

CONFERENCIA 11
LA FAMILIA DEL ALCOHOLICO
HOJA DE TRABAJO 11

Reacciones De La Familia Ante El Alcoholismo

El alcoholismo es una enfermedad de la familia. El hecho de beber compulsivamente afecta al alcohólico y al mundo que lo rodea: amistades, empleo, hijos, padres, novia, matrimonio... todos sufren los efectos del alcoholismo.

La familia del alcohólico reacciona ante el comportamiento del alcohólico de la siguiente manera:

- **Se obsesionan**

Tratan de controlar la bebida de éste, pero ven que hacerlo está fuera de su alcance. Se avergüenzan de las escenas que el alcohólico hace en público, pero en privado esta vergüenza se convierte en acusación. No tardarán en sentirse culpables, sufriendo las heridas, temores y culpa del alcohólico.

Aún con buenas intenciones, comienzan a contar el número de tragos del alcohólico. Vacían licores costosos en el fregadero, registran la casa buscando botellas escondidas, oyen hasta el sonido del sacacorchos. Todo su pensamiento se concentra en lo que hace el alcohólico, en lo que no hace, y en lo que podría hacerse para que deje de beber.

- **Lo niegan**

Dentro de la familia alcohólica el foco de atención está centrado en el alcohol y la manera de beber. La negación de que existe un problema empieza a operar para mantener la creencia de que el alcohólico está controlándolo, pero sutilmente la vida del individuo queda gradualmente dominada por el alcohol. El alcohol empieza a convertirse en el centro organizador principal en la vida. En este punto, el individuo deja de escoger el momento de beber libremente y empieza a necesitarlo.

Cada miembro de la familia desarrolla el mismo trastorno en el pensamiento y conducta del alcohólico: están controlados por la realidad del alcoholismo y al mismo tiempo deben negar esa realidad. La negación es la defensa que mantiene el secreto y asegura que el alcohol es el centro ignorado, que organiza a la familia.

La parte central del alcoholismo y su negación se mantiene por un sentimiento de estar en control y el pensamiento del alcohólico enfatiza en:

- No soy alcohólico
- Yo puedo controlar el alcohol
- Aunque borracho, siempre he sido cumplidor
- Aunque bebo a diario, no se me hace vicio.

Ejemplo:

“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”

“Aprendí a no ver las cosas porque había visto ya suficientes”,

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.

El organismo que se ve sometido a un gran estrés durante años termina por debilitarse”.

- **Se angustian**

Es muy doloroso contemplar de qué forma un ser humano se va matando lentamente con el alcohol. Y aunque el alcohólico no parece preocuparse por las cuentas que hay que pagar, su empleo, los hijos y su propia salud, la gente que lo rodea sí empieza a preocuparse. Cometan el error de encubrirlo. Y le arreglan todo: lo excusan, mienten, tratando de enmendar relaciones que se habían echado a perder, y su preocupación va en aumento.

- **Se enojan**

Tarde o temprano, el comportamiento del alcohólico hace que otros se enojen. Se dan cuenta de que el alcohólico descuida sus responsabilidades, que les está mintiendo y que está aprovechándose de ellos. Han empezado a imaginarse que el alcohólico no los quiere y desean tomar venganza castigándolo para que sufra las heridas y frustraciones causadas por su beber incontrolable.

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

- **Se culpan a sí mismos**

Quizá el peor daño que sufren los que han vivido con un alcohólico es el pensamiento persistente y tenaz de que la culpa es de ellos: no han estado a la altura de las circunstancias, no son lo suficientemente atractivos, no poseen la inteligencia suficiente para haber resuelto el problema de su ser querido. Y lo atribuyen a algo que hicieron o dejaron de hacer.

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”. Susan relata una experiencia similar

Los Hijos De Alcohólicos

Por lo menos siete millones de niños tienen padres alcohólicos. Los especialistas de salud mental infantiles saben que estos niños corren mayor riesgo de tener problemas emocionales que los niños cuyos padres no son alcohólicos.

El alcoholismo es común en muchas familias, y los hijos de alcohólicos tienen cuatro veces mayor probabilidad que otros niños de convertirse en alcohólicos además de una gran variedad de problemas como los siguientes:

- **Culpabilidad:** el niño puede creer que es la causa de que su padre o su madre abuse de la bebida.
La realidad es que ningún niño —ni ningún adulto— puede provocar, controlar ni curar el vicio de beber de otra persona. Si su padre o su madre son alcohólicos, no tiene la culpa, sin importar lo que alguien le haya dicho o le haya dado a entender. Y quizás necesite meditar bien si ya de adulto, todavía siente indebida responsabilidad o falsa carga por las acciones y el comportamiento de otros.
- **Ansiedad:** el niño puede estar constantemente preocupado sobre la situación en su hogar. Puede temer que el padre alcohólico se enferme o se hiera, y puede también temer las peleas y la violencia entre sus padres.
- **Vergüenza:** los padres pueden transmitirle al niño el mensaje de que hay un terrible secreto en el hogar. El niño que está avergonzado no invita sus amigos a la casa y teme pedir ayuda a otros.
- **Incapacidad de hacer amigos:** como el niño ha sido decepcionado tantas veces por el padre que bebe, no se atreve a confiar en otros.
- **Confusión:** el padre alcohólico cambia de momento, pasa de ser amable a ser violento sin ninguna relación con el comportamiento del niño. La rutina regular diaria, tan importante para el niño, no existe en su casa • porque las horas de las comidas y de acostarse cambian constantemente.
- **Ira:** el niño siente ira y rabia contra el padre alcohólico porque bebe tanto y suele estar enojado también con el padre que no es alcohólico porque no le da apoyo o lo protege.
- **Depresión:** el niño se siente solo e incapaz de poder hacer algo para cambiar la situación.
- Fracaso en la escuela y ausencias frecuentes.
- Falta de amigos, retraimiento de los compañeros de clase.

- Comportamiento delincuente, como el robar y la conducta violenta.
- Quejas frecuentes de problemas físicos, como dolores de cabeza o de estómago.
- Abuso de bebidas alcohólicas o drogas.
- Agresión contra otros muchachos.
- Problemas emocionales

Algunos hijos de alcohólicos tratan de actuar como "padres" responsables de la familia y entre sus amigos. Tratan de hacerle frente al alcoholismo convirtiéndose en personas controladas, que tienen mucho éxito en la escuela, pero que viven emocionalmente aislados de otros niños y maestros. Sus problemas emocionales no son aparentes hasta que llegan a ser adultos.

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.

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 que los 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. "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."

- **No tienen infancia**

Un niño necesita que le 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. Y 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 empezó cuando apenas tenía seis años de edad!

Los niños no son adultos y, por tanto, no pueden actuar como tales. Cuando los papeles de progenitor e hijo se invierten, los niños que hoy tienen que actuar como adultos se convierten en los adultos marcados del mañana.

El padre no alcohólico, regularmente asume el rol de padre y madre. El alcohólico se convierte en otro niño al que hay que cuidar, limpiar y no se le consulta en las decisiones de la familia. Esta inconsistencia crea en los hijos confusión y en la etapa adulta, dificultades de identificación por la falta de moldeamiento apropiado.

Hay ocasiones en que el hijo sustituye al padre alcohólico y asume las responsabilidades de la casa: por ejemplo, cuida a los hermanos más chicos y al padre incapacitado. Generalmente los hijos adultos de padres alcohólicos comparten la idea de que no tuvieron infancia, la mayoría de los hijos adultos recuerdan intensos sentimientos de humillación y vergüenza, muy probablemente fueron penosa y públicamente ridiculizados o apenados por el padre intoxicado.

Familia Disfuncional

El ambiente familiar en que el niño nace, tiene un efecto profundo y largo en las relaciones que ese niño llega a formar cuando adulto. Criarse dentro de una familia disfuncional (una familia donde el alcoholismo o la drogadicción, el maltrato sexual o la negligencia están presentes), donde muchas de las necesidades básicas del niño no se cumplen.

Una familia disfuncional no es capaz de proporcionar un ambiente de seguridad y de cariño donde se experimenta la confianza básica. Los niños que se crían en familias disfuncionales tienen dificultad para desarrollarse emocionalmente y socialmente. Las tres reglas, que dominan a las familias donde el alcoholismo está presente son:

- 1. No confiar**
- 2. No sentir**
- 3. No hablar**

Los niños con padres de familia con alcoholismo aprenden en una edad temprana que su supervivencia emocional, y algunas veces física, depende en aprender y seguir estas reglas. No confían en los demás, no reconocen que estas reglas no son necesarias ni saludables fuera de la familia con alcoholismo. No confían en otras personas, ya que han aprendido que no pueden contar con los demás.

Pocas veces expresan sus verdaderos pensamientos. Y de esta manera ellos se cierran a abrir sus sentimientos. Si sus padres tienen un problema con el alcohol, es probable que no aprendan a confiar en sí mismos, identificar y expresar sus propios pensamientos y sentimientos, no ha aprendido a tener relaciones saludables,

La Consejería temprana es muy importante para prevenir problemas más serios incluyendo alcoholismo en los niños. El consejero de niños y adolescentes puede ayudarles a resolver sus problemas y a entender que no son responsables por el abuso de alcohol de sus padres.

Consejos A La Esposa

- 1) No le predique, sermonee o regañe; con la característica poca tolerancia para la frustración que el alcohólico tiene, esto probablemente le incitará a beber más.

- 2) Nunca use frases con la intención de conmoverlo emocionalmente como: "Sí tú me quisieras...." "Si me quisieras a mí más que a la botella....." "Si tuvieras vergüenza.....", etc. Este método le aumentará sus sentimientos de culpabilidad, que tendrá que ahogar bebiendo más.

- 3) No haga amenazas que usted no tenga intención de cumplir, o que no sea capaz de llevar a cabo.

- 4) No considere a su alcohólico como un débil mental o le quite sus responsabilidades, dejándole sin un sentimiento de ser importante o de no valer algo.

- 5) No evite a su alcohólico situaciones en las que pueda tener ocasión de beber; no oculte botellas o las rompa, o las vacíe, tales actos sólo consiguen hacerle enfurecer, o volverlo violentamente a comprar mucho más para vengarse. Tenemos que aceptar que el alcohol existe en todas partes a nuestro alrededor y que no podemos cambiar esto, y que las tentaciones de beber ocurren todos los días, a todas horas y en todas partes; y que él, por sí mismo tiene que afrontar esa tentación.

- 6) Nunca le pida promesas, pues las tendrá que romper y entonces le tendrá que engañar; las promesas y juramentos se dan fácilmente y se rompen fácilmente, eso aumenta sus sentimientos de culpabilidad y la pérdida de respeto a sí mismo.

- 7) Nunca discuta o haga presión al alcohólico cuando esté bebiendo o borracho, pues la respuesta será negativa e incluso violenta, nunca recurra a la violencia física o castigo.

- 8) No tenga exceso de confianza o espere una cura inmediata cien por cien.

- 9) No le tape o encubra, ni busque excusas por ser alcohólico; eso le quitaría la responsabilidad de sus actos, y sabiendo que no tiene que pagar por las consecuencias de sus actos, tenderá a repetirlos.

- 10) Pruebe a no ser mártir y a no sentirse avergonzada, tampoco se crea que es usted la causa de su bebida.

11) No discuta o juzgue el método de recuperación seleccionado por su alcoholico, lo importante es que él esté sobrio y sea feliz, no importa cómo lo consiga.

12) No use a los niños como un arma contra él, ni él ni ellos la perdonarán.

13) Ore mucho por el

A veces una crisis puede convencer al alcoholico de su necesidad de ayuda - la pérdida del trabajo, un accidente o un arresto. Evite el cuidado y la solicitud excesivos en esos momentos. La crisis puede ser necesaria para su recuperación. No haga nada por impedir que la crisis suceda.

No pague sus cheques sin fondos, ni cuentas vencidas, ni vaya con disculpas al jefe. El sufrimiento que está tratando de suavizar con tales acciones puede ser lo que el alcoholico necesite para darse cuenta de la gravedad de su situación. Como suele decirse, no hay mal que por bien no venga.

El camino por recorrer no siempre es fácil, pero puede estar lleno de ricas recompensas en una vida satisfactoria para ti y para los que amas.

Citas Bíblicas

“De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas **(2 Corintios 5.17)**.”

“Así que, si el Hijo os libertare, seréis verdaderamente libres”. **(Juan 8.36)**.

“No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar” **(1 Corintios 10.13)**.

“El que encubre sus pecados no prosperará; más el que los confiesa y se aparta alcanzará misericordia”. **(Proverbios 28.13)**.

“Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos, y la verdad no está en nosotros. Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad”. **(1 Juan 1.8-9)**.

“Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado”. **(Isaías 26.3)**.

- **Mateo 11.28**
- **2 Corintios 2.14**
- **Juan 3.16**
- **Gálatas 5.22-23**
- **Romanos 12.1-2**
- **Romanos 14.11-12**