



La familia alcohólica: dependencias afectivas

Azucena Martí Palacios

ESPAÑA

Unidad de Conductas Adictivas de la Vall D'úixo

El problema del alcoholismo no sólo provoca daño al individuo que consume alcohol. Por estadísticas sabemos que por cada alcohólico activo, un mínimo de siete personas de su entorno sufren en mayor o menor grado. El problema de la adicción al alcohol u otro tipo de drogas revela la existencia de otros problemas asociados, como es el de la codependencia, que afecta de manera indirecta a algunas de las personas más próximas al dependiente. Entre ellos, encontramos en primer lugar a los familiares más cercanos, padres, cónyuges, hijos, hermanos; y en segundo plano estarían los amigos, compañeros de trabajo e incluso los jefes.

El codependiente es aquella persona cuya atención, intereses, energía, e incluso de manera general, su vida gira alrededor de un adicto de forma enfermiza, generándole sufrimiento. Algunos de los síntomas más significativos del codependiente son el miedo, la tristeza, el odio, el resentimiento y las inseguridades.

Si bien el alcohólico es adicto a una sustancia, el codependiente es adicto, al verse abocado a vivir a través del alcohólico. En otras palabras, podría decir que el codependiente es aquella persona que depende de las emociones y del control del otro. De forma paralela, también es posible que llegue a manipular como una manera de conseguir lo que ella cree necesitar el dependiente a la sustancia. En este sentido, se reconoce en el otro y la creencia más habitual que le acompaña es: "si tú estás bien, yo estoy bien. Si tú estás mal, yo estoy mal".

El codependiente se hace responsable de los pensamientos, sentimientos y las acciones del otro e igualmente considera que la otra persona es responsable de sus sentimientos, acciones y pensamientos; en definitiva, un codependiente no sabe dónde acaba él y empieza el otro.

En este trabajo voy a hacer una descripción de las relaciones de codependencia que se establecen en una familia donde el padre y/o marido es la persona alcohólica, ya que éste es el modelo más generalizado con el que nos encontramos.

En este contexto, lo habitual es encontrarse a la figura de una esposa que se siente responsable de todo, e incluso del alcoholismo de su esposo, justificando las acciones del marido, dando excusas continuamente para ocultar o evitar las consecuencias de esta adicción. Frecuentemente ella piensa "si yo fuera mejor, él no tendría necesidad de beber". La esposa trata de controlar tanto al esposo, como a los demás miembros de la familia de manera compulsiva, buscando una continua sensación de seguridad. Expresado en otras palabras: ella sería considerada, desde esta perspectiva, como una adicta al alcohólico y a sus problemas.

El alcoholismo y la codependencia son las dos caras de una misma moneda, la misma enfermedad. Ambos, como en cualquier proceso de adicción, comparten las mismas características de negación, obsesión, compulsión y pérdida de control. El codependiente también mantiene, como el alcohólico, la ilusión de control.

Los dos encubren, niegan y esconden sus sentimientos, mostrándose como poderosos y fuertes, pero en realidad los dos carecen de autoestima y buscan el reconocimiento el uno en el otro; tienden al aislamiento y a rituales cada vez más rígidos para mantener la sensación de control.

Viven en una ambivalencia continua entre culpar al otro de todas sus desgracias y culparse a sí mismo de todas las desgracias del otro, en definitiva, hacen cualquier cosa, menos asumir la responsabilidad de sus acciones como individuos. Sienten que algo está mal, pero ya no pueden identificar qué es, llegando a creer que la vida debe ser eso y que es lo normal vivir así.

En lo más profundo de las dificultades de esta relación de codependencia (o dependencia afectiva, como a mí me parece más adecuada denominarla) yacen ocultos los sentimientos derivados de la idea de que la esposa no ha sabido cuidar suficientemente a su marido ("vivir para el otro") y de que él no ha llenado las expectativas de triunfo y control familiar. Es decir, los dos sienten que han fracasado en los roles sociales y familiares asignados a cada uno según los estereotipos masculino y femenino.

Es frecuente encontrarse también en la relación de codependencia un fuerte sentimiento de lealtad al modelo familiar de origen y en este sentido, reproducen lo que ellos han vivido en sus respectivas familias de origen o en la sociedad. Así, es frecuente que reproduzcan el modelo en el que se representa a la "mujer cuidadora del otro", misión ésta por la que debe sacrificarse y por la que obtiene el reconocimiento.

En esa dependencia afectiva a una pareja "que no es un monstruo", a un esposo que "cuando no bebe es la persona que conocí" o a un hombre que "si no bebe es bueno", la esposa vive con la expectativa de lograr el cambio de comportamiento del alcohólico, sintiéndose, como ya he apuntado, responsable de ese cambio "en él". Suele estar presente, por otra parte, el miedo ante la posibilidad de quedarse sola o a ser rechazada en el supuesto de que abandonara al marido enfermo. Todos estos síntomas reflejan una clara falta de autoestima.

Podemos decir que, en una familia alcohólica, el problema de dependencia es mantenido por todos los miembros del sistema familiar, ya que, en su afán por ayudar al adicto, prolongan la enfermedad por la falta de aceptación de ésta. Acaban, de esta manera, transformándola en un problema conductual, creando la ilusión de que se puede controlar.

Entre las características más comunes en estas familias nos encontramos con: la sobreprotección, la fusión o unión excesiva entre los miembros, la incapacidad para resolver conflictos, la rigidez extrema, la falta de intimidad, una nula comunicación o evitación del dialogo, la presencia en la familia de un continuo estado de estrés ante la conducta impredecible tanto del alcohólico como del codependiente. La enfermedad ha hecho que cada miembro de la familia tenga un papel específico "funcionando" disfuncionalmente.

En este contexto, los miembros de la familia se defienden de su realidad negándola, lo que hace que el sufrimiento sea crónico; así, la familia llega a inmunizarse, desarrollando una tolerancia y adaptación al sufrimiento. La tristeza, la desilusión, la amargura, la soledad, el rencor y la nostalgia están presentes en cada uno de los miembros.

En el caso de los hijos, y aún cuando ellos no consuman sustancias, previsiblemente desarrollaran los mismos patrones conductuales que han aprendido, los cuales estarán presentes en su nueva relación familiar y serán perpetuados generacionalmente, hasta que alguien se desprenda de esta identidad familiar e inicie un nuevo modelo de familia.

Como consecuencia de haber vivido una necesidad imperiosa de adaptarse y sobrevivir al comportamiento impredecible, y en ocasiones, amenazante del enfermo y de la familia en general, los hijos desarrollan una predisposición a buscar o crear situaciones de conflicto. De manera recurrente vivieron en crisis constante, por lo que no sabe cómo vivir de manera tranquila. Como lo que conoció en su familia fue miedo, inseguridad, violencia y confusión, no disponen de referencias claras que les indique cuando una situación es normal o anormal, buena o mala. Desconocen la capacidad de goce y no logran experimentar satisfacción personal de una manera plena.

Es frecuente encontrarse también en la relación de codependencia un fuerte sentimiento de lealtad al modelo familiar de origen y en este sentido, reproducen lo que ellos han vivido en sus respectivas familias de origen o en la sociedad. Así, es frecuente que reproduzcan el modelo en el que se representa a la "mujer cuidadora del otro", misión ésta por la que debe sacrificarse y por la que obtiene el reconocimiento.

En esa dependencia afectiva a una pareja "que no es un monstruo", a un esposo que "cuando no bebe es la persona que conocí" o a un hombre que "si no bebe es bueno", la esposa vive con la expectativa de lograr el cambio de comportamiento del alcohólico, sintiéndose, como ya he apuntado, responsable de ese cambio "en él". Suele estar presente, por otra parte, el miedo ante la posibilidad de quedarse sola o a ser rechazada en el supuesto de que abandonara al marido enfermo. Todos estos síntomas reflejan una clara falta de autoestima.

Podemos decir que, en una familia alcohólica, el problema de dependencia es mantenido por todos los miembros del sistema familiar, ya que, en su afán por ayudar al adicto, prolongan la enfermedad por la falta de aceptación de ésta. Acaban, de esta manera, transformándola en un problema conductual, creando la ilusión de que se puede controlar.

Entre las características más comunes en estas familias nos encontramos con: la sobreprotección, la fusión o unión excesiva entre los miembros, la incapacidad para resolver conflictos, la rigidez extrema, la falta de intimidad, una nula comunicación o evitación del dialogo, la presencia en la familia de un continuo estado de estrés ante la conducta impredecible tanto del alcohólico como del codependiente. La enfermedad ha hecho que cada miembro de la familia tenga un papel específico "funcionando" disfuncionalmente.

En este contexto, los miembros de la familia se defienden de su realidad negándola, lo que hace que el sufrimiento sea crónico; así, la familia llega a inmunizarse, desarrollando una tolerancia y adaptación al sufrimiento. La tristeza, la desilusión, la amargura, la soledad, el rencor y la nostalgia están presentes en cada uno de los miembros.

En el caso de los hijos, y aún cuando ellos no consuman sustancias, previsiblemente desarrollaran los mismos patrones conductuales que han aprendido, los cuales estarán presentes en su nueva relación familiar y serán perpetuados generacionalmente, hasta que alguien se desprenda de esta identidad familiar e inicie un nuevo modelo de familia.

Como consecuencia de haber vivido una necesidad imperiosa de adaptarse y sobrevivir al comportamiento impredecible, y en ocasiones, amenazante del enfermo y de la familia en general, los hijos desarrollan una predisposición a buscar o crear situaciones de conflicto. De manera recurrente vivieron en crisis constante, por lo que no sabe cómo vivir de manera tranquila. Como lo que conoció en su familia fue miedo, inseguridad, violencia y confusión, no disponen de referencias claras que les indique cuando una situación es normal o anormal, buena o mala. Desconocen la capacidad de goce y no logran experimentar satisfacción personal de una manera plena.

En este sentido, es necesario la ayuda terapéutica para poder elaborar y liberar emociones contenidas, reflexionar, reconstruir y aprender a pensar de manera positiva; para poder crear un nuevo modelo de relación.

Desde el punto de vista del proceso terapéutico, el romper con la codependencia implica un proceso largo y duro emocionalmente hablando, pero sencillo a la vez: se basa en la premisa de que "cada persona es responsable de sí misma" y esto implica aprender una nueva conducta, en la que se enfatiza el "cuidar de uno mismo".

No obstante, partimos de que la persona lleva años negándose a sí misma; su vida ha tenido sentido por y para los demás y voltear la mirada hacia dentro, por regla general, suele suscitar miedo. Precisamente, se requiere mirar hacia el lugar del que han estado huyendo toda su vida, allí donde nadie les enseñó a vivir, por eso el proceso es lento. Poco a poco y con la ayuda del terapeuta, han de perder el miedo a verse, a reconocerse, a cuidarse, a quererse y respetarse, entendiendo además que ésta es la única manera de querer, respetar y cuidar a los demás, y de esta forma, lograr finalmente ser autor de su propia vida, no de la que le enseñaron a vivir y a creer.
Fecha de publicación miércoles, 21-jun-2006

FUENTE: Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos/Revista de Psicología
http://www.infocop.es/view_article.asp?id=898&cat=39

