

CÁPSULAS DE ORIENTACIÓN

Un servicio informativo del Centro de Orientación de UTEP

Visítenos en nuestra dirección electrónica: <http://sa.utep.edu/counsel/>

Los Hijos Adultos de Personas Alcohólicas

¿Ha tenido el alcohol una gran influencia en su vida familiar? En una encuesta realizada recientemente se mostró que una de cada tres familias norteamericanas se ve afectada por el abuso del alcohol. Tal vez usted está consciente que durante su infancia o adolescencia hubo problemas relacionados con el alcohol en su familia, pero de lo que quizás no está consciente es de la forma en que esos problemas continúan afectándole, incluso siendo ya una persona adulta.

Su bienestar emocional y psicológico, su desempeño académico y su relación, presente y futura con las demás personas, pueden verse afectados por el hecho de haber crecido en un hogar donde el alcohol constituía o constituye un grave problema. Es importante que usted conozca las maneras y formas específicas en que los problemas relacionados con el alcohol continúan afectando su vida.

Claudia Black, una de las principales autoras de la teoría de ACoAs (los hijos adultos de personas alcohólicas) ha identificado tres reglas que se dan en el hogar de personas alcohólicas y en donde cada uno de sus miembros trata de encontrar la manera de vivir conforme a las mismas:

- **NO CONFIAR:** Es frecuente que en las familias con personas alcohólicas se les olvide cumplir las promesas, se cancelen las celebraciones y que el estado de ánimo de los padres sea impredecible. Esto da como resultado que los hijos adultos de personas alcohólicas (ACoAs) aprendan a no contar con nadie y que con frecuencia les resulte difícil creer que otras personas tienen la tenacidad para lograr sus propósitos.
- **NO SENTIR:** Debido al constante dolor de la desilusión, el hijo que se encuentra en una familia de personas alcohólicas debe “dejar de sentir” para sobrevivir y por la misma razón llegan a pensar, “para que siento si los sentimientos solo van a hacer que me descontrolen y de cualquier manera no van a ayudar en nada”
- **NO HABLAR:** El hijo adulto de personas alcohólicas aprende a no hablar acerca de esa gran parte que integra su realidad: el vicio del alcohol. Este es el resultado de la necesidad que tiene la familia de negar que existe un problema y de que el alcohol está ligado a ese problema. Es imposible hablar cuando un padre está tomado y cuando está sobrio, todos quieren olvidar.

“Roles” que adoptan los niños en su intento de darle sentido al caos:

- **Héroe:** Estos niños tratan de asegurarse que su familia luzca “normal” para el resto del mundo y con frecuencia proyectan una imagen personal de logros, competitividad y responsabilidad. Sin embargo, tal éxito les cuesta la negación de sus propios sentimientos y la convicción de que ellos son los “impostores”.
- **Ajustador:** Para poder enfrentar al caos familiar, aprenden a adaptarse en formas que no son las más adecuadas. Aprenden a no esperar ni a planear nada, se esfuerzan por pasar inadvertidos y evitan tomar partido. Esto da como resultado que con frecuencia se sientan que van por la vida a la deriva y sin control.
- **Pacificador:** Estos niños aprenden a muy temprana edad a suavizar aquellas situaciones potencialmente tensas que se dan en la familia. Parecen tener una astucia innata que les permite sentir lo que otros están sintiendo aún a costa de sus propios sentimientos y tienden a tomar una total responsabilidad del cuidado emocional de la familia.
- **Chivo expiatorio:** Estas personas son identificadas como “problemáticas” dentro de la familia. Les gusta meterse en todo tipo de líos incluyendo el uso de las drogas y del alcohol pues lo hacen para expresarle su enojo a la familia. También funcionan como una válvula de presión y cuando hay tensión familiar, este chivo expiatorio se comportan de tal manera que eso ayuda a que escape la tensión y a evitar que la familia enfrente el problema que tienen con el abuso del alcohol.

Algunos de estos roles pueden parecer más efectivos que otros pero cada uno tiene su propio retroceso y dolor. Debe ser difícil comprender, desde su propia perspectiva, el dolor de un hermano o hermana que representa otro rol y aunque su dolor no sea muy evidente, todos estos roles traen graves consecuencias.

¡AYUDA! ¿DÓNDE ENCONTRARLA?

Centro Universitario de Orientación...747-5302
202 West Union Lun-Mar 8-7 / Miér-Vier 8-5