

PREVENCIÓN EN LA FAMILIA



Por: Dr. Jaime Ponce Alcocer

Partiendo de que la familia es la primera escuela donde los niños aprenden a relacionarse entre sí y con el mundo, podemos afirmar que es también en ella donde los niños aprenden a manejar sus emociones. Hay patrones familiares donde predominan mensajes con y sin palabras que se fijan con mucha firmeza: “Aquí no pasa nada,” que frenan la expresión emocional espontánea de los niños; “La ropa sucia se lava en casa”, que no permiten hablar de los sucesos de la familia fuera del hogar; “los niños no lloran”; “calladita te vez mas bonita”, y así como estos hay ejemplos de diferentes patrones que rigen a las familias y que impiden un desarrollo sano y espontáneo de los niños y niñas, que se van estructurando y terminan en respuestas rígidas e iguales ante diferentes estímulos.

Estamos acostumbrados a decir que la adolescencia es el viaje que lleva al niño a la vida adulta. En ella, el niño comienza descubriendo quien no es para, años más tarde, descubrir quien es. ¿Y quién no es? Inicialmente, su padre y su madre. De allí la natural, y saludable, fase de la oposición, característica de los jóvenes. Pero para que esta oposición exista es necesaria “la presencia real de los padres”, pues nadie consigue oponerse a un ser ausente.

Por diferentes motivos es justo reconocer que nosotros, padres, no hemos estado tan próximos de nuestros hijos como nuestros padres lo fueron de nosotros. Presuponer que esto no trae problemas es una ilusión que nos ha movido pero, coincidencia o no, el consumo practicado por los adolescentes de todas las drogas viene aumentando en los últimos 15 años. En este periodo también aumentó el índice de la deserción y la reprobación escolar así como la mortalidad juvenil por causas externas.

Todo esto, por supuesto que nos angustia, pero ¿qué hacer ante estas realidades? ¿Cómo podemos organizarnos en la familia para enfrentar este problema?

1.- Lo primero es reconocer que, si existe un adicto en casa, es el síntoma de que existe un problema familiar emocional, y por lo mismo, todos tenemos que participar y formar parte de la solución.

2.- Tenemos que revisar la dinámica de comunicación que prevalece en casa y reconocer si ésta es sana y adecuada o si quizá es autoritaria y unidireccional.

Edición Especial...Familia y Adicciones

cional, o si en ella solo prevalece lo que los jóvenes bien definen como un “diálogo administrativo” donde siempre hay prisas y solo hay tiempo para decir: que necesitas, cuanto quieres, aquí tienes, etc. durando solo segundos los encuentros diarios entre hijos y padres.

3.- Tenemos que abrirnos y buscar ayuda. El adicto a su grupo de Alcohólicos o Narcóticos Anónimos y los familiares a los grupos de Al-Anón y

Alateen, para trabajar cada quien sus emociones y lograr encontrar la serenidad. Cabe aclarar que los familiares buscan ayuda, independientemente de que el adicto esté activo o no consumiendo, ya que el proceso de recuperación de la familia es independiente de que el adicto acepte y busque ayuda.

4.- Tenemos que aprender a ver las crisis como oportunidades. En los grupos de Al-Anón se les ayuda a los familiares de los adictos a que poco a poco descubran que hasta en las peores adversidades hay algo de positivo. “Puedo aprender el arte de buscar el bien y de concentrar la atención en él. Mucho depende de que yo encare los problemas, estimando serenamente su verdadero carácter, rehusando exagerarlos y luego ahogándolos con un pensamiento inspirador.”

5.- Tenemos que abrir nuestro corazón para poder disfrutar de la vida. “Si me cierro al dolor, mato mi capacidad de placer.” Los grupos de autoayuda nos lo recuerdan a cada momento: “Los incidentes dolorosos vienen de las espinas que nos hieren, y nos hacen olvidar que también tienen rosas. Sin embargo, no podemos disfrutar del color de la vida, de su hermosura y fragancia, sin aceptar primero los desafíos espinosos y aprender a sobrellevarlos, tal como lo hacemos en Al-Anón.”

6.- Debemos tener cuidado de no caer en el autoengaño de que “yo sólo arreglo el problema.” El éxito del programa de los grupos de autoayuda en todo el mundo, está en el hecho de que es un programa espiritual. Esto significa que se debe aprender a confiar en un Poder Superior. Cuando logro esta creencia puedo realmente “soltar” el problema y por primera vez “rendirme ante mi soberbia y autosuficiencia,” para poder dar el paso y realizar lo que nos propone el programa en uno de sus lemas: “Suelta las riendas y entrégaselas a Dios.”

7.- Trabajar integralmente si busco terapia, para poder desprenderme emocionalmente del adicto. Es necesario si busco ayuda profesional, que aparte de la terapia, también recomiende a los familiares que entren

a Al-Anón, para recibir suavemente el mensaje claro de su enfermedad emocional por convivir con un adicto. Los miembros de la familia necesitan escuchar que las emociones que sienten son una reacción normal ante el alcoholismo. A menudo experimentan un miedo latente profundo. Temen a las reacciones del alcohólico y están preparados para “hacer las pases a cualquier precio.” Se “preocupan y ocupan” de las deudas, los accidentes y la pérdida de empleo (del adicto, y en ocasiones del de ellos mismos).

8.- Salir del control para lograr recuperar la confianza. Es necesario que reconozca y acepte que mi enfermedad radica en la obsesión de querer a cualquier precio conducir y controlar el comportamiento “errático” e irracional del adicto, con lo cual solo logro sentirme confundido y cada vez más culpable y preocupado. Dado que sus vidas se centran compulsivamente en tratar de hacer que el alcohólico deje de beber, haciendo intentos fallidos de manipular y controlar la situación, la mayor parte de sus acciones únicamente colaboran a que el alcohólico continúe bebiendo. Así lo familiares se ven atrapados en un círculo vicioso de comportamiento sin provecho que les deja frustrados, enojados y solitarios. Se sienten desvalidos y sin esperanzas. Sólo despertando de esa ilusión, consiguen “soltar” al enfermo.

Todas estas recomendaciones son solo información recolectada de la literatura de Al-Anón para poder aclarar a los familiares de que en realidad todos están enfermos de sus emociones y que se requiere disciplina, perseverancia y esperanza para que todos estos comentarios se siembren y practiquen en la vida diaria. Sólo se podrá hacer frente y apoyar sanamente al familiar adicto:

- ✓ Asistiendo a las sesiones de grupo por lo menos semanalmente.
- ✓ Leyendo diariamente la literatura.
- ✓ Buscando cuando sea adecuado un apadrinamiento.
- ✓ Participando en algunas de las diversas labores de servicio del grupo.
- ✓ Participando en sesiones de terapia, cuando lo considere necesario. **a**