dar un golpe a una mujer embarazada hace del golpeador un asesino. Es un criminal que no se les apresura por este delito. Por ignorancia de la mujer, no sabe que ha causado la muerte neuronal a una gran parte del cerebro del niño.

El niño al final del embarazo ya está completo y la pared uterina que lo protege ya es muy delgada. Este niño probablemente nace con una disfunción cerebral severa que se manifiesta con una serie de alteraciones. No solamente en el aparato locomotor, sino que tampoco puede fijar la atención. El hecho de que el niño no caminara no se debe que fuera flojo o mañoso, no es que no quiera caminar, el niño no podía caminar por el daño cerebral.

Este niño evoluciona para una conducta antisocial. Tomando en cuenta el daño cerebral prenatal provocado, después de la evolución de un niño con daño cerebral, no recibe la atención adecuada y su mamá deja que avance maltratándolo. No sabemos si los golpes a tan temprana edad, crean una reacción emocional de resentimiento grave y de violencia. Por eso el niño a su vez golpea a su hermanita.

El patrón quiere de tiempo completo a la señora por eso le sugiere que lleve al niño a la casa hogar. Que es para niños discapacitados. Quiere que se dedique al trabajo y que no la distraiga su hijo. Si en verdad quería ayudar hubiera llevado al niño a un hospital psiquiátrico

de la Secretaria de Salud. Para que lo trataran, lo analizaran, son los médicos los que deciden adonde hay que enviarlo después de la atención primaria. Si le dan medicamento para control de la conducta. Porque no se va a curar y este niño evoluciona a la edad de 13 o 14 años, hacia una conducta antisocial convirtiéndose en un peligro para la sociedad.

Las mujeres que sufren este daño desde niñas, deben buscar ayuda para si mismas. Si no lo hacen no hay manera de que puedan ayudar a su hijo, recomendar los grupos Al-Anon para que conozca el daño que le ocasionaron desde que era niña, y empiece a sanar sus heridas, a través de un proceso de duelo.

Descubrir el patrón mental que está detrás de una enfermedad, se tiene la oportunidad de cambiar dicho patrón. ¿Como experimentaste el amor cuando eras niño? ¿En tu familia, el amor se expresaba con pleitos, gritos, llantos, portazos, manipulación, control, silencio o venganza? si fue así, entonces buscarás experiencias similares siendo adultos. Encontrarás a gente que refuerce esas ideas.

Si cuando eras niño buscaste amor y encontraste dolor, entonces de adulto encontrarás dolor en lugar del amor, hasta que abandones tu antiguo patrón familiar.

El sentido de pertenecer constituye la esencia misma del ser humano, su conexión con sus ancestros, con las personas que lo rodean y con el universo entero. Cuando e pierde este sentido de pertenecer, a raíz de experiencias negativas en cualquier etapa de la vida, pero sobre todo en la infancia, la persona se aleja de su verdadero yo, hasta llegar al momento en que busca esta esencia de su ser por diferentes medios: el alcohol, el trabajo compulsivo, la negación del propio valor, la ira o cualquier conducta adictiva.

El proceso productivo existe dentro de cada ser humano. Un programa de doce pasos, desarrollados en un principio por los fundadores de Alcohólicos Anónimos, se presenta a aquellos que tienen la dicha o el infortunio de compartir, convivir con personas con adicción al alcohol, la recuperación del sentido de pertenecer.

El logro de la integración de un pasado, que jamás volverá, nuestra familia, los amigos y nuestro entorno ecológico. Puede llevarse a cabo mediante estos doce pasos, herramientas que ponen los grupos de familia Al-Anon y están a disposición de todos aquellos que quieran cambiar su perspectiva de vida, en relación a las personas alcohólicas, están ahí solo esperando a que se decidan a dejar de sufrir, por alguien que no importa lo que hagas, lo que te desgastes no va a cambiar, hasta que el mismo lo decida.

Y su cambio se le puede dar después de tocar un fondo de sufrimiento. En el cual se vea solo, que ha perdido a su familia, su economía y su salud. Puede voltear a ver a su alrededor y darse cuenta la estela de dolor que ha generado, en los hijos. En la familia en general. Familia que sin tocar el alcohol en su interior, viven tristes, rostros marchitos, flores marchitas, sin tocar una gota de alcohol.

29.- Cofundadora de Al-Anon

“En 1950 Lois Wilson fundó Al-Anon como un grupo de apoyo para las familias del alcohólico, se dio cuenta de que ellos necesitaban los mismos doce pasos que ayudaban al alcohólico, contribuyó también al descubrimiento de la codependencia.

Al igual que Lois los terapeutas, que trabajaban con adictos se percataron de que, cuando el adicto empezaba a mejorarse, a veces los miembros de su familia se alteraban mucho. Se hizo evidente que la gente cercana al adicto perdía su identidad a partir del papel del cuidador del adicto. Tales personas eran dependientes de la persona que a su vez era dependiente del alcohol o de las drogas o de lo que fuera.

Eran codependientes. Así la gente que creció dentro de una familia alcohólica aprendió desde niña a orientarse alrededor de las necesidades de una madre o de un padre alcohólico. Ya de adultos tienden a casarse con alguien a quién pudieran seguir cuidando, por ejemplo, con otro alcohólico. Se hizo obvio que estas personas necesitaban un proceso de recuperación tanto como el adicto. Desde entonces se ha ampliado nuestra concepción de lo que es la codependencia hasta llegar a incluir en ella a las personas que provienen de cualquier tipo de familia disfuncional en la cual aprendieron a negar sus propias necesidades”.

Linn, D., Linn, S., Linn, M. (1991) Pertenecer, p. 30.

Lois, comprobó que era impotente ante el alcoholismo de Bill como el mismo, puesto que también había fracasado rotundamente en la tarea de controlarlo. Había tratado de manejar su vida, cuando la propia era ingobernable. Había querido penetrar hasta en los más recónditos confines de su propio cerebro, para controlar sus más mínimos pensamientos de acuerdo con los de ella. Debido a mi equivocada manera de pensar y a mis destrozados nervios, mis temores y actitudes habían sido tan poco sanos como los de él.

Tanto había escuchado las alabanzas de nuestras amistades que me consideraba la buena, paciente, abnegada y tolerante. Por ser la que había tenido que sumir el papel de madre, enfermera, guardiana y proveedora de todas las necesidades en el hogar. Que al fin había llegado a creer en mí. Con olores de santidad, sin lógica alguna, al mismo tiempo me consideraba un total fracaso, por no haber logrado devolver la sobriedad a Bill. La combinación de todo esto me había impedido ver que yo también necesitaba entregar mi vida y mi voluntad al cuidado de Dios. Y según lo comprendo ahora, no existe pecado mayor que sentirse justa en la propia estimación no hay rayo de luz que penetre la coraza de este convencimiento.

Empecé a darme cuenta sin engañarme de cuáles eran los verdaderos motivos de mis acciones, descubrí que muchas de las cosas que creía hacer porque me consideraba buena y desinteresada, eran en realidad ardides, tretas, para lograr lo que yo quería. En cuanto me fue posible admitir mis errores, las relaciones entre Bill y yo mejoraron. Dejaron de ser mamá y niño malcriado y se fueron tornando en el verdadero compañerismo que la felicidad de la vida conyugal exige. Barrer los escombros del pasado, enmendar daños sobre todo en mi persona, cimentó y construyó una fuerte barrera que me protegía de golpes que la vida pudiera asestar en el futuro. Y algo más importante encontré la serenidad y el gusto a la vida.

Lo que se hace en Al-Anon, es como el cultivo de un jardín, la herencia familiar y el ambiente de nuestra niñez son el terreno en el cual se cultivan nuestros pensamientos y nuestras acciones, tanto las que se asemejan a flores como las que se asemejan a malas hierbas.

“Nuestros instrumentos de jardinería son el conocimiento a fondo de uno mismo, y el conocimiento de los verdaderos motivos que impulsan a obrar de una forma determinada”, la sinceridad al enfrentarse conmigo misma. A lo que realmente se es. “Perseverar en el cultivo

del propio jardín con instrumentos sencillos pero eficaces, o la mala hierba renacerá y acabará con las flores”.

Al-Anon, F. (1980) Grupos de Familias Al-Anon, p.88.

Existe una gran variedad de terrenos: algunos son áridos, rocosos, arenosos o pantanosos, otros son más fértiles, pero cualquiera que sea la calidad del terreno, siempre habrá una tierra fértil, donde crecerán flores hermosas.

“Una noche, en un sueño, vi a un grupo de gente, era un grupo de personas meritorias, dignas de amor. El problema era que ellas no lo sabían. Estaban como encantadas, confundidas, reaccionando a alguna locura que les ocurriera hace largo tiempo.

Estaban ahí en cuerpo de adultos, pero de muchas maneras eran aún niños. Y estaban asustados. Estas personas estaban tan ocupadas protegiéndose a sí misma y tratando de averiguar que significa todo, que no hacían lo que más necesitaban hacer: relajarse, ser quienes eran y permitirse a sí mismas brillar.

No sabían que estaba bien que dejaran de protegerse a ellas mismas, no sabían que está bien amar y ser amadas. No sabían que podían amarse a sí mismas. Cuando desperté me di cuenta que yo era una de ellas. El mensaje que escribo enseguida es una invitación a niños, adolescentes, adultos codependientes, que despertemos cada uno a nuestra belleza, la de los demás y la de la vida”.

Beattie, M. (2000) Más allá de la codependencia, p. 9 y 10.

La recuperación es posible cuando lo divertido se vuelve diversión, el amor se vuelve amor y la vida se vuelve digna de vivirse.

¿Qué es un codependiente?: son las personas más amorosas y dadas que conozco
Lonny Owen.

Beattie, M. (2000) Más allá de la codependencia, p. 31

La codependencia es un problema. Y recuperarse de ella se siente mucho mejor que no hacerlo. La recuperación significa detener el dolor. Lo explico a través de la siguiente metáfora.

El fuego destruye lo que encuentra a su paso, y de los incendios se aprende. “el incendio no termina cuando se van los bomberos “reparar el daño causado por el fuego puede implicar un proceso de rehabilitación extenso, a veces frustrante.

“El fuego puede estar latente durante largo tiempo antes que irrumpen las llamas”. Sobrevivir físicamente a un incendio de una casa, aunque se sobreviva, la persona o las personas quedan afectadas, traumatizadas, mental y emocionalmente.

Beattie, M. (2000) Más allá de la codependencia, p. 32.

Cuando se vuelve a escuchar el carro de los bomberos, cuando se escuchan las sirenas, o una casa en llamas en las noticias, invade el pánico. Se aprieta el pecho, se acelera la respiración y hay temblor en las manos, cuando sales de casa checas dos o tres veces para asegurar que no existe peligro, ya no hay seguridad.

“Estas mismas verdades, se aplican a otro fuego, al que ahora se le llama codependencia. Puede requerir un proceso extenso de rehabilitación, a veces agotador. Puede estar latente

durante largo tiempo antes de irrumpir en llamas. Y aunque hayamos sobrevivido al fuego, muchos nos hemos quedado traumatizados”.

Beattie, M. (2000), Más allá de la codependencia, p. 33.

“Una serie de conductas compulsivas mal adaptativas que aprenden los miembros de una familia en la cual se experimentan gran dolor emocional y estrés. Conductas que pasan de una generación a otra ya sea que esté presente el alcoholismo o no.

Conductas aprendidas o defectos de carácter autodestructivas que resultan en una capacidad disminuida para iniciar relaciones amorosas o participar de ellas. Gente que no cuida de si misma, ya sea que estén o no. o nunca hayan estado, en relación con un alcohólico. Una persona que ha permitido que la conducta de otra persona le afecte y tiene obsesión por controlar la conducta de otras personas”.

Al-Anon, F. (1994), De la supervivencia a la recuperación, p 33

Estas conductas sirven en su momento para la supervivencia, y que se convierten en autodestructivas, ciertamente recuperación significa extinguir cualquier incendio que flamee en nuestros hogares o en nuestras vidas hoy. Pero el núcleo de la recuperación es el proceso extensivo de reconstrucción, a veces pesadísimo, para adquirir conductas nuevas. En la recuperación, dejamos de soportar la vida y empezamos a vivirla.

En vez de tratar de controlar a los demás obsesivamente, aprendemos a desapegarnos. En lugar de permitir que los demás nos lastimen nos usen, fijamos límites. En vez de reaccionar, aprendemos a relajarnos y dejamos que las cosas caigan por su propio peso. Reemplazamos la visión del túnel con una perspectiva.

Dejamos de preocuparnos y de negar las cosas y aprendemos habilidades constructivas para la solución de problemas. A sentir y a expresar nuestros sentimientos, a valorar lo que queremos y necesitamos. Dejar de castigarnos a nosotros mismos por los problemas, las tonterías y las locuras de las otras personas.

Dejamos de esperar de nosotros mismos la perfección y dejamos de esperar que los demás sean perfectos. Dejamos de reaccionar ante los poderosos sistemas disfuncionales por los que hemos sido afectados la mayoría de nosotros. Dejamos de enredarnos en locuras.

Adquirimos el arte de dejar de ser víctimas. Dejamos de cuidar compulsivamente de los demás y empezamos a cuidar de nosotros mismos. Aprendemos a ser buenos con nosotros mismos, a divertirnos y a disfrutar de la vida. A sentirnos bien en relación a lo que hemos logrado. Dejamos de poner nuestra atención en lo que está mal y empezamos a fijarnos en lo que está bien. A funcionar dentro de las relaciones. Amarnos a nosotros mismos. Para poder amar mejor a los demás.

La recuperación significa también revisar cualquier tema o tipos de conductas compulsivas que pudiéramos haber cosechado en el camino. La codependencia es rastrera y engañosa. Es también progresiva. Una cosa conlleva a la otra, y a menudo las cosas empeoran.

Nos podemos volver adictos al trabajo, o extravagantes. Podemos desarrollar desordenes en nuestra forma de comer o abusar de químicos o fármacos que alteran nuestros estados de ánimo. Conductas sexuales compulsivas, compulsión en nuestra manera de gastar. En cuanto a la religión, a nuestro desempeño o nuestra apariencia. Pueden surgir otras complicaciones, podemos convertirnos en deprimidos crónicos, desarrollar problemas mentales o emocionales o enfermedades relacionadas con el estrés.

“oímos con bastante frecuencia cómo el alcoholismo es terminal para el alcohólico” dice un hombre en recuperación, pero no oímos lo suficiente de cómo la codependencia puede ser también terminal.

Considerando otra interpretación de la codependencia, se define como una conducta emocional psicológica y conductual que se desarrolla como resultado de una exposición prolongada del individuo y a la práctica de una serie de reglas opresivas.

“Estas reglas dicen:

- no sientas nada ni hables acerca de los sentimientos
- no pienses
- no te identifiques con, ni hables de soluciones ni problemas.
- no seas quien eres, se bueno. correcto, fuerte y perfecto
- no seas egoísta, cuida de los demás y descuida tu mismo
- no te diviertas, no seas simple ni disfrutes de la vida
- no confíes en los demás ni en ti mismo.
- no seas vulnerable.
- no seas directo.
- no tengas cercanía con la gente
- no crezcas, ni cambies, ni de alguna manera “hagas olas” en esta familia.
- no soy digna de amor
- no merezco cosas buenas.
- nunca tendré éxito”.

Beattie, M. (2000), Más allá de la codependencia, p. 38 y 39

Carbones ardientes, o lo que es lo mismo introyectos, sentimientos de nuestra niñez, sentimientos que son demasiado dolorosos para que los queramos sentir. Muchos de nosotros hemos negado estos sentimientos y luego vivimos situaciones que recreaban los sentimientos

de nuestra niñez que estábamos negando. El fuego latente es un pasado que se ha enterrado vivo.

Ejemplo: siempre supe que mi padre era un alcohólico, dice una mujer en recuperación, no fue sino hasta recientemente que me di cuenta de que era una niña adulta de un alcohólico. No fue sino hasta poco que me di cuenta que sentía acerca de él siendo un alcohólico. No fue sino hace poco que me di cuenta de qué tanto me había afectado la enfermedad.

El haber crecido en sistemas familiares poderosamente disfuncionales. Algunos vivimos dentro de esos sistemas siendo niños, y luego recreamos esa experiencia siendo adultos. Nos podemos pasar la vida reaccionando a estos sistemas tan poderosos que no los podemos modificar. Pasarnos la vida entera averiguando que teníamos nosotros de malo cuando la otra persona o el sistema era el que estaba mal.

El trastorno de estrés postraumático, síndrome del niño adulto ,le sucede a personas que viven crónicamente eventos que se encuentran fuera del rango de lo que se considera una experiencia normal humana, recuperarse significa cambiar las conductas aprendidas de supervivencia que resultan autodestructivas, sacara la superficie los carbones ardientes. Enfrentarse con cualquiera de las maneras en que podamos haber sido afectados.

Volvemos a conectar con nosotros mismos. Aprendemos a darnos algo de amor y de cuidados. Aprendemos a hacernos sentir seguros. Sacar ese fuego a la superficie. A través de un proceso gradual para lograr la conciencia.

Aceptación y cambio. Volvemos a tener contacto con nosotros mismos. La re identificación con nosotros mismos y con nuestras conductas. Empezar a tener menos que ver

con la otra persona, se vuelve un asunto personal, un viaje privado para encontrar y construir un “yo” y una vida, volver a empezar a soñar y a tener esperanza otra vez, ya se puede ver a nuestro alrededor y mirar como la codependencia ha permeado nuestras vidas

Nos descubrimos a nosotros mismos como completos, saludables, imperfectos pero dignos de amor y ciertamente adecuados. Nos sentimos cómodos, y volvemos a casa para vivir con nosotros mismos.

Aprendemos a respetarnos y a amarnos. Y de repente nos encontramos amando a los demás y permitiéndoles que nos amen de un modo sano que nos hace sentir bien. No vamos por ahí arrojando sentimientos, ni los estamos reprimiendo. Cometemos errores pero sabemos que eso está bien, tratamos de aprender de ellos lo mejor que podemos, nuestra respuesta instintiva puede ser controlar las situaciones. El desapego se convierte en una reacción secundaria. Tenemos la certeza de que no podemos controlar a los demás.

Vivir el alcoholismo de un familiar, llámese, esposo, esposa, abuelo, hermano etc. puede ser lo peor que pueda suceder. Pero después del tiempo se entiende que fue lo mejor, si lo que se vive no fuera tan terrible, no hubiera ido medio muerta a un grupo de Al-Anon y no hubiera encontrado una vida nueva para mí.

Los sentimientos de culpa, y lástima y de obligación son para el codependiente lo mismo que el primer trago es para el alcohólico, sentirnos tristes y frustrados porque no podemos controlar a alguien o a algo.

Lo que si podemos hacer con la recuperación, es abrazar a las personas que nos han lastimado, considerando que “el abrazo es una conducta tan antigua como la humanidad, pero se ha perdido, en la medida que nos volvimos más civilizados. En este mundo digital,

cibernético y tecnificado, aunado a la problemática familiar, se nos ha olvidado , que un abrazo acerca, nos hace más humanos, incluso nos sana”. Puede hacer a través de una terapia, de visualización, encarando los sentimientos, quedando claro que no debemos tomarnos las cosas de manera personal, las conductas de los demás, si no pueden darnos su amor o su aprobación no es culpa nuestra, el trabajo con la familia de origen es ardua pero necesaria, para develar muchas incógnitas.

Rincón. L. (2010) El abrazo como forma de vida, contraportada

Visitamos el ayer lo suficiente para sentir y para curarnos. Volvemos al hoy sabiendo que estamos libres para tomar alternativas, vamos a la guerra con los mensajes aprendidos desde la niñez, pero hacemos las paces, porque merecemos ser libres. De las capas de miedo, de vergüenza, de rabia, de dolor y de conjuros negativos hasta que descubrimos al niño exuberante, no abrumado, deleitoso y amoroso que estaba, y que aún está, dentro de nosotros. Lo encontramos, lo amamos, y nunca, nunca más lo dejamos ir.

Podemos cambiar nuestra actitud hacia el pasado. El pasado ya sucedió y no podemos cambiarlo. No obstante podemos cambiar nuestros pensamientos sobre ese pasado. Ya no seguimos castigarnos por las heridas que nos infringió el alcohólico hace mucho tiempo. Si optamos por creer que somos víctimas indefensas y que todo es inútil, entonces el universo nos apoyará en esa convicción. Nuestras peores opiniones sobre nosotros mismos serán confirmadas. Elegir creer que somos responsables de nuestras experiencias, de las buenas y de las que llamamos malas, tenemos la oportunidad de curar los efectos del pasado. Podemos cambiar, podemos ser libres.

Hay, L. (1993) Amate y sana tu vida, p. 7.

30.- Los principios básicos de Al-Anon

Los Doce Pasos

Estos **Doce** Pasos pueden constituir una forma de vivir tanto para los **enfermos alcohólicos** como para los miembros de **Los Grupos de Familia Al-Anon/Alateen**.

“Paso 1) Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el **alcohol**; y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.

Paso 2) Llegamos a creer que un **Poder Superior** a nosotros podría devolvernos el sano juicio.

Paso 3) Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de **Dios**, según nuestro propio entendimiento de EL.

Paso 4) Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia.

Paso 5) Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.

Paso 6) Estuvimos enteramente dispuestos a que **Dios** eliminase todos estos defectos de carácter.

Paso 7) Humildemente pedimos a **Dios** que nos librase de nuestras culpas.

Paso 8) Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.

Paso 9) Reparamos directamente el mal causado a estas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño o perjudicado a un tercero.

Paso 10) Proseguimos con nuestro examen de conciencia, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas.

Paso 11) Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con **Dios**, según nuestro propio entendimiento de EL, y le pedimos tan solo la capacidad para reconocer **su voluntad** y las fuerzas para cumplirla.

Paso 12) Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas y practicar estos principios en nuestras acciones”.

Las Doce Tradiciones

Nuestra experiencia indica que la **UNIDAD** de **Los Grupos de Familia Al-Anon/Alateen** depende de nuestra adhesión a estas **TRADICIONES**.

Tradición 1) Nuestro bienestar común deberá tener la preferencia; el progreso individual del mayor número depende de la unión.

Tradición 2) Existe sólo una autoridad fundamental para regir los propósitos del Grupo: un **Dios** bondadoso que se manifiesta en la conciencia de cada Grupo. Nuestros dirigentes no son sólo fieles servidores y no gobiernan.

Tradición 3) Cuando los familiares de los alcohólicos se reúnen para prestarse mutua ayuda, pueden llamarse un **Grupo de Familia Al-Anon**, siempre que, como grupo, no tengan otra afiliación. El único requisito para ser miembro es tener un pariente o amigo con un problema de alcoholismo.

Tradición 4) Cada Grupo debiera ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos, o a **Los Grupos de Familia Al-Anon o Alcohólicos Anónimos (AA)** en su totalidad.

Tradición 5) Cada **Grupo de Familia Al-Anon** persigue un solo propósito: prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos. Logramos esto, practicando los **Doce Pasos de Al-Anon** nosotros mismos, comprendiendo y estimulando a nuestros propios familiares aquejados por el alcoholismo, y dando la bienvenida y brindando alivio a los familiares de los alcohólicos.

Tradición 6) Nuestros grupos, como tales, jamás debieran apoyar, financiar, ni prestar su nombre a ninguna empresa extraña, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual que es el primordial. Aún siendo una entidad separada, debiéramos cooperar siempre con **Alcohólicos Anónimos (AA)**.

Tradición 7) Cada grupo ha de ser económicamente autosuficiente y, por lo tanto, debe rehusar contribuciones externas.

Tradición 8) Las actividades prescritas por el Duodécimo Paso en **Los Grupos de Familia Al-Anon**, nunca debieran tener carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden contratar empleados especializados.

Tradición 9) Nuestros grupos, como tales, nunca debieran organizarse, pero pueden crear centros de servicios o comisiones directamente responsables ante las personas a quienes sirven.

Tradición 10) **Los Grupos de Familia Al-Anon/Alateen** no deben emitir opiniones acerca de asuntos ajenos a sus actividades. Por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

Tradición 11) Nuestra política de relaciones públicas se basa más en la atracción que en la promoción. Necesitamos mantener siempre el **Anonimato** personal en la prensa, radio, televisión y el cine. Debemos proteger con gran esmero el **Anonimato** de todos los miembros de **Los Grupos de Familia Al-Anon**.

Tradición 12) El **Anonimato** es la base espiritual de nuestras Tradiciones y siempre nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personas.

Al-Anon, F. (1990) Al-Anon es para hijos adultos de alcohólicos, pp. 6 - 20, 23 y 24.

Los Doce Conceptos

Nuestra experiencia indica que el **SERVICIO** de **Los Grupos de Familia Al-Anon/Alateen** depende de nuestra adhesión a estos **CONCEPTOS**.

Concepto 1) La responsabilidad y autoridad fundamentales de los Servicios Mundiales de **Al-Anon** corresponden a **Los grupos de Familia Al-Anon**.

Concepto 2) **Los Grupos de Familia Al-Anon/Alateen** han delegado por entero la autoridad administrativa y de funcionamiento a su **Conferencia** y sus ramas de Servicio.

Concepto 3) El derecho de decisión hace posible el liderazgo eficaz.

Concepto 4) La participación es la clave de la armonía.

Concepto 5) Los derechos de **apelación y petición** protegen a las minorías y garantizan que éstas serán escuchadas.

Concepto 6) **La Conferencia** reconoce la responsabilidad administrativa primordial de los administradores, (custodios).

Concepto 7) Los Administradores (Custodios), tienen **derechos legales** mientras que los **derechos de la Conferencia son tradicionales**.

Concepto 8) La Junta de Administradores (Custodios), delega total autoridad a sus **Comités Ejecutivos** para la administración de rutina de la sede de **Los Grupos de Familia Al-Anon/Alateen**.

Concepto 9) Un buen liderazgo personal es una necesidad a todos los niveles de servicio. En el campo del servicio mundial, la **Junta de Administradores (Custodios)**, asume la dirección principal.

Concepto 10) La responsabilidad de servicio está equilibrada por una autoridad de servicio definida cuidadosamente, para evitar la doble dirección de administración.

Concepto 11) La Oficina de Servicio Mundial (**O.S.M.**) está compuesta de Comités Permanentes, Ejecutivos y miembros del personal.

Concepto 12) **Las Garantías Generales** de la Conferencia contienen la base espiritual del servicio mundial de **Los Grupos de Familia Al-Anon/**, artículo doce de la carta.

Garantías Generales

Nuestra experiencia indica que la **base Espiritual** de los **Grupos de Familia Al-Anon** depende de nuestra adhesión a estas **GARANTÍAS**.

Garantía 1) Que sólo suficientes fondos de funcionamiento en los que se incluya una amplia reserva, sea su principio financiero prudente.

Garantía 2) Que ningún miembro de la Conferencia será puesto con autoridad absoluta sobre otros miembros.

Garantía 3) Que todas las decisiones se tomen mediante discusión, voto y siempre que sea posible, por unanimidad.

Garantía 4) Que ninguna acción de la Conferencia sea personalmente punitiva ni incite a la controversia pública.

Garantía 5) que, aunque la **Conferencia** sirve a **Los Grupos de Familia Al-Anon/Alateen**, nunca ejecutará ninguna acción autoritaria y como la hermandad de los **Grupos de Familia Al-Anon/Alateen** a la cual sirve, permanecerá siempre **Democrática en Pensamiento y Acción**.

Al-Anon, F. (2012) Manual de servicio de Al-Anon, p. 363

Anonimato

Pertenezco a **Los Grupos de Familia Al-Anon**, para aprender a vivir en paz conmigo mismo y con los demás.

Por esto, tengo la **Responsabilidad** para con los miembros de mi grupo, de no revelar los secretos de nadie. Debo proteger el **Anonimato** de mis compañeros y de sus respectivas familias.

Solo así puedo contribuir a que mi **Grupo** aumente su capacidad de asistir a otras personas.

Sobre todo, nunca identificaré un relato con un nombre personal.

Así como deseo estar seguro de que nadie repetirá lo que yo diga en las sesiones o lo que cuente en confianza a otro miembro, del mismo modo me guardaré de no cometer ninguna indiscreción de mi parte.

Anonimato quiere decir que respeto el reto de "anteponer los principios a las personas".

Acatamiento Voluntario

Cuando nos referimos a las **Doce Tradiciones**, las ofrecemos en calidad de orientación. Esto es exactamente lo que son. No son leyes, ni reglamentos, ni estatutos, ni forma alguna para obligar a nadie a nada. Esta carencia de control directivo puede ser inconcebible para quienes conocen las normas que rigen las organizaciones profesionales o políticas.

Entonces ¿qué hace de tantos y tan variados **Grupos de Familia Al-Anon/Alateen** una sola entidad? ¿Cómo se propagan, y cómo obtienen tan excelentes resultados?

La contestación a ambas preguntas es que las actividades de **Los Grupos de Familia Al-Anon**, se basan en una serie de principios que sus miembros aplican a la solución de problemas causados por el alcoholismo.

Deriva su fortaleza **de la aplicación de estos principios al único fin de resolver los problemas causados por la enfermedad del alcoholismo**, y nada más.

Mantiene su unidad gracias a los vínculos establecidos por una bondadosa comprensión entre sus miembros, los cuales se someten voluntariamente.

He aquí la razón por lo cual no es necesario que dependan de una serie de reglamentos, o de una cadena de mando, para funcionar eficazmente.

Voluntariamente y de buena gana, sus afiliados se esfuerzan por enfrentarse a sus problemas personales, y tratan de resolverlos por medio de los **Doce Pasos**, que les ofrecen la oportunidad de reorientar su vida, motivada por estímulos espirituales.

Asimismo, aplican los conceptos de las **Doce Tradiciones** a los asuntos pertenecientes a los grupos.

Nadie los obliga a nada; la fuerza que los motiva a hacerlo es sólo su deseo de aprender a sobreponerse al egoísmo, al falso orgullo, a los resentimientos y a la autocompasión, reconociendo que los **PRINCIPIOS** son más importantes que las **PERSONAS**, y aceptando voluntariamente un programa que están convencidos les será de gran beneficio y ayuda.

31.- Conclusión

Vivir con el alcohólico es un peso superior a nuestras fuerzas, y solos no podemos. No existen respuestas fáciles a los complejos retos que plantean las relaciones afectadas por el alcoholismo, los miembros de Al-Anon cuentan con una amplia gama de experiencias al enfrentar las dificultades entabladas con un bebedor problema, es una manera de ir aligerando el dolor.

En una visión bio psico social espiritual, el duelo mal manejado, la vida se detiene, la hiperreflexión está latente, se tiene mucha vergüenza con el mundo que nos rodea, y se deja de creer en un Dios, tal vez echándole la culpa de todo lo que nos pasa, y le sucede al alcohólico y que a su vez el alcohólico hace, y que no puede dejar de tomar.

Elaborar el duelo en el familiar del alcohólico, curando su dolor, y lograr que recupere su energía emocional, generando que pueda restablecer la continuidad de la vida.

Por eso es importante un abordaje Tanatológico, para ayudar al familiar del alcohólico a recobrar la esperanza el utilizar los instrumentos de la Tanatología.

El Dr. Reyes Zubiria (1990) expone que, “con mucha frecuencia, como Tanatólogos, trataremos a personas, enfermos terminales o sus familiares de

alcohólicos, los cuales debemos de atender, ya que son personas que necesitan ayuda de manera urgente, porque son personas que sufren mucho, y hacen sufrir.

Considerando que el alcohol dificulta toda relación interpersonal y por lo mismo comenta de la alianza terapéutica debe de existir entre paciente y Tanatólogo.

Para entablar un proceso de duelo, es primordial, descubrir de donde viene tanto dolor. Y que el familiar empiece a sonreír a la vida, no importando lo que el alcohólico haga o deje de hacer.

Es decir que tenga vida propia, y esa vida solo le pertenece a él y por lo tanto, despertar la conciencia, que no vale la pena desperdiciarla, en querer cambiar a un alcohólico, eso le corresponde a él, y que tendrá que tocar un fondo de sufrimiento, para así resurgir de otra manera.

Sobre todo llenándose de amor a si mismo, parte primordial para lograr la recuperación, junto con la aceptación que el tiene un problema, un verdadero problema con el alcohol bajarse del carrusel del enfermo, dejando de caer en sus juegos patológicos, ser verdaderamente un ser único e irrepetible.

Se ven opciones disponibles, para ver los problemas de esas relaciones destructivas desde el ángulo adecuado. Sin pasar por alto lo que la vida nos

ofrece cada día. Empezar a tener una base sólida. Como resultado tenemos relaciones positivas con otras personas. Sana convivencia, poder disfrutar de un atardecer, de un día lluvioso, de un paseo, de tantas cosas que se han dejado de disfrutar, por vivir pensando que hacer con la persona adicta al alcohol.

Se descubre que desde hace tiempo, precisamente cuando la vida dejó de ser tan placentera, conviviendo con el alcohólico, Se vive un duelo anticipado, pueden ser por muchos años, si el familiar no se decide a buscar ayuda, puede vivir un vacío existencial, desde una tristeza hasta una depresión que lo conduzca a no encontrar sentido a la vida, por lo tanto a una so matización de las emociones, que le provoque daños físicos irreversibles, o a una farmacodependencia.

El enfermo de alcoholismo vive su alcoholismo como una respuesta desesperada a su vacío existencial del cual no le es tan fácil salir, como tampoco le es tan fácil al familiar, salir de la necesidad de querer controlar al alcohólico, solo encuentra respuestas desesperadas, impulsos, pánico, ansiedad generalizada, no poder expresar su verdadero dolor, y debe aprender a dejar de sufrir, vivir el hoy, como si fuera el último de la vida.

El tesoro de la serenidad y la paz, está dentro de cada ser, “si hay alguien a quien cambiar es uno mismo, y tiene que ser dentro del marco de la comprensión, intuición, consciencia, tolerancia sin violencia, cambiar el color de

mi entorno, cambiaré el color de mi interior, tendrás mil razones para vivir, el que tiene un porque para vivir, siempre encontrará el como”

Castro, G. Diciembre 2012. Diplomado de Tanatología. (AMTAC).

Una relación disfuncional es de escrutinio público, puede preocupar demasiado lo que piensan los demás, no prolongar el dolor, haciendo caso a esta situación. Las personas que te quieren no te juzgan, es imposible que todo mundo te acepte porque desconocen la problemática, buscar amigos verdaderos, es parte del crecimiento.

Entender que el ser humano merece todo lo bueno, no algo, no un poco, sino todo lo bueno. Dejar atrás todos los pensamientos negativos y restrictivos. No soy las opiniones negativas que los demás tengan de mí. No necesito estar atado por los temores o prejuicios de la sociedad actual en la que vivo.

En mi mente tengo la libertad total para moverme en un espacio nuevo de conciencia, en donde puedo verme de otra manera. Crear pensamientos nuevos en mí, sobre mi nueva vida. Mi pensamiento nuevo se convierte en experiencias nuevas, gratas, placenteras.

Acepto esta vida abundante con alegría, placer y gratitud, soy merecedor de mi paz, vivir, no sobrevivir, cuando admito mi conducta, cuando perdono una ofensa en vez de guardar rencor, cuando dedico tiempo para escuchar a mi hijo o

para meditar, no se está ni remotamente de la perfección, y desde luego mi tarea no está terminada, pero cada día trato de hacer lo que hago bien y cada vez mejor.

“Vivir la propia vida, es responsabilidad nuestra”. Por lo tanto, vivir bien, reír a menudo, amar con todo el corazón, retribuir lo que encontramos de maravilloso en este mundo ayudando a los demás, sin juzgar al prójimo, con esta actitud, estamos dejando un legado, para que alguien, sepa que estuvimos aquí, superando los obstáculos que la vida coloca en nuestro camino, dejando que ellos sean nuestros maestros, aprendiendo de ellos.

“Al final del camino, al final de nuestro viaje, moriremos en paz, sabiendo que hicimos lo mejor que pudimos con el tiempo, que estuvimos en la tierra”

A menudo pienso en lo que se me ocurrió cuando llegué Al-Anon, “remonté mi pensamiento a mi atormentada vida pasada”, “cuando me sentía a tientas en una cueva oscura y horripilante. No había escape. No importaba cuanto rezara y luchara, estaba atrapado. No había una salida para la desalentadora confusión de mi vida.

De repente alguien extraño me tomó de la mano y me condujo por un recodo de la cueva que desembocaba en un túnel iluminado por una hilera de luces. Me condujo hasta la primera luz y dijo: sencillamente guíate por las luces y te irá

bien. No me importó adonde conducían, mientras pudiera salirme de la negra desesperación que estaba viviendo.

A medida que caminaba de una luz a la siguiente, el sendero por el túnel se fue volviendo más prometedor, y mis temores se desvanecieron gradualmente. Finalmente llegó la luz más brillante de todas, ¡el resplandor de la libertad!”

Al-Anon, F. (1990) Los doce pasos y las doce tradiciones de Al-Anon, p.135.

Estas luces son los doce pasos y doce tradiciones que nos ofrece un programa de autoayuda llamado Al-Anon, que muestran el camino hasta salir de la confusión. Con ellos se tiene la seguridad de encontrar la paz y la serenidad.

La alegría esta en ti.

Hoy quiero brindarte un poco,
de la alegría que siento.

La vida sonrío y tú,
no deberías estar triste.

Aún si la soledad te acompaña
también en ella se está a gusto.

Toma lo mejor del mundo
y disfruta este momento,
porque nunca se sabe
cuando volverá, solo recuerda:

“la alegría está en ti
y nadie puede hacerte sentir
mal sin tu quererlo,
atrévete a mirar al mundo
Con los ojos del amor”

Antonio Molina

BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DE INFORMACIÓN.

- Anónimos, A. (1986). *Texto básico de Alcohólicos Anónimos*, D.F., México: Central Mexicana.
- Al-Anon, F. (1995). *cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*, D.F., México: Central Mexicana.
- Al-Anon, F. (1994). *De la supervivencia a la recuperación*, D.F., México: Central Mexicana.
- Al-Anon, F. (1973). *Alateen Esperanza para hijos de Alcohólicos*, D.F., México: Central Mexicana.
- Al-Anon, F. (1990). *En todas nuestras acciones sacando provecho a la crisis*, D.F., México: Central Mexicana
- Al-Anon, F. (1990). *Los doce pasos y doce tradiciones*, D.F., México: Central Mexicana.
- Al-Anon, F. (1990). *Al-Anon es para hijos adultos de alcohólicos*, D.F., México: Central Mexicana.
- Al-Anon, F. (1984). *Se crió con un bebedor problema*, D.F., México: Central Mexicana.
- Al-Anon, F. (1969). *Alcoholismo un carrusel llamado negación*, D.F., México: Central Mexicana.
- Al-Anon, F. (1984). *Al-Anon se enfrenta al Alcoholismo*, D.F., México: Central Mexicana.
- Al-Anon, F. (1980). *Grupos de Familias Al-Anon*, D.F., México: Central Mexicana.
- Al-Anon, F. (2012). *Manual de servicio de Al-Anon*, D.F. México: Central mexicana.
- Black, C. (2000). *Eso no me sucederá*, D.F., México: Árbol.
- Castro, G. Diciembre 2012. *Diplomado de Tanatología*, (AMTAC).
- García A. (1993). *La Epopeya del yo*, D.F., México: Trillas
- Gómez F. (2006) *Sociología*, D.F., México: Porrúa.
- Gómez, J.F. (2008). *Psicología de la Comunidad*, D.F., México: Plaza y Valdéz.
- Hay, L. (1993). *Amate y sana tu vida*, D.F., México: Diana.

- Kübler-Ross, E. (2000). *Lecciones de vida*, Barcelona, España: Talleres de Quebecor world.
- Kübler-Ross, E. (1985). *Una luz que se apaga*, D.F., México. Pax.
- Lammoglia, E. (1995). *El triangulo del dolor*, México: Grijalbo.
- Lammoglia, E. (2007). *La violencia está en casa*, D.F. México:Random House Mondadori.
- Lammogila, E. (2000). *Las familias alcohólicas*, D.F., México: Grijalbo.
- Lammoglia, E. (2009). *Violencia emocional*. D.F., México. Grijalbo.
- Lair, J. (1994). *¿Acaso no soy una maravilla y no lo eres tú también?*. D.F.,México: Diana.
- Linn, D., Linn,S., Linn, M. (1991). *Pertenecer, lazos entre la sanación y la recuperación*. D.F., México: Promexa.
- Martos, A. (2003). *¡No puedo más! las mil caras del maltrato psicológico*, Aravaca, Madrid: Mercedes Rico Grau.
- O'Connor, N. (2008). *Dejarlos ir con amor*, D.F.,México: Trillas
- Rincón, L. (2010). *El abrazo como forma de vida*, México: Prekop.
- Tovar, O. (2011). *Un duelo silente*, D.F. ,México: Trillas.
- [http://wwwpubs.niaa.nih.govpublications/el alcoholismo y la familia](http://wwwpubs.niaa.nih.govpublications/el_alcoholismo_y_la_familia).
- [es.wikipedia.org/wiki/inseguridad emocional](http://es.wikipedia.org/wiki/inseguridad_emocional).
- Fuente: mx.answers.yahoo.com...educación-otros-educación.
- Fuente: [frutos del rencor, grupoempresarialrenacer.blogspot.es/1234850400](http://frutos_del_rencor_grupoempresarialrenacer.blogspot.es/1234850400).
- <http://www.radiocontempo.wordpress.com.../la-violencia-es-prueba-de-debilidad/>
- [http://www.duda libro abierto o.blogspot.com/2011/06/ErichFromm.html](http://www.duda_libro_abierto_o.blogspot.com/2011/06/ErichFromm.html).
- www.misrespuestas.com.sociedad.
- www.taringa.nett/posts/info/.../si.sos.hijos-de-padres-alcohólicos
- www.muyinteresante.es/salud/.../ique-es-el-sindrome-de-estocolmo.
- www.abuscarcolgio.com/artículos/límites-todo-undesafío.html
- www.cienciacósmica.net/..libro-autoliberación
- [es.wikipedia.org/wiki/síndrome del emperador_](http://es.wikipedia.org/wiki/síndrome_del_emperador_)
- www.abuscarcolegio.com/artículos/lafamilia.html.