

Hijos Adultos de Personas Alcohólicas: Cicatrizando las Heridas

Criarse en una familia donde uno o ambos padres de familia tienen un problema con el alcohol puede ser tan doloroso que años más tarde el hijo adulto puede todavía sufrir consecuencias negativas. Las huellas psicológicas causadas por el alcoholismo de los padres pueden conducir a relaciones disfuncionales, bajo concepto de sí mismo, depresión, ansiedad y actitudes adictivas. Los hijos, más del 25 por ciento, de padres de familia alcohólicos desarrollan adicciones químicas.

El Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Dependencia de Drogas calcula que 28 millones de americanos tienen por lo menos un padre de familia alcohólico. Mas de 78 millones de americanos han estado expuestos a los serios efectos adversos del alcohol en sus familias. Uno de cada ocho americanos es un hijo adulto de un alcohólico (ACA, por sus siglas en ingles).

Efectos negativos de una 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, crea definitivamente una diferencia si lleva una vida productiva y satisfactoria.

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. Tres reglas, frecuentemente tácitas, que dominan a las familias donde el alcoholismo esta presente son:

1. No confíe.
2. No sienta.
3. No hable.

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, pero en su lugar ellos dicen lo que creen que los demás quieren escuchar. Y de esta manera ellos mantienen ciegamente una estrecha rienda para sus sentimientos, si es que conocen cuales son sus sentimientos. Las reglas de la supervivencia infantil se convierten en una soga que exprime la vida de los hijos adultos de alcohólicos (ACA), durante su vida adulta—a menos que puedan vencer el poder amenazador de su familia disfuncional.

Cómo recuperarse

Si sus padres tuvieron un problema con el alcohol, es probable que usted no haya aprendido a confiar en si mismo, identificar y expresar sus propios pensamientos y sentimientos, no aprendió acerca de relaciones saludables, o desarrollara un sentido que lo que usted es como un individuo valioso y único. Estas son las tareas para la recuperación, un proceso que involucra varias etapas:

- **Etapa de supervivencia:** El primer paso hacia la recuperación es reconocer que usted viene de una familia disfuncional. El reconocimiento puede ser difícil porque arrastra viejos recuerdos—recuerdos penosos que tal vez usted trató con empeño de enterrar.
- **Etapa de identificación:** Reconocer que usted es un hijo adulto de alcohólico (ACA), proporciona un marco sobre el cual puede reconstruir una visión realista del pasado. Lo anterior requiere abandonar la denegación así como la emanación de sentimientos intensos, incluyendo tristeza y enojo.
- **Etapa de asuntos del núcleo:** Esta etapa involucra una exploración activa las formas en que su niñez esta impactando su identidad y sus relaciones en la edad adulta.
- **Etapa de integración:** Usted debe establecer sistemas de confianza que hagan legítima a su propia aceptación. Nuevas actitudes se tejen ahora dentro de normas mas saludables de conducta. Confianza, honestidad y una expresión firme de necesidades y emociones se vuelven una parte de su vida diaria.
- **Etapa del génesis:** El enfoque central aquí es dejar de ser una victima pasiva y convertirse en un creador activo de su propio mundo.

En vista de que el proceso de recuperación de los hijos adultos de alcohólicos (los ACA), es frecuentemente largo y difícil, es imperativo recurrir a la educación, al apoyo emocional y a la orientación profesional. La terapia individual y de grupo, grupos de apoyo mutuo (i.e., *Al-Anon*) y la lectura de libros sobre los ACA le pueden ayudar a través del proceso de recuperación. Si usted necesitara ayuda para localizar recursos de recuperación, contacte al programa de asistencia a los empleados de su compañía (EAP) o contacte a otro profesional de la salud mental para una orientación confidencial.

Recursos

It Will Never Happen to Me por Claudia Black. Random House, 1987.

Recovery. A Guide for Adult Children of Alcoholics por Herbert Gravitz y Julie Bowden. Simon & Schuster, 1987.

Adult Children of Alcoholic Syndrome: From Discovery to Recovery por Wayne Kritsberg. Bantam Books, 1988.

Al-Anon/Alateen
www.al-anon.org

Por Karen S. Dickason
© 2005 Achieve Solutions