



¿Mi familia es una familia adictiva?

*Fuente: Hellinger Colombia/Artículos
http://www.hellingercolombia.com/articulodiez.htm*

La dinámica familiar que observamos en las familias dependientes o adictivas es una dinámica en donde se presentan situaciones ante las cuales hay comportamientos que son aceptados como normales por todos los miembros y que para la mayoría de las familias no lo son.

En estas familias se miente cuando sería más fácil decir la verdad, mentir es esencial en el sistema familiar adictivo.

Se perciben en familia como perfecta o sin problemas, no pueden ver su disfunción.

La primera y más básica mentira es LA NEGACIÓN del problema por parte de la familia.

La Segunda mentira es el ENCUBRIMIENTO. Es muy importante la imagen que los demás tengan de ellos.

Si está reconociendo esta situación, acepte que usted es alcohólico y reconozca que usted y su familia entera necesita ayuda, no solamente su hijo que fuma marihuana o el que sale a los casinos, etc consulte y trate de buscar ayuda profesional, en la familias adictivas pueden aparecer alcohólicos, adictos al cigarrillo, a la marihuana, al éxtasis, o crack, al sexo, al juego, las compras, al internet.

Alfonso es hijo de un papá alcohólico y de una madre que gusta del trago sin ser alcohólica. Sus hermanos también se reúnen alrededor del aguardiente y siempre que están en reunión familiar no importa si es entre semana o en fin de semana.

Es un comportamiento cotidiano, dice Claudia su esposa que tengamos una reunión y diga "Ya voy a recogerte y llegue 3 horas después, al llegar y no encontrarme pues la reunión ya se ha acabado, llama por el celular y dice tranquilamente pero ya llegué..... Porqué no me esperaste... Es que tú eres muy retacada?.

LOS HIJOS DE PADRES ADICTIVOS TIENEN QUE ADIVINAR CUAL ES LA CONDUCTA NORMAL

No tienen marco de referencia para saber en qué con-

siste estar en un hogar normal. Se preocupan y confunden con las cosas que ellos creen que las otras personas no se preocupan ni se confunden.

No tienen libertad de preguntar. Son incapaces de confrontar y enfrentar la realidad.

SON IMPULSIVOS, REACCIONAN DE FORMA INCONTROLADA Y TIENEN ATAQUES DE RABIA

Felipe es hijo de un padre alcohólico y Diana su esposa cuenta que un día saliendo de una rumba, donde ella hizo hasta lo imposible para que no tomara más, ella le insistió en que no manejara y que le diera las llaves, su reacción fue violenta, golpeó la puerta del carro y sin darse cuenta..... le quebró la mano.

LAS FAMILIAS ADICTIVAS PRODUCEN HIJOS ADICTIVOS QUE NO TIENEN LÍMITES Y NO LE PONEN LÍMITES A LOS DEMÁS.

Es común que le saquen el cuerpo a los demás o se disculpen con mentiras. Hacen lo que sea, manipulan, mienten, dan afecto para que se haga su voluntad. Su intensa necesidad de gratificación inmediata hace que les sea imposible colocarse en el lugar de los demás y ver sus necesidades.

No permiten que les pongan límites y pueden volverse violentos ante la insistencia de ellos.

Siempre están en búsqueda y no les satisface después de un tiempo el proyecto, los amigos, los compañeros y la pareja por la que anteriormente hubiesen apostado todo lo que poseían.

No pueden hacer pareja, el compromiso de una relación los hace sentir atrapados, sin libertad.

No se satisfacen con facilidad, es como si buscarán algo que no encuentran, un paraíso perdido, lo que buscan es la unidad y fusión que da paz en el alma, "la relación que



sólo gratifique y no frustre”, la que tuvieron de bebés con la madre ideal, que los gratifique sin hacerlos esperar.

LOS HIJOS ADULTOS DE PADRES ALCOHÓLICOS LES CUESTA TRABAJO LLEVAR UN PROYECTO A TERMINO

Tienden a dejar las cosas para después. Hay incapacidad de aceptar responsabilidades

Siempre mienten acerca de sus proyectos, pues están ausentes y son sólo fantasías y tienen muy baja o nula autoexigencia. Pueden ser los peores socios.

Observamos en ellos profunda frustración, pues ellos en el fondo saben que solo son apariencia

Hay cantidad de promesas, sin embargo es falsa la intención de ser otro.

No va a cambiar, si está con alguien así, aléjese lo más que pueda, siempre se comportará así y no lo reconocerá. Si usted lo confronta el dirá que tu no crees en el, que no lo valoras, que no eres su apoyo, que está solo y usted pareja quedará como la mala del paseo

LAS FAMILIAS ADICTIVAS CRÍAN HIJOS QUE TIENEN INTOLERANCIA A LAS PÉRDIDAS MATERIALES.

Preguntándole a Piedad : ¿Cuándo se comenzó a deteriorar el matrimonio ?, ella dice cuando mis padres murieron y me entregaron la herencia. En ese momento la empresa de él comenzó a tener problemas y me pidió plata prestada yo se la presté y eso fue lo peor.

Algo pasó, el comenzó a reclamar diciendo que ya no lo quería.

Puesto que estos hijos de padres alcohólicos tienen marcados sentimientos de impotencia, inferioridad, e indignidad, deben hacer algo con ellos. Si logran reconocerlos como propios y trabajarlo, la pareja puede sobrevivir, de lo contrario se acaba .

El esposo de Piedad, no pudo reconocer en su corazón que se sentía sin valor no se quería y se despreciaba por haber perdido la empresa y estos sentimientos se los adjudicó a ella, se convenció que ella lo despreciaba, no lo valoraba y no lo quería.

TAMBIÉN TIENEN INTOLERANCIA A LA PÉRDIDA DE IDEALES.

Se imaginan un proyecto y así sea peligroso, niegan el peligro.....se imaginan una situación y forzan todas las situaciones para que se de.

En las pareja donde uno es alcohólico a menudo los hijos deben someterse a las necesidades del padre alcohólico, por ejemplo:

Sara decía: “Lo que más me molesta de Hernando es que se empeña en quedarse los domingos que estamos en asados, donde los amigos. No le importa que los niños se duerman y al otro día no se puedan levantar para ir al Colegio.

Las esposas de estos personajes no ponen límites por miedo a las perdidas de control, los satisfacen a costa de sus propios hijos.....Mariela se quejaba en consulta “ Dra., es que yo estoy cansada de tener 3 hijos.

NO SOPORTAN PERDIDAS DE PERSONAS SITUACIONES DONDE SIENTEN PERDER, YA SEA A NIVEL MATERIAL COMO EMOCIONAL

LOS HIJOS ADULTOS DE PADRES ALCOHÓLICOS SE JUZGAN SIN PIEDAD.

Es más seguro mantener una imagen negativa de sí mismo porque a eso se ha acostumbrado.

Manifiestan una exigencia porque se les atienda por sentirse abandonados con facilidad. En el fondo del alma hay una depresión que data de muchos años.

Es como si se dijeran: Si me quieren así con todos mis limitaciones, fallas o defectos y errores realmente me quieren o se dijeran ¿Quién me va a querer de verdad si soyasí ?

Enjuician todo lo que hacen los demás y ellos mismos.

MANTIENEN SENTIMIENTOS QUE LOS INUNDAN Y LES IMPIDE CONCENTRARSE COMO LO HACEN LOS DEMÁS.

Los hijos de padres alcohólicos están invadidos por "Sentimiento de angustia". Es común que tengan alteraciones en el sueño.

Sensaciones de cansancio y desfallecimiento. Viven la vida como un carga, algunos días no desean hacer nada y pueden incumplir una cita importante aún diciendo mentiras y evadiendo la responsabilidad.

Insuficiente sentido de la vida y, sentimiento de aburrimiento. Buscan desesperadamente matar el aburrimiento, se les nota la ansiosa búsqueda de compañía y de miradas de los demás. Si están en alguna reunión no quieren que se termine y son los últimos que salen de una reunión

TIENEN INCAPACIDAD PARA PODER AFRONTAR ALGÚN TRABAJO EN EL QUE HALLA JEFES MENOS A UN TENER JEFE, HASTA LO SIENTEN DENIGRANTE. SI NO SON LOS JEFES, SE SIENTEN DISMINUIDOS. GENERALMENTE ABOGAN POR SER INDEPENDIENTES.

Es por eso que a menudo se quedan desempleados y se les oye decir: "por ese dinero, no me voy a trabajar" y prefieren seguir sin trabajo esperando el gran sueldo que nunca ha de llegar.

LOS ALCOHÓLICOS CAZAN FRECUENTEMENTE LAS MUJERES SALVADORAS.

Es frecuente encontrar parejas muy fuertes y capaces al lado de hombres alcohólicos, ellos no las buscan débiles pues necesitan que sean sus salvavidas. A menudo en su lenguaje se les oye decir: "este proyecto es

mi salvación".

LOS HIJOS ADULTOS DE PADRES ALCOHÓLICOS LES CUESTA TRABAJO DIVERTIRSE.

Les da oso, se sienten haciendo el ridículo en especial al expresar afecto, temen ser tomados por tontos e infantiles.

Los sentimientos de vergüenza son exagerados

TIENEN TAMBIEN INCAPACIDAD PARA TOLERAR LOS CAMBIOS.

No pueden tolerar los cambios y les da miedo muchas cosas, es por esto que se pegan a las personas como su salvavidas y luego al no encontrar el paraíso perdido la dejan

LOS HIJOS DE PADRES ADICTIVOS SE TOMAN MUY EN SERIO TODO.

Se toman muy en serio todo, a sí mismos, lo que hacen y dicen los demás.

El trabajo, las bromas, los comentarios acerca de ellos y sus asuntos.

LOS HIJOS DE FAMILIAS ADICTIVAS LES CUESTA TRABAJO TENER RELACIONES INTIMAS

No tienen marco de referencia para construir una relación sana

Un día se sienten queridos y al otro rechazados. Cambian de pareja cuando pasa el enamoramiento. ^a