


# HIJOS ADULTOS DE PADRES ALCOHÓLICOS

Todo lo que necesitas saber  
si vienes de una familia disfuncional

Janet Geringer Woititz





35 62 128  
deTodo  
\$ 64.95

# Hijos ADULTOS DE PADRES ALCOHÓLICOS

Janet Geringer Woititz

En esta nueva edición cuidadosamente ampliada, Janet Geringer Woititz, fundadora del movimiento de hijos adultos de alcohólicos, ofrece valiosa información para todas aquellas personas de edad madura provenientes de familias disfuncionales.

Desde hace diez años, Janet G. Woititz abrió nuevas vías en nuestra manera de comprender lo que significa ser hijo adulto de un alcohólico y los conflictos que esto representa. Hoy en día, la autora examina nuevamente los movimientos y la readaptación individual de los mismos.

Después de esos largos años de trabajo, la doctora expone en este interesante y funcional libro los consejos que ha encontrado definitivamente útiles en su trabajo, para la óptima recuperación de sus pacientes. Es por ello que la lectura cuidadosa de *Hijos adultos de padres alcohólicos* otorga ideas recién concebidas sobre la dirección que debe tomarse al respecto a partir del momento actual.

Janet G. Woititz, doctora en Educación, es fundadora y presidenta del Instituto de Orientación Psicológica y Capacitación de West Caldwell, Nueva Jersey, que se especializa en el tema de familias e individuos disfuncionales. Es oradora e instructora reconocida internacionalmente.

ISBN 968-13-3118-4



7 509991 211172

**Janet Geringer Woititz**

**HIJOS ADULTOS DE PADRES  
ALCOHÓLICOS**

Todo lo que necesitas saber si vienes  
de una familia disfuncional

**EDITORIAL DIANA**

**MEXICO**

PRIMERA EDICIÓN, AGOSTO DE 1998

Diseño de portada: Carlos Valdés.

ISBN 968-13-3118-4

DERECHOS RESERVADOS © - Título original: ADULT CHILDREN OF ALCOHOLICS —  
Traducción: Laura Lecuona González — Copyright © 1983, 1990 by Janet G. Waititz —  
Publicado mediante acuerdo con Health Communications, Inc. 3201 S.W.  
15th St., Deerfield Beach, FL 33442-8124, U.S. A.—Copyright © 1998 por Editorial Diana,  
S. A. de C.V.—Roberto Gayol, 1219, Colonia Del Valle, México D.F., C.P. 03100.

IMPRESO EN MÉXICO – PRINTED IN MEXICO

Prohibida la reproducción total o parcial sin autorización por escrito de la casa Editora.

# AGRADECIMIENTOS.

Quiero agradecer a toda la gente que contribuyó a hacer posible este libro: los hijos de padres alcohólicos de todas las edades, y los hijos de padres no alcohólicos de todas las edades.

A Diane Ducharme, quien me convenció de escribir este libro.

A Sue Nobleman, Debby Parsons, Tom Perrin y Rob, por su incansable dedicación al proyecto.

A Lisa, Danny y Dave.

A Kerry C., Jeff R., Irene G, Eleonor Q, Barbara P, Martha C.( Loren S., mis alumnos de Montclair State, mis alumnos de la Escuela de Verano para Estudios sobre el Alcoholismo de la Rutgers University, mis alumnos del curso de Técnicas Avanzadas de Terapia Familiar (del Consejo de Westchester sobre el Alcoholismo), Sharon Stone, Harvey Moscowitz, Linda Rudin, Eileen Patterson, Bernard Zweben y James F. Emmert.

# ÍNDICE

Agradecimientos.....	5
Prólogo a la edición ampliada.....	8
Introducción.....	17
1.- ¿Qué te pasaba cuando eras niño? .....	23
La vida en el hogar.....	25
La escuela.....	30
Los amigos .....	35
2.- ¿Qué te está pasando ahora?.....	46
1. Los hijos adultos de alcohólicos tienen que adivinar cuál es la conducta normal.....	47
2. A los hijos de alcohólicos les cuesta trabajo llevar un proyecto a término.....	53
3. Los hijos adultos de alcohólicos mienten cuando sería igual de fácil decir la verdad.....	56
4. Los hijos adultos de alcohólicos se juzgan sin piedad.....	63
5. A los hijos adultos de alcohólicos les cuesta trabajo divertirse.....	66
6. Los hijos adultos de alcohólicos se toman muy en serio a sí mismos.....	66
7. A los hijos adultos de alcohólicos les cuesta trabajo mantener relaciones íntimas.....	68
“¿POR QUÉ VIENES?” .....	69
8. Los hijos adultos de alcohólicos reaccionan de modo exagerado a los cambios sobre los cuales no tienen dominio.....	75
9. Los hijos adultos de alcohólicos constantemente tratan de obtener aprobación y afirmación.....	76
10. Los hijos adultos de alcohólicos generalmente se sienten diferentes de otras personas.....	79
11. Los hijos adultos de alcohólicos son súper responsables o súper irresponsables.....	81
12. Los hijos adultos de alcohólicos son extremadamente leales, incluso ante pruebas de que tal lealtad no es merecida.....	83
13. Los hijos adultos de alcohólicos son impulsivos. Tienden a enzarzarse en un curso de acción sin pensar seriamente en otras conductas o en las posibles consecuencias. Esta impulsividad los conduce a la confusión, a la aversión a sí mismos y a la pérdida del dominio sobre su entorno. En consecuencia, destinan muchísimo tiempo a arreglar los estropicios .....	85
3.- Rompiendo el ciclo.....	92
1. Los hijos adultos de alcohólicos tienen que adivinar cuál es la conducta normal.....	92
2. A los hijos adultos de alcohólicos les cuesta trabajo llevar un proyecto a término.....	98

3. Los hijos adultos de alcohólicos mienten cuando sería igual de fácil decir la verdad. ....	103
4. Los hijos adultos de alcohólicos se juzgan sin piedad. ....	105
5. A los hijos adultos de alcohólicos les cuesta trabajo divertirse.....	108
6. Los hijos adultos de alcohólicos se toman muy en serio a sí mismos .....	110
7. A los hijos adultos de alcohólicos les cuesta trabajo mantener relaciones íntimas.....	111
8. Los hijos adultos de alcohólicos reaccionan de modo exagerado a los cambios sobre los cuales no tienen dominio .....	121
9. Los hijos adultos de alcohólicos constantemente tratan de obtener aprobación y afirmación. 124	
10. Los hijos adultos de alcohólicos generalmente se sienten diferentes de otras personas.....	127
11. Los hijos adultos de alcohólicos son súper responsables o súper irresponsables.....	129
12. Los hijos adultos de alcohólicos son extremadamente leales, incluso ante pruebas de que tal lealtad no es merecida. ....	137
13. Los hijos adultos de alcohólicos son impulsivos. Tienden a enzarzarse en un curso de acción sin pensar seriamente en otras conductas o en las posibles consecuencias. Esta impulsividad los conduce a la contusión, a la aversión a sí mismos y a la pérdida del dominio sobre su entorno. En consecuencia, destinan muchísimo tiempo a arreglar los estropicios. ....	143
4.- ¿Qué pasa con tus hijos? .....	150
¿QUÉ PASA CON MIS HIJOS? .....	151
CONCLUSIÓN .....	159
5.- Consejos para la recuperación.....	164
CONSEJOS PARA LA RECUPERACIÓN DE HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS .....	165
CÓMO SELECCIONAR A UN TERAPEUTA .....	171

# PRÓLOGO A LA EDICIÓN AMPLIADA.

Hace diez años, cuando comencé a explorar la posibilidad de escribir un libro acerca de lo que les ocurre a los hijos de alcohólicos cuando crecen, no tenía idea de cuál sería el efecto de un libro así.

Durante mucho tiempo he creído que todo aquel que ve el mundo de una manera ligeramente diferente de los demás tiene la responsabilidad de publicar esas perspectivas y permitir que otros accedan a ellas. Con esto en mente comencé a trabajar en el proyecto, mis amigos y colegas se encogían de hombros, Estaba, una vez más, convirtiendo en montaña lo que otros consideraban una topera, o menos aún. Dado que estaba acostumbrada a encontrarme en esa situación, no me desanimé.

Había hecho mi tesis doctoral, *Self-Esteem in Children of Alcoholics* (La autoestima en los hijos de alcohólicos) a mediados de la década de los setenta. En esa época, el único trabajo en esta área aparte del mío era *The Forgotten Children* (Los niños olvidados), de Margaret Cork. Parecía haber muy poco interés en este tema. La idea predominante en el campo del alcoholismo era que si el alcohólico se aliviaba, la familia se aliviaría, así que la atención se centraba en él. Después de todo, la mayoría de la gente encuentra más interesante al que se pone la pantalla de la lámpara en la cabeza que al cómplice que se encoge de miedo en el rincón. Este no era mi caso: siempre me han interesado más los reactivos que los actores.

La década de los setenta, cuando estaba haciendo mi investigación, fue de gran exploración individual: de grupos de encuentro, exploración con las drogas y libertad sexual. Fue una época de yo-yo-yo. De manera que la idea de que había millones de personas que se veían profundamente afectadas por el comportamiento y las actitudes



de los demás y que no tenían un yo con el cual ser complacientes iba en contra de la corriente de los tiempos.

Yo había criticado abiertamente la guerra de Vietnam durante el mandato de John Kennedy. Había defendido los derechos civiles antes de las sentadas de protesta. Como estaba plenamente consciente de las abrumadoras repercusiones que el alcoholismo de mi marido ejercía sobre mis hijos y sobre mí, era natural que hablara de las cosas tal como las veía. Tampoco era sorprendente que nadie compartiera mi punto de vista.

Mí continuo interés en lo que le sucede a la familia me llevó a escribir *Marriage on the Rocks* (Matrimonio en peligro). Había descubierto que si les hablaba a mis clientes sobre lo que otras personas que conocía sentían acerca de vivir con el alcoholismo, eso disminuiría su negación. Cuando se lo decía antes de que ellos me lo dijeran, se asombraban y sentían alivio. Esto me hizo pensar que los sentimientos y experiencias negados, al verse expresados en letra impresa, podrían adquirir mayor validez y ayudar en el proceso terapéutico. Alguien tenía que sacar a la luz esta realidad. Esta información tenía que compartirse.

Cuando se publicó *Marriage on the Rocks* hice una gira de promoción del libro, que abarcó los principales mercados de Estados Unidos. No era de interés general la posible influencia de lo que ahora llamamos "codependencia". Aunque había una gran necesidad de ello, la negación era claramente mayor.

Irónicamente, casi todas las estaciones de radio y televisión que visité me recibieron con una excusa porque alguien había robado su ejemplar de mi libro, Sabía lo que eso significaba. Alguien que vivía con el alcoholismo tenía demasiada vergüenza para pedir prestado el libro. También descubrí que me invitaban no porque fuera un

"tema candente", sino porque algún reportero o productor tenía el problema y quería una sesión privada con alguien que "comprendiera".

El programa de Alcohólicos Anónimos era, y sigue siendo, un recurso primordial para los miembros de la familia. Siempre estaré agradecida por el apoyo personal y el aliento profesional que recibí en su recinto. Era el único lugar donde la gente creía que la familia podía recuperarse independientemente de lo que hiciera el alcohólico. Como el programa fue concebido principalmente para servir a los miembros más novatos que viven con el problema, lo cual está bien, otras personas que se encuentran en circunstancias diferentes tienen que traducir lo que se dice para relacionarlo con sus propias vidas y para obtener un beneficio. De manera que a los hijos adultos, aunque están igual de necesitados, no les atañe demasiado. La organización de los necesarios grupos de apoyo específicos para hijos adultos de alcohólicos cubre esa carencia.

En 1979 me invitaron a participar en un simposio sobre servicios a hijos de alcohólicos, en Washington, D.C. Fue financiado por el Instituto Nacional para el Alcoholismo y el Abuso del Alcohol (NIAAA, por sus siglas en inglés). Fuimos doce invitados, y nos dijeron que solamente había en el país veinticuatro personas entre las cuales escoger. Por primera vez me pareció estar entre otros profesionales que apreciaban la importancia de ese trabajo.

En 1980 me invitaron a diseñar e impartir un curso sobre orientación psicológica para hijos de alcohólicos en la Escuela de Verano para Estudios sobre el Alcoholismo de la Rutgers University. En aquel entonces era —y, hasta donde tengo entendido, sigue siendo— el único curso de su tipo en el mundo. Haber sido líderes educativos debe ser motivo de orgullo para Rutgers y para todas las personas que con buena disposición formaron parte de la escuela de verano. Ese curso encendió la chispa. Y fue maravilloso recibir apoyo y reconocimiento. En poco tiempo, los profesionales especializados en el

tratamiento del alcoholismo se interesaron en mis propuestas: de todo el mundo recibí invitaciones para impartir conferencias y dar capacitación.

Más o menos por la misma época, los adolescentes que había conocido por medio de amigos de Alcohólicos Anónimos y de mi práctica clínica estaban creciendo. Me parecía claro que las luchas de quienes estaban afectados por un padre alcohólico eran un tanto diferentes de las libradas por otros de la misma edad a quienes yo conocía y con quienes había trabajado. Un día, mientras daba una charla sobre hijos de alcohólicos, casualmente dije: "El hijo de un alcohólico no tiene edad. Lo mismo se aplica a uno de cinco años que a uno de 55". Estoy convencida de que a partir de ese momento, el público comenzó a escuchar de manera diferente. Yo ya no estaba hablando acerca de "los niños": estaba hablando acerca de ellos.

Decidí formar un grupo que se concentrara en los problemas de ser un hijo adulto de un alcohólico, trabajar en esta área con casos individuales y verificar a escala nacional mis descubrimientos. Durante los siguientes dos años hice precisamente eso. Sin importar en qué lugar de Estados Unidos o del extranjero me encontrara, la respuesta era la misma: "Estás describiendo mi vida". "Finalmente me siento reconocida." "No estoy loco." A partir de esos descubrimientos escribí el libro Hijos adultos de alcohólicos.

Hijos adultos de alcohólicos no fue concebido como libro clínico. No era un informe científico de mi investigación, sino más bien la exposición de mis observaciones y de las coincidencias en las experiencias internas de los cientos de hijos adultos de alcohólicos con quienes estuve en contacto. Al describir las características de los hijos adultos de alcohólicos no me refería a defectos de carácter. Los hacía partícipes de mi conciencia del problema. Creo que el conocimiento es libertad y que aquellos que se sentían identificados ahora podían tener nuevas opciones. Podían

decidir dedicarse a cambiar aspectos de sí mismos que les ocasionaban dificultades, o podían elegir no hacerlo. En todo caso, tenían un mayor autoconocimiento, lo que conduce a una mejor comprensión de sí mismo y ayuda a fomentar un sentido de sí. Era una situación de ganar-ganar.

Hijos adultos de alcohólicos no fue un inmediato éxito de ventas. Muchas editoriales lo rechazaron. Una vez más, me dijeron que estaba ahogándome en un vaso de agua. Quizá el tema merecía un folleto, pero no un libro. Había conocido a Gary Seidler, del U.S. Journal, en una conferencia del Consejo Nacional sobre el Alcoholismo, y alguien que conocía bien mi trabajo me sugirió mostrarle el manuscrito. Lo hice, y ahora ambos nos alegramos de ello.

El libro tuvo su primera edición en 1983 y se vendió principalmente por correo. A las librerías no les interesaba. Los hijos adultos de alcohólicos que lo leían hablaban de él entre sí y comenzaron a comprar ejemplares para todos los miembros de sus familias. Se estaba corriendo la voz. Las librerías comenzaron a adquirirlo debido a la demanda, pero la mayor parte lo mantenía escondido en el fondo. La gente que lo quería tenía que pedirlo; no podían simplemente tomarlo del estante. Esto producía malestar en las personas que habían aprendido a mantener en secreto sus asuntos familiares. Se veían obligados a pedirle a un extraño un libro cuyo solo título explicaba todo. La necesidad venció a la vergüenza.

Hacia 1987, las ventas aumentaron, y mi libro Hijos adultos de alcohólicos llegó a la lista de éxitos de ventas de The New York Times, donde permaneció cerca de un año. El libro no había recibido promoción ni se había comercializado. Ni siquiera cuando estuvo en la lista se lo colocó junto con los otros éxitos de ventas, al menos casi nunca. La demanda provenía de las bases. La gente que creía en su utilidad exigió el derecho de leerlo.

En el momento en que escribo esto, Hijos adultos de alcohólicos ha vendido cerca de dos millones de ejemplares en Estados Unidos, Canadá, Inglaterra, Australia y Nueva Zelanda. Se ha traducido al noruego, al finlandés, al danés y al alemán, y será traducido al ruso. Es el comienzo del reconocimiento internacional de que las repercusiones que tiene el alcoholismo sobre los niños es semejante Independientemente de la cultura, raza, nacionalidad, religión o economía. Se trata verdaderamente de una pandemia: el lenguaje del sufrimiento es universal.

También se ha vuelto evidente que el efecto de otros sistemas conflictivos es semejante, y que el sistema de la familia con problemas de alcohol sirve también de modelo para muchas otras familias conflictivas.

Como una parte del proceso de recuperación del alcohol consiste en olvidarse de "los secretos", las personas que tratan de superar esta enfermedad no tienen nada que ocultar. Son idóneas para estudiarlas y aprender de ellas. Ellas se benefician, nosotros nos beneficiamos y también otros que se Identifican con su experiencia se benefician.

En principio, Hijos adultos de alcohólicos fue escrito pensando exclusivamente en hijos de alcohólicos. Desde su primera edición nos hemos dado cuenta de que el material discutido se aplica también a otros tipos de familias disfuncionales. Si no creciste con el alcoholismo pero viviste, por ejemplo, con otras conductas compulsivas como el juego, el abuso de drogas o el exceso en la comida; si experimentaste alguna enfermedad crónica o profundas actitudes religiosas; si fuiste adoptado, viviste en una familia que no era la tuya o en otros sistemas potencialmente disfuncionales, puedes descubrir que te Identificas con las características aquí descritas. Parece que gran parte de lo que se aplica a los hijos de alcohólicos también se aplica a otros, y que entender esto puede contribuir a reducir el aislamiento de Innumerables personas que también pensaban que eran "diferentes" debido a su experiencia vital. Bienvenidos.

Hace cinco años, con la colaboración de varios colegas talentosos, fundé el Instituto de Orientación Psicológica y Capacitación en Verona, Nueva Jersey. Ubicado ahora en West Caldwell, el instituto fue creado para proporcionar una excelente atención a pacientes externos, y un alto nivel de educación a Individuos y familias que se identifican con los problemas hallados en el sistema de la familia afectada por el alcohol. Otro propósito del instituto es proporcionar una base de Investigación que se sume al conocimiento en el campo. Esto ha dado lugar a la publicación de otros trabajos que examinan con mayor profundidad aspectos que en Hijos adultos de alcohólicos se discuten en términos generales.

Mi libro *Struggle for Intimacy* (Lucha por la Intimidad) fue escrito directamente en respuesta al deseo de nuestros pacientes por mantener relaciones íntimas sanas y por identificar el dolor intrínseco a ese proceso. Es importante tener clara la naturaleza de la lucha a fin de poder hacer los cambios deseados.

Mi deseo de que las personas que trabajan en los programas de asistencia a empleados comprendan el valor de los hijos adultos de alcohólicos y los conflictos que experimentan me llevó a escribir *Home Away From Home* (El hogar lejos de casa). Fue un intento de explicar a los empleadores el valor del hijo adulto en la planta laboral y el riesgo de que le sobreviniera un agotamiento si se explotaba ese valor. Más adelante, una edición pensada para el público general se publicó con el título de *The Self-Sabotage Syndrome* (El síndrome del sabotaje a uno mismo). En ambas ediciones se señala que cuando la gente no se enfrenta a las características de los hijos adultos de alcohólicos, la oficina se vuelve una réplica del hogar y el hijo adulto puede sentirse discriminado una vez más.

Vemos cada vez más hombres y mujeres que padecen traumas relacionados con el abuso sexual y con el abuso de la sexualidad, y que necesitan curarse de dicho

abuso. Sus experiencias inhiben su capacidad de apreciar su valía, ya sea individualmente o como parte de una relación. Eso me motivó a escribir *Healing Your Sexual Self* (Cómo sanar tu lado sexual).

Hijos adultos de alcohólicos estuvo en gran parte basado en la premisa de que a los hijos adultos de alcohólicos les hace falta una base de datos: los hijos adultos de alcohólicos no aprenden lo que otros aprenden en el proceso del crecimiento. Aunque se las arreglan de maravilla en las crisis, no aprenden el proceso cotidiano de "construir la vida". De manera que cuando Alan Garner me sugirió que hiciéramos un libro juntos —*Useful Skills For Adult Children* (Habilidades vitales para hijos adultos)—, éste parecía un siguiente paso lógico: era un retorno a lo esencial. La introspección y los ajustes sólo te traerán hasta aquí; el siguiente paso es "vivirlo" y recibir instrucción acerca de "cómo hacerlo".

Cuando Peter Vegso me propuso revisar *Hijos adultos de alcohólicos* me pareció curioso. Después de todo, lo que era cierto entonces sigue siendo cierto ahora. ¿Por qué arreglar lo que está funcionando? Pensando más en ello me di cuenta de que hacía falta una sección: una sección sobre la recuperación. Cuando escribí el libro no había programas de recuperación para hijos adultos de alcohólicos. Se estaba debatiendo la idea de que llamarse a sí mismo "hijo adulto de un alcohólico" tiene validez, y a muchas personas se les hacía difícil aceptar la idea de que uno puede recuperarse de la experiencia. Por la época en que salió el libro, en diferentes partes de Estados Unidos se estaban organizando grupos de apoyo. Conforme se expandían estos grupos, se expandían también los programas de recuperación y más gente comenzó a trabajar y escribir en este campo. En los últimos años, muchos terapeutas se han especializado en el trabajo con hijos adultos de alcohólicos, y han proliferado libros, talleres prácticos y

conferencias sobre el tema. Ha aumentado la conciencia pública y ha nacido la industria de la recuperación.

Hubo un momento en el que admitir que se era hijo de una familia disfuncional traía consigo la vergüenza; ahora no hay inconveniente. Hubo un momento en que esta experiencia vital suponía un aislamiento profundo; ahora uno puede sentirse parte de la familia humana entera. En virtud de estos progresos, la recuperación tiene ahora un significado especial para los hijos adultos de alcohólicos. Por consiguiente, un libro básico sobre lo que significa ser hijo adulto de un alcohólico necesita una sección de consejos para la recuperación que ayude a no perder el rumbo. De manera que se ha añadido un nuevo capítulo, además de esta breve historia del libro de los Hijos adultos de alcohólicos y el siguiente "movimiento de los hijos adultos de alcohólicos" según "Jan".

Es reconfortante sentirse escuchada, por fin.



# INTRODUCCIÓN.

A lo largo de los últimos años se ha investigado cada vez más sobre el alcoholismo en esta sociedad. Aunque las cifras varían, se coincide en señalar que en Estados Unidos hay más de diez millones de alcohólicos.

Estas personas, además de ser víctimas, tienen una influencia adversa sobre aquellos con quienes se relacionan. Empleadores, parientes, amigos y familias de alcohólicos padecen los efectos del alcoholismo. Se pierden muchas horas hombre de trabajo a causa del ausentismo y la ineficiencia debidos al alcoholismo. Los parientes y amigos, manipulados por el alcohólico, inventan excusas para él y lo encubren. Se cree en las promesas de reformarse, aunque sean efímeras, porque quienes se preocupan desean creerlas y, como resultado, sin saberlo se vuelven parte del patrón de la enfermedad.

Los más cercanos son quienes sufren más. La familia se ve afectada cuando el empleador tiene que despedir al alcohólico, cuando los parientes y amigos no pueden tolerar ya las consecuencias del alcoholismo y evitan al alcohólico y a su familia. Ésta resulta, asimismo, afectada por la conducta del alcohólico. Incapaces de contrarrestar esto sin ayuda, los miembros de la familia se ven atrapados en las consecuencias de la enfermedad y también ellos se enferman emocionalmente.

El interés popular se ha centrado en el alcoholismo, el abuso del alcohol y los alcohólicos. Menos atención se ha prestado a la familia y, más específicamente, a los niños que viven en hogares de alcohólicos.

No cabe duda de que hay muchos niños afectados por vivir en hogares de alcohólicos. Ha sido difícil Identificar a estos niños por diversas razones, entre ellas la vergüenza, la ignorancia de que el alcoholismo es una enfermedad, la negación y la tendencia a proteger a los niños de las realidades desagradables.

Aunque el sufrimiento se manifiesta de diferentes maneras en la conducta, los hijos de alcohólicos parecen tener en común una baja autoestima. No es de sorprender, ya que el material publicado indica que las condiciones que llevan a un individuo a valorarse a sí mismo y a considerarse una persona de valía pueden resumirse brevemente con los términos "calidez paternal", "límites claramente definidos" y "tratamiento respetuoso".<sup>1</sup>

Hay muchos materiales publicados en los cuales se argumenta que estas condiciones no se dan en un hogar de alcohólicos o, si se presentan, es de manera irregular.<sup>2</sup> La conducta del padre alcohólico se ve afectada por las sustancias químicas en su interior, y la conducta del padre no alcohólico se ve afectada en reacción al alcohólico. Queda poca energía emocional para satisfacer sistemáticamente todas las necesidades de los niños que se convierten en víctimas de la enfermedad familiar.

Quiéranlo o no, los padres funcionan como modelos. De acuerdo con Margaret Cork, el niño adquiere un sentido de seguridad y autoestima, y la capacidad de manejar los complejos problemas Internos que enfrenta, en el proceso de dar y recibir que se presenta en las relaciones con sus padres y otras personas.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Coopersmith, S, "Self-Concept Research Implications for Education", ponencia presentada en la Asociación Estadounidense para la Investigación Educativa, Los Ángeles, California, 6 de febrero de 1969.

<sup>2</sup> Bailey, M.B., Alcoholism and Family Casework, Nueva York: National Council on Alcoholism, New York City Affiliate Inc., 1968. Hecht, M "Children of Alcoholics Are Children at Risk", American Journal of Nursing, vol. 10, núm. 73, octubre de 1973, pp. 1764-1767.

<sup>3</sup> Cork, Margaret, The Forgotten Children, Toronto, Alcohol and Drug Addiction Research Foundation, 1969, p. 36.

El estudio de Coopersmith con muchachos adolescentes Indica que los niños obtienen confianza en sí mismos, arrojo y capacidad de enfrentarse a la adversidad si son tratados con respeto, se les proporcionan criterios de valor bien definidos, se les exige ser autosuficientes y se les orienta en la solución de problemas. El desarrollo de la confianza en sí mismo se lamenta cuando hay un entorno exigente bien estructurado, más que por una permisividad ilimitada y libertad para explorar sin un objetivo en mente.

Las Investigaciones de Stanley Coopersmith y Morris Rosenberg los han llevado a creer que los alumnos con una alta autoestima se perciben como exitosos. Carecen relativamente de ansiedad y de síntomas psicósomáticos, y pueden evaluar realísticamente sus aptitudes. Confían en que sus esfuerzos serán exitosos, si bien son plenamente conscientes de sus limitaciones. Las personas con una alta autoestima son extrovertidas y socialmente exitosas y espetan ser bien recibidas, Aceptan a los demás y éstos tienden a aceptarlos.

Por otro lado, de acuerdo con Coopersmith y Rosenberg, los alumnos con baja autoestima se desalientan fácilmente y a veces se deprimen. Se sienten aislados, piensan que nadie los quiere y se creen antipáticos. Parecen incapaces de expresarse a sí mismos o de defender sus insuficiencias. Están tan absortos en la conciencia de sí mismos y en su ansiedad que su capacidad de realización puede ser fácilmente destruida.<sup>4</sup>

La investigación que realicé para Self-Esteem in Children of Alcoholics<sup>5</sup> mostró que los hijos de padres alcohólicos tienen una autoestima más baja que quienes no provienen de hogares donde se abusa del alcohol. Era de esperarse. Como la

---

<sup>4</sup> Coopersmith, S, The Antecedents of Self-Esteem, San Francisco, W.H. Freeman and Co., 1967; Rosenberg, Morris, Society and The Adolescent Self-image, Princeton, Nueva Jersey: Princeton University Press, 1965.

<sup>5</sup> Woititz, J, tesis doctoral, New Brunswick, Nueva Jersey, mayo de 1976.

autoestima se basa sobre todo en la cantidad de trato que brinde respeto, aceptación e interés de las personas significativas para uno, es lógico suponer que la falta de una presencia sistemática de estas condiciones en un hogar de alcohólico influiría negativamente sobre la capacidad de sentirse bien consigo mismo.

Resulta interesante que una variable como la edad del sujeto no tuviera significación como determinante de la autoestima.<sup>6</sup> Sujetos de dieciocho y doce años se veían a sí mismos esencialmente de la misma manera. Pueden comportarse diferente, pero no tienen diferentes sentimientos hacia sí mismos. Esto destaca el hecho de que las percepciones de uno mismo no cambian con el transcurso del tiempo sin alguna forma de intervención. Cambiará la manera como se manifieste la actitud hacia uno mismo, pero no la percepción que cada quien tiene de sí mismo.

Si, como las diversas investigaciones tienden a demostrar, esto es cierto, entonces los hijos adultos de alcohólicos son una población importante a la que hay que prestar atención.

No hemos pasado por alto a esta población. Simplemente no hemos sabido clasificarla. Los hemos llamado "alcohólicos". Los hemos llamado "cónyuges de alcohólicos". No hemos reconocido en su justa medida cuán expuestos están. Es el momento de identificarlos mejor. Es el momento de llamarlos "hijos adultos de alcohólicos-alcohólicos". Es importante reconocer este factor porque de eso dependen las líneas principales del tratamiento. El hijo adulto de un alcohólico ha sido afectado y ha reaccionado de maneras diferentes que quienes no son hijos adultos de alcohólicos. Este libro trazará un esbozo del hijo adulto del alcohólico; tratará sobre lo que eso significa y sus repercusiones.

---

<sup>6</sup> También se demostró que variables como el género, la religión, la profesión y el lugar ocupado en el orden de edades de los hermanos no tienen significación estadística.

Tratará asimismo la manera como se manifiesta una imagen deficiente de uno mismo y hará sugerencias muy específicas para cambiar, si es deseable que así ocurra.

He estado trabajando con grupos de hijos adultos de alcohólicos. Estamos estudiando en profundidad sus pensamientos, actitudes, reacciones y sentimientos, así como la poderosa influencia del alcohol sobre sus vidas.

La mitad de los miembros del grupo son alcohólicos en recuperación; la otra mitad no. La mitad son hombres y la otra mitad son mujeres. El miembro más joven tiene 23 años. Algunos están casados; algunos son solteros. Algunos tienen hijos; algunos no. Todos están comprometidos con su propio crecimiento.

En casi todas las reuniones se repiten, de uno u otro modo, ciertas generalizaciones. Vale la pena examinar y discutir cuidadosamente estas percepciones.

- 1. Los hijos adultos de alcohólicos tienen que adivinar cuál es la conducta normal.**
- 2. A los hijos adultos de alcohólicos les cuesta trabajo llevar un proyecto a término.**
- 3. Los hijos adultos de alcohólicos mienten cuando sería igual de fácil decir la verdad.**
- 4. Los hijos adultos de alcohólicos se juzgan sin piedad.**
- 5. A los hijos adultos de alcohólicos les cuesta trabajo divertirse.**
- 6. Los hijos adultos de alcohólicos se toman muy en serio a sí mismos.**
- 7. A los hijos adultos de alcohólicos les cuesta trabajo mantener relaciones íntimas.**
- 8. Los hijos adultos de alcohólicos reaccionan de modo exagerado a los cambios sobre los cuales no tienen dominio.**

- 9. Los hijos adultos de alcohólicos constantemente tratan de obtener aprobación y afirmación.**
- 10. Los hijos adultos de alcohólicos generalmente se sienten diferentes de otras personas.**
- 11. Los hijos adultos de alcohólicos son súper responsables o súper irresponsables.**
- 12. Los hijos adultos de alcohólicos son extremadamente leales, incluso ante pruebas de que tal lealtad no es merecida.**
- 13. Los hijos adultos de alcohólicos son impulsivos. Tienden a enzarzarse en un curso de acción sin pensar seriamente en otras conductas o en las posibles consecuencias. Esta impulsividad los conduce a la confusión, a la aversión a sí mismos y a la pérdida del dominio sobre su entorno. En consecuencia destinan muchísimo tiempo a arreglar los estropicios.**

Este libro está escrito para los hijos adultos de alcohólicos y a ellos se dirige. También espero que los orientadores y otras personas interesadas lo encuentren valioso.

Puede ser útil de distintas maneras: 1) Para obtener mayor conocimiento y comprensión de lo que significa ser el hijo de un alcohólico, y de cómo este proceso evoluciona con el transcurso del tiempo; 2) Para usarse como una guía clínica o de autoayuda en el trabajo hacia el crecimiento individual, y 3) Como base para grupos de discusión de hijos adultos de alcohólicos.

De todo Estados Unidos me han llegado consultas sobre cómo emprender la organización de grupos de hijos adultos de alcohólicos, cómo hacer frente a sus necesidades especiales, sin renunciar a los principios de Alcohólicos Anónimos y de Al-Anón. El libro que tiene usted en sus manos ofrece una respuesta a dichas preguntas.

# **1.- ¿QUÉ TE PASABA CUANDO ERAS NIÑO?**

¿Cuándo un niño no es un niño o cuándo una niña no es una niña? Cuando vive con él alcoholismo. Dicho más correctamente, ¿cuándo un niño o una niña no es infantil? Por supuesto que tú parecías niño, o niña, y te vestías como tal. Otras personas te veían como niño, a menos que se acercaran lo suficiente a ese borde de tristeza en tus ojos o a ese semblante de preocupación. Te comportabas en gran parte como niño; pero realmente no te divertías, más bien sólo la ibas pasando. No tenías la misma espontaneidad que los otros muchachos; pero en realidad nadie se daba cuenta. Es decir, a menos que se acercaran mucho; incluso si lo hacían, probablemente no entendían lo que eso significaba.

Hayan visto lo que hayan visto y hayan dicho lo que hayan dicho, el hecho es que en realidad tú no te sentías como niño. Ni siquiera tenías noción de cómo es eso de tener sentimientos de niño. Un niño es en buena medida como un cachorro... ofrece y recibe amor libremente, fácilmente; corretea un tanto pícaro, juguetón; procura recibir aprobación o un premio, pero con el menor trabajo posible. Sobre todo, es despreocupado. Si un niño es como un cachorro, tú no eras un niño.

Otras personas podían describirte con una oración muy sencilla, quizás asociada con la función que desempeñabas en la familia. Los niños que viven en hogares de alcohólicos asumen roles semejantes a los asumidos en otras familias disfuncionales. Pero en esta clase de familia lo vemos muy claramente. Otras personas se percatan de ellos también, sólo que no los reconocen como tales.

Por ejemplo: "Miren a Emilia, ¿no es extraordinaria? Es la niña más responsable que he visto. Yo quiero una como ella". Si tú eras Emilia, sonreías, te sentías bien y disfrutabas el elogio. Probablemente no te permitías pensar: "Me gustaría ser lo bastante buena para ellos". Y por supuesto que no te permitías pensar: "Me gustaría que mis padres pensarán que soy sensacional. Me gustaría ser lo bastante buena para ellos", ni: "Bueno, si yo no lo hiciera, ¿quién lo haría?"

Para algún observador externo, eras simplemente una niñita extraordinaria. Y la verdad es que lo eras. Sólo que ellos no veían el cuadro completo.

Podrías haber asumido otro rol en la familia. Podrías haber sido el chivo expiatorio, el que todo el tiempo se mete en problemas. Eras para la familia la manera de no ver lo que realmente estaba ocurriendo. La gente decía: "Pero miren a ese Tomás, siempre se mete en problemas. Todos los niños son iguales. Cuando tenía su edad, yo era igual que él".

Si tú eras Tomás, ¿cómo te sentías? Podías no permitirte sentir. Simplemente mirabas a la persona y sabías que en realidad no era como tú cuando tenía tu edad. Si lo hubiera sido, no lo diría tan descaradamente. De todos modos, no te podías permitir decir, y probablemente ni siquiera te habrías permitido pensar: "¿Qué tengo que hacer para que me presten atención? ¿Por qué tiene que ser así?"

Podrías haber sido más como Bárbara y volverte el payaso de la clase. "Vaya, de verdad que debería ser comediante cuando crezca. ¡Qué lista, qué divertida, qué ingeniosa!" Y si tú eras Bárbara, podías sonreír, pero en el fondo pensabas: "¿Saben ellos de verdad cómo me siento? La vida no es realmente tan divertida. Parece que los engañé. No puedo permitir que lo sepan".



Y tenemos ahí a la pequeña Margarita, ¿o se llama Juana? Por alguna razón, nunca puedo aprenderme bien su nombre. Esa pequeña allá en el rincón. Esa niña retraída, la que nunca molesta a nadie. Y la niñita se pregunta: "¿Seré invisible?". Esa niña en realidad no quiere ser invisible pero se esconde en un caparazón, esperando ser advertida pero sin poder hacer nada al respecto.

Parecías niño(a), te vestías como niño(a), hasta cierto punto te comportabas como niño(a), pero de ninguna manera te sentías como tal. Echemos un vistazo a cómo eran las cosas en casa.

## **LA VIDA EN EL HOGAR**

Los hijos de alcohólicos crecen en entornos similares. Los personajes podrán ser diferentes, pero lo que ocurre en cada hogar de alcohólico no es tan diferente. Los acontecimientos específicos podrán variar pero, por lo general, el ambiente de un hogar de alcohólico es como el ambiente de otro hogar de alcohólico. Siempre está presente un trasfondo de tensión y ansiedad. Lo que pasa con eso en cada caso particular puede variar, pero después predeciblemente vienen el dolor y el remordimiento resultantes. Las diferencias existen más en la manera como reaccionabas a tus experiencias que en las experiencias mismas.

Absorbiste de manera distinta lo que ocurrió y, como resultado, te comportaste diferente. Pero la mayor parte de ustedes se sintieron de modo muy similar en lo interno.

¿Recuerdas cómo era la situación en casa? Puedes visualizarla, ¿pero recuerdas cómo era estar ahí? ¿Qué esperabas cuando entrabas por la puerta? Esperabas que

todo estuviera bien, pero nunca tenías la certeza. La única certeza que tenías era que nunca sabías qué encontrarías o qué iba a ocurrir. Y por alguna razón, sin importar cuántas veces salieran mal las cosas, al entrar por la puerta nunca estabas preparado.

Si el alcohólico era tu padre, a veces era amoroso y cálido. Era todo lo que querías que fuera un padre: generoso, comprometido, interesado en ti, prometía todas las cosas que un niño quiere. Y sabías que él también te quería.

Sin embargo, otras veces él no era así: cuando estaba borracho. Cuando no llegaba a casa, te preocupabas y lo esperabas. Cuando estaba en casa, perdía el conocimiento, tenía grandes pleitos con tu madre, incluso la atacaba, lo cual era pavoroso. A veces te metías en medio del pleito, intentando mantener la paz. Como nunca sabías lo que iba a ocurrir, siempre te sentías algo desesperado. Y entonces el padre ebrio olvidaba todas esas promesas que había hecho el día anterior. Eso te hacía sentir raro, porque cuando hacía las promesas, tú sabías que lo decía en serio. Pensabas: "¿Por qué nunca ocurre? ¿Por qué nunca hace lo que dice que va a hacer? Eso no es justo".

Y he ahí a tu madre. Es chistoso, pero aun con todos sus problemas, puede que hayas preferido a tu padre. Como era gruñona e irritable, actuaba como si estuviera cargando el mundo sobre sus hombros y todo el tiempo estaba cansada, sentías como si te estuvieras interponiendo en su camino. Aunque te dijera que no estabas interponiéndote en su camino, no podías evitar sentirlo así.

Puede ser que haya ido a trabajar. Puede ser que tu padre no haya tenido un empleo. No podías evitar sentir que si tú no estuvieras en la jugada, estos problemas no se darían. Tu madre no pelearía con tu padre. No estaría tensa todo el tiempo, no gritaría, no tendría tan mal humor. La vida podría ser mucho más fácil si tú

sencillamente no estuvieras allí. Te sentías muy culpable. Por alguna razón, tu existencia ocasionaba esto: si fueras un mejor niño, habría menos problemas. Todo era tu culpa, pero no parecía haber nada que pudieras hacer para que la vida fuera mejor.

Si la alcohólica era tu madre, es posible que tu padre ya se hubiera ido de casa o que se quedara hasta muy tarde en la oficina. No quería estar cerca. O quizá venía a casa a la hora de la comida para hacer el trabajo de tu madre. Cosía los botones de tu ropa y preparaba tu almuerzo. Eso puede haber ocurrido durante un tiempo. Pero te producía una sensación extraña, porque sabías que ese no era su trabajo y que lo hacía para compensar el hecho de que tu madre estuviera borracha.

Al final, probablemente tú te hacías cargo de las tareas que por lo regular realizan las madres. Muy pronto aprendiste a cocinar, limpiar, ir de compras. Además de asumir el cuidado de tus hermanos y hermanas más pequeños, puede ser que, en términos prácticos, te hayas convertido en madre de tu madre. Puede ser que la hayas ayudado a comer y a asearse, incluso la llevabas a la cama para que los niños más chicos no la vieran fuera de sí. Tú cuidabas a toda la familia.

En sus momentos de sobriedad, tu madre trataba de compensar por lo que no hacía, y a ti te abrumaba el sentimiento de culpa. Puede haber habido largos periodos en los que ella retrasaba el momento de comenzar a beber para intentar mantener la casa en orden. Qué doloroso era para ti darte cuenta de su lucha. Qué agradecido, pero también qué culpable te sentías, al tiempo que te confundías más y más. ¿Cuál era exactamente tu función?

La vida era todavía menos predecible si tus dos padres eran alcohólicos, sólo que se turnaban para ponerse peor. Estar en casa era como estar en el infierno. El ambiente era tan denso que podrías haberlo cortado con un cuchillo. Esa sensación de

nerviosismo, de irritación, estaba en el aire. Nadie tenía que decir nada, pues todo mundo podía sentirla. Era algo extremadamente tenso y desagradable. Sin embargo, no había manera de alejarse, ningún lugar donde esconderse, y pensabas: "¿Se acabará algún día?"

Probablemente tenías fantasías de irte de casa, de huir, de que lo peor ya hubiera pasado, de que tu padre alcohólico dejara la bebida y de que la vida fuera buena y hermosa. Comenzaste a vivir en un mundo de cuento de hadas, de fantasía y sueños. Vivías mucho de ilusiones, porque no querías creer lo que estaba ocurriendo. Sabías que no podías hablar de ello con tus amigos o con los adultos ajenos a la familia. Como creías que debías ocultar estos sentimientos, aprendiste a ocultar casi todos los otros que tenías. No podías permitir que el resto del mundo supiera qué estaba ocurriendo en tu casa. De todos modos, ¿quién iba a creerte?

Veías a tu madre encubrir a tu padre. La oías inventar excusas de que estaba muy enfermo para ir a trabajar. Incluso si tú le decías algo acerca de tu padre, hacía como que no era cierto. Decía: "Oh, tonterías; no te preocupes por eso. Acábate el cereal". Pronto aprendiste a no hablar del problema de tu padre con la bebida, y mientras tanto tu estómago se revolvía, te sentías tenso por dentro, llorabas hasta bien entrada la noche... si es que aún podías llorar.

Sabías que nunca se cumplirían tus fantasías de irte de casa o de vivir con una familia que fuera como las de la televisión. Te costaba mucho trabajo salir de casa, aunque fuera por un fin de semana. Si no dormías en casa, te preocupabas por lo que estuviera sucediendo allá: "Si estoy fuera de casa, soy como una rata que abandona un barco que se está hundiendo. ¿Cómo van a arreglárselas sin mí? Me necesitan". En un sentido muy real, ellos sí te necesitaban. Sin ti, los miembros de la familia tendrían que relacionarse entre sí. No había escapatoria.

Estabas atrapado. Estabas atrapado física y emocionalmente. Gloria expresa estos sentimientos en el sueño que narra a continuación:

La siguiente descripción es de un sueño que tuve cuando tenía como ocho años. Eso fue hace casi 15 años; a la fecha sigue siendo el sueño más vivido y aterrador que puedo recordar. Tuvo lugar durante un periodo de mi vida en que el problema de mi madre con la bebida comenzó a ponerse "serlo".

El sueño era en blanco y negro. Una neblina transparente, brumosa, rodeaba todo. Me parecía extraño porque yo no sólo estaba en el sueño, sino también observando lo que ocurría.

Me podía ver como uno podría verse en la televisión o en una película.

Mi madre y yo estábamos en un lugar muy oscuro y lúgubre; parecía un calabozo. Las dos estábamos detrás de unos barrotes en lo que parecía ser una jaula o una cárcel. El lugar no tenía paredes, piso ni techo; sólo la jaula, mi madre y yo, y el vacío negro. Recuerdo que caminaba de un lado a otro; estaba inquieta, pero no asustada. Entonces, de la nada apareció una guardia, una mujer de uniforme. Se acercó a la jaula, quitó la llave a la puerta y liberó a mi madre. La tomó del brazo y se la llevó. A mí me dejaron atrás. Entonces esperé, pacientemente, segura de que a su debido tiempo la guardia regresaría y me liberaría a mí también. Esperé y esperé durante lo que pareció una eternidad. Finalmente, algo surgió entre la oscuridad. Pensaba que era la guardia que venía por mí, pero no. Era una cosa extraña, inhumana, que pasaba muy lentamente junto a la jaula y luego desaparecía de mi vista. Se desvaneció en el vacío y yo me quedé sola. Se me ocurrió pensar que nadie me iba a liberar. Estaba sola. El pánico se apoderaba de mí.

Desperté aterrorizada. No estaba en mis cabales. Me recuerdo sentada en la cama y gritando. Por lo menos pensaba que estaba gritando. Obligué a mis pulmones a sacar el aire, pero de mi garganta no salió ningún sonido, Así que inhalé una vez más, profundamente, y aun así no produje ningún sonido. Había perdido la voz.

Estaba tratando de llamar a mi madre. Estaba desesperada por tenerla junto a mí, pero no había manera de que me oyera. Así que me deslicé de nuevo bajo las cobijas y recé para que mi voz volviera por la mañana. Luego me quedé dormida.

Gloria se sentía atrapada. Estaba atrapada y sola con su dolor. No se lo dijo a nadie, y todos los días volvía a casa directo de la escuela y cuidaba a su madre. Por doloroso que fuera, era más fácil que estar en la escuela preocupándose. Nadie se daba cuenta. Nadie veía. Gloria era una niñita buena que hacía lo que le decían y no molestaba a nadie.

## **LA ESCUELA.**

Tu vida en el hogar no sólo era desdichada, sino que también influía en tu vida escolar. ¿Cómo te iba en la escuela? Si eras como Emilia, la que siempre alcanza sus objetivos, la responsable, te iba muy bien. Allí estabas, haciendo todo lo que te pedían. Obtenías calificaciones altas y muchos elogios. Incluso puedes haber sido la niña que borraba el pizarrón. La escuela era una evasión momentánea de la casa y de tus verdaderos sentimientos. Nadie pensaba que fueras una niña con problemas muy graves. Las maestras pueden haberles dicho a tus padres: "Yo quisiera una como ella".

Si pertenecías a las otras categorías, tu desempeño era desigual. Dependiendo de lo inteligente que fueras y de lo astutamente que hubieras aprendido a manipular,

podías determinar hasta cierto punto lo bien que te iba en la escuela. Probablemente un semestre te fuera bien en un curso y mal en otro, hasta que finalmente terminabas por rendirte. O dejabas que tu situación empeorara paulatinamente. O, como Luis, tratabas de evadirte a como diera lugar.

Desafortunadamente, adquiriste muchas características de tu padre alcohólico. La gente se comporta como ha aprendido a comportarse, le guste o no, lo quiera o no. Los alcohólicos no quieren asumir la responsabilidad de su conducta. ¿Así eras tú? Definitivamente así era Luis.

Luis tiene 17 años, estudia tercero de preparatoria y vive con un padre alcohólico en recuperación quien, durante los años en que bebía (la mayor parte de la vida de Luis), discutía mucho y a menudo era violento. Invariablemente se salía con la suya, porque las otras personas le tenían miedo.

Luis vino a verme porque corría el riesgo de reprobado su clase de anatomía. Si reprobaba no podría graduarse. La razón que daba el maestro de anatomía para su inminente calificación reprobatoria era que nunca había asistido a la clase.

La primera respuesta de Luis a esa situación fue idéntica a lo que había oído decir a su padre alcohólico cuando bebía mucho. "No puede hacerme eso. No tiene ningún derecho. ¿Quién se cree que es? Lo denunciaré ante la junta directiva. Me encargaré de que despidan al muy cabrón." Y así por el estilo.

No dije nada.

Entonces lo intentó con la táctica que su padre empleaba cuando ya no bebía aunque seguía confundido y enfermo. "Ya sé lo que voy a hacer: voy a ir a su casa; voy a arrojarme a sus pies, a rogarle, a suplicar; voy a besar su anillo."

Sin obtener respuesta de mí, avanzó a una tercera fase, que demostraba que había hecho un trabajo largo y arduo consigo mismo. "Supongo que lo que tendré que hacer es concertar una cita con él, sentarme y ver si hay algo que pueda hacer para preparar el trabajo final."

Había aprendido a asumir la responsabilidad de su conducta. Era una lección difícil porque no provenía automáticamente de su propia experiencia. La responsabilidad era algo que tenía que aprender.

Si hubiera permanecido en su actitud agresiva, habría reprobado sin entender por qué. Podría haberse considerado la víctima y culpado a los demás. El niño que continúa con esta conducta se vuelve cada vez más antisocial y es probable que termine en un centro penitenciario. Los que lo rodean juzgan severamente su conducta, y él no comprenderá porque nunca aprendió que había otras opciones.

Si hubiera quedado atrapado en la segunda etapa, quizá lo habría conseguido. Generalmente el embaucador experto se sale un rato con la suya. También esto lo aprendió en su casa. La conducta altamente manipuladora del alcohólico le permite cosechar recompensas durante un tiempo, pues consigue los objetivos que considera deseables. Pero la manipulación no funciona para siempre; los demás ya no dejan que les tomen el pelo y el alcohólico queda atrapado. Esto le pasa también al hijo del alcohólico. Se sale con la suya..., pero sólo durante poco tiempo. Como tiene una noción desvirtuada de su poder, no sabe bien qué lo hace caer en la red cuando finalmente queda atrapado.

La tercera opción es la deseable, pues le proporcionó a Luis la mejor oportunidad de resolver su problema de una manera satisfactoria y le permitió estar orgulloso de sí, sin importar los resultados. Si el maestro pudiera negociar con él un compromiso, se



graduara junto con sus compaeros de generaci3n. Si no, habr3a hecho lo posible para mejorar la situaci3n. Tal vez comenzar a respetarse a s3 mismo.

Este caso particular tiene final feliz. El maestro y Luis idearon un programa mediante el cual Luis pudiera preparar el trabajo y pudo graduarse junto con sus compaeros de generaci3n.

Otro problema en la escuela era tu incapacidad para concentrarte. Muy a menudo, tu pensamiento se dirigi3a a las fantas3as que elaborabas para hacer tolerable la vida, o bien a preocuparte. ¿Qu3 va a pasar conmigo? ¿Saldr3 bien todo? ¿Qu3 pasar3 cuando llegue a casa? Puede ser que te hayas metido en problemas por estar mirando por la ventana. La maestra dec3a: "Susi sueña despierta todo el tiempo. Me gustar3a que pusiera m3s atenci3n".

Bueno, si t3 eras Susi, probablemente quer3as poner m3s atenci3n, pero, ¿c3mo podr3as hacerlo? Sobre todo si hab3as estado despierta toda la noche oyendo a tus padres discutir a gritos. ¿C3mo ibas a concentrarte en la escuela si no hab3as podido dormir bien?, y de todos modos, ¿qu3 m3s daba? Las cosas iban muy mal. ¿A qui3n le importaba realmente? ¿A qui3n le importaba un comino si te iba bien o mal en la escuela? Si te iba bien, no llegaba a ser realmente notable. Si te iba mal, te gritaban. Pero pasaba, y en realidad nadie se daba cuenta. Si necesitabas ayuda, se te ocurr3a algo mejor que pedir ayuda. Pod3as obtener promesas, pero nadie ten3a tiempo de ayudarte. As3 que te autocompadec3as.

Y si por casualidad hab3a alguien que te demostraba comprensi3n, un maestro que dec3a: "¿Te pasa algo, Juan? Pareces preocupado", autom3ticamente contestabas: "No, todo est3 bien", y te ibas, desesperado por aterrarte a 3l, desesperado por decir: "Oh, Dios m3o, en casa todo es terrible... no s3 bien qu3 pasa, pero s3 que algo anda

mal. Ayúdame, por favor". Pero sabías que fuera de casa no se hablaba sobre lo que ocurría adentro de ella. Al mismo tiempo, deseabas que el maestro no te hubiera dejado ir. Querías que alguien comprendiera sin necesidad de que tú le dijeras, pero la verdad es (jue no creías que nadie pudiera.

Habías aprendido a ocultar tus sentimientos, quizás ni siquiera te permitías reconocerlos. Así que la escuela, que podría haber sido un refugio, se convirtió en una especie de infierno. Al cabo de un tiempo, puedes haberte portado mal o haber dejado de asistir. Tal vez, sólo tal vez, alguien te prestaría atención. Si te metías en problemas, acaso te presionarían para que dijeras la verdad.

Si te apartabas, sabías que te dejarían solo, porque eras tranquilo y no le dabas problemas a nadie. Y cuanto más te comportabas así, más solo te sentías y más difícil era realizar cualquier otra actividad. Volverse el payaso de la clase, una diversión que los alumnos, mas no el maestro, celebraban, funcionó un rato. De esa manera obtuviste algo de atención; no la clase de atención que tú querías, pero al menos no pasabas inadvertido.

Pero si dejabas de asistir a la escuela, si te metías en suficientes problemas, con seguridad alguien pondría atención. Pedías ayuda a gritos de la única manera que conocías. Y luego te castigarían, pero por lo menos se habrían dado cuenta. De manera que así era la escuela: un castigo adicional, simplemente un lugar en el que tenías que estar. Si corrías con suerte, te proporcionaba un poco de alivio. Pero sobre todo era algo por lo que tenías que pasar.

## LOS AMIGOS

¿Y qué me dices de tus amigos, de otros muchachos de tu edad? Puedes haber jugado con ellos, pero por alguna razón no te sentías uno de ellos. Por absurdo que parecieras estar en el juego, siempre te sentías un poco diferente. No te aceptaban completamente, así que siempre te sentiste un intruso.

Era difícil hacer amigos por varias razones. Una, porque era difícil creer que de verdad le cayeras bien a la gente, Al fin y al cabo, toda tu vida te habían dicho que eras un niño horrible. Y si no te lo habían dicho con palabras, sabías que era cierto, porque si no fuera así tu padre no necesitaría beber. Incluso si los sentimientos de alguien hacia ti eran genuinos, te daba miedo pensar que si te llegaba a conocer un poco mejor y lo descubría ya no sería tu amigo.

Probablemente llegaste a conocer a algunos muchachos, pero también eso te ocasionaba problemas. ¿Cuántas veces podías ir a casa de tu amigo sin invitarlo a la tuya? Siempre estabas a la espera de ese temido día en que tu amigo dijera: "Vamos a jugar a tu casa hoy por la tarde". No podías ir a casa de tu amigo tan a menudo sin tener que enfrentar lo inevitable. Tal vez no valía la pena tener un amigo.

Entonces puedes haberte retraído, o puedes haberte comportado de tal modo que los muchachos se alejaban de ti. Así no tenías que enfrentarlos en absoluto. Pero si corrías el riesgo y hacías un amigo, sabías que llegaría el día en que lo descubriría.

Cuando una muchacha de 16 años se encontró con el hermano mayor de una amiga de la infancia, le vinieron muchos recuerdos. Y escribió para él este poema:

## “PARA...”

Te recuerdo de hace mucho tiempo,  
cuando yo vivía en un infierno  
hecho a la medida de los niños.  
Las paredes de tu casa  
eran mi única salvación.  
Sé, sin embargo, que nunca te diste cuenta,  
porque en realidad nunca te conocí.  
Por eso siempre te he conocido,  
aunque tú nunca me conociste.  
Yo era una niña solitaria, horrorizada,  
sin ningún lugar adonde ir y nadie a quien recurrir...  
Tantos años después.  
Tú no recuerdas haberme conocido,  
pero yo sí me acuerdo de ti.  
Necesitaba estar donde tú estuvieras,  
en un sitio tan distinto del mío.

Esa casa significaba mucho para esta pequeña. Sin embargo, llegó el día temido: tuvo que invitar a su amiga a su casa. Cuando la llevó, su padre había perdido el conocimiento y estaba tirado en el piso de la sala. Su madre rápidamente inventó una mentira para guardar las apariencias y dijo: "Oh, duerme en el piso porque tiene un problema en la espalda y el doctor le dijo que eso le ayudaría". La pequeña pareció aceptarlo, pero nunca volvió. El riesgo era real. ¡Qué difícil era hacer amigos!

Y conforme ibas creciendo se volvía cada vez más difícil, porque llegaste a un punto en el que sencillamente no sabías cómo hacer amigos. "¿De qué les hablo? ¿Por qué habrían de estar interesados en mí? ¿Por qué habría de caerles bien? No soy una buena persona. ¿Por qué me habrían de querer como amiga?" Con todas esas preguntas dando vueltas en tu cabeza, ¿cómo podrías sentirte espontánea o libre? ¿Cómo podrías llevarte bien con otros muchachos?

Aunque hubieras querido quedarte después de clases a jugar con los otros muchachos, tal vez habría sido imposible. Acaso tuvieras que salir corriendo a casa a ocuparte de cosas como cuidar a tus hermanos y hermanas menores. Puedes haber estado preocupado de que tu madre estuviera borracha y tú tuvieras que cuidarla. Puedes haber estado preocupado todo el día y quizá tenías que ir corriendo directo a casa para ver qué había pasado. En esta extraña vida, no querías más que escapar, y sin embargo tenías que regresar lo más pronto posible.

Pero esa no era tu vida, tu realidad. Viéndola ahora en retrospectiva, no tiene mucho sentido, pero era lo que entonces conocías. Una niña se va de campamento. Fue a un campamento planeado para hijos de padres alcohólicos.

Cuando la niña regresa a casa, se sienta y se pone a escribir cómo se sentía por dentro. Porque, aunque sabía cómo comportarse, traía consigo toda la confusión y toda la inquietud de ser una niña que vive con el alcoholismo. Nadie lo vio, pero a mí me hizo partícipe de ello en el siguiente poema:

## **“CAMPAMENTO”**

No quiero estar aquí.

Quiero irme a casa.  
No me voy a divertir.  
Aquí no tengo ningún amigo  
y a nadie le caigo bien.

¡Oye, me acabo de divertir!  
Y reí y sonreí,  
y me siento muy feliz.  
Quizá después de todo no va a estar tan mal.  
Luego, otra vez, quiero irme a casa.

¡Otra vez quiero pasear en lancha!  
¿A qué hora vamos a comer?  
¿Podemos dar una caminata?  
¡Quiero pescar un poco más!  
¡Una fogata!

¡No comprendo estas "reuniones"!  
¡Todo mundo dice cosas horribles  
y yo sé exactamente cómo se sienten!

¿Comprenden ellos cómo me siento yo?  
¡Oigan, tengamos otra reunión!  
No, y me mandan a dormir.

Mis orientadores me caen realmente bien.

Todos son muy agradables.  
Hacemos todo lo que queremos  
¡y eso está bien!

¿Qué? ¿Mañana volvemos a casa?  
Pero acabamos de llegar, ¿no es así?  
¡Vete! ¡Me pones de malas!  
Estás fea y tu mamá te viste muy chistoso.  
¡Te odio!

¡Guau, de verdad es momento de irse a casa!  
No sé cómo me hace sentir esto.  
Espero poder volver el próximo año.  
No quiero irme a casa,  
¡Quiero estar aquí!

Bueno, supongo que a fin de cuentas venir aquí no importa,  
porque de todos modos tienes que regresar a casa  
exactamente a lo que dejaste allá.

¿Y qué me dices de tu noción de ti mismo? ¿Tenías una autoestima alta? ¿Te sabías valorar? ¿Te considerabas valioso? ¿En algún momento pensabas en ti mismo?

Para medir tu autoestima necesitas una noción de ti. ¿La tenías? No estoy tan segura. Un niño determina quién es por la información que recibe de la gente importante a su alrededor. Conforme va creciendo, toma él solo esas decisiones; al

menos, idealmente, debería hacerlo. Pero en un principio descubre quién es por lo que otras personas le dicen, e internaliza esos mensajes.

Sin embargo, tú recibías muchos mensajes dobles, que parecían contradecirse. No sabías cuál era la parte verdadera, así que a veces escogías una parte y a veces escogías la otra. Nunca estabas del todo seguro. Paradójicamente, es probable que estos mensajes contradictorios fueran ambos verdaderos. En consecuencia, la noción que tenías de tu persona sufrió cierta alteración. Los mensajes no estaban claros. No tenían mucho sentido. Así que era muy difícil determinar quién eras tú y si acaso valorabas a esa persona.

Por ejemplo, escuchabas: "Te quiero, vete de aquí". ¿Qué significaba eso? Tu madre te decía: "Te quiero". Escuchabas esas palabras, y las sentías. Pero sabías que te interponías en su camino, que ella no tenía tiempo para ti, que la atosigabas y no le importabas. "Te quiero, vete de aquí." ¿Qué sentido tiene? ¿Cuál era la parte que creías? Si creías ambas, te confundías.

Si creías en el "te quiero" y de todos modos tenías que irte, ¿qué implicaba eso? Si creías ambas partes, ¿qué quería decir eso durante tu crecimiento? La gente que te decía que te quería y sin embargo te apartaba podía ser sumamente deseable.

¿Y qué me dices acerca del conjunto de mensajes dobles? "No puedes hacer nada bien... ¡te necesito!" El perfeccionismo del alcohólico criticaba todo lo que hacías. Obtuviste la calificación "A", mas necesitabas la "A+". Pasará lo que pasara, no era lo bastante bueno; siempre había una manera de encontrar defectos. Por supuesto que no podías creer que fueras capaz de hacer algo bien, por más que lo intentaras.

Sin embargo, la otra parte del mensaje, "Te necesito. No puedo funcionar sin ti", te llevaba a hacer quehaceres por toda la casa. Terminaste siendo, hasta cierto punto,



el apoyo emocional. ¿Por qué te necesitaban si no podías hacer nada bien? No tenía mucho sentido, pero sabías que era verdad, porque ambos mensajes se captaban perfectamente.

Después llegamos a la mayor paradoja. "Di siempre la verdad" y "No quiero saberlo". Te decían que siempre dijeras la verdad, porque era valioso ser sincero. Además, te decían que si algo pasaba y tú decías la verdad, te meterías en menos problemas. ¿Lo recuerdas?

Con esa paradoja nunca podías estar seguro, como si a veces fuera verdadera y a veces no. "No quiero saberlo" complicaba mucho el asunto. ¿Para qué agobiarlos? ¿Para qué agobiar a un padre de por sí agobiado? Esta es una magnífica racionalización para alguien que no quiere asumir sus responsabilidades ¿Qué niño quiere reconocer sus culpas, sobre todo cuando tiene un padre que sirve de modelo a esa conducta?

¿Para qué darles más preocupaciones? Si bien encubiertamente, se fomenta esa actitud. Muy pronto aprendiste que "Di siempre la verdad" es algo que debe decirseles a los hijos. Pero, en realidad, la verdad tenía muy poco significado en tu casa. Oías a tus padres mentir todo el tiempo. Oías a tu padre no alcohólico encubrir a tu padre alcohólico, y al parecer eso estaba bien. Además tu padre alcohólico se la pasaba haciendo promesas que nunca llevaba a cabo. Pero no parecía estar mintiendo cuando hacía la promesa.

En tu casa se alteró mucho lo que era real y lo que no. Tenías de dónde salir mentiroso. Y lo que ocurrió durante un tiempo es que comenzaste a mentir automáticamente. Y como no sentías estar mintiendo, porque todo mundo estaba mintiendo, no te sentías demasiado culpable. Hasta pudiste convencerte de que estabas protegiendo a tu familia. "Se sentirán mucho más tranquilos si piensan que se

me hizo tarde por esperar que se fuera el amigo que me iba a dar un aventón", pensabas, en vez de decir: "Nos sorprendieron fumando marihuana en la calle y nos llevaron a la correccional de menores".

"Siempre puedes contar conmigo" y "Te prometo que la próxima vez...", forman otro conjunto de mensajes dobles. Tu padre se la pasaba haciendo promesas como: "El sábado haremos esto. De alguna manera saldremos de esto. Todo estará bien. No te preocupes por eso. Te compraré el vestido. Llegaré a casa a cenar. Me preocupo por ti, me interesas, hablemos de ello un día". Y luego nada de esto ocurría. ¡Puras mentiras!

En la otra parte del mensaje, "Te prometo que la próxima vez", "Bueno, esta vez no resultó, pero funcionará para la próxima", se puso de manifiesto el deseo de hacer méritos por sus buenos propósitos y no por su conducta. ¿Y cuál fue tu reacción? ¡No ahora, después! Y el "después" nunca llegó. Así que allí había un tercer mensaje. "Olvídalo." Aprendiste a no querer nada.

Y luego llegamos a la paradoja de "Todo está bien, no te preocupes". La otra parte del mensaje que tu padre enviaba era: "¿Cómo puedo manejar todo esto?" Un sentido de desesperanza, pero diciéndote que no te preocuparas. "De acuerdo, de acuerdo, no me preocupo." Por alguna razón, así no funcionaba.

Otro mensaje confuso es un enjuiciamiento sobre el alcohólico porque es alcohólico, y un rechazo de conductas inaceptables por la misma razón. "Juan es borracho", decían con desdén. Pero luego escuchabas: "Sí, rompió su vaso, pero no podía evitarlo, estaba borracho". No tenía sentido. No podía evitar estar borracho si era alcohólico, pero no estaba bien que rompiera el vaso.

Se buscaba una explicación a la conducta del alcohólico en la enfermedad. A nadie se le podía permitir enojarse porque el alcohólico no lo hacía a propósito.

Este criterio doble tenía que ser confuso. El mensaje verdadero era: "Si estoy borracho, puedo hacer lo que yo quiera". No nada más el alcohólico usaba el alcoholismo como evasión, sino que probablemente también tú aprendiste a usarlo como una evasión de tu propia conducta. Por ejemplo: "Dile a tu maestra que tienes problemas familiares y te perdonará la tarea que no hiciste. Siempre funciona".

A Gina le recomendaron recurrir a mí por su propio problema con la bebida, pero no pasó mucho tiempo antes de que se cerciorara de que yo me enterara de lo horrible que era la vida por culpa del alcoholismo de su padre.

—La ha agarrado conmigo. Siempre está encima de mí.

—Dime, Gina, ¿de qué me estás hablando concretamente?

—Si llego después de mi hora límite me da de gritos —a los 15 años, Gina no podía llegar después de la 1:30 de la madrugada—. Si no le doy los "buenos días", me hace la vida imposible.

Mi respuesta fue:

—Gina, yo no bebo grandes cantidades, pero en mi casa no podrías llegar después de las 11 de la noche y, si llegaras más tarde, haría algo mucho peor que gritarte. Y también tendrías que darme los "buenos días", aunque no quisieras.

Es fácil darse cuenta de que estaba usando el alcoholismo como excusa para ponerse frenética. Luego, cuando las fuertes reacciones de su padre demostraron lo terrible que era en efecto, ella ya le había echado toda la culpa. Fui bastante dura con Gina; le dije exactamente lo que yo veía que estaba haciendo y lo que pensaba de ello. También advertí las verdaderas dificultades que había en su vida.

Cuando volví a la semana siguiente, le dije:

—Fui muy dura contigo la semana pasada; me sorprende que hayas vuelto.

—Cuando salí de aquí ese día me sentía muy mal, así que supe que algo debía de estar funcionando —respondió.

Gina realmente no quería salirse con la suya en lo que respecta a su mala conducta, de manera que sintió alivio cuando finalmente alguien le llamó la atención. El temor de su madre a empeorar una situación si tomaba partido la había dejado muy confundida. Si el hijo del alcohólico, al igual que el alcohólico, ha de madurar alguna vez, debe haber un sentido de la responsabilidad. Parte de tener una firme noción de uno mismo consiste en ser responsable de las propias acciones. Independientemente de qué tanto indagemos entre nuestros motivos o falta de ellos, somos lo que hacemos. Se nos reconoce el mérito por lo bueno y debemos rendir cuentas por lo malo. La clave es asumir la responsabilidad de todo nuestro comportamiento.

Los mensajes dobles que recibiste en tu infancia ocasionaron que te perdieras de vista a ti mismo. ¿Dónde estás tú en el enredo? En todo caso, ¿quién se preocupa realmente por ti? Tus padres no parecen hacerlo. Aunque tú no parezcas confundido, la imagen que tienes de ti mismo lo está.

En resumidas cuentas, sabes que tus padres te aman. No puedes demostrarlo, simplemente lo sabes. Este solo hecho es la razón de que puedas superar las dificultades de tu infancia. Es el componente crítico que ni siquiera el alcoholismo puede destruir. El amor pudo haber estado desvirtuado, pero era real... Tu realidad estaba tergiversada.

En consecuencia, la noción que tienes de ti mismo está adulterada. A causa de esto, hay muchos aspectos de la vida, del crecimiento y de una vida plena que no has aprendido. Te perdiste las discusiones entre padre e hijo: "¿Cómo manejo esto?" y "¿Qué hago si dice esto?" "¿Qué hago con este problema?" "¿Cómo lo resuelvo?" Tus padres estaban tan absortos en la locura del alcoholismo que no tenían tiempo ni energía para discutir estos problemas contigo.

Así que hay muchas cosas con las que no estás familiarizado, que simplemente desconoces. Además, hay mucho que ni siquiera sabes que no sabes, así que ni siquiera sabes qué preguntas plantear.

Lo que sí sabes es que en realidad nunca sentiste que encajaras, y no entiendes por qué. Todos los demás sí encajan, y ni siquiera preguntas por qué.

De una u otra manera, a lo largo de tu vida siempre llevas contigo tus sentimientos, pensamientos, experiencias y suposiciones de la infancia. El adulto que no trabaja por cambiar y evolucionar permanece atado a sus padres o a su cónyuge, en la oficina reacciona tal como lo hacía en la escuela, se siente aislado a pesar de que haya otras personas presentes y tiene miedo de dejar que los demás lo conozcan.

Para este adulto también aumentan las probabilidades de que se vuelva alcohólico, se case con un alcohólico, o ambas posibilidades, con lo cual perpetúa un ciclo vicioso.

## 2.- ¿QUÉ TE ESTÁ PASANDO AHORA?

El niño se convierte en adulto. Todos sabemos lo que es un adulto, hasta que se nos pide definir la palabra. Cuando comenzamos a buscar las respuestas, dudamos. No puedo definirte lo que es un adulto. Tienes que definirlo por ti mismo. Quizá sea la fase de tu vida en que tu responsabilidad comienza. Quizá entonces te conviertes en adulto: el momento en que estás a cargo de tu vida.

Para los propósitos de este libro, estamos hablando de alguien que ha crecido, que ha alcanzado la mayoría de edad. Entonces puedes preguntarte, aunque seas una persona mayor, ¿Cuán adulto eres? ¿Qué función ha desempeñado tu historia en tu vida? ¿Qué elementos de tu historia has podido usar en tu beneficio? ¿Qué elementos de tu historia tienden a estorbarte? ¿Qué perspectivas tienes sobre ti mismo? ¿Cómo te ves realmente a ti mismo?

Tienes muchas preguntas y muchas de ellas te conducen a nuevas Interrogantes. Dado que tus cimientos han sido ambiguos, siempre te has hecho muchos cuestionamientos. Puede ser que ni siquiera sepas cuáles eran todas esas preguntas, pero hay algo que te queda claro: no tenías muchas respuestas.

Echemos un vistazo a quien eres hoy en día. Simplemente echa un vistazo. Mientras inspeccionas estas características, intenta no suponer que son una prueba más de cuán dañado estás. Si te conozco tanto como creo, eso es exactamente lo que harás.

Dicha lista no es resultado de un estudio científico. Es una lista de enunciados que describe a los hijos adultos de alcohólicos según la opinión generalizada de ellos

mismos. Estuvieron de acuerdo en que tales características son parte de quienes ellos son. Puede ser que no todas se apliquen a ti, o que se apliquen sólo hasta cierto punto. Esto no es un intento de etiquetarte, pero aun si la siguiente discusión no hace más que eso, al menos te permitirá comprender en alguna medida por qué reaccionas como lo haces, cuáles son algunas de las razones de conductas que no has podido comprender. Es una manera de mostrarte que algunas de las cosas que te han hecho dudar de tu salud emocional son remanentes de tu infancia.

Pueden ser simplemente remanentes de haber sido hijo de un alcohólico. La forma puede haber cambiado, pero la sustancia sigue siendo la misma. En este contexto, puedes examinar estas características, comenzar a explorarlas, y hacer un intento de cambiar.

Ahora echemos un vistazo a dichas características para ver qué son, qué significan y qué repercusiones tienen.

## **1. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS TIENEN QUE ADIVINAR CUÁL ES LA CONDUCTA NORMAL.**

No se puede exagerar la importancia de este enunciado, pues es su característica más profunda. Los hijos adultos de alcohólicos simplemente no tienen experiencia con lo que es normal. Muchos de ellos se incorporan a Alcohólicos Anónimos o a Al-Anón. A menudo me hace gracia lo que pasa cuando alcanzan el segundo peldaño: "Llegué a creer que un poder mayor que nosotros mismos podría devolvernos la cordura". Lo creen rotundamente. Sin duda, es cierto. En efecto, es significativo e importante y esencial para la recuperación. Sin embargo, no saben lo que es la cordura. Observan las

cosas que parecen ser normales y tratan de imitarlas. No obstante, lo que están imitando puede ser o no ser normal, así que se comportan como si fueran normales, sin tener un fundamento sólido para tomar esa decisión.

Es muy parecido a la clase de sentimientos que tienen los homosexuales antes de revelar su homosexualidad. Tras haber pasado toda la vida disimulando para que no los descubrieran, sufren una gran confusión. Han pasado gran parte de su tiempo adivinando qué sentirían si fueran heterosexuales, para que los demás no tengan determinada información sobre ellos.

La situación no es muy diferente con los hijos mayores de alcohólicos. A lo largo de su vida, para evitar que los otros descubran que no saben lo que están haciendo, tratan de adivinar qué es lo apropiado. Se preocupan y confunden con las cosas con las que ellos creen que otras personas no se preocupan y confunden. No tienen la libertad de preguntar, así que nunca saben con certeza. Sobre todo, no quieren parecer tontos. Cuando la gente como yo hace afirmaciones como: "Las únicas preguntas tontas son las que no se llegan a plantear", no dicen nada en voz alta, pero para sus adentros dicen: "¡Eso piensa ella! ¡Si supiera!..."

Después de todo, cuando echas un vistazo a tu historia, ¿cómo podrías tener una idea de lo que es la normalidad? Tu vida hogareña oscilaba entre lo un poco loco y lo demasiado extravagante.

Como esa era la única vida hogareña que conocías, lo que otros considerarían "un poco loco" o "demasiado extravagante" para ti era habitual. Si había allí un día que pudiera calificarse de "normal", sin duda no era representativo y por lo tanto no podría haber tenido mucho significado.



Más allá de tu caótica vida cotidiana, parte de lo que hacías era vivir en la fantasía. Vivías en un mundo completamente tuyo que tú creaste, un mundo consistente en lo que la vida sería si... Lo que tu casa sería si... La manera como tus padres se relacionarían si... Las cosas que serían posibles para ti si... Y estructuraste toda una vida basada en algo que probablemente era imposible. Las fantasías poco realistas relativas a cómo sería la vida si tu padre dejara el alcohol probablemente te ayudaban a sobrevivir, pero aumentaban tu confusión.

Veías las series de televisión *The Brady Bunch* o *Father Knows Best* y suponías que la gente realmente vivía así. ¿Tú qué sabías? Las otras casas a las que ibas eran diferentes de la tuya, y tus anfitriones probablemente se esmeraban para causarte una buena impresión. Aunque no lo hicieran, no podías tener una idea verdadera de cómo era en realidad la vida en la casa de alguien más, porque no vivías ahí.

Los niños de los hogares más típicos saben que estos programas de televisión no muestran la vida como realmente es. Los ven como cuentos de hadas: o los disfrutaban o bien se fastidian con la dulzura y la perfección, pues saben que a fin de cuentas nadie vive realmente así y nada sale siempre bien.

Se hace patente que no tienes ningún marco de referencia para saber en qué consiste estar en un hogar normal. Tampoco tienes ningún marco de referencia para saber qué está bien decir y sentir. En una situación más típica, uno no tiene que andarse con extremo cuidado todo el tiempo. No tiene que poner en duda o reprimir sus sentimientos todo el tiempo. Como tú lo hacías, además resultabas confundido. Muchos elementos del pasado contribuían a que te vieras en la necesidad de adivinar qué es lo normal.

Hace no mucho tiempo, me enviaron un muchacho de trece años para que le diera orientación psicológica. Sus padres eran alcohólicos en recuperación y los dos eran hijos de alcohólicos. Como el muchacho tenía dificultades en la escuela, el subdirector dijo que tenía graves problemas emocionales y que debía recibir orientación psicológica. Saber que los dos miembros de esta pareja eran hijos de alcohólicos me dio información muy importante: no sabían lo que significa tener trece años. Yo sabía que, como hijos de alcohólicos, no, habían sido unos típicos muchachos de trece años.

Desde antes de ver a su hijo, les describí lo que significaba tener trece años y vivir en un hogar típico. Sintieron un enorme alivio, porque les había descrito a su hijo. No es tan fácil vivir con ningún muchacho de trece años. Después de ver al chico un par de veces, me sorprendí gratamente de no encontrar nada malo en él. Ciertamente, tenía dificultades en la escuela. Ciertamente, era muy competitivo. Ciertamente, tenía un conflicto de personalidad con el subdirector. Sin embargo, no había razón para que viera a un terapeuta. Este muchacho no padecía nada que tener más de trece años no pudiera curar.

Los trastornos no son exclusivos del sistema de la familia alcohólica. También las familias consideradas "normales" tienen su cuota de altibajos. Los niños que viven en familias "normales" pueden tener problemas de comportamiento y trastornos emocionales, lo cual en parte se debe al proceso de crecimiento, y en parte puede ser signo de dificultades más graves. La clave es reconocer la diferencia, y en la familia con problemas de alcoholismo es más difícil saber pasar las cosas por el tamiz de la realidad.

Si los padres no hubieran sido hijos de alcohólicos podrían haber reconocido la conducta adolescente típica. Sin duda tienen el mérito de haberse preocupado suficiente para descubrirlo. Sin embargo, resulta un poco triste que no pudieran

reconocer qué buenos padres estaban siendo... cómo estaban educando a un niño muy normal y saludable que tenía todas las crisis habituales y normales del crecimiento. Debido a sus propias historias, simplemente no sabían lo que era normal.

Este es un ejemplo de cómo el hecho de ser hijo de un alcoholico, y tener que adivinar qué es lo normal, puede influir sobre la paternidad. El siguiente ejemplo muestra cómo puede influir sobre una relación matrimonial.

Cuando Beatriz y Jaime vinieron a verme, Jaime se había estado recuperando en Alcohólicos Anónimos durante 16 años y Beatriz había pasado el mismo tiempo en Al-Anón. Eran una pareja muy unida y habían trabajado arduamente y durante mucho tiempo sobre sí mismos en lo individual, sobre sus relaciones familiares y sobre su matrimonio. Beatriz, a la que estaban por practicar una histerectomía, consideraba que esto marcaba un hito en su vida. Había dedicado sus mejores años a cuidar de su marido, sus seis hijos y el hogar.

Quería que la consintieran por completo durante una temporada. Quería que sus hijos la cuidaran y que su marido dejara el trabajo si tenía que hacerlo, no obstante que acababan de nombrarlo presidente de una compañía. Ella exigía que él cuidara a los niños y que la apoyara en lo físico y en lo emocional. Dejó claro que este tiempo era para ella y quería que a todo mundo le pareciera bien.

Jaime le dio todo su apoyo y su aliento, pero ella no estaba completamente segura de que lo estuviera haciendo en serio. Cuando entraron en el consultorio estaban de malas.

Yo sabía que Jaime, además de ser alcoholico, era hijo de padre alcoholico. Esto significaba que había crecido en un ambiente donde no estaba seguro de cómo

sentirse. No estaba seguro de cuál era la respuesta correcta a la situación: estaba desconcertado. Me daba cuenta de que necesitábamos definir el problema.

Así que miré a Jaime y le dije:

—Yo en tu lugar, en este momento estaría sintiendo muchísimas cosas. Querría darle todo el apoyo a mi esposa, porque me preocuparía mucho por ella. También pensaría que está exagerando el asunto de su histerectomía, que en todo el mundo les hacen histerectomías a las mujeres y, aunque es una operación seria, muy rara vez llega a causar la muerte, y ella francamente está haciendo más escándalo del necesario. Muchas de las esposas de mis amigos se han sometido a esta operación, y no hicieron tanta alharaca como Beatriz. Yo en tu lugar, querría estar a su lado hasta donde fuera posible, pero me preocuparía mucho la idea de cancelar viajes de negocios e irme temprano de la oficina cuando necesito supervisar que las cosas se hagan; y con las dificultades que estoy teniendo en la oficina, consideraría una carga tener que preocuparme también por llevar la casa y cuidar a los niños, ¿sabes? Y sentiría que nadie me está tomando en cuenta. Y que esperan que me olvide de mí por completo, asuma todas estas responsabilidades y que además de todo me guste. Estaría un poco resentido, aunque en realidad no podría admitirlo porque es miserable sentir eso por la mujer que uno ama en un momento difícil de su vida, y justo cuando lo que se debe hacer es apoyarla.

Lo que le había descrito eran reacciones típicas a esta situación. Aunque sus sentimientos eran típicos y predecibles, él no sabía que lo eran. Cuando era niño, sólo se le había permitido expresar los sentimientos que a su madre le parecían aceptables. Poco a poco, conforme pasó el tiempo, había aprendido a ocultar sus sentimientos, pues resultaba mucho más satisfactorio que arriesgarse a obtener la desaprobación de

su madre, En esta circunstancia, como juzgaba inapropiados sus sentimientos y no quería arriesgarse a recibir la desaprobación de su esposa, los ocultaba.

Se quedó mirándome con la boca abierta. Sin duda se sentía como si le hubiera quitado la ropa y estuviera sentado ahí desnudo. Entonces Beatriz dijo:

—Desde luego que tienes todos esos sentimientos, Jaime. Desde luego que sí. Precisamente así me sentí la última vez que estuviste en el hospital y tuve que cuidarte.

Se podía sentir el alivio en esa habitación. Él descubrió que los sentimientos que tenía no eran malos, que eran perfectamente correctos, naturales y normales. Antes no sabía que tener todos esos sentimientos no significaba que fuera un canalla y que no le importaba su esposa. Alguien tenía que decírselo.

Cuando me hube enterado de que Jaime era hijo de un alcohólico, no fue difícil concentrarme precisamente en lo que estaba ocasionando los conflictos de esta pareja.

Da la casualidad de que ella se recuperó muy rápidamente de la operación, que él pudo apoyarla y que el matrimonio va bien. Ella está más consciente del hecho de que él sencillamente desconoce algunas cosas y él comprende que sus reacciones no son tan extrañas, sobre todo las que aprendió a reprimir cuando era niño.

## **2. A LOS HIJOS DE ALCOHÓLICOS LES CUESTA TRABAJO LLEVAR UN PROYECTO A TÉRMINO.**

Una tarde, el tema de una reunión de hijos adultos de alcohólicos fue la postergación, la tendencia < i de dejar las cosas para después. Cuando les pregunté qué significaba para ellos, la primera respuesta fue: "Soy el postergador más grande del

mundo", o "No sé por qué, pero nunca puedo terminar lo que comienzo". Cuando les pedí a algunos hijos mayores de alcohólicos que fueran un poco más específicos, escuché lo siguiente:

Bob dijo:

—Sé a qué te refieres. Justo en este momento me estoy enfrentando a eso. En la oficina me he estado topando con problemas cuando trato de organizar Información y escribirla en un papel. Me cuesta un trabajo enorme ver qué es y nada más escribirlo. Me quedo sentado sin saber qué hacer hasta que alguien dice: "¿Qué demonios estás haciendo? ¡Haz esto y lo otro, y quiero esto más!" Y de pronto resulta obvio, ¿y por qué demonios no lo pensé? Tengo miedo. Es mi trabajo. Es esencial para lo que hago ahora. No puedo seguir así toda la vida. No quiero ser toda la vida el empleado nuevo contratado por seis meses, y esto me alarma.

La declaración de Amalia fue la siguiente:

—A la hora de organizar un escrito extenso, me atoro. De verdad me pregunto qué demonios me pasa; de plano no puedo urdir la trama. Tengo muchas ideas y no sé distinguir cuáles son las que pueden resultar buenas. Me cuesta mucho trabajo no abandonar el escrito, aunque me interese y quiera seguir adelante. Es una lucha endemoniada.

—Cuando iba a la universidad, tenía montones de tareas inacabadas que se convertían en un cinco de calificación. En todos los cursos sacaba diez, pero los cincos me enfermaban. También yo tengo miedo, porque esto además afecta mi trabajo.

Estos comentarios son bastante comunes, y no es demasiado difícil entender por qué hay ahí una dificultad. Estas personas no son postergadoras en el sentido habitual.

En el típico hogar de alcohólico, hay una cantidad tremenda de promesas.

El gran empleo estaba siempre a la vuelta de la esquina. El gran negocio estaba siempre a punto de hacerse. El mantenimiento que tenía que dársele a la casa estaría terminado en cualquier momento. El juguete que se iba a armar —el coche de carreras, la casa de muñecas—, y así sucesivamente.

"Voy a hacer esto. Voy a hacer lo otro." Pero esto o lo otro nunca ocurre en realidad. No sólo no ocurre, sino que el alcohólico quiere que se le reconozca hasta por tener la idea, incluso por intentar hacerlo. Creciste en este entorno.

¿Recuerdas los proyectos que avanzaron un poco más? Pintar la sala, por ejemplo. ¿Recuerdas cuando el alcohólico salió, compró la pintura, regresó, cubrió todo con sábanas viejas y pasaron años hasta que la sala finalmente estuvo pintada? Esto es, a menos que tu madre se haya indignado en algún momento y la haya pintado ella sola.

Había muchos proyectos así. Montones de ideas maravillosas, pero jamás llevadas a la práctica. Si se efectuaban, había pasado tanto tiempo que la idea original ya se te había olvidado.

¿Quién se tomaba la molestia de sentarse contigo cuando tenías la idea de un proyecto y te decía: "Es una buena idea?; ¿cómo vas a realizarla? ¿Cuánto tiempo te tomará? ¿Cuáles son los pasos necesarios?". Probablemente nadie. Cuando fue que uno de tus padres dijo: "¡Caray, esa idea es sensacional! ¿Estás seguro de que puedes hacerlo? ¿Puedes dividirla en varios pasos más sencillos? ¿Puedes hacerla manejable?". Probablemente nunca.

Con esto no quiero dar a entender que todos los padres que no viven con el alcohol les enseñan a sus hijos cómo resolver problemas. Lo que indico es que en una

familia funcional, el niño tenía esta conducta y esta actitud como modelo. El niño observa el proceso e incluso puede hacer preguntas mientras dura. El aprendizaje puede ser más indirecto que directo, pero está presente. Como tu experiencia fue tan infinitamente diferente, no me sorprende que tengas problemas para llevar a término 'm proyecto. No has visto que eso ocurra, y no sabes cómo hacer que ocurra. La falta de conocimiento no es lo mismo que dejar las cosas siempre para después.

En la última sección de este libro hablaremos acerca de la manera como puedes cambiar esta alarmante situación.

### **3. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS MIENTEN CUANDO SERÍA IGUAL DE FÁCIL DECIR LA VERDAD.**

Mentir es esencial para el sistema familiar afectado por el alcohol. Se hace pasar en parte por una negación declarada de realidades desagradables, encubrimientos, promesas Incumplidas e incongruencias. Adopta muchas formas y tiene muchas repercusiones. Aunque es algo diferente de la clase de mentira de la que habitualmente se habla, sin duda es un distanciamiento de la verdad.

La primera y más básica mentira es la negación del problema por parte de la familia, así que la pretensión de que todo en casa está en orden es una mentira, y la familia rara vez habla abiertamente de la verdad, incluso entre sí. Quizá en algún lugar de los pensamientos privados de alguien haya un reconocimiento de la verdad, pero también está ahí la lucha por negarla.

La siguiente mentira, el encubrimiento, se relaciona con la primera. El miembro no alcohólico de la familia encubre al miembro alcohólico. Cuando eras niño veías a tu



padre no alcohólico encubriendo a tu padre alcohólico. Lo oías en el teléfono, inventando excusas para explicar por qué tu madre o tu padre no había cumplido una obligación, no había llegado a tiempo. Es parte de la mentira que vivías, También oías muchas promesas de tu padre alcohólico. También éstas resultaron ser mentiras.

En tu casa, mentir como norma se volvió parte de lo que conocías y de lo que podía serte útil. En ocasiones hacía la vida mucho más cómoda. Si mentías y decías que habías terminado tu trabajo, te salías con la tuya y podías dedicarte un rato a la flojera. Si mentías para decir por qué no podías invitar a casa a un amigo o por qué llegabas tarde a casa, podías evitar situaciones desagradables. Eso parecía facilitarle la vida a todo el mundo.

Aunque tu familia decía que decir la verdad es una virtud, sabías que no decían en serio gran parte de lo que decían. Así que la verdad perdió su significado.

Mentir se ha vuelto un hábito. Por eso el enunciado "Los hijos adultos de alcohólicos mienten cuando sería igual de fácil decir la verdad" es importante. Pero si mentir es lo que has oído que sale naturalmente, quizá no sea igual de fácil decir la verdad.

En este contexto, "sería igual de fácil decir la verdad" significa que mentir no te proporciona un beneficio real.

Los siguientes comentarios los hicieron hijos adultos de alcohólicos a quienes les preocupa su hábito de mentir. Probablemente te reconozcas en ellos, al menos en parte.

Juana, una orientadora vocacional de 26 años cuya madre era alcohólica, relató:

—En medio de la mentira me descubro a mí misma mintiendo y me dan ganas de decir: "¡Detente! Eso es una mentira, no es verdad. Comencemos de nuevo", pero me da mucha pena hacerlo. No sé si tenía que mentir mientras crecía. Sólo sé que lo hacía. Acostumbraba inventar mentiras para ser notada, creo, y acaso me sentía mal por no ser descubierta, porque si la gente me hubiera hablado y escuchado y conocido, habría sabido que todo era un embuste y que me salía realmente bien. Comencé simulándome enferma algunas veces y después me enfermaba de verdad. Realmente era toda una experta. Era mucho más fácil hacer eso que decir sencillamente que no podía hacer lo que otros sí podían. Me sentía como si fuera terrible no poder detenerlo. Hubiera perdido el prestigio. Era triste, después de todo, y no me gustaba hacerlo. Siempre tenía terror de ser descubierta. No me habría importado ser descubierta para poder detener la farsa. Parecía que me importaba porque no creía poder mantenerlo. Sencillamente no sabía cómo hacerlo, y luego comenzaba a inventar las cosas. Se vuelve muy complicado. En el pasado he tenido la necesidad de terminar amistades porque dejaba de seguir con atención todas las mentiras y controlarlas. Quiero dejar de mentir. De verdad quiero dejarlo. Cuando me descubro en medio de una mentira, me asusto enormemente. Me dan ganas de sólo decir "¡Detente!" y retroceder e ir a la verdad. Realmente no sé qué hacer. Cuando es solamente una mentirita tonta e intrascendente, me siento como una imbécil.

Alfonso, un ingeniero de 30 años con dos padres alcohólicos en recuperación, declaró:

—Recuerdo que una vez dije una mentira grandísima. Estaba en una excursión en los Montes Blancos con unos amigos. íbamos caminando en la nieve desde una cabaña hasta otro sitio a algunos kilómetros. La temperatura descendió bruscamente y hacía

muchísimo frío. No había desayunado, teníamos una prisa enorme por empacar, y acababa de comer unos caramelos o algo así. Corrí tras los demás.

En el camino comenzamos a desplearnos. El viento soplaba muy fuerte y había nieve por todas partes. Comencé a quedarme rezagado y recuerdo que estaba extremadamente resentido de que no aminoraran la marcha y me esperaran, pero al mismo tiempo me sentía enfadado conmigo por no poder seguir el ritmo de ellos. Tenía un libro sobre la hipotermia. Sabía cómo hacerlo y los engañé. Desaceleré detrás de ellos, y parte de los síntomas eran la vaguedad y la confusión mental, así que empecé a salirme del sendero. Para cuando se juntaron y empezaron a preguntarse dónde estaba yo, había pasado por lo menos una hora. Regresaron e hicieron todo lo que normalmente se hace para tratar de sacar a alguien de la hipotermia. De verdad necesitaba esa atención, y supongo que acababa de llegar al punto en que estaba dispuesto a hacer lo que fuera por obtenerla. Me estaban dejando. Me estaba quedando atrás y nadie se había dado cuenta. Estábamos en las montañas, podía morir congelado; con lo que me iba diciendo a mí mismo resultó fácil seguir el hilo. De acuerdo, lo haré, voy a morir congelado. Veamos cómo responden ustedes cuando me desplome por la hipotermia.

En realidad, había gastado 200 dólares en el equipo de lujo, y podría haber estado tirado en la nieve durante un mes sin morir congelado. Así que sencillamente lo fingí. Estaba nervioso por la posibilidad de que me descubrieran. Sabía cómo hacerlo, pero no tenía la capacidad física de hacer lo que los demás estaban haciendo.

Sabía que cuando era niño la verdad no tenía importancia. Cuando mis padres estaban ahogados no importaba qué decías o qué no decías. Cuando mi madre se emborrachaba, estaba en su propio mundo y la conversación giraba en torno a los años que llevábamos con la lavadora o el refrigerador, o algo por el estilo.

Yo no tenía ningún papel allí. Nunca se decía "No tienes buenas calificaciones" ni nada por el estilo. Yo sencillamente no estaba allí.

Con mi padre pasaba prácticamente lo mismo. Él también estaba aislado, así que no había ni verdades ni mentiras. Podías decir lo que se te antojara. Podías bailar desnudo con una rosa entre los dientes; ellos sencillamente no se daban cuenta.

Esteban, orientador especializado en el alcoholismo, hijo de dos padres alcohólicos, señaló:

—¿Y qué me dicen acerca del deseo de sobrevivir? Cuando era niño, me volví un mentiroso consumado, sobre todo por elegir lo que diría. Cada vez que mi padre me preguntaba algo, si le daba una respuesta franca siempre la criticaba. Dejé de darle respuestas francas y me di cuenta de que funcionaba muy bien. Si él criticaba la respuesta no franca, yo podía desechar su crítica por carecer de valor práctico, porque de cualquier manera lo que le había dicho no era verdad. A través de los años he conservado eso. Noventa y ocho por ciento del tiempo soy sincero, y tengo fama de serlo, pero siempre mantengo reservado ese 2% restante. Creo que empecé a limitar al mínimo mis mentiras a otras personas porque me preocupa no poder recordar qué fue lo que dije.

Tengo que hacer la distinción entre mentir acerca de las cosas y mentir acerca de los sentimientos. Cuando se trata de esto último, me cuesta mucho ser sincero acerca de ellos, conmigo mismo y con los demás.

En mi familia, mi madre tenía fama de ser una mentirosa patológica, y yo pensaba que —para poder obtener al menos un poco de atención— debía hacer que las cosas parecieran más grandes de lo que en realidad eran. Esto es, sobre todo para obtener el reconocimiento de mis padres. Cuando uno de ellos o ambos estaban

borrachos, era fácil mentir y salirse con la suya. Ellos tampoco manejaban las cosas muy bien que digamos. Algunas veces, cuando inventaba una mentira, me daba la sensación de que preferían eso a la verdad. Mientras no me encarcelaran o les ocasionara vergüenzas, no querían saber.

En poco tiempo aprendí que decir la verdad era probablemente lo peor que podía hacer. Mentir estaba bien, sólo necesitaba ser lo bastante listo para disimular. Rara vez me metía en problemas, así que rara vez se ponía en duda mi credibilidad.

Sandra, de 23 años, hija de padres alcohólicos, refirió:

—La mentira es algo que definitivamente no tolero en otras personas. Mi ex marido me mintió antes de casarnos y eso por poco acaba con nuestra relación. Me miento a mí misma constantemente y no lo sé. Elaboro una idea o concepto y digo que eso es lo que siento y lo creo con cada centímetro de mi ser. En algún momento, como una bofetada, digo para mis adentros: "Tú no crees eso". Me he estado engañando todo el tiempo, y todavía puedo hacerlo (mentirme), pero mentirles a los demás me cuesta muchísimo trabajo. Es decir, no miento deliberadamente. Pero si se llega a un punto en el que tengo que ser demasiado sincera, entonces ha habido veces en que doy por terminada la amistad. Huyo cuando llega el momento de decir la verdad.

Con muy poca gente soy sincera respecto de mis sentimientos. Puedo sentirme absolutamente destrozada por dentro, pero si alguien me pregunta cómo estoy, contesto que bien.

En mi trabajo soy sincera, pero no soy comunicativa, así que no hay nada sobre lo cual no decir la verdad. En Alcohólicos Anónimos sí soy algo comunicativa, pero no demasiado. En las ocasiones en que realmente me sincero, la gente me mira como a una extraña.

Me considero sincera porque era la hija del pastor y un mandamiento dice "no mentirás". Y ahora, cuando pienso en esto, me doy cuenta de que mi madre nunca me creía. Nunca me creía cuando era niña.

En una ocasión salí de la escuela corriendo hacia la casa y algunos niños me habían estado lanzando piedras. Llegué a la casa y cuando le conté a mamá, me dijo: "Eso no sucedió. Estás mintiendo".

Estaba exhausta, sin aliento, con lágrimas resbalándome por la cara, y no me creyó. Así era todo el tiempo.

En una ocasión unos niños me llevaron arrastrando por unos escalones de ladrillo y me dejaron la espalda toda raspada. Ella no creyó que hubiera sucedido. No creía que los niños fueran capaces de hacerle eso a su hija. Me sentía como si estuviera golpeando la cabeza contra un muro de ladrillo y no lograra entender nada.

Quizá por eso hoy en día soy tan precavida a la hora de comunicarme. No quiero que no me crean si estoy diciendo la verdad. No quiero correr ese riesgo. Así que prefiero comunicarme muy poco.

Al hablar sobre lo que significa la mentira en sus vidas, estas personas tienen un alto nivel de autoconciencia y una valiente sinceridad con la que comunican su dificultad para decir la verdad. Este es el primer paso para cambiar dicho aspecto de su personalidad. Si lo deseas, tú también puedes cambiar.

## **4. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS SE JUZGAN SIN PIEDAD.**

Cuando eras niño, nunca lograbas ser lo bastante bueno. Constantemente te criticaban. Creías que tu familia estaría mejor sin ti porque tú eras la causa de los problemas. Pueden haberte criticado por cosas que no tenían sentido. "Si no fueras un niño tan malcriado, yo no necesitaría beber." No tiene sentido, pero si escuchas algo lo bastante a menudo y durante un periodo suficientemente largo, terminas creyéndolo. En consecuencia, absorbiste esas críticas como sentimientos negativos hacia ti mismo. Aunque ya nadie te lo dice, esos sentimientos permanecen.

Como no hay manera de que cumplas con los niveles de perfección que querían imponerte desde la infancia, nunca alcanzas los niveles que tú mismo te has fijado. Cuando eras niño, nada de lo que hicieras era lo bastante bueno. Por arduamente que lo intentaras, debías esforzarte más. Si sacabas un 10 de calificación, debía haber sido un 10+. Nunca eras lo bastante bueno. (Una vez un paciente me dijo que su madre era tan exigente que cuando él hizo el servicio militar los sargentos le parecieron poco rígidos.) Así que esto se volvió parte de ti, de quien eres, parte de la manera como te ves a ti mismo. A la larga, los "deberías" y "no deberías" pueden volverse paralizantes.

Un aspecto de esto se ve en la manera como las personas pueden mantener con éxito una imagen negativa de sí mismas cuando tienen pruebas que refutan dicha imagen. Así funciona. Si algo sale mal, es responsabilidad tuya. Por alguna razón, deberías haberlo hecho de otro modo y las cosas habrían salido mejor. Lo que sale bien tiene que ver con algo externo a ti. Así iba a suceder de todos modos, O, si es evidente que eres tú el responsable de algún resultado positivo, lo desestimias diciendo: "Fue muy fácil. No era tan importante".

No se trata de ningún sentido de la humildad sino de una alteración de la realidad. Sientes que es más seguro mantener una imagen negativa de ti mismo porque a eso estás acostumbrado. Aceptar alabanzas por ser competente significa cambiar la manera como te ves a ti mismo y que quizá podrías juzgarte con menos dureza, ser más tolerante y decir: "Cometí ese error; sin embargo, yo no soy un error".

El testimonio de Elena ejemplifica muy bien la clase de enjuiciamiento automático que escucho seguido. Ella habla acerca de una operación que tuvo y del momento de volver del hospital. Llama a su madre, quien va a su casa a cuidarla.

—De acuerdo, yo soy a quien le practicaron la cirugía, y mi madre comienza a atacar a cada una de mis amigas conforme van entrando por la puerta para verme. Tuvo un pleito regio con una de ellas; sencillamente acabó con ella y mi amiga hizo lo mismo, Al final de la noche, yo estaba cuidando a mi madre, Yo era la que le llevaba un té caliente para calmar sus nervios, cuando lo que yo necesitaba era un poco de té, cariño y algo de compasión. Pero de verdad sé que la única razón por la que me enojé con mi madre fue porque no me estaba cuidando a mi manera. No lo estaba haciendo de la manera como yo quería; yo estaba siendo muy egoísta.

A Elena le pareció que la culpa era suya porque quería que las cosas se hicieran a su manera. Se enjuició por no sentirse bien y por querer que la cuidaran.

Me dijo:

—Siempre lo hago. Es una de las partes más fuertes de mi persona. Enjuicio todo lo que hago, y en parte se debe a que todo lo veo en blanco y negro. O todo es bueno o todo es malo. No hay punto intermedio. Casi todo lo que me veo hacer es malo. Aunque intelectualmente me parezca que es bueno, emocionalmente no puedo. Lo dicho por Elena resulta bastante común.



Estaba trabajando sobre los "deberías" con otra paciente. Ella había llegado al punto de estar completamente inmovilizada, y le pedí que hiciera una lista con todos los "deberías" que se asignaba en un día. La lista era enorme. Cuando pudo considerarla objetivamente, sonrió y dijo:

—Voy a dejar de enjuiciarme. No voy a juzgarme, incluso cuando toda la culpa sea mía.

Enjuiciarte negativamente es algo de lo que mejor haces, porque está arraigado en tu personalidad. En ocasiones incluso encuentras en ello una especie de placer o consuelo.

Los hijos adultos de alcohólicos que conozco y han entrado en Alcohólicos Anónimos y en Al-Anón se desesperan enormemente por llegar a los pasos cuarto y quinto. El cuarto paso es: "Hacer un inquisitivo y valiente inventario moral de nosotros mismos". Y el quinto paso reza: "Admitir ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros lados malos".

Cuando los veo dar estos pasos poco después de entrar en el programa, sé exactamente lo que harán. Consideran los pasos cuatro y cinco una buena oportunidad de tratarse con mano dura. Se enjuician por características que ni siquiera sabían que tenían, todas ellas negativas. Allí nunca hay una característica positiva. Nunca se ha usado positivamente. Se adaptan como peces en el agua. Luego, la idea de poder flagelarse frente a alguien más es absolutamente genial.

Si señalo que la orientación psicológica es quizá una clase de inventario moral, que podría hacerse formalmente un poco más adelante, da lo mismo. No hay manera de hacerlos ir más despacio. Hago la advertencia de que se van a dañar terriblemente. De cualquier manera lo hacen, luego vuelven y los ayudo a levantarse. Seguimos adelante.

En una etapa un poco posterior, llevan a cabo con mucho más éxito los pasos cuarto y quinto, pero al principio es una gran oportunidad para tratarse con mano dura.

Tu enjuiciamiento de los demás no es ni cercanamente tan duro como el que te aplicas a ti mismo, aunque también es difícil mirar el comportamiento de los demás continuamente. Negro o blanco, bueno o malo, es la manera como generalmente miras las cosas. Cualquier opción es una responsabilidad imponente. Sabes cómo se siente ser malo y cómo te hacen comportarte esos sentimientos. Y entonces si eres bueno, siempre existe el riesgo de que eso no dure. Así que de cualquier manera te tiendes una trampa. De todos modos tienes una enorme presión sobre ti todo el tiempo. Qué difícil es la vida y cómo nos presiona. Qué duro es sencillamente ponerse cómodo, relajarse y decir: "Está bien ser quien soy".

## **5. A LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS LES CUESTA TRABAJO DIVERTIRSE.**

## **6. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS SE TOMAN MUY EN SERIO A SÍ MISMOS.**

Estas dos características están estrechamente ligadas. Si te cuesta trabajo divertirse, probablemente te estás tomando muy en serio a ti mismo, y si no te tomas a ti mismo tan en serio, lo más probable es que puedas divertirte.

De nuevo, para comprender este problema necesitas pensar en tu infancia. ¿Cuán divertida fue? No necesitas responder. Los hijos de alcohólicos sencillamente no se divierten mucho. El hijo de un alcohólico lo describió como un "trauma crónico". No oías a tus padres reír, bromear o hacer payasadas. La vida era un asunto muy serio y

amenazador. Tú realmente no aprendiste a jugar con los otros niños. Podías participar en alguno de los juegos, pero ¿realmente podías expresarte con libertad y divertirte? Aunque hubieras podido, algo le ponía freno a tu diversión. La atmósfera de la casa la estropeaba. Acabaste simplemente por acompañar a los demás. Divertirse no era divertido. En tu casa no había lugar para la diversión y renunciaste a ella. Sencillamente no era una idea viable: el niño espontáneo en tu interior fue acallado.

El último verano, en un campamento para hijos de padres alcohólicos, los miembros del equipo organizador, que en su mayoría eran hijos adultos de alcohólicos, estaban jugando probablemente por primera vez en sus vidas.

—El único campamento en el que he estado aparte de éste estaba en Vietnam — dijo uno de los orientadores. Otros comentaron que era la primera vez que lanzaban un Frisbee. Se estaban poniendo muy infantiles por el hecho de estar divirtiéndose y por tratarse de una experiencia nueva.

De manera que no resulta extraño que no te diviertas. Incluso puede ser que rechaces a las personas que se comportan como bobos y digas: "Oh, mira, está haciendo el ridículo". Sin embargo, dentro de ti hay algo que en realidad desearía que tú también pudieras hacer eso.

En la Escuela de Verano para Estudios sobre el Alcoholismo de la Rutgers University, algunos estábamos lanzándonos una pelota y otros nos miraban. Más adelante, algunos hijos adultos de alcohólicos me comentaron que se morían de ganas de participar. "Me moría de ganas de levantarme y participar, pero sencillamente no podía levantarme y hacerlo. No quería hacer el ridículo. No quería verme como un tonto."

El niño espontáneo que fue acallado tantos años atrás lucha por ser liberado. La presión por ser adulto ayuda a mantener reprimido al niño. Estás en guerra contigo mismo. Pero el miedo a lo desconocido sale victorioso. Después de todo, ¿qué pasaría si el niño obtuviera la libertad? ¿Qué significaría? Así racionalizas,

Divertirse, ser ridículo, ser Infantil es ser tonto. No resulta extraño que a los hijos adultos de alcohólicos les cueste trabajo divertirse. La vida es demasiado serla.

También te cuesta separarte de tu trabajo, así que te tomas muy en serio cualquier trabajo que debas hacer. Puedes tomar en serio el trabajo, pero no a ti mismo. Por lo tanto eres un candidato idóneo para el agotamiento.

Una noche que estábamos tratando el tema del trabajo, Abigaíl se volvió a verme y con cara de enojo me dijo:

—Haces que me ría de mí misma, pero quiero que sepas que no me hace gracia.

## **7. A LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS LES CUESTA TRABAJO MANTENER RELACIONES ÍNTIMAS.**

Los hijos adultos de alcohólicos alientan un gran deseo de tener relaciones íntimas sanas, lo cual resulta extraordinariamente difícil por diversas razones.

La primera razón, que también es la más obvia, es que no tienen un marco de referencia para una relación íntima sana, pues jamás han visto una. El único modelo que tienen son sus padres, relación que tú y yo sabemos que no era sana.

También llevan consigo la experiencia de "acércate, vete de aquí": la irregularidad de una relación entre un padre amoroso y su hijo. Un día se sienten queridos y al siguiente, rechazados. Crecen con el miedo terrible de ser abandonados. Si el miedo no es insoportable, de seguro es un obstáculo. No saber qué significa tener una relación cotidiana sana, regular, con otra persona, hace que construir una sea muy doloroso y complicado.

El estira y afloja, el acercamiento-alejamiento, el "te quiero-vete de aquí", el terror colosal de estar cerca no obstante el deseo y la necesidad de estarlo se muestra hermosamente en el siguiente poema de John Gould.

### **“¿POR QUÉ VIENES?”**

No te quiero.

No te necesito.

No quiero verte.

Pero sigues volviendo.

No puedo entenderte.

Una muchacha tan bonita

tendría que poder encontrar

a alguien más.

Te rechazo

pero sigues volviendo.

Adonde me dirija,

allí estás tú.

Me estás quitando

mucho tiempo.

¿Por qué vienes?

¿Por qué no te vas?

¿Que te vas?

¡Bien!

¿Qué es lo que querías

con un tipo como yo?

¿Amor?

Por favor, vuelve.

Se ha ido.

El siguiente testimonio muestra el mismo conflicto. Samuel estaba manteniendo una de sus primeras relaciones amorosas y aquí relata lo que pasó:

—La semana pasada Cintia me trajo fruta.

Yo bebo grandes cantidades de refresco Hawaiian Punch. Ella había desprendido algunas etiquetas de las latas, las puso en la fruta y me la dio. Me dieron ganas de llorar. Ella pensaba que no estoy bien alimentado o algo así, y por eso me iba a dar la fruta. No sólo me la trajo, ¡sino que le pegó esas estúpidas etiquetas!

El hecho significó tanto para él que le dieron ganas de llorar, pero necesitaba encontrar alguna manera de minimizarlo. Estira, afloja. La lucha sigue y sigue.

Karina habla acerca de ello desde otra perspectiva. Debido a sus experiencias pasadas, siente la misma confusión al llegar a la edad adulta.

—Resulta mucho más fácil manejar las emociones negativas profundas dirigidas a mí misma, sobre todo desde el punto de vista de mis relaciones con los hombres.

Rechazo a cualquiera que tenga la disposición de amarme. Tengo la sensación de que sólo podré enamorarme de alguien si esa persona es absolutamente perfecta y en cuanto entre por la puerta tendremos una automática e instantánea relación perfecta. De otro modo, no lo quiero para nada. Me Intereso en alguien, comienzo a darle caza y en el instante en que se interesa por mí, ya no lo quiero en absoluto. Sencillamente desaparece. Llega al punto en que la mayor parte del tiempo no me preocupo, porque de cualquier manera sé lo que voy a hacer, así que para qué molestarme en intentarlo. No sé si temo amar o si temo ser amada. Lo único que se me ocurre es que, de algún modo, lo que temo es no saber si el amor es real y, si es real, temo que me sea arrebatado.

Así, el miedo al abandono se atraviesa en la construcción de una relación. La construcción de cualquier relación sana requiere mucho de dar y recibir, y de saber resolver problemas. Siempre hay desacuerdos y enojos que las parejas despejan. Para los hijos adultos de alcohólicos, un desacuerdo sin importancia se convierte rápidamente en algo grande porque el tema del abandono se vuelve más importante que el tema que ocasionó el desacuerdo.

A Karina le afecta profundamente su preocupación por el abandono.

—Me tomo todo muy en serio con las relaciones. No siento que me traten de la manera correcta, reacciono enojada y con pánico y, "¡Dios mío!", me pongo muy tensa, digo algo y reacciono con ira, pero sé que ellos no van a querer seguir conmigo. Por alguna razón no lo merezco. Siempre los veo como si tuvieran razón. Ocurre que incluso si sé que lo merezco, de todos modos se irán y no puedo hacer nada para que se queden; por alguna razón es fácil hacer que se vayan. Me siento como si siempre tuviera que hacer algo para que se queden. Y no es que yo haga las cosas por mí. Las

hago para que se queden, para evitar que se vayan. Es siempre una actitud de "no me dejes".

Nancy expresa los mismos sentimientos:

—Tengo una reacción de pánico muy fuerte cuando alguien se enoja conmigo. El pánico que experimento es tan extremo que no sé qué hacer con él; cuando hay una pequeña discusión, el miedo es tan grande que siempre se intensifica. Supongo que me encantaría saber cómo maneja el rechazo la gente en general, porque yo lo relaciono más bien con el abandono.

Como resultado del miedo al abandono, no tienes confianza en ti mismo. No te sientes bien contigo mismo ni crees ser una persona digna de amor. Buscas en los demás lo que no te puedes dar tú mismo, a fin de sentirte bien. Te sientes bien si alguien más te dice que estás bien. No hace falta decir que entregas una gran cantidad de poder. En una relación, das a la otra persona el poder de levantarte o derribarte. Te sientes de maravilla si te tratan bien y te dicen que eres maravilloso, pero cuando no lo hacen, estos sentimientos desaparecen.

Algunos ejemplos claros de esto surgieron en uno de los grupos de hijos de alcohólicos que dirigí.

Eduardo declaró:

—Temo al rechazo. Soy muy dependiente. Todo el tiempo que estoy con el grupo busco alabanzas de Janet. Sé que es tonto. Me gustaría no tener esa necesidad; sería agradable. Me gustaría desengancharme de esa necesidad de buscar constantemente aprobación a todo lo que hago. Es un fastidio insoportable y ocupa gran parte de mi tiempo. Todo el tiempo peleo por el público.



Raymundo coincidió con él:

—Yo también me he sorprendido de que me pase eso. Veo con extrañeza la lucha al frente de públicos que aprueban a personas que se reúnen para intentar mejorar porque estoy seguro de que eso genera aprobación. Se me ocurre que quizá algunas veces lo que hago para volverme parte del grupo es simplemente un mecanismo muy refinado para obtener aprobación.

Estos miedos abrumadores de ser abandonado o rechazado impiden que haya naturalidad en el proceso de construir una relación amorosa. Unidos a un sentido de urgencia ("Esta es mi única oportunidad; si no lo logro ahora, nunca sucederá"), tienden a ejercer presión sobre la relación. Esto hace mucho más difícil desarrollarse lentamente, permitir que dos personas lleguen a conocerse mejor y exploren sus sentimientos y actitudes de diversas maneras.

Este sentido de urgencia hace que la otra persona se sienta asfixiada, aunque no sea ésa la intención. Conozco a una pareja que tiene problemas tremendos porque siempre que discuten, ella se aterroriza y se preocupa de que él vaya a abandonarla. Necesita que en medio de la discusión él le asegure constantemente que no la va a dejar y que todavía la ama. Cuando tiene un conflicto, lo cual también para él es difícil, tiende a querer apartarse y estar solo. No hace falta decir que esto hace más difícil resolver el problema en cuestión que si sólo tuvieran que afrontar el problema mismo.

Los sentimientos de inseguridad, de dificultad para confiar en los demás, y las preguntas sobre si saldrás herido, no se presentan exclusivamente en los hijos adultos de alcohólicos. La mayor parte de la gente tiene estos problemas, Pocas personas inician una relación con la plena confianza de que las cosas funcionarán de la manera que esperan. Inician una relación esperanzadas, pero con miedos muy diversos.

Así que no eres el único que tiene este tipo de preocupaciones. Simplemente es una cuestión de grado: por ser hijo de alcohólico, las dificultades comunes y corrientes se vuelven más graves.

Los hijos adultos de alcohólicos no parecen tener ni más ni menos problemas sexuales que la población en general.

Hablando con muchos hijos de alcohólicos acerca de su sexualidad, descubrí que sus conversaciones, sus actitudes y sus sentimientos no eran diferentes de otro grupo cualquiera. Los complejos que algunos de ellos tenían se relacionaban más con la iglesia y con la cultura que con lo que pasaba en casa. Esto no significa que en casa no ocurrieran situaciones muy extravagantes. Significa que cuanto ocurría en el hogar de alcohólicos no era ni más ni menos extravagante que lo que he oído o visto que sucede en otras clases de hogares.

Los especialistas en problemas de alcoholismo ahora estamos fijando nuestra atención en el problema del incesto. Estamos haciendo grandes esfuerzos por comprenderlo, a fin de contribuir a realizar cambios saludables en nuestros pacientes. Dudo que los alcohólicos cometan incesto con más frecuencia que los demás. Puede ser que este hecho ocurra más a menudo cuando el adulto está borracho que cuando está sobrio; pero aquí estamos hablando de alcohólicos, no de alguien que se desinhibe con el alcohol.

Con respecto a la sexualidad en general, los hijos de alcohólicos no han podido sentarse con sus padres a hablar sobre el tema. Sin embargo, no creo que esto les ocurra exclusivamente a ellos. Hablar sobre sexualidad es difícil para la gente, independientemente de que vivan o no vivan con el alcoholismo. Por alguna razón es más fácil disculparlo dentro del sistema de la familia alcohólica. Si sientes que hablar

sobre algo, lo que sea, no lleva a ninguna parte, la sexualidad es precisamente como lo que sea.

Sabemos que la relación sexual entre los padres se viene abajo al igual que cualquier otra forma de comunicación. Sabemos que ofrecer sexo y renunciar a él se vuelve un arma, y sabemos que la experiencia entre los dos miembros de la pareja se vuelve malsana, al igual que otras cosas. Sé que la sexualidad se usa como arma en hogares que no se ven afectados por el alcoholismo.

No estoy indicando que el hijo adulto del alcohólico sea necesariamente una persona sana desde el punto de vista de sus actitudes sexuales, pero tampoco estoy afirmando que no lo sea. En mi experiencia, los hijos adultos de alcohólicos no tienen ni más ni menos problemas con su sexualidad que el resto de la gente.

## **8. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS REACCIONAN DE MODO EXAGERADO A LOS CAMBIOS SOBRE LOS CUALES NO TIENEN DOMINIO.**

Esto es muy fácil de comprender. El hijo pequeño del alcohólico no tenía dominio sobre nada. La vida del alcohólico le era impuesta, al igual que su entorno.

A fin de sobrevivir durante su etapa de crecimiento, necesitaba darle vuelta a esa situación. Necesitaba comenzar a hacerse cargo de su entorno. Esto se volvió muy importante y sigue siéndolo. El hijo del alcohólico aprende a confiar en sí mismo más que en ninguna otra persona cuando no hay nadie más de cuyo juicio se pueda depender.

En consecuencia, muy a menudo te acusan de ser mandón, rígido y carente de espontaneidad. Probablemente esto sea cierto. No se debe a que quieras hacer todo a tu manera. No es porque seas malcriado o no tengas disposición de escuchar otras ideas. Se debe al miedo de que si no estás a cargo de la situación, si se hace algún cambio abrupta y rápidamente sin que puedas participar, pierdas el dominio sobre tu vida.

No cabe duda de que esto es reaccionar exageradamente. Y cuando hay una reacción exagerada, normalmente significa que la causó algún elemento de la experiencia pasada. En el momento, el asunto frente al cual reaccionaste así puede parecerles tonto a los demás, pero es una respuesta automática. "No puedes hacerme eso. No, no iré al cine si habíamos decidido que iríamos a patinar." Es casi un reflejo involuntario.

Cuanto más miras en retrospectiva tus reacciones y tu comportamiento, te sientes algo tonto, pero en el momento simplemente no pudiste hacer el cambio de velocidades.

## **9. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS CONSTANTEMENTE TRATAN DE OBTENER APROBACIÓN Y AFIRMACIÓN.**

Buscando miradas,  
cuestionando todos los rincones de la sala en segundos escindidos...  
Cejas que aspiran  
a las alturas de la frente;  
dedos flechadores, serenos y un tanto inseguros

examinando el aire a su alrededor...

asegurándole a su mente incierta

que su existencia es verdadera.

Viéndose en los espejos de las mentes de los demás,

rara vez cree en la suya propia... aceptando su existencia como un reflejo que la neblina casi nunca disipa, el espejo es un cristal y su alma está desnuda.

¿Sabe ella que se pertenece... de verdad?

Marya DePinto

Hablamos acerca de un sitio de dominio externo e interno. Cuando un niño nace, el entorno establece en buena medida cómo va a sentirse consigo mismo. La escuela, la iglesia y otras personas tienen influencia, pero la más importante son aquellos a quienes llamamos las personas "significativas" para uno. En el mundo del niño, estas personas son sus padres. Así, **el niño comienza a tener creencias sobre quién es él mediante los mensajes que obtiene de sus padres. Y conforme va creciendo, estos mensajes se internalizan y contribuyen significativamente a la imagen que tiene de sí.** El movimiento es en dirección al sitio de dominio interno.

El mensaje que obtuviste cuando eras niño resultaba muy confuso. No era amor incondicional. No era: "Creo que eres sensacional, pero no estoy muy contento con lo que acabas de hacer". Las definiciones no estaban claras y los mensajes se confundían. "Sí, no, te quiero, vete de aquí." Así que creciste con algunas confusiones acerca de ti mismo. Interpretas negativamente aquellas afirmaciones que cuando eras niño no obtenías todos los días.

Ahora bien, cuando se ofrece afirmación, es muy difícil aceptarla. Aceptar la afirmación sería el comienzo del cambio de imagen de ti mismo.

Raúl tenía exactamente este problema, pero estaba empezando a cambiar.

—En los últimos cuatro meses, en el trabajo mucha gente se ha acercado a decirme: "Eres una persona muy agradable. Me da gusto que estés aquí". La gente me lo ha dicho más de una vez, y me cuesta mucho trabajo aceptarlo. Me preocupa lo que vaya a venir después de eso. "Raúl, eres una persona agradable, pero,." Eso es lo que oía cuando era niño. El "pero" era siempre devastador. Lo que hago ahora con eso es decir "gracias". Sigue preocupándome el "pero", aunque comienzo a creer que soy yo el que lo coloca allí, no ellos.

Otro miembro del grupo habló acerca de una relación amorosa a la que dio marcha atrás porque la afirmación lo llevaría a cambiar. Dijo:

—Después de la semana pasada se me ocurrió que tal vez la razón por la cual la relación no nos llevó a ninguna parte es que yo sí le agradaba a Cintia, y como sí le agradaba, la consideraba despreciable.

Alguien a quien él pudiera importarle no podía tener mucha valía. Este razonamiento derrotista hizo que perdiera la afirmación y la aprobación que tan fervientemente anhelaba.

## **10. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS GENERALMENTE SE SIENTEN DIFERENTES DE OTRAS PERSONAS.**

Los hijos de alcohólicos se sienten diferentes de otras personas porque de hecho lo son hasta cierto punto. Sin embargo, hay más gente como ellos de lo que piensan.

También suponen que en cualquier grupo de personas, todos los demás se sienten a gusto y ellos son los únicos que se sienten inadecuadamente. Esto no les ocurre sólo a ellos. Desde luego, nadie lo verifica jamás para descubrir que cada persona tiene su propia manera de intentar no parecer inadecuada. ¿También tú la tienes?

Es interesante que incluso en un grupo de hijos adultos de alcohólicos te sientes diferente. La sensación de ser diferente ha estado contigo desde la niñez, e incluso si la circunstancia no lo justifica, el sentimiento sigue ahí. Otros niños tuvieron oportunidad de ser niños. Tú no. Estabas muy preocupado con lo que pasaba en tu casa. Nunca pudiste estar completamente a gusto al jugar con otros niños. No podías estar completamente allí. Tus preocupaciones acerca de los problemas en tu hogar opacaban el resto de tu vida.

Lo que te pasaba a ti es lo que le pasaba al resto de tu familia. Te aislaste. En consecuencia, la socialización, el formar parte de cualquier grupo, se hizo cada vez más difícil. Sencillamente no desarrollaste las habilidades sociales necesarias para sentirte a gusto o sentirte parte del grupo.

Tenías que adivinar qué funcionaría. Diana intentaba con sobornos.

—Solía tener una gran afición por las muñecas Barbie. Tenía una colección increíble, y acostumbraba regalar mis preferidas a la gente para tener amigas.

Normalmente pensaban que era una estúpida por regalarlas, así que se hacían una peor idea de mí.

David refirió:

—Yo prestaba mis libros. Mis libros eran mi posesión más preciada.

Otro hijo de alcohólico contó:

—Yo tiendo a dar a los demás lo que necesiten en ese momento; funciona como anzuelo para caerles bien, y quizá trato de ser el primero en hacerlos morder el anzuelo. Cuando era niño veía cómo mi padre manipulaba de esta manera a la gente, y veía lo bien que le funcionaba, así que supongo que yo pensaba que a mí me funcionaría de la misma manera.

Sobre el tema de tomar a alguien como modelo de conducta, Diana comenta:

—Yo como que elijo a gente con una imagen irreal en el sentido de ser los brillantes, los listos, los encantadores, los de espíritu altruista. Elegía modelos de conducta que fueran dulces, amables, encantadores y demás. No elijo gente que sea apropiada, sino que parezca perfecta. Nunca elegí a nadie que fuera un bravucón o un tirano como ejemplo a seguir. Al darme cuenta habría pensado que esa no era la manera como debía ser, pero sí sé que la gente a quien elegía no era apropiada.

David coincidió con ella.

—Cuando era niño también acostumbraba elegir modelos de conducta inapropiados. Pero me iba al otro extremo. Todas las personas con quienes me juntaba eran peores que yo. Elegía a los adolescentes alcohólicos, los tipos que bebían jarabe para la tos de codeína, mujeres que no podían tener relaciones sexuales de cercanía



con los hombres. Cuando era adolescente estaba muy frustrado. Elegía a las gordas. No me atrevía a salir con mujeres atractivas. Sigo teniendo muy pocos amigos.

Para los hijos de alcohólicos resulta difícil creer que pueden ser aceptados por ser quienes son, y creer que la aceptación no tiene que ganarse.

Sentirte diferente y un poco aislado es parte de tu maquillaje.

## **11. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS SON SÚPER RESPONSABLES O SÚPER IRRESPONSABLES.**

Tú te encargas de todo o renuncias a todo. No hay punto intermedio. Tratabas de complacer a tus padres haciendo más y más y más, o llegabas al punto en que reconocías que no importaba, así que no hacías nada. Tampoco veías a una familia cuyos miembros cooperaran entre sí. No tenías una familia que un domingo decidiera: "Vamos a trabajar todos en el jardín. Yo hago esto, tú haces lo otro, y luego nos reuniremos".

Por carecer del sentido de estar formando parte de un proyecto, de saber cooperar con otras personas y permitir que las partes se junten y se conviertan en una totalidad, tú haces todo o bien no haces nada. Tampoco eres consciente de tus propias limitaciones. Decir que "no" es para ti extraordinaria-mente difícil, así que haces más y más y más. Lo haces no porque en realidad tengas un sentido inflado de ti mismo sino más bien 1) porque no tienes un sentido realista de tu capacidad, o 2) porque temes que si dices "no", te descubrirán. Descubrirán que eres incompetente. La calidad del trabajo que haces no parece influir sobre tus sentimientos acerca de ti mismo. Así que tomas más y más y más y más. Hasta que finalmente te consumes.

El miedo constante a ser descubierto te quita mucha energía. Hasta te quita parte de la energía que podrías emplear para trabajar mejor. No en el sentido de hacer lo que tu jefe pide, pues probablemente le estás dando más de lo que pide, sino "mejor" en el sentido de ser más eficiente.

Diana habló sobre sus sentimientos acerca de sí misma en el trabajo.

—Nadie ha dicho nada. Nadie se ha quejado de mi trabajo. En todo caso, lo han alabado. Todos han sido buena gente conmigo. Han sido muy comprensivos conmigo cuando me he enfermado, y yo ahí sigo buscando el papelito rosa. Y el asunto es que sé que estoy trabajando bien. Es sólo que soy muy insegura, y esa inseguridad anula lo bueno que haga. Sigo esperando que me despidan.

Se comporta de esta manera debido a su inseguridad.

—Me he estado volviendo loca en cuanto a mi organización, pues programo mi tiempo y mi energía en un espacio tan reducido que me presiono increíblemente. Hoy en mi oficina me encontraba en tal estado que me ponía a llorar cada vez que alguien necesitaba algo de mí. Parezco tener una fijación con la responsabilidad que me hace sentir que tengo que hacerme cargo de todo, sea o no responsable de mi parte hacerlo. Quiero poder hacerlo y pienso que debería poder hacerlo.

Finalmente hizo un esfuerzo por cambiar que la llevó hasta este punto:

—No Iré a trabajar mañana. Nada ni nadie me hará ir a trabajar mañana. No creo que me quede tiempo y sé que me van a descontar el día, pero sencillamente no puedo volver. No esta semana. No puedo entrar y mirar a esa gente y trabajar. No puedo trabajar. No puedo hacer nada. Estoy bloqueada. Es endemoniadamente frustrante. Hoy tenía mucho trabajo y me sentía angustiada. Llegué a casa y estaba histérica.

Caminaba de un lado a otro, traté de llamar a todo mundo y no encontré a nadie. El mundo entero había salido a comer. Lo siento. Ha llegado el punto en que no creo poder manejar nada.

Hablando con un grupo de hijos adultos de alcohólicos, en una ocasión dije con un poco de sarcasmo: —Tienen sus agendas tan llenas que no les da tiempo ni de ir al baño.

Un hombre joven me respondió:

—Eso no es cierto. Sí apartamos tiempo para ir al baño, sólo que llevamos un libro con nosotros.

## **12. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS SON EXTREMADAMENTE LEALES, INCLUSO ANTE PRUEBAS DE QUE TAL LEALTAD NO ES MEREcida.**

El hogar de alcohólicos parece ser un sitio muy leal. Los miembros de la familia perseveran hasta mucho después de que las razones indican que deberían separarse. La llamada "lealtad" es más que nada resultado de miedos e inseguridades. Sin embargo, la conducta que se establece es una en la que nadie se va precisamente porque el irse se complica mucho. Esta impresión le permite al hijo adulto permanecer en relaciones que más valdría que hubieran terminado.

Puesto que hacer un amigo o fomentar una relación amorosa es tan difícil y complicado, una vez que se ha hecho el esfuerzo, resulta permanente. Si le preocupas a alguien tanto como para que sea tu amigo, tu amante o tu cónyuge, entonces tienes la

obligación de permanecer con él para siempre. Si les has permitido saber quién eres, si han descubierto quién eres y no te rechazaron, ese hecho en sí mismo es suficiente para hacerte mantener la relación. El hecho de que puedan tratarte mal no importa. Eso lo puedes racionalizar. Por alguna razón, no importa lo que hagan o digan, se te ocurre una manera de disculpar su comportamiento y echarte a ti la culpa. Esto refuerza la imagen negativa que tienes de ti y te permite permanecer en la relación. Tienes una lealtad sin igual.

También hay mucha seguridad en una relación establecida. Es conocida, y lo conocido siempre es más seguro que lo desconocido. Como el cambio resulta extremadamente difícil, prefieres con mucho quedarte con lo que hay.

Además, no sabes gran cosa acerca de lo que significa tener una buena relación. Te quedas, pues, con lo que tienes, ya que no sabes que podría haber algo mejor o algo diferente. Sencillamente te las arreglas como puedes.

Sobre este tema, Diana comentó:

—Era como si en cuanto me comprometía a algo, hubiera de ceñirme a ello. Era porque tenía mucho miedo de ser yo misma. No sabía que había otras clases de matrimonios distintos de la clase del matrimonio de mis padres o de la clase del matrimonio de los padres de él. Quería que mi matrimonio funcionara de tal modo que pudiéramos comprar una casa, tener hijos y hacer todas las cosas bien, y ser felices y estar satisfechos, y gustarnos y amarnos.

La relación no funcionó de esa manera, pero no podía salir de ella.

### **13. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS SON IMPULSIVOS. TIENDEN A ENZARZARSE EN UN CURSO DE ACCIÓN SIN PENSAR SERIAMENTE EN OTRAS CONDUCTAS O EN LAS POSIBLES CONSECUENCIAS. ÉSTA IMPULSIVIDAD LOS CONDUCE A LA CONFUSIÓN, A LA AVERSIÓN A SÍ MISMOS Y A LA PÉRDIDA DEL DOMINIO SOBRE SU ENTORNO. EN CONSECUENCIA, DESTINAN MUCHÍSIMO TIEMPO A ARREGLAR LOS ESTROPICIOS**

Esto se puede caracterizar mejor como "alcohólico". Puede ser conducta modelada carente de conciencia de ella. Por ejemplo: el alcohólico tiene una idea. "Voy a detenerme un rato para tomar una copa de camino a casa." Es una idea simple; cualquier pensamiento que pudiera obstaculizar la realización de esta idea se rechaza con una racionalización.

"Prometí estar a tiempo en casa", "Una copa no me hará llegar tarde", o "Prometí dejar de beber..., pero tomar una copa no es beber".

Es cierto que una copa no hará que llegue tarde ni es "beber" según sus esquemas, si simplemente se toma una copa. Así que se detiene para tomar "la" copa.

Desde el momento en que la idea de tomar la copa entró en la cabeza del alcohólico, se vio obligado. No había otras opciones disponibles. La idea se extendió sólo a la primera copa.

El resto del escenario está claro. Después de la primera copa, la compulsión toma el mando y el alcohólico ha perdido todo dominio. Racionaliza durante un rato, y luego está tan metido en eso que pierde de vista lo que tenía en mente en un principio.

La idea que desencadena la conducta impulsiva no tiene un marco de tiempo. Es el "aquí y ahora". No se piensa seriamente en lo que ocurrió la última vez, ni en las consecuencias de esta ocasión.

Como la idea se limita al momento ("voy a tomar una copa"), los pensamientos de que "me voy a emborrachar, llegaré tarde y esto ocasionará problemas" sencillamente no tienen ninguna importancia. El hecho de que vaya a haber pérdida del dominio y que la conducta vaya a salirse de las manos se ignora simple y llanamente. Cuando la compulsión toma el mando y comienza la conducta incontrolada, una y otra vez se oye la frase: "Puedo tener dominio sobre lo que bebo", y todas las pruebas que lo refutan se desestiman igualmente.

La impulsividad es una característica muy infantil. Normalmente, los niños son impulsivos. Pero, de niño, eras más una especie de padre que un niño, así que tu conducta impulsiva presente es algo que te faltó durante tu infancia. Si algo te falta en una etapa, muy a menudo lo compensas en otro momento de tu vida. Cuando un niño tiene un padre que funciona como padre y el niño se comporta impulsivamente, le dice: "No puedes hacer eso. Como lo hiciste, habrá una consecuencia".

Cuando eras niño no podías predecir el resultado de ninguna conducta dada, así que no sabes cómo hacerlo ahora. Además, en casa no había congruencia. Como resultado de eso, no tienes el consiguiente marco de "Cuando me conduje impulsivamente en el pasado, ocurrió aquello y lo otro, y esta persona reaccionó de tal manera". Algunas veces iría bien, otras veces no. En esencia, puede no haber

importado realmente. Nadie te dijo tampoco: "Estas son las consecuencias posibles de esa conducta. Hablemos acerca de otras cosas que podrías hacer".

La situación se complica todavía más por un terrible sentido de urgencia. Si no lo haces inmediatamente, no obtendrás una segunda oportunidad. Y estás acostumbrado a quedar al filo del precipicio, a vivir de crisis en crisis. Es más inquietante que las cosas marchen sobre ruedas que estar en crisis. Así pues, no resulta sorprendente que puedas incluso crear una crisis.

Esta conducta impulsiva no es deliberada ni calculada. Es una conducta sobre la cual has perdido el dominio. Esta es la característica que te parece más inquietante, que te asusta más y que realmente quieres cambiar.

En palabras de Rose:

—No es que no me identifique con otras personas, porque cuando veo el efecto que tiene mi conducta, cuando ocurre, no puedo creer que haya hecho eso. Me importa esa persona, ¿cómo pude haberlo hecho? Enloquezco de saber que es mi culpa, Sí me importan las re-percusiones, pero en algún momento entre el hecho y el intentar remediarlo sufro una especie de estrechez de miras.

Diana:

—Jamás me dispongo a dañar intencionalmente ni ofender a nadie; es sólo que tomo ese camino y caigo en picada,

Miguel:

—Es como estrellarse. Es decir, no resulta algo que hagas casualmente. Me enfilo a toda máquina.

Diana:

—Camino hacia adelante con una pared de cada lado y allá voy.

Cintia:

—Mi capacidad de pensar, de escuchar palabras dentro de mi cabeza, desaparece. No soy consciente de encontrar palabras que cuadren entre sí en una oración. Se convierte en una masa de energía. Parece que me desboco.

Miguel:

—Me hace juzgar equivocadamente y eso me molesta.

Cintia:

—Yo sólo veo en el momento.

Diana:

—A veces es como si ese fuera el único camino que puedo tomar. No es realmente un camino, pero es la única acción. En algunas ocasiones he sabido que hacer algo era lo incorrecto y he pagado las consecuencias cuatro o cinco meses más tarde. Incluso antes de empezar sabía que era lo incorrecto.

Cintia:

I

—Una vez que los sentimientos toman el mando, tengo que realizar lo que me dictan. Tienen una propulsión contra la cual resulto impotente. Desearía que una grúa viniera y me sacara de allí.



Diana:

—En cuanto doy el primer paso, todo está perdido. Es como bajar de una colina. Das ese primer paso, y de pronto estás rodando cuesta abajo.

Cintia:

—Parece como un compromiso de llevar a cabo cualquier decisión que tome.

Samuel:

—Conmigo es algo muy rígido. No es que el punto de partida sea dañar a alguien, sino que la otra persona generalmente resulta dañada en el proceso. Casi siempre alguien resulta dañado. Incluso después de reconocerlo, de cualquier manera sigo avanzando. Sea cual sea mi agenda, me adhiero rígidamente a ella. Detrás de eso hay un gran ímpetu. Hay mucha energía, y sigue avanzando como bólido. Es como traer anteojeras. Pueden haberme dicho cosas que a otra persona le harían disminuir la velocidad o examinar la situación, pero en cuanto estoy en esto, rara vez examino las cosas. Y si lo hago, casi nunca escucho.

Cintia:

—Se vuelve compulsivo, y parece que pierdo la capacidad de proyectarme hacia el futuro para ver cómo va a ser, para ver si realmente eso es lo que quiero hacer. En el momento, si siento algo negativo hacia alguien, parezco tener una absoluta incapacidad de sentir, tocar y probar las partes buenas, aunque sé que están allí. No puedo sentir las, así que por alguna razón no valen nada para mí.

Diana:

—La emoción que siento en el presente es generalmente la única que cuenta. Sólo siento la emoción en la que me encuentro en ese instante. Me cuesta mucho trabajo recordar que no puedo sentir nada aparte de lo que estoy sintiendo en el momento. O que mañana lo miraré y me sentiré de otro modo.

Como resultado de esta conducta, muy a menudo la luz al final del túnel es el faro de un tren que se aproxima. No has podido ver la reacción o las repercusiones de lo que haces. En consecuencia, te creas a ti mismo muchas situaciones injuriosas.

Una tarde, una paciente decidió comprar un caballo. Lo llevó a su casa y lo puso en el garaje. Le costaba mucho trabajo entender por qué su esposo estaba tan molesto, pues en ese momento le parecía una buena idea. En cuanto había tenido la idea, no hizo falta nada más. Tuvo que llevarla a cabo; no podía detenerse.

Descubres que renunciarás a un empleo sin darte cuenta de que no tienes otro medio de sustento. Te casarás sin llegar a conocer realmente a la otra persona. Comprar caballos es algo muy inusitado. Sólo una vez me he encontrado con eso, pero los otros dos hechos ocurren muy, pero muy a menudo. Terminas muy preocupado por tu conducta pero, antes de que puedas comenzar a observarla y cambiarla, tienes que destinar mucho tiempo y energía a intentar liberarte de los estropicios. Así que es contraproducente en diversos niveles.

Parte de la dificultad es que los hijos adultos de alcohólicos tienden a buscar gratificación inmediata, en vez de gratificación diferida.

La palabra que más empleo con mis pacientes que son hijos adultos de alcohólicos es "paciencia". Surja lo que surja, sea lo que sea que necesites realizar —trátase de algo emocional o conductual—, quieres realizarlo ayer. Te cuesta cierto

trabajo ser paciente con los demás. La persona con la que eres más impaciente, sin embargo, es contigo mismo, todo lo quieres inmediatamente.

Esto te ocasiona muchos problemas porque tu falta de paciencia se introduce en todo lo demás y te cuesta trabajo. Sobre todo, alimenta tu impulsividad, tu enjuiciamiento de ti mismo.

No resulta muy difícil entender por qué todo lo quieres inmediatamente. Diferir te cuesta mucho trabajo porque cuando estabas creciendo, si no obtenías lo que pedías en ese mismo instante, todo terminaba allí. Si decías "Quiero esto ahora" y tus padres decían "No lo puedes hacer ahora pero podrás hacerlo el fin de semana", o "Hablaremos más tarde", sabías que era el punto final. Sabías que las promesas para el futuro no se cumplían: era una constante en tu vida.

Esa era la realidad de tu vida. Si no lo hacías de inmediato, sencillamente no se llevaba a cabo. Esto hace que te cueste mucho trabajo planificar el futuro. Decir "esto es lo que voy a hacer dentro de dos años y esta es la manera como voy a hacerlo" es en gran medida una lucha. Quieres lo que quieres cuando lo quieres porque una pequeña parte de ti sabe que aunque probablemente eso ya no sea cierto, si no lo obtienes ahora, si no vas tras de ello ahora, si no lo arrebatas ahora y lo agarras fuertemente, jamás ocurrirá.

La sensación de "esta es mi última oportunidad" te acompaña todo el tiempo. Hasta te impacientas contigo mismo cuando decides trabajar sobre la paciencia y no te vuelves paciente de inmediato. Por lo tanto, para adquirir paciencia tienes que trabajar mucho.

# **3.- ROMPIENDO EL CICLO**

## **1. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS TIENEN QUE ADIVINAR CUÁL ES LA CONDUCTA NORMAL**

Es importante que reconozcas que lo normal no existe. Este es el fundamento de los temas que se discutirán en el presente capítulo y resulta de la mayor importancia, pues algo construido sobre una premisa falsa puede desarrollarse lógicamente, pero no va a funcionar. Como un castillo de naipes, si la base no está firme, una brisa ligera derribará la estructura completa.

Lo normal es un mito, como Santa Claus y The Brady Bunch. No es realista hablar en términos de lo normal, pues eso es algo que sólo con engaños te han hecho creer que existe. Otros conceptos, como "funcional" o "disfuncional", son más útiles. ¿Qué es lo funcional para ti? ¿Qué te surte efecto? ¿Qué es lo más conveniente para ti? ¿Y qué es lo más conveniente para tu familia? Este enfoque se ajusta a la realidad y varía de una persona a otra, de una familia a otra.

El objetivo, pues, no es descubrir cuál será la conducta normal, sino qué resulta lo más cómodo para ti y para quienes te rodean. Compraste el mito de la normalidad y al hacerlo fomentaste fantasías acerca de tu yo ideal, el ustedes ideal y la familia ideal. Esto ha hecho que tu vida sea sumamente difícil. El yo ideal sobre el que piensas es el niño perfecto, el cónyuge perfecto, el amigo perfecto, el padre perfecto. Puesto que la fantasía no puede existir, pasas mucho tiempo enjuiciándote porque la vida no funciona como tú decidiste que debía funcionar.

Al descubrir qué te hace sentir bien, qué no y por qué, también necesitas considerarlo en relación con las funciones de tu familia. Es momento de que tu familia aprenda cómo solucionar problemas y resolver conflictos. Hay muchas maneras de conseguirlo.

La primera es bastante simple. Elige un libro sobre crecimiento infantil para que aprendas qué es lo que se espera en las diferentes fases del desarrollo. Dado que no creciste como la mayoría de los niños, puede ser que estés Innecesariamente preocupado acerca de tus hijos. Dicho libro te enseñará qué se debe esperar según la edad. No se trata de un intento de moldear a tus hijos de conformidad con las fases del desarrollo, sino de darse una idea de si son en alguna medida predecibles. Este conocimiento te dará una sensación de seguridad.

También podrías tomar un curso de eficiencia parental para aprender habilidades y técnicas que te permitan sentirte a gusto en tu relación con los niños. Recuerda que no tienes que saber todas las respuestas. Estás ahí con muchas otras personas que se preocupan por sus hijos y quieren aprender mejores maneras de comunicarse con ellos.

Barry y Aviva Mascari, que trabajan con familias adictas a sustancias químicas, han hecho una adaptación de la reunión familiar adleriana, Una vez a la semana, la familia se sienta y discute los temas que le son importantes, como qué tantos permisos debe haber, dónde pasar las vacaciones familiares y quién es responsable de lavar la ropa y sacar la basura. Esto no quiere decir que tus hijos tomen el mando de la familia: simplemente significa que todos los miembros de ella participen en la toma de decisiones para que no haya grandes secretos. Se toma a todos en cuenta y a nadie se le descarta.

Durante tu crecimiento padeciste la experiencia de no ser tomado en cuenta. Sentías que la vida sería mejor si no hubieras salido en la foto. Era una impresión de que lo que pensabas y decías no importaba. La reunión familiar es un primer paso para dar la vuelta a estos sentimientos, así como para hacer que tus hijos sientan que sus contribuciones son valiosas. En consecuencia, ellos no tendrán los sentimientos de ser excluido que tú tenías.

Algo más que puedes hacer para descubrir qué funciona es encontrar a una persona con la que puedas hablar acerca de lo que sea. Haz que haya en tu vida al menos alguien con quien no tengas que preocuparte por parecer estúpido, con quien puedas reconocer que hay cosas que no sabes, con quien puedas sentirte libre de no saber siquiera cuáles son las preguntas correctas. Una persona así es un tesoro. Recomiendo que esta persona no sea el hijo adulto de un alcohólico porque cabe la posibilidad de que esté luchando contra lo mismo que tú.

Es importante poder arriesgarse a reconocer que desconoces algo. Cuando en un grupo de personas alguien admite no saber algo, siempre se suscita la respuesta: "Me alegro mucho de que lo dijeras. Yo tampoco lo sabía". Pero en todos los grupos siempre hay alguien que dice: "¿No lo sabes?" Puedes aprender a reírte frente a ese comentario o a no tenerlo en cuenta para nada. Mejor aprovecha el apoyo de quienes están deseosos de aprender y explorar, y no te preocupes por no tener todas las respuestas todo el tiempo.

Quiero animarte a que confíes en tus propios instintos, que gran parte del tiempo te indican la manera más apropiada de comportarte. Tiendes a echarte para atrás demasiado pronto y a decidir que tus instintos no son válidos. Si comienzas a confiar en ellos, pronto verás que constituyen un recurso muy valioso para fomentar el tipo de relaciones sanas que deseas.

Una paciente me contó que varias personas se habían esmerado en darle una fiesta sorpresa especial el día que cumplió 40 años, Su hija de 20 estaba absolutamente insoportable. Mi paciente me contó:

—Ya sabes, yo quería darle su merecido enfrente de toda esa gente, pero me contuve.

—¿Por qué? Creo que eso habría sido lo indicado —respondí. Y mi paciente replicó:

—Bueno, para la próxima. Primero quería consultarlo contigo.

Este incidente ilustra cómo manejar una situación difícil. Cuando algo te incomode, identifica qué es. Habla acerca de ello y entonces toma una decisión respecto a qué hacer. A menudo las situaciones pueden resolverse de manera relativamente fácil y sencilla; pero los problemas relacionados con el pasado resultan mucho más complicados.

Sandra está haciendo grandes esfuerzos para abandonar la idea de que tiene que ser la madre perfecta y sus hijos la ponen a prueba constantemente. Su hijo menor comenzó a repartir periódicos.

Cuando la mujer que le dio el trabajo, quien además cocina de maravilla la comida italiana, le preguntó cuánto le debía, él contestó:

—¿Qué tal una invitación a comer?

Aunque Sandra les da de comer a sus hijos, se enojó y quedó muy preocupada porque su vecina podía pensar que no lo hacía. No tomó el incidente con sentido del humor, ni sabía cómo manejarlo. Su hijo, además de desayunar y cenar en1 casa, por

las mañanas comía pan dulce en otra casa. Sandra necesitaba examinar qué le causaba esa Incomodidad extrema. Tenía que ver con su perfeccionismo, con la manera como quería ser vista en el vecindario.

También se debía en parte a que le parecía que su hijo estaba aprovechándose de los vecinos. Esa era la parte que podía manejar, así que llamó a la vecina que le asignó a su hijo la tarea de repartir los periódicos, a la cual le parecía que era muy divertido y le dijo:

—Qué maravilloso hijo tienes. Me encanta ver a la gente comer. Alimentar a la gente es uno de mis mayores gozos en la vida. Sé que viene a mi casa directo de la tuya, pero si no te molesta, disfruto hacer esto por él.

Sandra se sintió aliviada y siguieron platicando. Reconoció frente a su vecina, que también era su amiga, que su mayor preocupación era que ella pensara que no alimentaba adecuadamente a sus hijos. Su vecina comenzó a reírse porque en el momento en que tenía lugar la conversación, ella estaba en cama con calentura y eso la hacía sentir culpable por haber faltado a sus cursos de posgrado. No estaba siendo la estudiante perfecta, Sandra no estaba siendo la madre perfecta y ambas se estaban sintiendo culpables. Comentar sus problemas las hizo sentir mejor porque así se volvieron un poco más realistas, lo cual era importante porque la perfección no es un objetivo realista e intentar alcanzarlo ocasiona mucha angustia. Uno puede esforzarse por alcanzar ciertas metas, pero la de la perfección no tiene recompensas beneficiosas.

Una persona que funcione plenamente sabe cómo tratar los conflictos de una manera responsable, es decir, cómo hacerles frente, cómo manejarlos y cómo resolverlos. Cuando eras niño, no aprendiste a resolver problemas. Los problemas se



evitaban, no se resolvían. Ya de adulto sigues comportándote de maneras que no son provechosas en ese sentido.

Haz esta sencilla prueba. Imagina que estás caminando por un pasillo en el que hay una puerta. Ya llevas caminado medio pasillo cuando ves salir por esa puerta a alguien con quien estás muy disgustado o a alguien que sabes que está muy disgustado contigo.

¿Qué haces? ¿Te mantienes firme, le haces frente a esa persona y dices: "Qué bueno que te veo. Hay algunas cosas que necesitamos discutir". ¿O te das media vuelta y te alejas de ahí? ¿Haces algún comentario frívolo que no tenga nada que ver con lo que tienen que resolver? ¿Sigues caminando y haces como si la persona no estuviera ahí?

¿Qué haces cuando surge un conflicto potencial? ¿Cómo te conduces? ¿Cuál es tu reacción inicial? Para resolver conflictos, necesitas entender qué haces y qué ocurre en tu interior. Se puede comenzar por aquí. Una vez que lo has averiguado, puedes tomar decisiones relativas a la manera como vas a manejar el problema y aprender a hacer frente a la realidad. No querer hacer frente a la realidad es el mayor problema en un hogar afectado por el alcohol. Es el momento de hacer frente a la realidad y de darse cuenta de que lo normal no existe. Sólo existe la realidad, que determinas para ti mismo con la ayuda y contribución de gente interesada en participar en tu crecimiento, y deseosa de hacerlo; de esta manera dichas personas participan también en su propio crecimiento.

## **2. A LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS LES CUESTA TRABAJO LLEVAR UN PROYECTO A TÉRMINO.**

Es hora de que trates de descubrir si eres el postergador que crees ser o si sencillamente te hace falta información sobre cómo completar una tarea. ¿Cómo se lleva un proyecto a término? ¿Cómo ocurre eso? Todo ello es posible. Tiene que hacerse muy sistemáticamente: la gente que realiza proyectos de principio a fin no lo hace por casualidad; tiene lo que llamamos una "estrategia", Puede ser que la haya perfeccionado al grado de que parezca algo automático, pero no lo es: hay un proceso de por medio.

Al principio tienes que estar muy pendiente del proceso para que puedas seguirlo, no te quedes atorado en el camino y comiences a enjuiciarte. Lo primero que necesitas hacer cuando concibes el proyecto es considerar la idea. ¿Es posible de alcanzar? ¿Se puede conseguir eso que buscas?

Entonces necesitas elaborar un plan que indique cada paso a fin de conseguirlo, Tienes que fijar un plazo para cada una de esas etapas. ¿Cuánto tiempo te tomará llevar a cabo cada parte de tu proyecto? No tienes que saber exactamente cuánto va a tomar, pero sí necesitas una noción de cuáles son las partes y cuánto tiempo necesitas destinar a cada una.

Una vez que hayas decidido eso, el siguiente paso es planear cómo vas a cumplir con el plazo. ¿Es realista pensar en llevar a término dicho proyecto dentro del plazo fijado tomando en cuenta que todas estas partes requieren equis tiempo?

Al planear la manera como vas a cumplir con las necesidades de tiempo, tienes que examinar tu propio estilo de trabajo. La mejor manera de hacerlo es meditar sobre

tu estilo de aprendizaje. Cuando estabas en la escuela, ¿cómo aprendías mejor? ¿Eras el alumno que funcionaba mejor haciendo un poco cada día o atiborrándose la noche anterior? ¿Hacías esto último porque así aprendías mejor o porque no tenías otra opción? ¿De qué manera quedabas más satisfecho con lo que podías hacer? Estudia tu propio estilo de aprendizaje.

Si esos pasos no se aclaran y el objetivo no es posible de alcanzar, vuelve a pensar tu idea. Quizás no era tan realista. Si es así, ten la disposición de revisarla. Tal vez hayas asumido más tareas de las que puedes hacer en este tiempo. O quizá necesitas enfocar la misma idea de un modo diferente. Ten la disposición de revisar la idea o el plazo fijado. Puede ser que la idea esté bien, pero no has reservado suficiente tiempo para conseguirla. Ten en cada fase la disposición de repensar y reexaminar. Fíjate si no hay cambios significativos que pudieran ocurrir a lo largo del proceso. No tienes que quedarte atorado en el camino porque no has calculado cómo vas a lograr tu objetivo.

Un ejemplo de este proceso te esclarecerá la situación. Pablo tiene 48 años y es un hombre de negocios muy próspero. En gran medida, su negocio lleva consigo situaciones que lo someten a una alta presión, como plazos de 24 horas para preparar informes importantes. Va de crisis en crisis y lo hace sumamente bien. Las crisis son algo que él, hijo adulto de un alcoholico, comprende sumamente bien. Ha sacado provecho de este aspecto de su historia.

Pablo decidió que quería obtener un doctorado. Tras ser aceptado en un programa doctoral, vino a verme en un estado de pánico.

—No puedo hacerlo —dijo—, yo no puedo hacer esa tesis.

Sonreí. Estaba abrumado con el proyecto que le tomaría más de un año realizar. Como no tenía ningún marco de referencia para algo así, estaba asustado. También es lo bastante inteligente como para haber reconocido que él solo se estaba obstaculizando y que necesitaba ayuda para superar el problema.

Lo primero que decidimos fue que tenía que restringir la cantidad de personas a las que les podía hablar acerca de eso, porque estaba recibiendo demasiadas aportaciones, demasiados puntos de vista diferentes. Esto, añadido al hecho de que no había obtenido su propio punto de vista, aumentó su angustia. Sencillamente le dije:

—Si voy a ayudarte, yo soy la única que puede aumentar tu angustia en este momento.

Pablo pensaba también que la suya sería la tesis de mayor autoridad de todos los tiempos. Tenía que abandonar su idea de grandiosidad y decidir investigar sobre un tema que fuera manejable. También tenía que nombrar a sinodales cuyas aportaciones fueran pertinentes y que quisieran que su proyecto fuera un éxito.

En cuanto lo hizo, su pánico comenzó a amainar.

El siguiente paso era determinar cuánto tiempo le tomaría escribir la tesis. Tenía tanto pánico como si tuviera que haberla terminado ayer. El trabajo iba a tomar un año. Iba a llevarse tiempo acumular, armar y evaluar el material. También iba a consumir tiempo interpretar los resultados y escribir el trabajo de una manera aceptable para los sinodales. No podía estar listo ayer, y no podía estar listo mañana. Un año era el único cálculo realista de cuánto tiempo tomaría el proyecto.

Una vez entendido eso, pudimos considerar su estilo de aprendizaje. ¿De qué manera aprendía mejor? ¿Podía hacer su tesis de la misma manera como había hecho

otras cosas en la vida? Resultaba claro que no podía hacerla como había realizado otras cosas, a la carrera y en el último minuto. Además, no quería ausentarse del trabajo uno o dos meses para dedicarse exclusivamente a la tesis. Estaba resuelto a trabajar en ella dos horas diarias.

También teníamos que pensar qué significaba eso. ¿Significaba que tendría que escribir dos horas diarias? ¿O sentarse frente al escritorio dos horas al día? ¿Podría pensar durante este tiempo? La conclusión fue hacer algo relacionado con la tesis durante esas dos horas. El tiempo dedicado a pensar se traduciría más adelante en tiempo dedicado a escribir. No tenía que ser rígido consigo mismo. También determinamos que el lugar donde mejor trabajaba era en su casa, en un pequeño escritorio que estaba en un cuarto del fondo, donde podía tener algo de privacidad. Las horas más productivas del día eran las dos primeras de la mañana. Por lo tanto, aprovecharía ese tiempo previo a que el resto de la familia se levantara y el teléfono comenzara a sonar.

Tales decisiones eran muy sencillas y elementales, pero representaban la diferencia entre conseguir y no conseguir el objetivo, y llegamos a ellas después de realizar un estudio muy cuidadoso.

Pablo nunca antes había tenido la experiencia de planificar algo. Esta era la primera vez que alguien se sentaba con él y le decía: "¿Cómo vas a lograr esto? ¿Cómo vas a realizarlo? ¿Cuál es tu plan de acción? ¿Cuánto tiempo te tomará? ¿Es viable?"

Después de trabajar dos semanas en la tesis, declaró que no podía trabajar dos horas al día, pero que podía hacerlo una hora. Así podía manejarlo mucho mejor y sentía que podía obtener en menos tiempo lo que necesitaba. Bien. Había elaborado un plan de acción y podía revisarlo, una vez que tuvo una estructura que volvía más

manejable la tarea. Ya no tenía ese estado de pánico que consumía su energía y lo obstaculizaba. Ahora le costará menos trabajo llevar un proyecto a término.

Los pasos que acabo de esbozar se aplican a cualquier objetivo que deba conseguirse. Esa idea maravillosa que tienes puede ser posible o no. No es la suerte la que hace que suceda: es resultado de una planificación cuidadosa. A medida que vayas adquiriendo más experiencia con la planificación, comenzarás a hacerlo automáticamente. La dificultad que tienes ahora puede no deberse a que estás postergando, sino a que sencillamente no has recibido información acerca del proceso que supone.

Tus hijos pequeños no tienen que esperar a ser adultos para resolver este problema particular. Si sus maestros te han dicho que no están a la altura de su potencial, que no terminan lo que comienzan, puedes decir: "Mi hija tiene que aprender a hacerlo. Tal vez mi hija no esté acabando lo que empieza no porque no esté interesada ni porque no desee realizarlo, sino porque tenemos que enseñarle cómo hacerlo". Siéntate con la maestra, si es comprensiva, y habla con ella sobre la manera en que tu hija podría obtener los hábitos de estudio que le posibilitarán concluir un proyecto. A tus hijos puede no estarles yendo tan bien como quisieran en la escuela porque no tienen la experiencia de ver que algo se comience y se termine. No es momento de que te enjuicies y decidas que eres un padre fatal. Eso te restará energía que puede servir para ayudar a tu hija y para estructurar el entorno, algo indispensable para el logro de los objetivos. Puedes idear y organizar una estructura con o sin la ayuda de una maestra.

Se tienen que establecer directrices. No tienes que ser dictatorial; puedes elaborarlas junto con tus hijos para que formen parte de la planeación de su vida. No es necesario que les guste. Es momento de que comiencen a hacer cosas

sistemáticamente. Por ejemplo, deberían hacer la tarea diariamente a una hora y en un lugar determinados, durante un tiempo acordado. Así se comienza.

Es importante hacerles saber que no son tontos, lo cual comienzan a creer a muy temprana edad.

Las dificultades son resultado de la falta de experiencia, pero esto va a cambiar. La familia entrará en una asociación en la que todos aprendan a terminar lo que comienzan. Es un proceso en el que todos participarán, así que tendrán más dominio sobre sus vidas. También mejorará la relación con tus hijos y romperá el ciclo para la siguiente generación.

### **3. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS MIENTEN CUANDO SERÍA IGUAL DE FÁCIL DECIR LA VERDAD.**

Mentir es un hábito muy difícil de romper porque cuando eras niño obtenías un beneficio por no decir la verdad. Como adulto, descubres que ya no hay beneficio, pero el hábito permanece. He visto que éste se rompe sobre todo cuando los castigos son tan grandes que la vida se vuelve difícil de manejar. Aquí la idea es dejar de mentir antes de que ocurra. En primer lugar, uno debe distinguir entre la mentira calculada y la mentira automática. Puede ser que obtengas un pequeño beneficio de una mentira calculada. No soy nadie para juzgar, se trata de darte una opción: mentir o no mentir. El ciclo que estamos tratando de romper es aquel en el que la mentira es automática y se sale de tu control.

El primer paso para superar cualquier mal hábito consiste en volverse consciente de él. Si has estado mintiendo de manera automática, no necesariamente eres

consciente de lo que has estado haciendo. Prométete que durante un día entero no mentirás. Luego observa qué sucede. Puedes ser o no capaz de hacerlo.

Si puedes hacerlo, bien. ¿Fue fácil o te costó trabajo? Si no puedes hacerlo, escribe lo que ocurrió: acerca de qué mentiste y en qué estabas pensando un instante antes de mentir.

Al final del día evalúa lo que ocurrió, sin enjuiciarte. Hiciste lo que hiciste. Obtuviste lo que pudiste obtener. Fue fácil o difícil. Pudiste hacerlo durante una parte del día pero no el día completo. Pudiste hacerlo en determinadas situaciones y no en otras. Quizá pudiste hacerlo cuando estabas relajado y no cuando estabas tenso.

Simplemente siéntate y examínalo. Más que enjuiciarte, concóctete un poco mejor volviéndote un poco más consciente de cómo te comportas.

Comienza al día siguiente con la misma determinación. Repite el proceso. Hazlo durante tres o cuatro días. Al finalizar ese plazo, ve qué progresos has hecho. Si sigues mintiendo automáticamente, convendría que te comprometieras a que la siguiente vez que te descubras mintiendo, vas a admitirlo y corregirás cualquier afirmación equivocada que hayas hecho.

Es un compromiso poderoso. Significa decir para tus adentros: "Aunque el hábito es fuerte, resulta importante que yo lo cambie". Si no puedes hacerlo, al menos sé realista y acepta el hecho de que, por el motivo que sea, no estás listo para cambiar.

Si aumentar tu conciencia y aceptar tu compromiso no conduce a la desaparición de la mentira automática, probablemente se trate de algo más que un simple mal hábito. Puede ser algo en lo que necesites trabajar a mayor profundidad. Puede ser una táctica de sobrevivencia que ya no tenga razón de ser. Dada tu historia y dados los



temores que adquiriste en la infancia, tal vez necesites buscar ayuda para modificar tu comportamiento.

Algunas cosas se resuelven con facilidad. Otras requieren mucho más trabajo y ayuda para solucionarse. Esto no significa que estés mal, simplemente que para ti puede resultar más difícil de lo que esperabas.

Cuando trabajo con alguien propenso a la mentira, le digo: "Creo que crees lo que acabas de decir". Entonces examinamos su afirmación, vemos qué significa y descubrimos dónde yace la verdad.

Muchos hijos adultos de alcohólicos se van al otro extremo. Como en su casa se miente tanto, deciden no mentir jamás. Es una manera menos común de manejar ese problema que consiste en crecer. Es una negación del patrón de conducta familiar.

Si has participado en los programas de Alcohólicos Anónimos, Al-Anón o Jóvenes Alcohólicos Anónimos, puedes echar mano de sus herramientas de recuperación para romper este hábito. Puedes hacer lo que se hace con el alcohol: te comprometes a dejar de beber y un buen día dejas de hacerlo. Un buen día comienzas a tener confianza en ti mismo. Un buen día puedes empeñarte en cambiar tus malos hábitos.

## **4. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS SE JUZGAN SIN PIEDAD.**

Hugo, hijo de dos alcohólicos, me escribió acerca de sí mismo y de sus sentimientos. Expresó su descubrimiento más significativo en términos muy sencillos: "Aunque puedo cometer errores, yo no soy un error". Estas palabras muestran que

había alcanzado cierto grado de libertad. Había comenzado a mirarse sinceramente sin enjuiciarse. Cuando uno aprende a distinguir entre la conducta y la persona, es libre de cambiar, desarrollarse y crecer.

Aunque desde tu infancia te han dicho muchas veces que no estás a la altura de las circunstancias, es importante que reconozcas que todos los enunciados tienen un lado positivo y uno negativo. Por ejemplo, si eres inteligente, resulta maravilloso que lo seas porque así puedes comprender lo que la gente menos inteligente no puede. Sin embargo, esto a menudo resulta desconcertante. Si eres muy sensible, el gozo es mayor que el sufrimiento. ¿Quién determina lo que está bien? ¿Quién determina lo que no está tan bien? El asunto es explorarlo, dejarse fascinar por ello y descubrir lo que significa.

Puedes haber decidido que tu vida es una tragedia griega. Tengo una paciente que así lo hizo, aunque todo parece indicar que lo único que ocasiona sus problemas es su actitud. La vida no tiene que percibirse según sus grados de amargura. Si la percibes de este modo, quizá quieras calcular cuál es el beneficio. ¿Qué ganas enjuiciándote? ¿Por qué nunca juzgas el lado bueno? ¿Por qué nunca eliges aquello que te hace especial y maravilloso? ¿Por qué necesitas tratarte con mano dura? Probablemente la respuesta sea sencilla. El sufrimiento te es familiar y has aprendido a manejar la aflicción. No estás familiarizado con que la vida vaya realmente bien, así que no sabes manejarlo. Es común que los pacientes encuentren una especie de consuelo en una imagen deficiente de sí mismos.

Cuando los asuntos comienzan a dar un vuelco, cuando empiezan a verse y sentirse diferente, la vida se vuelve difícil de manejar. No es poco frecuente que los progresos sean saboteados. Incluso sobre advertencia, la necesidad de lo familiar a

menudo es lo prioritario. Después de todo, tus primeras influencias son las más poderosas.

Un ejercicio que hago con mis alumnos demuestra que los enjuiciamientos, buenos o malos, dependen de quien los formula. El grupo se sienta formando un círculo y decide fabricar un monstruo en el centro. Es nuestra oportunidad de expulsar, total o parcialmente, cualquier característica que ya no queramos poseer. Si hay alguien que desea las características desechadas por algún otro, puede recogerlas. Llevamos este juego fascinante para arriba y para abajo. Un hombre decide que quiere deshacerse de 90 por ciento de su tendencia a postergar, y no bien ha llegado al centro del círculo cuando alguien dice: "Yo me llevo 75 por ciento de eso porque soy demasiado compulsivo".

Alguien más afirma: "Quiero deshacerme de todo mi sentimiento de culpa", y otro responde: "Yo necesito tomar un poco de eso. No quiero considerar mis responsabilidades desde el punto de vista del efecto que tienen sobre otros". La gente se ve sorprendida según vamos avanzando. Cuando una persona dice: "Estoy harto de ser tan sensible. Voy a deshacerme de 60 por ciento de mi sensibilidad", alguien más replica: "He sido insensible demasiado tiempo. Creo que necesito un poco de tu sensibilidad".

Este ejercicio demuestra claramente que es necesario examinar y explorar nuestros rasgos. ¿En qué medida nos son útiles? ¿En qué medida constituyen un obstáculo? No hay duda de que enjuiciarlos y enjuiciarnos no es útil. ¿Quién determina qué está bien y qué está mal? Por alguna razón, si retrocedes un paso y decides que tú eres tú y que está bien, tendrás muchas más posibilidades de elegir.

El monstruo termina siendo una mezcla confusa, una mezclanza. Lo único en lo que toda la gente coincide en querer arrojar al centro son el sobrepeso y las suegras agobiantes.

Otro aspecto del enjuiciamiento a ti mismo en el que tienes que esforzarte es tu aceptación de los halagos. ¿Sabes aceptarlos? ¿Los descartas automáticamente? Mi experiencia indica que, si algo sale mal, asumes toda la responsabilidad; pero cuando algo sale bien, lo desestimas diciendo: "Sucedió y punto" o "Fue fácil". Podrás llamarlo "humildad", pero perpetúa la imagen negativa que tienes de tu persona. No te permite reconocer tu mérito por lo que haces bien, de manera que puedas comenzar a sentirte mejor contigo mismo.

Puedes escoger parecerles humilde a los demás, pero asegúrate de aceptar lo que te corresponde. Que algo sea fácil para ti no significa que no sea importante. Sin embargo, si cometes un error por descuido, eso no lo hace menos importante.

Procura ser consciente de lo que haces bien. No lo desestimes. Sácale provecho, utilízalo para convertirte en una persona plena. No tienes que juzgarlo, pues forma parte del ser humano completo que tú eres.

## **5. A LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS LES CUESTA TRABAJAR DIVERTIRSE.**

Es el niño que llevamos dentro el que se divierte: el que sabe cómo jugar. Como el niño que llevas dentro de ti ha pasado mucho tiempo reprimido, necesita ser descubierto y fomentado. Necesitas ser el niño que nunca fuiste.

En una ocasión un amigo propuso, de manera un tanto frívola, un plan de "rentar a un niño". Dijo que ciertas cosas que hacen los adultos son mucho más divertidas si las hacen acompañados de un niño. Una de ellas es pescar, y quería adoptar a un pequeño pelirrojo y pecoso para que fuera con él. En la feria también quería que un niño estuviera con él para no verse ridículo al subirse a la rueda de la fortuna.

A este hombre también le gusta subirse a los columpios de los parques. Ya sabes lo que la gente dice cuando ve a un adulto en los columpios o en la caja de arena, pero si de casualidad llevas a un niño contigo, se te reconocen muchos méritos, ya sea por ser un buen padre o por ser un adulto considerado.

Los niños saben cómo divertirse. Así que si quieres aprender, convive con un niño que sepa cómo pasarla bien. Haz algunas de las cosas infantiles que nunca intentaste. ¿Qué fantasía tenías en tu niñez? ¿A qué quisiste jugar y nunca lo hiciste? Es hora de comenzar a jugar.

Cuanto más seguro de ti mismo estés, menos temerás verte ridículo. Puede ser que necesites aprender a relajarte y no hacer nada. Tan sólo tómate tu tiempo sin decidir que cada momento tiene que emplearse productivamente. Es una ironía, pero quizá tengas que planearlo. Anótalo en tu agenda para que no emplees ese tiempo pensando acerca de todas las cosas bobas que quisiste hacer pero nunca encontraste el momento. Yo puedo pasar muy buenos ratos, pero no sirvo para comenzarlos. Como no se me ocurre qué podría resultar divertido, me junto con personas que sí saben. Naturalmente, ellas no son hijos adultos de padres alcohólicos.

Sin embargo, debo reconocer que parte de la diversión consiste en venir con algunos hijos adultos de alcohólicos, como tú. Cuando se relajan y hasta se sorprenden

de lo bien que se la pasan, aumenta el gozo para el resto de nosotros. La expresión "¡ajó!" de la primera experiencia es algo muy valioso que compartir con otra persona.

## **6. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS SE TOMAN MUY EN SERIO A SÍ MISMOS**

Una de las razones por las que te cuesta tanto trabajo divertirse, además de la falta de experiencia, es que te tomas demasiado en serio a ti mismo. Para superar esta dificultad tienes que distinguir entre quién eres y lo que haces. Tienes que deslindarte de tus responsabilidades, por ejemplo de tu trabajo. No tienes que ser lo que haces. La clave es tomar en serio tu trabajo porque es importante, pero no tomarte a ti mismo en serio. Tú no eres nada más tu trabajo.

Una buena manera de comenzar a separarte de tus actividades es organizar un horario. Si se supone que tu trabajo dura de 9 a 5, vete a las 5:00. Quedarte hasta las 7:30 no te hace más productivo; a la larga, reducirá tu eficiencia y puede ser una manera de evadir tu vida.

Una paciente que realizaba trabajo voluntario en un hospital estaba muy dedicada a los enfermos terminales. También era una pastora laica que daba la eucaristía a gente postrada en cama. Pasaba mucho tiempo activa y apoyando a la gente que la rodeaba. Cuando vino a verme, iba directo al agotamiento.

No quería abandonar su trabajo porque pensaba que era importante y productivo. También creía que era una parte de su persona. Yo me inclinaba a pensar lo mismo, así que teníamos que descubrir cómo debía manejar la situación para que le quedara tiempo libre para dedicárselo a sí misma.

Ya sabía qué hacer con el tiempo que le quedaría libre. Era una ejecutante consumada de un instrumento, disfrutaba el teatro, era muy deportista y tenía muchos amigos. Había resuelto cómo pasar sus ratos libres, pero por alguna razón no eran más que palabras.

Lo que hicimos fue organizar un horario muy flexible. Ella decidió que dos días a la semana iba a pasar la mañana trabajando y la tarde jugando. De esta manera podría tomar su trabajo en serio y aun así tener tiempo para sí misma. Ahora podría hacer todo lo que quería.

Tienes que planificar a conciencia a fin de comenzar a deslindarte de tus actividades. Eso no va a ocurrir por sí solo. No parece funcionar que digas: "Voy a reducir la cantidad de horas que trabajo. Voy a ser diferente". Se necesita ser más específico.

Debes proponer otras cosas en que pensar y que hacer a fin de tener una vida plena. De lo contrario, te volverás una persona limitada y cerrada, y así será mucho más difícil jugar. También te volverás una persona menos interesante. ¿Qué estás haciendo para ti mismo? o, más específicamente, ¿qué hiciste para ti mismo el día de hoy?

## **7. A LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS LES CUESTA TRABAJAR MANTENER RELACIONES ÍNTIMAS**

Esto tiene muchos aspectos. El primero de ellos es que los hijos adultos de alcohólicos sencillamente no saben cómo tener relaciones íntimas sanas. Tu miedo a la intimidad, a permitir que alguien entre en tu vida, es un obstáculo. Parte de eso es el

miedo a lo desconocido. ¿Qué es la intimidad? ¿En qué consiste? La intimidad entraña cercanía. ¿Cómo le haces para acercarte a alguien? ¿Cuáles son los ingredientes de una relación sana?

Ten presente que las relaciones sanas no se dan de la noche a la mañana. Muchos elementos entran en juego en una relación sana, y todos deben compartirse. Cuando comienzas una relación de pareja con otra persona es importante darle lo que tú quisieras que ella te diera.

La medida en que cada miembro de la pareja comparte con el otro o está dispuesto a dar determina el grado de intimidad. Es, efectivamente, un contrato que se cumple mejor cuando queda entendido y es explícito. Hay muchos contratos implícitos, pero tienes que descubrir una manera de verificarlos.

Una relación sana tiene diversos ingredientes esenciales. Se agregan independientemente de que la otra persona sea amante, padre, hijo, amigo, cónyuge o incluso empleado o compañero de trabajo.

Sin embargo, la manera o el grado pueden cambiar según la índole de la relación. Con esta lista no se pretende especificar su orden o su importancia. Lo importante es que todos estos ingredientes estén presentes y que haya reciprocidad. Si falta alguno de ellos, no se puede sostener una relación sana con esa persona.

Una vez más, ten presente que la intimidad se determina por la medida en que los miembros de la pareja estén dispuestos a trabajar por obtener cada uno de estos criterios. Esto es más importante y apropiado en determinados tipos de relación que en otros.



Puede ser que al leer la lista quieras explorar cada uno de los aspectos en lo que concierne a tus relaciones con la gente, ¿Están todos presentes? Esto te enseñará por qué algunas de tus relaciones funcionan bien y otras no tanto. Si alguno de los ingredientes falta, parece que hay un hueco en la relación.

- **VULNERABILIDAD** — ¿En qué medida estoy dispuesto a debilitar mis barreras? ¿En qué medida estoy dispuesto a permitir que la otra persona afecte mis sentimientos?
- **COMPRENSIÓN** — ¿Comprendo a la otra persona? ¿Comprendo lo que quiere decir con sus palabras o sus actos?
- **EMPATÍA** — ¿En qué medida me permito sentir lo que él o ella siente?
- **COMPASIÓN** — ¿Tengo una preocupación genuina por lo que preocupa a la otra persona?
- **RESPECTO** — ¿Trato a la otra persona como si fuera de valía?
- **CONFIANZA** — ¿En qué medida y en qué niveles estoy dispuesto a permitir que la otra persona tenga acceso a los aspectos de mí que no quiero que todo mundo conozca?
- **ACEPTACIÓN** — ¿Estoy a gusto con mi modo de ser? ¿Lo está mi pareja?
- **SINCERIDAD** — ¿Está la relación edificada en la verdad? ¿O hay engaño de por medio?
- **COMUNICACIÓN** — ¿Podemos hablar libremente sobre temas importantes para la relación? ¿Sabemos hacerlo para ser comprendidos y para que la relación avance gracias a lo que nos comunicamos?
- **COMPATIBILIDAD** — ¿En qué medida nos gustan y disgustan las mismas cosas? ¿En qué medida importa que discrepemos en determinadas actitudes y creencias?
- **INTEGRIDAD PERSONAL** — ¿En qué medida puedo seguir siendo yo al mismo tiempo que me ofrezco a la otra persona?

- **CONSIDERACIÓN** — ¿Soy tan consciente de las necesidades de la otra persona como de las mías propias?

Estos son los ingredientes que, según me han dicho algunas personas, son esenciales para una relación sana. Son las partes que la constituyen.

El *quid* de una relación sana y la premisa en la cual se basa todo lo demás es: "¿Me ve realistamente la otra persona y la veo realistamente yo a ella? ¿Tengo la capacidad de verla como es? ¿Tiene la capacidad de verme como soy?"

Si no eres realista, los atributos no importan: ni vienen al caso ni son válidos. La capacidad de ver realistamente al otro miembro de la relación y de ser visto del mismo modo por él, independientemente de la naturaleza de dicha relación, es de fundamental importancia para la salud de esta última. Quizá tu historia lo haga aún más importante dado que tu condición de hijo adulto de un alcohólico te hará reaccionar de maneras incompatibles con el fomento de una buena relación.

Si eres realista, tu pareja y tú hablarán acerca de problemas que pueden acercarlos más, y de los que se pueda aprender. Si la relación se basa en la fantasía, tal vez no tenga la capacidad de seguir adelante.

Por ejemplo, los hijos adultos de alcohólicos temen el abandono. Cuando surge un problema, se aterrorizan; así que difícilmente llegan a discutirlo. Si estás con alguien que necesita espacio y tú te dejas llevar por el pánico, la situación será sumamente destructiva. Intenta decirle a tu pareja: "Tengo el problema de que cuando surge un conflicto entre tú y yo me aterrorizo. Hasta pensar en el problema me cuesta trabajo. Sé que tú reaccionas de otro modo; pero prométeme que, aun-que te moleste mi conducta, me asegurarás que me amas. De esa manera, quizá podamos volver al problema".

Esas reacciones se discuten en una relación sana. Deberían discutirse con antelación para que cuando surjan se tomen como lo que son. La discusión misma eliminará parte del miedo al abandono. Entonces podrás decir: "¿Y cuál era el problema que teníamos antes de que me aterrorizara?"

Muchos de los problemas que surgen en cualquier relación tienen que ver con la relación que uno tiene consigo mismo. A menudo se disfrazan de problemas en la relación y pueden causar problemas en ella e incluso destruirla. He aquí algunos ejemplos.

Gina es la hija adulta de dos alcohólicos. Está terminando un mal matrimonio de diez años y tiene una relación muy amorosa con un hombre joven de nombre Iván. Es la relación más sana que jamás haya entablado. Uno de los problemas que tiene es que él quiere tocarla, abrazarla y demostrar físicamente su cariño, y ella se da cuenta de que lo evita. Casi tiene aversión al contacto, salvo periódicamente. Parecía que su reacción era exagerada, ya que él no daba muestras de ser una persona opresiva: estaba dispuesto a darle todo el espacio que necesitara, además de tiempo para sí misma.

Iván no la agobiaba con sus requerimientos, pero necesitaba tocar y ser tocado para expresar su sentimiento hacia ella. Él se había criado en una familia en la que el afecto se demostraba físicamente, y la reacción negativa de Gina estaba causando graves problemas en la relación.

Como no había duda de que ella estaba reaccionando exageradamente, teníamos que examinar su historia para descubrir por qué.

Ocurrió de manera inesperada, cuando su madre fue a visitarla. Llegó hacia mediodía, comenzó a beber y siguió bebiendo toda la tarde. Conforme se iba

emborrachando, iba haciéndole cada vez más peticiones a su hija. "Tócame, por favor. Abrazame, por favor. Sólo necesito que me abracés." Gina refirió:

—Hice lo que mi madre me pedía, pero me revolvió el estómago. Me había estado haciendo eso desde que era niña.

Cuando me lo contó, se puso de manifiesto de dónde provenía su aversión. Ya no era un gran secreto oscuro, y ahora podíamos comenzar a superarlo. Le platicó a Iván lo que estaba sucediendo. Necesitaba hacerle saber que su reacción no tenía nada que ver con él, que era producto de ser hija de una alcohólica. Eso alivió en alguna medida la situación, y entonces podíamos procurar cambiar su reacción hacia Iván. Si no hubieran podido hablar sobre ello y les hubieran hecho falta los ingredientes de una relación sana, sobre todo la capacidad de verse realistamente el uno al otro, este problema podría haber dado fin a la relación.

También Tere está esforzándose por mejorar una nueva relación que ha decidido que será sana y conveniente para ella y su pareja. Tere, enfermera, entró a terapia principalmente con este objetivo. Al ser hija de dos alcohólicos, nunca había visto ni tenido una relación sana, y le parecía que si se limitaba a sus propios recursos nunca la tendría. Su amigo, un médico, parece ser alguien considerado y atento; está dispuesto a construir una buena relación y a compartir su vida con ella.

Una noche, Tere declaró:

—Ya estuvo bueno. Se acabó. No quiero seguir con él ni volver a verlo. Pensé que quizá íbamos a lograrlo, pero ahora me doy cuenta de que sencillamente no funciona.

—¿Qué pasó? —pregunté.

—El miércoles en la noche —respondió— estábamos pensando en salir a cenar cuando me di cuenta de que en realidad no podía ir porque tenía que limpiar la casa. Cuando se me mete una idea en la cabeza no hay quien me la quite. Sabía que si salía a cenar no dejaría de pensar en que tenía que limpiar la casa y eso me impediría pasarla bien. Así que le dije: "Nos veremos mañana, pero hoy me voy a quedar en casa para limpiarla". Entonces, una hora después, él llegó a mi casa con comida china y una botella. Lo que me dijo fue: "Sabía que de todos modos tenías que comer y pensé en ayudarte a limpiar la casa". ¿Te lo puedes imaginar? Me puse a golpear la pared. Nunca en la vida había estado tan enojada.

—A mí me parece que fue muy considerado. Creo que estaba procurando pasar un rato contigo y no se lo quería perder —le dije.

—Eso dijo él —respondió—. Me dijo: "Sabía que de todos modos tenías que comer y quería ayudarte a limpiar si tenías que hacerlo. No me importa lo que haga siempre y cuando pase un rato contigo".

Le dije que pensaba que era maravilloso de parte de su amigo hacer eso y comenzamos a explorar qué le impedía aceptar su amabilidad. Nadie le había dicho nunca: "Permíteme ayudarte. Déjame hacer esto por ti, sólo porque me importas". Era una experiencia ajena a ella. De niña salía a la calle a mendigar porque era la única manera de evitar que la llevaran junto con su hermano a un albergue infantil y de que la policía se diera cuenta de que estaban descuidados. La amabilidad de su amigo no encajaba en su marco de referencia, así que, en vez de aceptarla, se enojó.

Después de que hablamos de ello, Tere pudo comprender el punto de vista del médico un poco mejor. Sigue costándole mucho trabajo aceptar la amabilidad de él, pero pudo explicar su reacción, aunque él no entendió muy bien. No sería

comprensible para nadie que no supiera lo que significa ser el hijo adulto .de un alcohólico.

Una joven pareja adorable vino a verme por un problema que no podían resolver. De nuevo, el hecho de que la esposa fuera hija adulta de un alcohólico era importante. El hombre tenía presión alta, que se relacionaba con la tensión de su trabajo, del cual planeaba cambiarse, y era una afección de familia. El medicamento que le recetaba el médico tenía muchos efectos colaterales, así que prefería no tomarlo. Para poder prescindir del medicamento era importante que no reprimiera sentimientos tales como el enojo, así que comenzó a permitirse expresarlos de maneras no dañinas. Subía los vidrios del automóvil y le gritaba a su jefe o a otros conductores. Hacía berrinches cuando un vidrio no se podía abrir. Sus gritos eran inofensivos para los demás y saludables para él al mantener su presión sanguínea en el nivel adecuado.

Sin embargo, su esposa reaccionaba muy mal. Decía:

—Me gustaría que no lo hiciera. Todo el tiempo grita en el coche. Todo el tiempo grita por la casa. Sé que no va a dañar a nadie pero de todos modos no lo soporto. Sencillamente no lo tolero.

Él decidió dejar de gritar con tal de no hacer algo que la molestara o lastimara. También se abstenía de decirle que gritar era saludable para él. Ella constantemente le decía:

—No temas decirme lo que sientes.

Pero había claramente un doble mensaje. No temas decirme lo que sientes, siempre y cuando lo que sientas sea lo que yo quiero que sientas.

Lo analizamos. ¿Qué significaba eso? Ella señaló:

—No le tengo miedo. Sé que no me hará daño, de eso no cabe duda. No entiendo qué puede ser.

Y súbitamente recordó una época en la que su madre alcohólica se comportaba igual que su esposo. Ella perdía la compostura, gritaba, chillaba y aporreaba las puertas sin motivo aparente. De niña, eso la asustaba mucho porque su madre era su fuente de seguridad.

Cuando esta mujer veía a su esposo dar rienda suelta a sus impulsos, reaccionaba exageradamente debido a la experiencia que había tenido de niña. Ahora que los dos saben de dónde proviene el conflicto, tienen más posibilidades de abordarlo. Pueden hablar del tema y resolverlo.

Algo que pasa cuando las parejas se preocupan por fomentar relaciones íntimas sanas es que una vez que comienza el proceso, cobra ímpetu propio. Comienzan a disfrutar explorarse ellos mismos y uno a otro, y tienen un compromiso no sólo con la relación sino también con su propio yo, el cual se vuelve más especial con el paso del tiempo. Las parejas que comienzan a esforzarse en mejorar estas habilidades, aun si no tienen disposición de sostener el empeño, pueden llegar a construir relaciones que valgan la pena. Comienzan a disfrutar la comunicación mutua y reconocen que antes sencillamente no sabían cómo hacerlo. Este conocimiento les proporciona lo que necesitan para crecer juntos, darse más el uno al otro y evolucionar más plenamente como individuos.

Si tienes inquietudes sexuales acerca de ti mismo, son en gran medida resultado de la falta de información. El remedio no es complicado y hay varios libros muy buenos sobre el tema. [Our Bodies, Our Selves \(Nuestros cuerpos, nuestras vidas\)](#) te da cantidad

de información muy valiosa, expresada muy claramente y con franqueza. Hay muchos libros técnicos de autoayuda, ¿por qué no los lees para familiarizarte con las diferentes técnicas de hacer el amor?

La relación física que tengas con otra persona no solamente está basada en el conocimiento técnico que fácilmente puedes adquirir, sino que es un aspecto de una relación más amplia. La relación física es una forma de comunicación. Todas las características que se atribuyen a un hijo adulto de alcohólico pueden afectar la relación sexual. Lo bien que se relacione sexualmente una pareja es indicativo de todo lo demás que ocurre en la relación.

Conforme crezcas como persona y aprendas a relacionarte mejor en una diversidad de niveles, también aprenderás a comunicarte sexualmente de maneras más satisfactorias. La relación sexual es sólo una parte del cuadro. Encaja en su lugar al igual que todo lo demás.

Tus confusiones acerca de los modelos de conducta sexual, la masculinidad y la feminidad, así como la conducta apropiada hacia el sexo opuesto son temas que a todos preocupan. No son exclusivos de los hijos adultos de alcohólicos. Estamos viviendo una época en la que las normas no están nada claras. Las formas tradicionales están adquiriendo poder, y lo no tan tradicional está perdiéndolo. Aun con esa tendencia casi todo marcha. Todas estas normas operan a la vez; así que si estás confundido, no estás solo.

Hubo una época en la que el modelo de conducta masculino estaba muy claramente definido, al igual que el femenino. Esto era así en la oficina, en el hogar y en la alcoba. En la actualidad ya no es así; las definiciones están cambiando.



La única manera de saber con certeza quién eres consiste en descubrir qué funciona para ti, Eso es en esencia todo el mensaje de este libro. Descubre quién eres, siéntete bien con tu modo de ser y ten la disposición de obrar en consecuencia. De esa manera serás pleno. Estarás sano en todos los aspectos de tu vida, y serás libre.

## **8. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS REACCIONAN DE MODO EXAGERADO A LOS CAMBIOS SOBRE LOS CUALES NO TIENEN DOMINIO**

A primera vista, los hijos adultos de alcohólicos parecen gente muy rígida. Parecen querer que las cosas se hagan a su manera, y sólo así. Esto puede ser cierto en parte, pero no es tan sencillo como parece. Los asuntos a los que los demás parecen adaptarse muy fácilmente representan un enorme esfuerzo para el hijo adulto de un alcohólico.

Recuerdo que Marta se desmoronó porque el plan de ir a la ciudad se cambió a última hora cuando sus amigos prefirieron hacer algo distinto. Fue gravísimo. Juana rompió en llanto porque alguien llegó tarde. No llegó muy tarde, pero la sola idea del retraso la hizo explotar. En una ocasión, el teléfono de otra hija adulta de alcohólico fue desconectado por un descuido y decidió que la estaban castigando, lo cual fue un golpe tremendo para ella.

A primera vista, estos acontecimientos no parecen tener mayor importancia. Sin embargo, si eres el hijo adulto de un alcohólico y estás leyendo esto sabes cuán ingentes son.

Sin embargo, en todos los casos se trata de reacciones exageradas, que generalmente se relacionan con las historias pasadas. Algo así ha ocurrido anteriormente en muchas ocasiones, por lo general durante la infancia. Un incidente al parecer sin importancia es como la gota que derramó el vaso: hace recordar todos los planes que nunca se llevaron a cabo, las promesas que nunca se cumplieron y el castigo que no guardaba ninguna relación con tu delito.

Esto es lo que pasa cuando los planes de ir a la ciudad se desbaratan, cuando alguien llega tarde, cuando la compañía telefónica desconecta tu teléfono sin darse cuenta. El dolor que experimentaste cuando eras niño regresa en ese momento y no estás dispuesto a permitir que nadie, nadie vuelva a hacerte lo mismo.

Aceptar este asunto requiere un alto grado de autoconciencia. Lo primero que tienes que hacer es reconocer cuando reaccionas exageradamente. Puedes hacerlo por tu cuenta. ¿Está tu reacción fuera de lugar? ¿Alguien cuya opinión respetas te dice que estás exagerando? ¿Te has vuelto Irracional? ¿Vale la pena que reacciones tan enérgicamente a la situación? ¿Cómo respondes cuando alguien te dice "no es para tanto"?

Si te pones a la defensiva con ese comentario, entonces has reaccionado de modo exagerado. Si tu reacción está fuera de lugar, necesitas preguntarte: "¿Qué aspecto de esta circunstancia me hizo darle tanta importancia?" ¿Por qué te Importó tanto que el cambio ocurriera sin intervención de tu parte? ¿Y qué significó eso para ti? ¿Cuándo había ocurrido eso mismo?

El no haber sido consciente de la situación creó el sentimiento de que deliberadamente se había cometido una injusticia en tu contra. La extensión de este tipo de pensamiento es una actitud paranoica frente a la vida. "Pretenden fastidiarme,

porque cambiaron los planes a última hora, o llegaron tarde, o desconectaron el teléfono. Lo hicieron a propósito." Esta actitud extrema puede aumentar si no comprendes que tu reacción exagerada es resultado de tu historia pasada.

La primera manera, y quizá la más significativa, de superarlo es aumentar tu conciencia de las reacciones exageradas y del aspecto de tu pasado que las ocasiona. Otra manera de cambiar es deliberadamente modificar tu rutina normal. Echa un vistazo al día. ¿Estás rígidamente atrapado en todo lo que haces? ¿Puedes tomar un nuevo camino de regreso a tu casa? ¿Es posible que esta semana vayas de compras el jueves en vez del miércoles? ¿Puedes cambiar las cosas de lugar sin sentir que el mundo se te viene encima?

Puedes descubrir que romper la rutina te cuesta más trabajo de lo que piensas, pero es una manera de comenzar a ser un poco flexible. La flexibilidad en un área se generalizará a otras. Acaso te sorprendas con el grado en que te has adaptado a una rutina y con lo cuidadosamente estructurados que están tus días. Puede ser que de cuando en cuando avientes todo para arriba y corras en otra dirección, casi como si estuvieras rebelándote contra ti mismo; pero visto en perspectiva, probablemente seas muy rutinario. Relajarte en ese aspecto te ayudará a tomar las cosas con calma, lo cual será propicio para con seguir cierta libertad con el propósito de modificar lo que puedes y aceptar aquello que no puedes cambiar. Esto no significa que tenga que gustarte todo cuanto ocurre. No tienes que ser el hijo adulto de un alcohólico para sentirte frustrado cuando ocurre un cambio que no preveías o que no querías, pero no tienes que desmoronarte por esa causa, y en ello estriba la diferencia. No tiene que afectar a todo tu ser.

## **9. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS CONSTANTEMENTE TRATAN DE OBTENER APROBACIÓN Y AFIRMACIÓN.**

El tema aquí es la seguridad en uno mismo. Hay diversas maneras de adquirir más seguridad en las propias aptitudes.

La primera tiene que ver con el apoyo y el aliento que se obtiene de otras personas. Los hijos adultos de alcohólicos constantemente buscan ese aliento, pero no parecen saber aprovecharlo. Resulta muy difícil confiar cuando se te ha enseñado que hacerlo sólo te acarreará sufrimientos. Es muy difícil confiar si los mensajes que recibiste de niño eran contradictorios. Fuiste programado no para confiar, sino para creer que lo que se dice no es necesariamente lo que se piensa. Los adultos no decían lo que pensaban ni pensaban lo que decían. Esto hace que la confianza resulte sumamente difícil de lograr. Así, cuando alguien te ofrece apoyo y aliento, te cuesta mucho trabajo sentirlo, aceptarlo y aprovecharlo.

De manera que sigues buscando aprobación y afirmación porque te cuesta mucho trabajo internalizarlas. Sólo si te bombardean con aliento al punto de que ya no puedas rehusarlo, comenzarás a creerlo.

El primer paso, pues, consiste en decidir correr el riesgo y permitirte sentir una parte del apoyo y aliento que recibes. Comienza por identificar a algunas personas en las que puedas confiar. Puedes establecer algunos criterios. ¿Cuán bien te conoce esta persona? ¿Es alguien con quien tienes mucho contacto? ¿Hasta qué punto te acepta como eres? ¿Hasta qué punto confía en ti? ¿Cuánto aceptas a la otra persona? (Esto puede facilitarte la confianza en la opinión de la otra persona.) ¿Es esta persona experta en el área en la que te ofrece su apoyo y aliento? Son las preguntas que la

gente se plantea cuando procura determinar si acaso puede confiar en el apoyo y el aliento de alguien más, así como aprovecharlos.

Una joven que no es hija de alcohólicos, me confió:

—Yo hago algo muy distinto. El apoyo y el aliento son energía positiva. Yo tomo esa energía y la aprovecho para poder conseguir todavía más. Tomo todos esos sentimientos positivos y los uso para sentir un poco más. Eso me gusta.

Ella no tuvo que juzgar. Por alguna razón, cuando le dijeron "Inténtalo; es una buena idea", resolvió: "¿Y por qué no?"

Mientras te esfuerzas en ser más receptivo al apoyo y aliento de los demás, también tienes que esforzarte en construir la seguridad en ti mismo. He aquí algunas maneras de comenzar a hacerlo.

Pregúntate qué hiciste el día de hoy que te hiciera sentir bien. La respuesta no vendrá rápida o fácilmente. Luego pregúntate que ocurrió el día de hoy. ¿Hay algo, no importa cuán pequeño o simple, que puedas considerar un pequeño logro? Repasa tu día. No te levantaste rezongando. Para ti, eso puede ser una hazaña. Llegaste a tiempo al trabajo. Quizá no lo hagas a menudo. Sea lo que sea, no lo menosprecies. No te niegues el mérito por tus pequeños logros sólo porque sean cosas que cualquiera puede hacer. Tú lo conseguiste, por lo tanto es tu logro.

Tienes que seguir esforzándote y reconociendo tus méritos por aquello que logres. Obtendrás seguridad en ti mismo si alcanzas los objetivos que te impones. Puede tratarse de objetivos muy simples o bien de grandes logros, pero comprométete a alcanzarlos una vez que reconozcas que son realistas.

Si tienes un objetivo difícil, ensaya en vez de pronosticar un desastre. Si vas a una entrevista de trabajo, no pierdas tu tiempo en un estado de pánico. Ensaya por tu cuenta, ensaya con un amigo, para que cuando vayas a la entrevista no sea algo completamente nuevo para ti. No pierdas el tiempo pronosticando un desastre o un éxito. Emplea tu tiempo en el momento presente.

No todo funcionará. Si así es, fabuloso. Pero no es algo que haya pasado y ya. Tú fuiste responsable del éxito. Si no funciona, entonces intentarás algo nuevo. No tiene que desmoronarte, No eres responsable de todo lo que no funciona y todo lo que sí funciona no es mera coincidencia.

Una y otra vez, entran personas en mi consultorio y cuentan: "Todo salió muy bien", y se quedan atónitas. Las miro y digo: "No fue una casualidad que saliera bien. Llevas varias semanas trabajando en eso, Has estado esforzándote mucho en que las cosas salgan bien. Cuando salen bien es resultado de tu esfuerzo. Paso a paso, poco a poco. No es una casualidad que saliera bien".

Estas son algunas maneras de aumentar la seguridad en uno mismo: con pequeños logros y reconociendo su mérito. Las pequeñas cosas que te salen fácilmente no carecen de valor. Bázate en lo que puedes hacer bien. Hazlo paso a paso, de uno en uno. Comienza confiando en ti mismo y en los demás. Jamás volverás a estar en una situación en la que no tengas otra opción que no sea confiar en quienes no confían en sí mismos. Ahora tienes alternativa. Sabes en quién confiar. Sabes en qué aspectos puedes confiar en ti mismo y en cuáles no. Sabes dónde está la ayuda: todo lo que tienes que hacer es aprovecharla.

## **10. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS GENERALMENTE SE SIENTEN DIFERENTES DE OTRAS PERSONAS**

Los sentimientos de aislamiento que tenías de niño hacen que las relaciones con otras personas resulten sumamente difíciles. Anhelabas esas relaciones pero no podías obtenerlas. De adulto descubres que esos mismos sentimientos siguen ahí.

Es difícil, si no imposible, superar por completo tales sentimientos, pero siempre hay maneras de disminuir la sensación de aislamiento. Puede requerir correr algún riesgo y de algún esfuerzo arduo pero necesario. En primer lugar, tienes que correr el riesgo de compartir con los demás. Esto te ayudará a darte cuenta de que, a pesar de ser único como persona, no eres tan diferente de los demás.

Averigua todo lo que puedas acerca de cómo se sienten los hijos de alcohólicos. Esto te ayudará a comprender que no eres diferente. En realidad la comprensión intelectual no cambiará mucho tus sentimientos, pero hará que te cueste menos trabajo seguir adelante.

Unirte a un grupo será de ayuda. Puede tratarse de un grupo de hijos adultos de alcohólicos o cualquier grupo de personas que expongan lo que piensan y sienten. Como no todos tus sentimientos se relacionan con tu pasado, puede resultar útil aprender cuáles sí y cuáles no. No encontrarás a un grupo que no tenga algún hijo adulto de alcohólico. Nunca serás el único, aunque este hecho no siempre salga a la luz.

Cuando hablo de riesgo me refiero a revelarte. El riesgo entraña permitir que la gente sepa quién eres, así como llegar a conocerte mejor a ti mismo. Los beneficios son llegar a conocer mejor a los demás y comenzar a sentir que eres parte de los demás. Comenzará a decrecer la sensación de estar solo en medio de la multitud.

La única manera de obtener lo que realmente quieres es brindar eso mismo. Si necesitas ser amado, ofrece amor a los demás. Sé que si necesito ser comprendida, la manera de que eso se realice es ofrecer comprensión. Ocurre lo mismo si quiero sentirme cerca. La única manera como sé con certeza que puedo estar cerca de otra persona es si puedo permitirle que se acerque a mí, si puedo decir (no necesariamente en voz alta): "Puedes acercarte a mí. No tengo miedo de que te acerques. Te brindaré mi ser, mi amistad, mi generosidad; te ofreceré lo que necesito para mí misma y ello ayudará a reducir el aislamiento de ambos".

No estoy segura de que alguna vez llegue a perderse por completo la sensación de aislamiento. No estoy segura de que alguien con esta clase de pasado alguna vez se sienta integrada del todo. Pero no únicamente los hijos adultos de alcohólicos se sienten un tanto diferentes de otras personas y sienten que no forman parte del grupo.

Por ejemplo, si eres profesional o jefe, te sentirás aislado de quienes trabajan para ti, Serán amigables contigo pero no serás uno de ellos. Dado que puedes estar en una posición más destacada, te sentirás separado del grupo. Si tienes una profesión de servicio, tus pacientes no estarán en sintonía contigo como persona. Te considerarán alguien separado y apartado, y lo harán por su propio bien.

Si te estás actualizando, descubriendo quién eres y viviendo tu vida a tu manera, también te sentirás un tanto distanciado. La única manera de evitar este sentimiento es tomar de cuando en cuando la decisión de hacerlo a la manera de los demás y aceptar las normas del grupo en el que resultes estar. Si has decidido aceptar las normas de Alcohólicos Anónimos, probablemente en una de sus reuniones tengas la sensación de estar integrado. Lo mismo ocurrirá en un grupo religioso. No todo el tiempo sentirás que te encuentras en la misma sintonía, pero sí cuando no hayas tomado por tu cuenta decisiones diferentes de las del resto del grupo.



Es importante que elijas sólo unas cuantas personas especiales en tu vida y les ofrezcas lo que quieres para que ellos, a su vez, puedan ofrecerte lo que quieren. No correr el riesgo te aísla; pero correrlo te brinda la oportunidad de cambiar, Intentarlo una vez no es suficiente. Prométete que todos los días, de una manera muy modesta, tratarás de acercarte a otra persona, ya sea llegando a conocerla mejor o bien permitiéndole conocerte un poco mejor. Tú iniciarás la interacción y tratarás de aceptar lo que se te ofrece.

## **11. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS SON SÚPER RESPONSABLES O SÚPER IRRESPONSABLES**

El tema aquí es la necesidad de ser perfecto. "Si no soy perfecto, no soy nada. Si no soy perfecto me rechazarán, me abandonarán. Sé que no soy perfecto, pero si me esfuerzo suficiente nadie más se dará cuenta. Por lo tanto, seré el empleado perfecto, el cónyuge perfecto, el padre perfecto, el amigo perfecto, el hijo perfecto. Siempre pareceré perfecto. Siempre diré la palabra adecuada. Si soy perfecto, mi jefe me adorará, mis padres me adorarán, mis amigos me adorarán. Todo lo que tengo que hacer es lo que me pidan y más aún. Todo lo que tengo que hacer es todo. Pero, por favor, ¡que no se asomen debajo de la alfombra!"

¿Sientes la presión con tan sólo leer esto? Es enorme. También el objetivo de cambiar es enorme. Si no eres el que siempre quiere obtener excelentes resultados sino el súper irresponsable, también para ti el objetivo de cambiar es enorme, pero lo expresas mucho más fácilmente. El otro lado del escenario es: "Si todo eso es cierto, ¿para qué tomarme la molestia?".

Pueden quererte o no. A la gente no le agradan las personas perfectas porque no puede competir con ellas; pero otros te quieren si aman la imagen que has proyectado. ¿Para qué te sirve el amor? Tienes que seguir en tensión para conservarlo. Si te quieren y conocen tu verdadero yo, cabe la posibilidad de que no salgan huyendo en plena noche si bajas corriendo las escaleras con el cabello lleno de tubos.

En eso reside el riesgo. Muchas personas súper responsables, a fin de detenerse, tienen que enfermarse. Es la única salida, y muy predecible. Dan y dan, asumen más responsabilidades hasta que se quedan sin nada, y se enferman. De hecho, se consumen. No pueden encontrar una manera aceptable de detenerse.

Eric es un ejemplo perfecto. Está aún en el proceso de recuperarse de un accidente automovilístico terrible ocurrido dos años atrás. Tiene un nuevo matrimonio, nuevos hijos y nuevos problemas. Está comenzando una nueva carrera y buscando trabajo.

Aparte de todo lo anterior, ha invitado a su madre, quien recientemente enviudó y está muy deprimida, a vivir en su casa. Ha decidido responsabilizarse del cuidado emocional de un hermano que está en el trance de terminar una relación y de otro hermano que está intentando dejar su adicción a los estupefacientes, además de asegurarse de que todos los caprichos de su suegra sean cumplidos. Cada vez que yo insinuaba que tendría que disminuir sus presiones, me replicaba: "Si no lo hago yo, ¿quién lo hará?"

Eric llegó al punto en que sencillamente ya no pudo hacerlo. Su cuerpo se negó a levantarse de la cama. Para toda la gente que lo rodeaba, se veía enfermo. Estaba enfermo, y les dio una oportunidad de ser responsables. Se hicieron cargo de sus

propias vidas, lo cual le dio a él la oportunidad de dejar de ser semejante superpersona. Sin embargo, para hacerlo tuvo que enfermarse.

Lo mismo le ocurre a Paula, una mujer divorciada con madre alcohólica que no ha dejado de beber. Paula tiene un hijo y se ha estado relacionando emocionalmente con un hombre que es padre de cinco. Ella tiene un trabajo de tiempo completo. También ha asumido la responsabilidad de la casa y los hijos de su novio. Esto significa que antes de ir a trabajar y llevar a su propio hijo a la escuela por la mañana, pasa por otra casa y prepara todos los almuerzos, lava toda la ropa y lleva a los cinco niños a la escuela.

Paula llevaba unas cuantas semanas viniendo conmigo a consulta cuando se fracturó el pie. Le dije que no había sido una casualidad. La única manera como podía desacelerar, la única manera como podía dejar de ponerse a prueba a sí misma era que ocurriera algo que la incapacitara. Era de esperarse que a su amante le molestara mucho que se lastimara, y ella ahora está examinando la relación mucho más de cerca. Su madre ahora tiene un motivo para dejar de beber un tiempo, para poder jugar a la mamá, y Paula puede comenzar a encontrar maneras de volverse un poco menos responsable.

Para ayudar a que estas dos personas comenzaran a tener vidas realistas fue necesario darles directrices muy específicas. En el caso de Paula fue fácil. A su hijo le brotó un sarpullido muy grave. Me prometió que no pensaría en reanudar la relación con su novio hasta que la piel de su hijo quedara libre de la erupción. Este convenio le permitió comenzar a cambiar.

En el caso de Eric, su familia comenzó a preocuparse mucho por su salud y todos prometieron que lo ayudarían y encontrarían la fuerza que todo el tiempo había estado

en su interior para convertirse en adultos y enfrentar sus propios problemas. Eric se había vuelto una persona demasiado conveniente para todos. Ahora eso ha cambiado.

En ambos casos, alguien se hizo cargo de todo y ofreció su apoyo total. No siempre tiene que suceder así, pero sólo si les das una oportunidad a los demás, cabrá esa posibilidad.

No tienes que esperar a estar en una posición tan extrema para comenzar a ocuparte del problema. Parte de tu dificultad puede deberse a que no evalúas realísticamente tus propias capacidades. Tal vez no hayas evaluado qué es justo que la gente pida de ti. Quizá no hayas aprendido a delegar responsabilidades.

Si examinamos tu trabajo en primer lugar, tienes que imponerte a ti mismo algunas directrices específicas. ¿Hasta cuán tarde estoy dispuesto a trabajar? ¿Cuándo es hora de terminar e irse a casa? Verifícalo con otras personas: ¿qué hacen? ¿Cómo se describe tu trabajo? ¿Qué se espera de ti en tu posición? ¿Qué se te puede pedir? ¿Qué es razonable? ¿Qué es justo? ¿Cuánta responsabilidad por el trabajo es tuya y cuánta corresponde a alguien más? ¿Qué es factible y qué no lo es? Todo esto ha de ser examinado muy cuidadosamente. También es posible que necesites discutirlo con otra persona.

Una de las circunstancias más abusivas con que me he enfrentado se relaciona con una mujer que había salido de su trabajo para ir a casa porque alguien muy cercano a ella estaba muriendo. Mientras estaba sentada en la unidad de terapia intensiva del hospital, su jefe la llamó y le pidió que volviera porque se estaba cumpliendo el plazo de entrega de algún informe. Como era hija de dos alcohólicos, no sabía qué era lo indicado y regresó. Huelga decir que esto me dejó estupefacta. Sencillamente no conocía la respuesta a la pregunta: "¿En realidad tengo que hacerlo?"

Cuando alguien te pida hacer algo, pregunta para tus adentros: "¿En realidad tengo que hacerlo? ¿En realidad quiero hacerlo?". Acaso la respuesta no sea siempre "no", pero "no" es una opción que siempre tienes disponible.

Un verano, durante una estancia en Israel, me encontraba haciendo un recorrido turístico acompañada de un grupo. Estábamos a 46 grados y comenzamos a subir un montículo para contemplar Jericó, que no es más que un montón de ruinas. Empecé a subir con ellos hasta que me detuve y dije:

—¡Un momento! ¡Yo no tengo que hacer esto!

Me miraron llenos de asombro y otra mujer del recorrido dijo:

—¿Sabes qué? Tienes razón. ¡Yo tampoco tengo que hacerlo!

Nunca se les olvidó. Más adelante en el recorrido, mientras estábamos en un teleférico subiendo a Masada, la misma mujer se volvió hacia mí porque tenía miedo a las alturas y me dijo:

—¿Tengo que hacerlo?

Como estábamos a mitad del camino, no había elección.

"¿Tengo que hacerlo?" es una pregunta que necesitas plantearte. Si no estás seguro, discútelo con alguien en quien puedas confiar, no alguien que tenga un interés personal en que tú cumplas el objetivo.

El siguiente paso es que aprendas a decir "no" si esa es tu decisión. Resulta muy difícil hacerlo. Exige práctica y entraña correr un riesgo. Puede ser que la gente se disguste cuando dices "no" y que reconozcan que decir "no" es parte de quien eres.

Piensa en las posibles consecuencias y prepárate a manejarlas. ¿Vale la pena decir que no? ¿Y qué te motiva a decirlo?

Tal vez no quieras lanzarte de buenas a primeras a decir "no". Tal vez no desees hacerlo de la manera compulsiva como has hecho otras cosas. Podrías más bien resolver ganar tiempo diciendo, por ejemplo: "En este momento no puedo tomar una decisión, Después me comunico contigo". Si quieren una decisión inmediata, puedes decir: "Necesito tiempo para pensarlo".

Darte tiempo para pensar debería facilitarte decir "no", si es eso lo que prefieres. También te brindará oportunidad de idear otra opción. Ganar tiempo puede posibilitarte tomar una decisión responsable y todos quedarán satisfechos.

Si lo piensas, parte de lo que dices para tus adentros (ya que siempre buscas obtener los mejores resultados) es: "Quizá pueda aceptar", la siguiente pregunta que tienes que plantearte es: "¿Acaso quiero hacerlo? ¿O prefiero destinar mi tiempo a algo distinto?" Quizá prefieras no hacer nada. Eso puede ser tan importante para ti como cualquier otra cosa, siempre y cuando lo elijas porque no quieres hacer nada, no porque has llegado al punto en que careces de la energía necesaria para hacerlo.

Ser súper irresponsable puede ser consecuencia de una de dos situaciones. La primera: elegiste no ponerte nunca en marcha, y la segunda: puede ser que te hayas agotado. Aunque las consecuencias de ambas parecen semejantes, son muy distintas y tienen que estudiarse de manera diferente. Si te has agotado, necesitas tiempo para descansar y recuperarte. Tal vez necesites renunciar a tus actividades durante una temporada, lo cual no resulta algo tan terrible. Necesitas tiempo para reagruparte, para sanar, antes de poder emprender tus actividades nuevamente. De cualquier

manera, la siguiente vez que tengas la energía necesaria, tal vez necesites vivir de una manera más moderada.

Cuando estés en vías de recuperación, tendrás que comenzar a darte a ti mismo. Probablemente tengas que aprender cómo hacerlo. Piensa en todo lo que te hace sentir bien. Puedes acudir a una clínica para el agotamiento y descubrir las maneras específicas a las que la gente recurre para recuperarse. Tienes que comenzar a aprender cómo asimilar energía: no sólo dar sino también recibir.

Echa un vistazo a la gente que te rodea, a la índole de tus relaciones. ¿Obtienes tanto como das? ¿Te has rodeado de personas con la fuerza suficiente para darte tanto como tú les das? Puede ser que si lo piensas detenidamente, descubras que estás relacionado sólo con gente que obtiene de ti pero no te da nada. Acaso debieras cambiar esta situación cultivando relaciones con personas que tengan tanto que ofrecerte como tú a ellas. También puede ser que no hayas permitido a la gente que te rodea ofrecerte nada. Has estado haciendo el papel de súper fuerte y ha llegado el momento de permitir que los otros te ayuden para que puedas recuperar tu fuerza.

Esta vez tienes que hacerlo más realísticamente, sin tratar de ser todo para toda la gente todo el tiempo. Ahora te das cuenta de que la retribución no lo amerita. Los mártires rara vez llegan a ser apreciados en vida.

La gente súper responsable tiende a ser explotada; por alguna razón casi lo exige. Así que ahora, cuando pienses en lo que planeas hacer el resto de tu vida, cerciórate de que no te están explotando. Averigua si te están pagando lo que vale el trabajo. Averigua todo lo que puedas.

Julieta lo hizo, y cuando descubrió que no podía trabajar en semejantes condiciones, se enfrentó a su jefe. Había decidido que prefería perder el empleo a

permitir que la explotaran. Funcionó a su favor. El jefe le dio lo que ella consideraba razonable. No siempre funciona tan bien, pero posiblemente el respeto hacia ti mismo lo amerite.

Si eres súper irresponsable pero no porque estés agotado, sino por no haberte puesto nunca en marcha, el problema es un poco distinto. Probablemente tu decisión de leer este libro signifique que estás listo para cambiar, lo cual resulta un problema difícil. Puedes necesitar descubrir qué quieres hacer. Puedes necesitar comenzar en una dirección teniendo pocos logros al principio. Puedes querer hacer una prueba y averiguar qué áreas vocacionales te interesan, Puedes pensar en ir a la escuela. Probablemente sea buena idea hacerlo con la ayuda de un profesional: elaborar un plan con alguien que comprenda lo que te está pasando psicológicamente y cuánto trabajo te cuesta volverte más responsable, temer menos al éxito y todo lo que supone. Tal vez no puedas hacerlo solo. Ciertamente puedes comenzar, pero si te das cuenta de que te paralizas en el momento en que todo comienza a salirte bien, acaso descubras lo que uno de mis pacientes: que no podía ir más lejos. Descubrió que podía llegar al campus, pero no a la oficina de inscripciones. Podía llenar las solicitudes, pero no llegar a la entrevista.

Revisa cuán lejos puedes llegar por tu cuenta, aunque posiblemente esto sea algo para lo que necesites ayuda. No significa que estés enfermo, simplemente que es un obstáculo y que necesitas ayuda profesional para superarlo. Probablemente la decisión de hacerlo sea la parte más difícil de todas.



## **12. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS SON EXTREMADAMENTE LEALES, INCLUSO ANTE PRUEBAS DE QUE TAL LEALTAD NO ES MEREcida.**

La lealtad es una cualidad admirable. Sin embargo, las cualidades extremas pueden no ser benéficas para ti. Eres indiscriminadamente leal con todos los que entran en tu círculo y afectan tu vida. Tu lealtad se extiende a amantes, amigos, familiares y jefes. Tenerte en cualquiera de estas relaciones resulta sumamente valioso. Y tus temores de ser abandonado hacen que te sea casi imposible abandonar a otros.

Si estás relacionado con gente que no te trata como necesitas ser tratado es importante que te replantees tu lealtad. Tal vez no sea apropiada. La lealtad no es un deber automático. Las relaciones de las que hablo son aquellas en las que dices para tus adentros día con día: "¿Por qué me preocupo? ¿Por qué sigo adelante con esto? ¿Vale la pena? ¿Por qué soy tan tonto? ¿Por qué no puedo dejarla ir?"

Puedes seguir varios pasos para superar una relación que ya no deseas. El primero es especificar la realidad de la situación. Pregúntate: "¿Cuál es la índole de esta relación? ¿Qué está ocurriendo en este momento?" Entonces te escucharás a ti mismo comenzar a decir: "Pero, pero...". Cuando empiezan los "peros" dejas de estar en el momento presente. Ya no estás en la realidad sino en una fantasía del pasado o del futuro. "¿Por qué no puede ser como antes?"

No puede ser como antes porque ya no es como antes. Tienes que entender la diferencia. En las fases iniciales de la realidad de una relación, la gente a menudo se trata de una manera diferente que cuando se vuelve parte de la rutina. Tal vez tú no lo hagas, pero otros sí. Y de pronto te ves suponiendo que si ya no te tratan como al

principio, algo anda mal contigo. "Si pudiera hacer o decir lo correcto, la vida sería como antes." Eso no es realista.

Conforme una relación va creciendo y la gente llega a conocerse mejor, esa relación tiene que cambiar. Puede volverse más significativa o menos significativa. La gente puede volverse más considerada o menos considerada. Ocurren muchas cosas. Nada se queda inmóvil, así que lo que existía al principio no existe más.

Puede no ser realista la idea de que las cosas serían maravillosas si tan sólo pudieras superar la mala racha.

No es buena idea vivir en el futuro porque éste no puede predecirse. Cuando las parejas con relaciones sanas pasan temporadas difíciles comparten sus sentimientos. Si dejan manifestar sus agresiones, hablan sobre ello y sobre cómo evitar que vuelva a suceder.

Es importante considerar cuánta energía dedicas a una relación. Cuando comienzas a retroceder, a querer más igualdad en la relación, comienzan a suceder cosas muy interesantes. Si miras en retrospectiva realista lo que ocurrió en las fases iniciales de una relación, quizá descubras que le dedicas una cantidad enorme de energía. Es tu manera y disfrutas haciéndolo.

La otra persona respondió. Y entonces, en algún momento, tal vez sentiste tú una necesidad. Tal vez retiraste un poco de energía y a la otra persona no le gustó. Puede ser que ese haya sido el momento en que dejó de tratarte como querías que te trataran. Puede ser ése el momento cuando comenzaste a ser infeliz: cuando retiraste un poco y ella dejó de depender de tu energía.

Conozco a un hombre en una situación como ésta. Cuando la mujer que era su pareja (quien era hija adulta de un alcohólico) retiró un poco de energía, la gente comenzó a verlo a él más bajo de estatura. Ella le había dado tanto que cuando dejó de hacerlo con la misma intensidad, él literalmente se veía encogido.

El primer paso para decidir si tu lealtad es o no apropiada es ser realista respecto de aquello en lo que la relación consiste. No te permitas vivir en el pasado ni proyectarte hacia el futuro. El presente es lo real. Pregúntate a ti mismo: "¿Qué es lo mejor para mí ahora? ¿Es el momento indicado para ser leal con la persona que conozco?"

Cierta dosis de lealtad es apropiada si se trata de una relación con un niño que atraviesa una etapa malísima o con alguien muy enfermo que no puede ofrecer lo que ofreció en su momento. Quizá quieras seguir siendo leal pero necesites convertirlo en una decisión consciente. Tal vez tengas que decir: "Me preocupa Judith. Voy a quedarme con ella. Le seré leal, aunque en este momento el hecho no me haga bien. Seré cuidadoso. Me protegeré, con la esperanza de que esto se resuelva".

Lo siguiente que has de hacer si quieres tomar decisiones respecto de la lealtad y no ser automáticamente leal es decir para tus adentros: "¿Qué obtengo de esto? ¿Cuál es la retribución? ¿Por qué mantengo esta relación? ¿Quién es la otra persona para mí?" Las respuestas a estas preguntas a menudo resultan bastante sorprendentes. Quizá descubras que una persona representa a alguien más en tu vida. Tu amante puede ser muy parecido a tu padre alcohólico cuando eras niña. Tal vez estés repitiendo un patrón de conducta porque te es familiar. Acaso no hayas roto unos lazos tempranos y estés en proceso de levantarte de nuevo.

¿En qué se parece a ti esa persona? ¿Has sido atraído por alguien muy parecido a ti? ¿Quién es esa persona? ¿Qué representa para ti?

Cuando tengas las respuestas tienes que comenzar a diferenciarte de la otra persona. Comienza a reconocer dónde termina él/ella y dónde comienzas tú. Distingue entre lo que tiene que ver con esa persona y lo que tiene que ver contigo. Cuando lo anterior quede claro, disminuirá el poder que ejerce sobre tus sentimientos.

Con bastante frecuencia, las personas que no merecen nuestra lealtad nos critican mucho. Pasan mucho tiempo diciéndonos en qué estamos mal. Ten cuidado cuando escuches esto. Si decides escuchar, asegúrate sobre quién están hablando en realidad. ¿Realmente tienen que ver contigo sus afirmaciones, o simplemente se están proyectando en ti? Sé consciente de dónde termina la otra persona y dónde comienzas tú. El dolor, la pena o el enojo de otra persona le pertenecen a ella. Puedes ser compasivo y conllevarla en esas emociones, pero no son tuyas. No te conviene ser leal hasta el punto de perderte a ti mismo y sumergirte en otra persona.

Tal vez te enganches mediante el sentimiento de culpa en una relación que no te lleva a ninguna parte. Si se te manipula fácilmente con el sentimiento de culpa, piensas que le debes algo a la persona. Cuando les pregunto a mis pacientes qué es lo que deben, escucho: "Bueno, pues era amable conmigo. Bueno, pues se preocupaba por mí".

Te sientes culpable y, por motivos erróneos te parece que debes algo. Si alguien se preocupa por ti es porque mereces que se preocupen por ti. Tu amistad es un don. No tienes ninguna obligación con nadie sólo porque se hicieron tus amigos. Tú vales. Si les debes algo porque se hicieron tus amigos, es como si dijeras que no tienes valor.

Cuando comiences a alejarte, la otra persona intentará hacerte sentir culpable. Hablará acerca de cuánto te quiere y te necesita, y te costará un trabajo enorme desprenderte.

Tal vez sea un buen momento para cambiar la relación. Puedes decir: "No quiero que esto termine, pero no puedo continuar en una relación que no me conviene. Si podemos hablarlo y si la relación puede cambiar de manera que a ambos nos convenga, quizá lo considere un poco más".

Tienes que analizar detenidamente si permaneces en una relación por el sentimiento de culpa. Tu amistad es un don. Hay que procurar conservarla. No es algo que te deje en deuda con alguien que la aceptó en su momento. Fíjate bien en lo que has ofrecido y en lo que se te ha ofrecido. ¿Aún sientes que requieres estar en deuda? ¿Lo has examinado justa y realistamente? Trágate esos "peros".

También puedes continuar en relaciones que no te convienen porque temes quedarte solo. Tienes miedo a la soledad y al aislamiento. Probablemente esta no sea tu última oportunidad de tener un amigo o un amante, o a la única persona en el mundo que alguna vez se preocupará por ti. Quizá estés exagerando. Recuerda: te tienes a ti mismo. ¿Acaso no es maravilloso? Puede serlo, si llegas a conocerte. Estar solo contigo mismo puede transformarse de algo temible a una experiencia deseable.

También puede ser que permanezcas en una relación porque te hace sentir superior. Si tu pareja no te ofrece todo lo que tú puedes ofrecer, puedes sentirte más importante y parecerte que él o ella debería estar en deuda contigo y ser leal. De hecho, estás diciendo: "La única manera como puedo sentirme bien es estar relacionado con alguien que sea menos de lo que yo soy. De esta manera puedo edificar mi ego. Si tú estás más abajo que yo, puedo elevarme".

Tal vez esta sea la retribución. "Aunque no me tratas como necesito que me traten, me siento superior, y esa es una manera como puedo elevar falsamente mi autoestima." Tienes que analizarlo con sumo cuidado. Aunque te quejes, ¿no tendrá la relación algo que te da placer?

Puedes pensar sinceramente que estás enamorado de alguien, y yo nunca lo discutiría. Si me pidieran definirlo, definiría el amor como mejora. Si tú y yo estamos en una relación amorosa, nos mejoramos mutuamente. Somos más de lo que seríamos si no estuviéramos relacionados. Probablemente sea ahí donde tu lealtad no es apropiada, aunque lo llames "amor".

Tal vez no sea demasiado importante cómo lo llames. La pregunta aquí es: "¿Me conviene?" Es como discutir si eres alcohólico. Tampoco discutiré eso. No sé si seas alcohólico, pero ¿por qué sencillamente no dejas de beber? No sé si ames a esta persona, pero ¿por qué simplemente no decides que nadie tiene derecho de tratarte mal dado que te quieres a ti mismo y eres importante para ti mismo?

Si decides que necesitas cambiar una relación y prefieres llevar tu lealtad a otra parte, puede costarte trabajo separarte por completo a causa de tus temores. ¿Por qué limitarte? ¿Por qué no fomentar otras amistades? ¿Por qué no dedicar tu energía a esos otros amigos y tratar de ser más realista con ellos? Mientras se fortalecen esas relaciones, puedes comenzar a disminuir la importancia de la que no te conviene. No tiene que ser "todo o nada". Tal vez no tengas que eliminar del todo a esa persona sino sencillamente aminorar el efecto de la relación. Hay muchas elecciones y direcciones. El principio es ser realista acerca de a quién quieres y qué quieres.

### **13. LOS HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS SON IMPULSIVOS. TIENDEN A ENZARZARSE EN UN CURSO DE ACCIÓN SIN PENSAR SERIAMENTE EN OTRAS CONDUCTAS O EN LAS POSIBLES CONSECUENCIAS. ÉSTA IMPULSIVIDAD LOS CONDUCE A LA CONTUSIÓN, A LA AVERSIÓN A SÍ MISMOS Y A LA PÉRDIDA DEL DOMINIO SOBRE SU ENTORNO. EN CONSECUENCIA, DESTINAN MUCHÍSIMO TIEMPO A ARREGLAR LOS ESTROPICIOS.**

La conducta impulsiva de la que aquí se trata recuerda a un niño de dos años que hace berrinche porque quiere lo que quiere cuando lo quiere. En su mundo, el juguete en el que puso el ojo es lo único importante. Recuerda al niño de dos años que decide atravesar la calle corriendo en medio de un tránsito pesado.

Un niño de dos años también contendrá la respiración hasta ponerse morado. Como demanda tanta atención, se castigará a sí mismo lastimándose.

Tus conductas no son muy diferentes. La diferencia principal es que tú eres el responsable de estas conductas. En lo que respecta al niño de dos años, hay alguien más a quien responsabilizar. Es perfectamente posible que en un entorno distinto habrías crecido de manera diferente, y en la actualidad tus deseos te afectarían de otra manera.

Pero aquí el tema de discusión es otro. El tema es qué vas a hacer para no comportarte como un niño de dos años. Sabes que para ti no puede funcionar, y tal vez esto sea lo único que te distingue del niño.

Aquí la clave es cortarte el paso, obstaculizar tus impulsos hasta que hayas examinado las consecuencias y opciones posibles. Es importante que aminores el paso para que, una vez enzarzado en un curso de acción, no deseches el raciocinio.

Si estás trabajando con un orientador o si hay alguien que te apoya en lo emocional y conversa contigo regularmente, podrás ganar un poco de tiempo. Los siguientes ejemplos muestran cómo se resolvió el problema de algunos de mis pacientes.

Una de ellas acostumbraba tener relaciones desastrosas con los hombres. Empezamos a pensar qué estaba pasando exactamente. ¿Qué aportaba ella? ¿A quién estaba eligiendo? Analizamos todos los puntos del caso y decidimos que no se la podía considerar una víctima.

Me llamó una tarde justo antes de que yo partiera en un viaje de trabajo y me dijo:

—Descubrí la respuesta. Hemos estado buscando en el lugar equivocado. No es que yo tenga problemas con las relaciones: tengo problemas con los hombres. Creo que me iría mejor si me relacionara con una mujer, y me parece que eso haré. Conocí a una mujer y esa es la nueva orientación que daré a mi vida.

En ese momento pensé: "¿Qué puedo hacer para que no vaya tan rápido?" Lo importante no es el sexo de la persona en cuestión. Si no puedes relacionarte con un hombre, no podrás relacionarte con una mujer. Además, con toda seguridad, dar inicio a una relación homosexual habría complicado su vida mucho más.

Mi respuesta fue:



—¿Podrías esperar a que regrese de mi viaje?—, ella accedió, razonablemente. Si, de hecho, debía ser la nueva orientación de su vida, daba lo mismo esperar una o dos semanas. A fin de cuentas resultó que ese era todo el tiempo que necesitaba. Para cuando regresé, ni siquiera había algo que quisiera hablar conmigo. Se había acabado. El impulso del momento había pasado.

Algo parecido le ocurrió a Harold. Me llamó para decirme que odiaba a su jefe y a su trabajo y que estaba en el área equivocada. Había escrito una carta de renuncia que planeaba darle a su jefe por la mañana.

Sugerí que esperara hasta que revisáramos juntos la carta. Accedió. No era tan urgente. Tenía que hacerse muy pronto, pero de ninguna manera a la mañana siguiente. Cuando vino a verme tres días después, su postura había cambiado. Ya no estaba tan enojado, y su sensación de urgencia había desaparecido.

Estos ejemplos muestran dos circunstancias en las que la gente se pudo dar cuenta de que quizás iba mal encaminada. Cabía la posibilidad de que la conducta que en ese momento consideraba muy racional y razonable pudiera causarle tensiones más adelante. Es más común que los pacientes me platiquen lo que hicieron anoche que lo que van a hacer esta noche.

Si no estás recibiendo ayuda profesional, hay maneras de comenzar a superar por tu cuenta la impulsividad. Reconocerás esa impulsividad porque exige mucha energía. La reconocerás porque te sentirás empujado e Impelido y no podrás pensar en nada más.

Cuando te sientas así, di para tus adentros: "¿A quién más afectará esta conducta?" No estoy sugiriendo que digas "esto está bien", "esto está mal", "esto es

mediocre", "no debería hacerlo" ni "debería hacerlo", porque en ese momento lo ves así y en realidad no importa si te gusta o te disgusta. Es la única manera.

Entonces lo que has de hacer es observar a las otras personas afectadas por tu conducta. ¿Quién más se verá envuelto en lo que yo haga? ¿Cómo les afectará lo que yo haga? Tal vez en el momento en que la acción parece tomar el mando no te importe cómo te afectará a ti. Tu noción de ti mismo parece perderse, aunque pienses que te estás experimentando a ti mismo plenamente.

Plantearse esas dos preguntas debe bastar para retrasar la acción, y retrasarla te dará tiempo de pensar en las consecuencias y en otras posibilidades.

Tal vez una decisión tomada impulsivamente no siempre sea perjudicial. Cabe la posibilidad de que renunciar a un trabajo sea lo mejor que puedes hacer por ti. Acaso la homosexualidad sea preferible para ti. Sin embargo, estas decisiones deben tomarse después de analizar las posibles opciones y las consecuencias. Deben tomarse con la mente despejada, para que tengas la seguridad de sentirte a gusto con lo que estés haciendo. De esta manera no tendrás que desear no haber actuado tan precipitadamente.

Tal vez lo que te conviene a ti no les conviene a las otras personas que te rodean. Tomarlas en cuenta puede ser también importante. Renunciar a tu trabajo porque lo aborreces puede convenirte; no obstante, si eres el único sostén de unos menores de edad no resulta una jugada apropiada. Si crees que muchos de tus problemas se deben a que intentas ser una persona recta y estás casado, seguir tus impulsos y salirte de las reglas en este momento podría perjudicar a tu cónyuge.

No estoy diciéndote qué decisión tomar. Lo que te sugiero es que busques una manera de ganar tiempo para que puedas pensar en las repercusiones de tus actos. En

este y en todos los demás aspectos de tu vida, es importante poder elegir. Si haces una elección activa y consciente y estás dispuesto a rendir cuentas de tu conducta, te sentirás mucho mejor contigo mismo, independientemente de cuál haya sido tu elección.

En tu infancia y adolescencia, si lo que se te prometía no ocurría de inmediato, sencillamente no ocurría. Sin embargo, ahora que no vives en el mismo entorno las reglas pueden cambiar. Recuerda lo que hacías súbitamente y la gratificación que tenías que obtener en ese momento. ¿Para qué lo hacías tan rápido? ¿Le sacabas provecho a corto plazo? ¿Le sacabas provecho a largo plazo?

Por ejemplo, muchos hijos adultos de alcohólicos se salieron de la escuela. ¿Tú qué obtuviste? ¿Qué es lo que más lamentas de aquello que hiciste demasiado precipitadamente? Lo que lamentas puede ser lo que en aquel momento pensaste que querías. Tienes que comenzar a mirar tu vida desde un punto de vista más amplio.

Una de las maneras de hacerlo es fantasear. ¿Dónde te gustaría estar dentro de cinco años? ¿Quieres hacer lo que haces ahora? ¿Quieres dar una nueva dirección a tu vida?

Piensa en los pasos necesarios para llegar ahí. Cuando pienses en los pasos, verás que no toda la gratificación está al final. Por ejemplo, al estudiar una carrera universitaria no obtienes toda la recompensa el día que te entregan el diploma.

Hay muchas pequeñas gratificaciones a lo largo del camino. Piensa en eso. Desarrolla esas gratificaciones; construye tu propio sistema de remuneraciones. Cuando la maestra de primaria daba estrellas doradas a los niños que hacían buenos trabajos, ello tenía un propósito. Significaba: "Lo hiciste bien". En ninguna situación va de por medio "todo o nada".

Cuando haces las cosas demasiado rápido, a veces planteas preguntas equivocadas o tomas decisiones erróneas. "Quiero divorciarme" puede significar "No quiero vivir así". Se trata de dos enunciados muy diferentes. La decisión "No quiero vivir así" puede convertirse en "No voy a vivir así". No necesariamente significa un divorcio.

Puede significar un cambio en tu estilo de vida. Puede querer decir entrar a sicoterapia o muchas otras cosas. También puede significar un divorcio, mas no necesariamente. Si difieres la gratificación, tendrás oportunidad de descubrir qué significa realmente. Tal vez te sientas reprimido. Esto no necesariamente significa un divorcio; probablemente quiera decir tomar algunas nuevas decisiones con respecto a tu vida.

No voy a pretender que la gratificación que obtienes después de una espera resulta siempre más fabulosa que lo que en ese instante decidiste que querías. Sería tonto y poco realista. A veces la gratificación diferida es más fabulosa y la experiencia, más intensa; pero sí le hace falta la emoción de hacer lo que quieres cuando quieres.

El problema con la gratificación inmediata no es cómo se siente en ese momento: en ese momento se siente grandioso. Dejar la escuela y saber que nunca más tendrías que enfrentarte a tu maestro de geometría fue fabuloso. Aquel postre tan empalagoso que te comiste anoche sabía delicioso. Esa persona con la que te fuiste a la cama en un momento de extrema pasión te volvía loco.

Todo esto es cierto. Sin embargo, está la otra parte, que no repercute en el gozo del momento sino que se ve muy afectada por éste. Dejar la escuela y no tener que enfrentar de nuevo a un maestro también significó que no te graduaras con el resto de tus compañeros ni hicieras todo lo que imaginabas que harías en el futuro. Comerte

aquel postre empalagoso significó que no pudieras usar ese atuendo que esperabas que te quedara. Irte a la cama con alguien en la cumbre de la pasión significó un embarazo no deseado o algún otro desastre. No es tan sencillo como experimentar algo en el instante. Lo que necesitas reconocer es que te estás engatusando tú solo. Cuando decidas que algo tiene que hacerse ya, en este mismo instante, haz de cuenta que es una estafa y pregúntate cuáles serían las consecuencias si eso te perjudicase. El carro usado que a como diera lugar tenías que comprar hoy con el dinero destinado a las vacaciones de tu familia puede no resultar tan satisfactorio a largo plazo como lo fue a corto plazo.

Intenta darte cuenta de que estás engatusándote tú solo, te estás engañando a ti mismo y sólo estás jugando. Por lo menos estás racionalizando.

En el instante en que tengas que comerte un postre, pregúntate: "¿Va a perjudicarme?" Es una pregunta interesante, ¿no te parece? Desde el momento en que decides, comienzas a racionalizar. "En realidad es una porción pequeña. Sólo comeré la orilla. Mañana me pongo a dieta. Ayer me porté bien.

Comí ligero." No tengo que contarte todo lo que dices para tus adentros.

Si te preguntas si va a perjudicarte, tu respuesta podría ser diferente. Sí, te va a perjudicar. No vas a bajar los kilos que quieres bajar. Por lo menos, no los vas a bajar rápidamente. Sí, siempre te va a perjudicar.

¿Puede perjudicarte dejar la escuela? Tienes que pensarlo. Piensa en opciones más deseables que ir a la escuela. Considera también las ventajas que tienes si no te sales. Si son mayores que las ventajas de salir- te, puede perjudicarte.

No necesito explicarte con detalle las consecuencias de tener relaciones sexuales sin estar preparado. Sí, te puede perjudicar. Y lo mismo se aplica al automóvil a cambio de las vacaciones familiares.

Cuando te hayas dado cuenta de que puede perjudicarte, la siguiente pregunta que habrás de plantearte es: "¿Vale la pena?" Si la respuesta es "sí", disfruta la experiencia. Si la respuesta es "no" y decides diferir o bien renunciar a una experiencia que se te presenta sólo en ese instante, también te sentirás bien contigo mismo. Tendrás una sensación de estar satisfecho porque tuviste la posibilidad de elegir.

Tener la posibilidad de elegir resulta fundamental. Te permite tener la libertad de actuar o no actuar, que es el mayor don que podemos darnos a nosotros mismos. Te libera de la necesidad de seguir tus impulsos y te pone a cargo de tu vida. Qué lugar tan especial para estar en él.

## **4.- ¿QUÉ PASA CON TUS HIJOS?**

Los hijos de alcohólicos y los hijos de hijos de alcohólicos no sufren ni un mayor ni un menor daño emocional que los niños que viven en cualquier otra clase de situación estresante. El alcoholismo no puede alegar derechos de exclusividad sobre los niños afligidos. La culpa que llevas encima debido a tu incapacidad de proporcionar un ambiente hogareño ideal independientemente de las circunstancias no te servirá de nada; tampoco les servirá de nada a tus hijos. Sólo servirá para desperdiciar energía que podrías emplear en cambiar la situación.

Gran parte del dolor que tus hijos padecen es reversible. No sólo eso, sino que con tu ayuda, tus hijos pueden ser más fuertes y tener una mayor autoestima gracias a sus experiencias. Sí, lo digo en serio. Lo negativo puede tornarse positivo. Sólo se trata de saber cómo. En mi experiencia como orientadora de hijos de hijos adultos de alcohólicos, esa mejoría resulta inmediata y radical. Muy a menudo, conseguir tu ayuda beneficia enormemente a tu hijo durante su proceso de cambio. Eres una persona significativa en la vida de tu hijo y puedes ser una fuerza poderosa para su bienestar. Puedes hacer mucho para mejorar el sentido que tus hijos tienen de su propia valía.

## **¿QUÉ PASA CON MIS HIJOS?**

Presento a continuación algunas directrices que te serán útiles para contribuir a romper en la siguiente generación el ciclo de problemas causados por el alcoholismo. Son diez consejos muy sencillos.

Como muchos hijos de alcohólicos son a su vez alcohólicos y muchos de ellos se han casado con alcohólicos, hay grandes probabilidades de que tus hijos estén viviendo en una situación activa. Estas directrices fueron elaboradas con ello en mente. Si eres lo bastante afortunado como para no haberte vuelto alcohólico y no vivir nuevamente con el alcoholismo, las directrices serán útiles de todas maneras. Pueden adaptarse a cualquier situación.

## **1. HAZ UN ESFUERZO CONTIGO MISMO Y CON TU CRECIMIENTO PERSONAL.**

Los niños aprenden mediante la imitación. Sé la clase de persona que quieras que tus hijos imiten. Te guste o no, eres un modelo de conducta. Tú fijas el ejemplo. Si estás disgustado y confundido, tus hijos se sentirán disgustados y confundidos. Si eres irritable, tus hijos serán irritables. Tus hijos se volverán temerosos, culpables y obsesionados con el alcohol, igual que tú. Así como puedes imprimir un tono negativo en la casa, puedes implantar uno positivo, Si llevas una sonrisa en los labios, tus hijos sonreirán. La tensión se puede sentir en el aire: no tiene que pronunciarse una sola palabra, pero todo mundo la siente. Si puedes hacer un esfuerzo para relajarte, el ambiente de tu hogar será más relajado. Es un buen lugar para comenzar.

## **2. ESCUCHA A TUS HIJOS.**

Siéntate con ellos y escucha lo que tienen que decir, sin importar lo que sea. Hazles saber que te interesa y que les pondrás atención. Que escuches no significa que estés de acuerdo. Significa únicamente que tienes la disposición de escuchar. Haz un esfuerzo por aceptar su derecho de ser quienes son y de pensar como piensan, así como tú quieres que ellos acepten tu derecho de ser quien eres y de pensar como piensas. Es fácil decirlo, pero hacerlo cuesta mucho trabajo. Algo de lo que escuches será escandaloso, pero tú también tenías pensamientos desaforados a su edad, incluso en la actualidad los tienes. Que escuches sin sermonear no significa que estés de acuerdo. Es sencillamente una manera de comenzar a abrir las líneas de comunicación. Es el inicio para hablar con ellos en vez de hablarles a ellos.



### **3. DI LA VERDAD. SÉ SINCERO CON ELLOS.**

La idea que tus hijos tienen de la realidad está gravemente desvirtuada. Les cuesta trabajo reconocer la verdad. El alcohólico activo miente sobre todo en lo referente a romper promesas. Cuando dice que llegará a casa a cenar, lo dice en serio; aunque es probable que no lo cumpla. Esto confunde a los niños. El alcohólico no miente, pero no llega a casa a tiempo para cenar. El niño escucha cómo su padre no alcohólico lo encubre, y sigue el ejemplo.

Además, el niño no quiere enfrentarse a la verdad, a nadie le gusta. Pero hacer frente a la realidad es lo que te devolverá la salud. No tener que ocultar sentimientos aliviará la carga de tus hijos.

Los sentimientos no son buenos o malos. Simplemente son. Decir o escuchar la frase "No deberías sentirte así" no sirve de mucha ayuda, pues sentimos a pesar de todo. Tal vez haya algunas maneras como no deberíamos comportarnos, pero los sentimientos no tienen un valor de "buenos" o "malos". Si consideramos que lo que sentimos está mal, nos sentiremos culpables y eso empeorará la situación. Tu hijo podría decir: "¡Odio a mi padre!" Si tú le dices: "Tu padre está enfermo, no deberías odiarlo" estarás imbuyendo culpa en el niño. Qué persona tan mala ha de ser para odiar a alguien enfermo. Es mejor explorar los sentimientos con el niño. "Sé a qué te refieres. En ocasiones yo también pienso que lo odio, pero en realidad lo que odio es la enfermedad. Lo que de hecho odio es la manera como la enfermedad lo hace comportarse." Ayuda a clarificar. Al hacerlo, contribuirás a clarificar tu propio pensamiento.

El enojo que sientes es real. De nada sirve decidir que está mal sentirte enojado y que más bien deberías tener compasión. Puedes experimentar los dos sentimientos.

Habla acerca de ello y sé abierto. Decide qué harás al respecto. Si estás enojado, ¿por qué no montas en bicicleta, golpeas un costal de arena o buscas un lugar donde puedas gritar hasta más no poder? Así es, enojarse no es malo. Comportarse destructivamente debido a la ira que se siente sí lo es.

Me preocupa más el niño que permanece pasivo en una situación que sé que le molesta. Sé que el enojo que el niño vuelca a su interior dará como resultado problemas estomacales, depresión y toda clase de síntomas. Si tus hijos te gritan, por difícil que sea de soportar, resulta más sano para ellos hacerlo. Una vez que saquen lo que les molesta, puedes sentarte con ellos y hablar sobre el asunto. También los niños se preocupan mucho. Se preocupan y se sienten impotentes. No se sienten bien confiándoles sus problemas a sus maestros y orientadores. No quieren que los "extraños" se enteren y se callan gran parte de lo que les preocupa. Tú puedes proporcionarles un refugio. Las preocupaciones parecen más manejables cuando se habla abiertamente acerca de ellas.

#### **4. EDÚCALOS.**

Diles todo lo que sabes acerca de la enfermedad del alcoholismo. Dale libros, siéntate con ellos y responde cualquier pregunta que puedan hacerte. Quizá no puedas responder algunas de sus dudas. "Sí, entiendo que cuando mi papá empieza a beber no puede parar de hacerlo, pero ¿por qué empieza?" Y cuando respondes: "Está muy enfermo. La compulsión es parte de su enfermedad" y el niño dice: "Sí, pero...", en este punto no está mal decir: "Yo misma no acabo de entenderlo. Lo único que sé con toda certeza es que resulta difícilísimo evitar que nos afecte. Necesito que me ayudes a recordarlo, tal como tú necesitas que yo te ayude a recordarlo."

## **5. ANIMA A TUS HIJOS A ASISTIR A JÓVENES ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS.**

El grupo Jóvenes Alcohólicos Anónimos ayudará a reforzar la idea de que el alcoholismo es una enfermedad y así debe considerársele. Cuando tus hijos puedan aceptar el concepto de enfermedad comenzarán a aumentar su autoestima. De niños nos vemos como los demás nos ven. Esas cosas terribles que el alcohólico les dice a los niños afectan la manera como se ven a sí mismos. En muchas ocasiones he tenido niños sollozando entre mis brazos: "Si no fuera un niño tan malo, mi padre no bebería. Todo mundo estaría más contento si yo estuviera muerto".

Uno no puede causar el alcoholismo, y tampoco curarlo. El niño debe entender que al alcohol no puede atribuírsele el determinar su valor como ser humano. De nuevo, resulta mucho más fácil decirlo que hacerlo. Tú puedes ayudarlo recordándoselo constantemente y mediante tu propia conducta hacia él.

Jóvenes Alcohólicos Anónimos refuerza magníficamente estas ideas. Si tu hijo asiste, se sentirá comprendido y tendrá un sentido de pertenencia. Es un lugar donde podrá hablar de sus problemas y comenzar a sentirse mejor consigo mismo.

## **6. RENUNCIA A LA NEGACIÓN.**

La negación es el mayor aliado del alcoholismo y el principal enemigo de quienes lo combaten. Sin embargo, resulta más fácil manejar la realidad que lo desconocido. Así es incluso con una enfermedad tan insidiosa como el alcoholismo. DI a tus hijos: "Su papá tiene alergia al alcohol. Le hace comportarse de maneras en las que ni él ni nosotros queremos que lo haga; pero no debemos olvidar que cuando actúa así, no es

su papá el que habla sino la enfermedad. Será difícil recordarlo, porque sigue viéndose como su papá. Cuando se les olvide, vengan y hablen conmigo; cuando a mí se me olvide, iré a hablar con ustedes. Es una enfermedad familiar, y nos sentiremos mejor como familia".

## **7. NO IMPIDAS QUE TUS HIJOS CONOZCAN LOS ESTRAGOS DEL ALCOHOLISMO**

Si el alcohólico de tu hogar destruye cosas, más vale que él mismo vea los signos de la destrucción. Desafortunadamente, quizá también los niños tengan que verlos. Diles: "Me hace sentir mal que ustedes tengan que ver esto, pero su mamá tiene que saber lo que ocurrió; de lo contrario no recordará nada". Impedir que tus hijos lo sepan equivale a debilitarlos y confundirlos. Ellos saben que algo ocurrió, así que resulta preferible no dejarlo a su imaginación, la cual empeorará la situación, sin importar lo mal que hayan estado las cosas. La realidad no puede negarse. Dedicar energía a negar lo real equivale a sustraerla de otras cosas que pueden ser más benéficas... como recuperarse.

## **8. NO TEMAS DEMOSTRAR AFECTO A TUS HIJOS.**

A un hijo no se le puede dar demasiado amor. Ceder a todos sus caprichos para compensar con creces las dificultades de su vida no es amarlo. Decirle a un niño que lo quieres, abrazarlo, besarlo, decirle que te sientes muy afortunado de que sea tu hijo, eso es amar. Él necesita escuchar eso. Decirle que él sabe que lo quieres no es suficiente, así como tampoco lo es para ti. El niño necesita escucharlo, al igual que tú. Esto no significa que todo lo que hace y dice sea adorable: significa que, como ser

humano, él es adorable. "Adoro quién eres. No tiene que gustarme todo tu comportamiento, y que no me guste no significa que te quiera menos." Este mensaje debe quedar claro. Puedes amar al alcohólico y odiar a la enfermedad. Lo primero no tiene nada que ver con lo último. Algunas conductas son aceptables y otras no.

## **9. ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS TENGAN LÍMITES CLARAMENTE DEFINIDOS.**

Hazles saber que la cena se sirve a una hora determinada, que hay horarios para irse a la cama y para hacer la tarea. Dales parámetros en torno a los cuales ordenar sus vidas. Su vida hogareña ha de ser coherente, pues la incoherencia desorienta tanto a los niños que pierden la noción de quiénes son. El niño no puede sentirse bien consigo mismo si no sabe qué ocurre todos los días. Lo desconcertarás. Ofrécele una vida ordenada con reglas razonables y exígele que las cumpla. Los niños ponen a prueba los límites sólo para saber si hablas en serio. Si la regla es justa no importa que le guste o no al niño. A pocos les gustan las reglas, pero eso no significa que tu hijo no te lo vaya a agradecer ni que no se vaya a sentir más seguro gracias a ellas. Debemos sentirnos seguros para mejorar nuestra noción de nosotros mismos. Tú puedes ayudarle a obtener este sentimiento.

## **10. LOS NIÑOS TIENEN QUE ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE SU CONDUCTA**

Si tu hijo rompe una ventana, es problema suyo buscar la manera de reemplazarla. Sus fracasos son suyos y sus éxitos también. Si llega tarde a cenar es su problema, no tuyo. Aprender a manejar dificultades forma parte del fomento de la autoestima. Significa que tiene algún dominio sobre su entorno. Cuando tu hijo tenga

un problema, ayúdalo a repasar las opciones que tiene, pero no siempre le proporciones la respuesta. Los hijos de alcohólicos se sienten indefensos. Sus vidas les son impuestas. Necesitan ayuda para hacerse cargo de algo. Anímalos a intentar nuevas cosas. Triunfar no es tan importante como tratar. Aunque no se pueden cometer errores si no se trata, tampoco se puede triunfar si no se hace el intento. Hay que apoyar cualquier pequeño éxito.

Piensa en lo que te hace sentir más valioso. Ofrece eso mismo a tus hijos. Es sumamente difícil hacer que cambie la autoestima mientras uno crece. Trabájelo familiarmente. Tú sufriste al formar parte de una familia dividida por el alcoholismo. Ahora recupérate como parte de una familia... unida por el alcoholismo.

Irónicamente, la terrible enfermedad que ha golpeado a tu familia puede ser usada en contra de sí misma. En virtud del alcoholismo te hiciste consciente de ti mismo y de tu necesidad de conformar una familia que funcione a plenitud. Aprovechalo. El poder del crecimiento del yo, una valía fortalecida, vuelve inofensivo al alcoholismo. Tus hijos serán más fuertes por haberse enfrentado a la realidad. Serán menos vulnerables por haber experimentado el dolor y por haberlo enfrentado. Los desafíos de nuestras vidas nos hacen crecer. Nos hacen crecer los tiempos difíciles, no los fáciles. Tu familia puede sentirse más gratificada que si nunca hubiera estado obligada a enfrentarse a sí misma. Ayudar a que tus hijos mejoren su autoestima te ayudará a aumentar la tuya, y aumentar tu autoestima ayudará a tus hijos. En esta ocasión, la espiral camina hacia arriba. Lento pero seguro, las pautas cambian radicalmente y tú vas en el asiento del conductor... porque ¡MERECE IR AHÍ!

# CONCLUSIÓN

Los estudiosos del alcoholismo parecen estar de acuerdo en las siguientes tres afirmaciones:

1. El alcoholismo afecta a las familias. Rara vez vemos un caso aislado. Normalmente, alguien en alguna otra parte de la familia ha padecido la enfermedad o la padece actualmente.
2. Los hijos de alcohólicos corren un mayor riesgo de ser también alcohólicos que la generalidad de la población. Puede haber discusiones en relación a si hay influencia del entorno, de los genes o una combinación de ambos, pero nadie pone en duda la veracidad de esta afirmación.
3. Los hijos de alcohólicos tienden a casarse con alcohólicos. Rara vez se casan sabiéndolo, pero vemos que este fenómeno se presenta una y otra vez.

Los enunciados anteriores demuestran los vínculos innegables entre todos los aspectos de la enfermedad familiar que llamamos "alcoholismo". Las características del alcohólico y las respuestas de la familia, según señalo en mi libro *Marriage on the Rocks* (Matrimonio en peligro), influyen claramente sobre las variables relacionadas con los hijos adultos de alcohólicos, tal como se trata en este libro.

En *Marriage on the Rocks* hablo acerca de las cualidades que prevalecen entre los alcohólicos, tales como: a) dependencia excesiva; b) incapacidad de expresar emociones; c) baja tolerancia a la frustración; d) inmadurez emocional; e) un alto nivel de ansiedad en las relaciones interpersonales; f) baja autoestima; g) fingimiento; h) sensación de aislamiento; i) perfeccionismo; j) ambivalencia hacia la autoridad y k) sentimiento de culpa.

La familia responde con a) negación; b) afán de protección, compasión: preocupación acerca del bebedor; c) vergüenza, evitar situaciones que se presten para beber; d) virajes en la relación: dominación, tomar las riendas, actividades enajenantes; e) sentimiento de culpa; f) obsesión, preocupación constante; g) miedo; h) mentiras; i) falsas esperanzas, desilusiones, euforia; j) confusión; k) problemas sexuales; (l) ira; m) letargo, desesperanza, autocompasión, remordimiento, desesperación.

Si examinamos por última vez las características predominantes de los hijos adultos de alcohólicos, no será difícil enlazar esas características y lo que experimentaron como hijos pequeños tanto de padres alcohólicos como de padres casi alcohólicos. Los rasgos que se considera que emanan del alcohólico y del casi alcohólico contribuyen con una parte de cada característica. Tal vez quieras añadir algo a mi lista o modificarla, Las percepciones pueden variar, pero independientemente de las diferencias, las conexiones resultan evidentes.

## **SÍMBOLOS**

### **ALCOHÓLICO (A)**

- a. dependencia excesiva
- b. incapacidad de expresar emociones
- c. baja tolerancia a la frustración
- d. inmadurez emocional
- e. alto nivel de ansiedad en las relaciones interpersonales
- f. baja autoestima
- g. fingimiento
- h. sensación de aislamiento
- i. perfeccionismo



- j. ambivalencia hacia la autoridad
- k. sentimiento de culpa

### **CASI ALCOHÓLICO (CA)**

- aa negación
- bb. afán de protección, compasión: preocupación por el bebedor
- cc. vergüenza, evitar situaciones que se presten para beber
- dd virajes en la relación: dominación, tomar las riendas, actividades enajenantes
- ee sentimiento de culpa
- ff obsesión, preocupación constante
- gg. miedo
- hh. mentiras
- ii falsas esperanzas, desilusiones, euforia
- jj confusión
- kk problemas sexuales
- ll ira
- mm letargo, desesperanza, autocompasión, re-mordimiento, desesperación

### **CARACTERÍSTICAS**

1.- Los hijos adultos de alcohólicos tienen que adivinar cuál es la conducta normal.

A — b, g, j; CA — aa, dd, hh, ii, jj

2.- A los hijos adultos de alcohólicos les cuesta trabajo llevar un proyecto a término.

A — c, f, i; CA — ff, jj, mm

3.- Los hijos adultos de alcohólicos mienten cuando sería igual de fácil decir la verdad.

A — g, i, j; CA — aa, ee, hh, ii, jj

4.- Los hijos adultos de alcohólicos se juzgan sin piedad.

A — i, j, k; CA — ee

5.- A los hijos adultos de alcohólicos les cuesta trabajo divertirse.

A — todas; CA — todas

6.- Los hijos adultos de alcohólicos se toman muy en serio a sí mismos.

A — e, f, j, k; CA — todas

7.- A los hijos adultos de alcohólicos les cuesta trabajo mantener relaciones íntimas.

A — a, b, c, d, e, k; CA — aa, dd, jj, kk, ll

8.- Los hijos adultos de alcohólicos reaccionan de modo exagerado a los cambios sobre los cuales no tienen dominio.

A — c, i; CA — dd

9.- Los hijos adultos de alcohólicos constantemente tratan de obtener aprobación y afirmación.

A — a, d, f, i, j; CA — ff, gg

10.- Los hijos adultos de alcohólicos por lo regular se sienten diferentes de otras personas.

A — e, f, h; CA — cc, jj

11.- Los hijos adultos de alcohólicos son súper responsables o súper irresponsables.

A — todas; CA — todas

12.- Los hijos adultos de alcohólicos son extremadamente leales, incluso ante pruebas de que tal lealtad no es merecida.

A — a; CA — aa, bb, gg, ii

13.- Los hijos adultos de alcohólicos son impulsivos. Tienden a enzarzarse en un curso de acción sin pensar seriamente en otras conductas o en las posibles consecuencias.

Esta impulsividad los conduce a la confusión, a la aversión a ellos mismos y a la pérdida del dominio sobre su entorno. Por tanto, destinan más energía a arreglar los estropicios de la que habrían tenido que emplear si en un principio hubieran examinado las opciones posibles y las consecuencias.

A — c, d, g, j; CA — i i, jj, ll

Esto demuestra con mucha claridad cómo los hijos adultos de padres alcohólicos son producto de su entorno. Es una fortuna que tengamos conocimientos acerca del ambiente del hogar alcohólico porque así tenemos respuestas a preguntas que de otro modo tal vez no podríamos comprender. Si el conocimiento es liberador, como creo que es, saber qué ocurrió y qué puede suceder a raíz de ello es una herramienta significativa para comprender quién eres y por qué. Así se acaban las conjeturas, las acusaciones a uno mismo pierden parte de su poder y tú eres libre de esforzarte en lo que elijas. Ya no eres una víctima: estás en el centro de tu propio universo. Qué lugar tan especial para estar en él.

Cuando comiences a sentirte empujado o impelido, explora esos sentimientos, no los juzgues, y libérate de ellos a fin de mantener tu serenidad y permanecer en la corriente de tu vida.

El proceso de la vida es una aventura. La vida da sus vueltas, va adonde tiene que ir y tú con ella justo en su centro, pero dejándola seguir su curso. Esta es una actitud tranquila y serena, como la de Alcohólicos Anónimos y sus diversos consejos para "llevársela despacio" expresados en forma de frases a las que llaman "dones" o "talentos".

La vida es un proceso en curso. Si estás centrado, si tienes dominio sobre tus sentimientos, pensamientos y deseos, viajas por la vida tomando muchos senderos en el camino y experimentas cada fase a plenitud.

Si estás en el centro de tu vida y no te dejas empujar e influir por tus propios impulsos o los deseos de los demás, tendrás una sensación de serenidad, de estar realmente a gusto contigo mismo.

Es ése precisamente el objetivo que persigue este libro. Ofrece el conocimiento de dónde estabas y dónde estás ahora. Pone el hoy y el mañana firmemente en tus manos. Las elecciones son tuyas, sean cuales fueren. Estás a cargo de ti, y eso es todo lo que verdaderamente importa.

## **5.- CONSEJOS PARA LA RECUPERACIÓN**

Resulta importante ser claro acerca de lo que significa la recuperación para los hijos adultos de alcohólicos. El alcoholismo es una enfermedad. La gente que se recupera del alcoholismo se recupera de una enfermedad. Toda la gente responsable que trabaja en el tratamiento del alcoholismo acepta este modelo médico.

Ser hijo de un alcohólico no es una enfermedad: es un hecho de tu historia. Dada la índole de este mal y la respuesta de la familia hacia él, ocurren algunas cosas que influyen sobre tus sentimientos hacia ti mismo, tus actitudes y comportamientos, de manera que te ocasionan dolor y preocupación. El objetivo de la recuperación es que superes los aspectos de tu historia que te causan dificultades actualmente y que aprendas a tomar un mejor camino.

En la medida en que ninguno de nosotros tuvo una infancia ideal y en la medida en que incluso una infancia ideal puede ser motivo de cierta preocupación, todos estamos en recuperación hasta cierto punto, de uno u otro modo. Como hay tantas familias alcohólicas y como tenemos la fortuna de poder estudiarlas, es posible describir en términos generales qué les pasa a los niños que crecen en ese entorno.

En la medida en que otras familias tienen dinámicas similares, los individuos que han crecido en otros sistemas "disfuncionales" se identifican con los hijos adultos de alcohólicos y se recuperan de modo muy semejante.

## **CONSEJOS PARA LA RECUPERACIÓN DE HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS**

Leer el libro Hijos adultos de alcohólicos es el primer paso hacia la recuperación. Esta sección aborda las preguntas: "¿Y ahora qué?" y "¿Cómo puedo salvaguardar la calidad de mi recuperación?"

### **PARA QUIENES SE RECUPERAN DE LA ADICCIÓN AL ALCOHOL O A LAS DROGAS**

Si has estado por lo menos un año en proceso de recuperación, estás listo para dar el siguiente paso. Muchas personas que se sienten bien estando sobrias experimentan la fastidiosa sensación de que hace falta una pieza. Abordar las maneras como tu pasado influye sobre tu presente y llenar esos espacios vacíos enriquecerá la calidad de tu sobriedad.

Si has estado menos de un año en proceso de recuperación, dedica el resto del año a concentrarte en permanecer sobrio o libre de alcohol. Ésa tiene que ser tu prioridad absoluta. Habrá suficiente tiempo para avanzar a partir de ahí, pero hay que hacer primero, lo primero, y primero está la sobriedad.

## **SI SIGUES SUFRIENDO RECAÍDAS O NO PUEDES LLEGAR A ESTAR 90 DÍAS**

### **SOBRIO...**

En muchas ocasiones la gente descubre que no puede mantenerse sobria porque está empleando el alcohol para no sentir el dolor de su secreto. La expresión "Uno está tan enfermo como sus secretos" tiene mucho sentido. Guardar el secreto te mantiene atorado. El sistema familiar del alcohol es un lugar donde los secretos abundan. Si esta es tu situación, tal vez necesites recurrir primero a un profesional que comprenda el abuso de sustancias tóxicas y qué significa ser hijo adulto de un alcohólico. El propósito sería exponer tu secreto —así quede solamente entre tu terapeuta y tú— y sacar una parte del daño. (Algunas personas pueden aprovechar el quinto paso de Alcohólicos Anónimos para hacerlo, pero no para todos funciona.)

En mi experiencia, la mayor parte de los secretos se relacionan con la vergüenza. Muchos hombres y mujeres han sufrido abuso sexual o no han podido detener el abuso que reciben sus hermanos. Otros son homosexuales o lesbianas que a causa de actitudes de sus padres, religiosas o sociales creen que no está bien ser así.

Una vez que el secreto —sea cual fuere— se expone y desaparece el peso de mantenerlo enterrado, tu siguiente tarea es dejar de beber y mantenerte sobrio y libre de alcohol durante un año. Entonces será momento de ir hacia el siguiente paso.

Para quienes están en proceso de recuperación de adicciones diferentes del alcohol o las drogas, como el juego, la comida o el sexo, es posible combinar esa recuperación en doce pasos y la que se propone en este libro.

Cualquier programa de recuperación debería funcionar bien al lado del programa que se presenta en este libro; de lo contrario, necesitas averiguar qué sucede. Lee el folleto "Directrices para grupos de autoayuda".

## **PARA PERSONAS QUE NO ESTÁN RECUPERÁNDOSE DE NINGUNA ADICCIÓN**

Primero acude a Al-Anón y aprende los principios de un programa de doce pasos y cómo llevarlos a cabo. No todos los grupos de apoyo para hijos adultos de alcohólicos siguen los pasos, pero dado que muchos de sus miembros pertenecen a otros programas de doce pasos, se tienen los mismos principios y se emplea el mismo lenguaje.

## **PARA TODOS**

Todos los hijos adultos de alcohólicos en proceso de recuperación tienen que aprender el principio de Al-Anón de distanciarse, independientemente de que estén recuperándose de alguna adicción o vivan con una persona adicta. Mientras no lo hagas, no podrás avanzar. El distanciamiento es la clave. Dada la índole inconsistente del cuidado que recibe un niño en un sistema familiar afectado por el alcohol y dada la necesidad de cuidado que tiene el niño, muchos hijos adultos de alcohólicos siguen muy ligados emocionalmente a sus padres. Aunque ya no vivas con ellos, sigues buscando su aprobación, y sus actitudes y conductas te influyen fuertemente. Tendrás

que aprender a separarte de ellos de una manera que no contribuya a estresarte más. Esta es una de las metas principales del programa de Al-Anón.

Cuando hayas aprendido a distanciarte (lo cual puede requerir entre seis meses y un año), quizá estés listo para unirse a un grupo de apoyo de hijos adultos de alcohólicos. No olvides que la meta del grupo de apoyo es compartir experiencias, fuerza y esperanza. Muchos grupos lo hacen muy bien, y con el ejemplo y la identificación, los miembros aprenden a tomar decisiones sanas,

Si el grupo al que acudes lo hace, maravilloso; pero si tu grupo se pasa el tiempo contando historias de terror y culpando a los padres, te advierto que tal vez no sea el mejor lugar para ti. Vivir en el pasado y culpar a los padres son maneras de evitar vivir en el presente y asumir la responsabilidad de tu comportamiento. Hay maneras de quedarse atorado. No significa que tu vida no haya sido un espectáculo de terror y que tus padres no hayan hecho cosas terribles. Significa que tú eres ahora un adulto: tú creas tu propio espectáculo de terror y debes responsabilizarte de tu conducta. También eres la única persona que puede hacerte sentir mejor contigo mismo.

Hablar acerca del pasado es apropiado en una reunión de principiantes o con un terapeuta profesional, pero no en la reunión misma. La gente que se recupera de una adicción tiene que mantener fresca su memoria, pero quienes se recuperan de la conducta de otras personas no se benefician de la misma manera. Las personas que se recuperan de las conductas de otros tienen que cambiar su respuesta a otros comportamientos, y la mejor manera de hacerlo es enfocarse en el presente.

Lo que aprendes acerca de ti mismo durante tus años de crecimiento es parte de quien eres hoy en día y de cómo te sientes contigo mismo. Nadie más que tú puede cambiarlo. Tus padres, aunque se recuperen y te traten distinto, no pueden arreglar lo



que te hace sentir mal en relación contigo. Puedes comenzar una nueva y sana relación con ellos en el presente, pero por mucho que se esmeren no lograrán arreglar el pasado. De ahí que instalarte en la responsabilidad que tienen sobre tu dolor actual no te ayudará a superarlo. Tus dificultades presentes son problema tuyo. Enfocarte en algo fuera de ti mismo equivale a demorar tu recuperación.

Saldrán a la superficie emociones que han estado reprimidas durante años y años. Por esa razón se recomienda que, si estás recuperándote de una adicción, te enfoques primero en ella para que no tengas la tentación de aliviar esos sentimientos de maneras destructivas. Pasarás por varias emociones fuertes durante tu recuperación; forma parte del proceso.

No todo mundo pasa por las etapas del proceso en el mismo orden, y muchos hijos adultos de alcohólicos pueden bloquear algunos sentimientos. No hay una "sola" manera de hacerlo. Escribo aquí acerca del proceso porque esos sentimientos pueden asustarte si salen a la superficie sin que tú los guíes conscientemente. Y muchas veces resurgirán con cada nuevo descubrimiento. El proceso de recuperación es diferente para cada persona. Sólo tú puedes determinar cuál es la manera que más te conviene.

Tu respuesta inmediata a la lectura de este libro puede ser:

1. **Alivio.** Darte cuenta de que no estás solo y de que no estás loco será liberador. Puede ser un acontecimiento que transforme tu vida.
2. **Dolor.** Ser consciente de cuánto sufres y cuán impotente eres, además de saber que has estado viviendo una mentira, puede agobiarte. Será semejante al dolor inmenso que sentías de niño antes de aprender a evadirte.
3. **Ira.** No sería raro que toda la ira que has estado conteniendo todos estos años comience a salir a la superficie; es probable que sientas miedo de tu propia furia.

4. **Pena.** Tienes que lamentar las pérdidas que has experimentado; también puedes sentir este nivel de dolor. Tal vez pienses que si comienzas a llorar nunca acabarás.
5. **Dicha.** Atravesar este proceso te permitirá a la larga experimentar una libertad que nunca antes has sentido. Cuando eres adulto, puedes ser el niño que no pudiste ser cuando eras niño.

Para algunos hijos adultos de alcohólicos puede bastar leer libros y asistir a grupos de apoyo. Al final de este libro hay una lista de lecturas recomendadas. Otros necesitarán otras herramientas para manejar dichos sentimientos y comenzar una nueva vida.

A algunos hijos adultos de alcohólicos puede parecerles de ayuda la orientación psicológica. Un orientador es como un entrenador que te ayuda a encontrar una mejor manera de vivir el aquí y el ahora. Tal vez tengas que tomar una decisión difícil y te cueste trabajo elegir entre las diversas posibilidades. Alguien que no tenga un interés personal en el resultado final, y que cuente con la preparación adecuada para ayudar a otras personas a tomar decisiones, puede ser de suma ayuda.

Algunos hijos adultos de alcohólicos han sufrido traumas infantiles que ahora los obstaculizan. Puedes recurrir a la ayuda de un terapeuta para analizar tu vida buscando comprender el pasado, con menos sentimientos desagradables y una nueva luz, iluminado por el presente.

Algunos hijos adultos de alcohólicos podrán entrar a un grupo de terapia. Los grupos de apoyo y autoayuda asesoran en el crecimiento individual pero no se centran en la interacción. Un grupo de orientación psicológica te ayudará a comprender y modificar tu comportamiento y tus reacciones hacia los demás en un contexto

interactivo. Es decir, otras personas te harán partícipe de sus respuestas y tú a ellos, lo cual será de utilidad. En la terapia o en la orientación psicológica individual, el profesional sólo sabe lo que tú le dices y te ve a través de esa lente. La terapia individual no te permite ver cómo les pareces a los demás. Otras personas pueden entenderte de maneras incongruentes con el modo como tú te sientes. Aprender dichas diferencias y hacer tales cambios puede mejorar enormemente tu recuperación.

## **CÓMO SELECCIONAR A UN TERAPEUTA**

Si eliges acudir a un terapeuta, ten en mente el siguiente perfil:

1. Necesita tener conocimientos sobre adicciones.
2. Necesita tener conocimientos sobre programas de autoayuda.
3. Necesita comprender qué significa ser hijo adulto de un alcohólico o provenir de una familia disfuncional, aunque él no necesita formar parte de una.
4. Necesita tener por lo menos una maestría en sicopedagogía, psicología o trabajo social.
5. Debe estar dispuesto a responder a tus preguntas.
6. No tiene que revelar su intimidad: eso lo hacen los patrocinadores.
7. Puede ser amigable, pero no es tu amigo.

Puedes entrevistarte con varios terapeutas. No tienes que seguir yendo con el primero que veas. Tienes la obligación de pagar por el tiempo que te dedique, pero si la persona no te da una buena impresión, busca a alguien más. Si te entrevistas con varios terapeutas posibles y ninguno te satisface a pesar de que cumplen con los criterios mencionados, tal vez no estés tan preparado como piensas.

En algún momento de tu proceso de recuperación será importante que te reconcilies con tu lado espiritual. Hay algunos lugares vacíos, y otros dolorosos, que sólo pueden ser llenados con una relación espiritual. Ocurrirá a tu manera y en tu momento.

## **ADVERTENCIAS SOBRE LA RECUPERACIÓN**

1. El proceso de recuperación de los hijos adultos de alcohólicos es desgarrador. Entraña transformar la manera como te has percibido a ti mismo y a tu mundo hasta ahora. Eso es mucho pedir. En comparación, la orden "No bebas, ve a tus reuniones" es una bendición, y tú sabes cuán duro puede ser tener que cumplir esa clase de órdenes. Una vez que el volcán hace erupción, la lava no se puede regresar a su lugar. Tiene que enfrentarse el problema. No te sorprendas si sientes que no cabes ya en tu piel. Es de esperarse.
2. Recuerda que tu necesidad de salvar a todo el mundo de su ignorancia no significa sólo decirles: "Hay mejores maneras de hacerlo", sino también: "Da un vuelco total a tu vida". Eso es mucho pedirle a otra persona. Si eliges hacerlo, pregúntate a ti mismo:
  - ¿Estoy preparado para apoyar a esta persona durante el proceso?
  - ¿Estoy dispuesto a aceptar el derecho que esta persona tiene de elegir no cambiar?

Si no lo estás, más vale que esperes que los demás vengan hacia ti.

3. Si no tienes una relación de pareja, trata de esperar hasta que se aclaren algunos de tus problemas. Sólo repetirás viejos errores y complicarás más las cosas.

Cuando hayas estado un año en el proceso de recuperación, no serás el mismo que cuando comenzaste, así que tus elecciones serán diferentes.

4. Si actualmente estás en una relación, mantén a la otra persona informada de lo que está pasando contigo. Dale a leer este libro y mi otra obra, *Struggle for Intimacy* (Lucha por la intimidad). Anímalala a que juntos se esfuercen por llevar a cabo este proceso. Si has estado enredado en algo y ahora evitas pertenecerte a ti mismo, sé consciente del hecho de que se trata de un cambio no sólo para ti sino también para otras personas que forman parte de tu vida. Pueden reaccionar bien o no. Pero recuerda: si cambias las reglas y estás en una relación, dos personas deberían participar en el cambio de reglas; de lo contrario, la relación se volverá disfuncional independientemente de que sepas o no qué es "lo mejor para ambos".
5. Si has sido un padre descuidado y ahora estás consciente de que acaso te encuentres perpetuando el ciclo, volverte excesivamente vigilante de buenas a primeras no será un cambio bien recibido.
6. Leer y ver programas de discusión te brindará nuevos conocimientos y puede ayudarte a comprender mejor. Aunque pueden tener cierto valor terapéutico, los libros y los programas de televisión o radio no son terapia. La impresión agradable que se deriva de sentirse identificado no da lugar a un cambio duradero.

Los hijos adultos de alcohólicos son criaturas extremistas. "Nada que valga la pena vale la pena hacerlo con moderación." La recuperación es un proceso lento. Tiene que serlo; de lo contrario no es recuperación. Das grandes zancadas, pero para que el crecimiento sea tuyo se necesita tiempo.

## LA RECUPERACIÓN ES DESCUBRIMIENTO

Recuerda que la recuperación es un proceso en el que, si algo que creías resuelto aparece de pronto con otra forma, eso no significa que hayas fracasado. Tal vez ahora te encuentres en un nivel más profundo. No has fracasado si pasas por una racha estresante y te descubres a ti mismo volviendo a viejos comportamientos.

El día de hoy encontré a mi "niño interior",  
que llevaba tantos años encerrado.  
Es amoroso, y necesita mucho afecto;  
si tan sólo pudiera estirarme y tocarlo.  
No conocía a este niño mío:  
nunca nos presentaron ni a los tres ni a los nueve años.  
Pero hoy lo oí gritarme.  
Aquí estoy, lo llamé, ven a residir en mí.  
Nos abrazamos estrechamente  
mientras afloraban sentimientos de dolor y miedo.  
Ya, ya, todo está bien. ¡Te quiero tanto!  
Quiero que sepas cuán valioso eres para mí.  
Mi niño, mi niño, hoy estás a salvo.  
Nadie te abandonará; estoy aquí para siempre.  
Nos reímos, lloramos, fue un descubrimiento.  
Este niño cálido, amoroso, es mi recuperación.

Kathleen Algoe, 1989

La recuperación se da poco a poco.

## **LECTURAS RECOMENDADAS.**

Esta lista no pretende ser exhaustiva, pero es un buen principio.

### **BIBLIOTECA DE JANET G. WOITITZ PARA LA RECUPERACIÓN**

Marriage on the Rocks (Matrimonio en peligro). ¿Qué debe hacer una persona cuando su cónyuge bebe demasiado? ¿Cuándo está "en peligro" un matrimonio? En este libro se encontrarán consejos considerados, sensibles y compasivos para la persona que vive con un cónyuge alcohólico a quien ama. Hay aquí herramientas para el cambio.

Struggle for Intimacy (Lucha por la intimidad). ¿Qué barreras a la confianza y a la intimidad aprenden los hijos de una familia alcohólica? Este libro describe dichas barreras y ofrece sugerencias para fomentar relaciones amorosas con el cónyuge, los amigos y compañeros.

The Self-Sabotage Syndrome (El síndrome del sabotaje a uno mismo). Entregados, exitosos, leales, ambiciosos, los hijos adultos de alcohólicos figuran entre los empleados más apreciados en cualquier empresa, pero ¿a qué costo? Si el resto del mundo te dice que eres un profesional destacadísimo pero tú no eres de la misma opinión, tal vez tú mismo seas tu peor enemigo. Este libro puede ayudarte a modificar el patrón de conducta de practicar el sabotaje contra ti mismo.

Healing Your Sexual Self (Cómo sanar tu lado sexual). Si en tu infancia experimentaste lo que convencionalmente llamamos "abuso sexual" o alguna de las modalidades más sutiles también descritas en este libro, puedes acabar con las secuelas de dicho abuso e iniciar relaciones sanas. Aquí se les enseña a las personas

que han sobrevivido a abusos sexuales cómo reconocer qué fue lo que anduvo mal y cómo manejar con efectividad sus diversas manifestaciones psicológicas.

Life Skills for Adult Children (Habilidades vitales para hijos adultos). Si te cuesta trabajo pedir lo que quieres, resolver problemas, manejar las críticas o decir "no" con firmeza, las lecciones y los ejercicios de este libro te ayudarán a aprender cómo defender tu postura sin perder la calma, cómo tomar una decisión sin cuestionarte después por ello, cómo evitar sentir que no vales nada cada vez que alguien te critica, cómo decir "no". Estas nuevas habilidades y otras que aprenderás con este libro mejorarán la concepción que tienes de ti y facilitarán tu compleja vida adulta.

## **OTROS TÍTULOS**

Charles L. Whitfield, Healing the Child Within (Cómo sanar al niño que llevas dentro). Si tu niño interior está enterrado bajo capas de culpabilidad, resentimiento, pena y aislamiento, encontrarás aquí un mapa que te llevará del descubrimiento a la recuperación y te posibilitará sanar suavemente a tu niño interior, reivindicar una noción vital de espiritualidad e integrar en tu vida el don de la libertad personal.

Jane Middleton-Moz y Lorie Dwinell. After the Tears (Después de las lágrimas). El dolor y la pérdida reflejan el legado de alcoholismo de la familia. Los niños de estos hogares sufren depresiones prolongadas y su noción de valía se erosiona. Con ayuda de este libro, puedes reivindicar las pérdidas personales que tuviste en la infancia.

John Bradshaw. Healing the Shame That Binds You (Cómo superar la vergüenza que te agobia). La vergüenza derivada del uso de sustancias tóxicas es el principal



problema en nuestras compulsiones, codependencias, adicciones y afanes de perfeccionismo. La diversidad de técnicas aquí presentadas pueden ayudarte a desprenderte de la vergüenza que te agobia.

Alice Miller. *The Drama of the Gifted Child* (La tragedia del niño superdotado). El niño superdotado (sensible, despierto) reconoce a muy temprana edad las necesidades de sus padres y se adapta a ellas. Dicha "tragedia" infantil puede traer como consecuencia la destrucción de la capacidad de experimentar sentimientos auténticos durante la vida adulta, sobre todo sentimientos de tristeza. Este libro ha ayudado a muchos lectores a descubrir en su interior al niño que alguna vez fueron y a recuperar la capacidad de tener sentimientos genuinos, la cual es fuente de vitalidad natural.

**Esta edición se terminó de imprimir el 14 de agosto de 1998 en**

**Offset Visionary, S.A. de C.V.**

**Hortensia 97-1, Los Ángeles Iztapalapa, 09830, México, D.F.**