

comportamiento impredecible y en ocasiones amenazante del enfermo y de la familia en general, el hijo de alcohólico desarrolla una predisposición para buscar situaciones de conflicto. En su familia vivió de una crisis en otra, cuando ésta no se presenta la busca, esto lo mantiene activo y lo hace sentir útil, además de que le impide verse a sí mismo, un aspecto que por lo regular rehuye. La manipulación es característica, debido a su necesidad de controlar y buscar que sus necesidades sean satisfechas, ya que cuando niño ante la carencia de afecto, atención y reconocimiento aprendió a manipular para obtener la atención de sus padres o de otros adultos. Asimismo, le es difícil establecer relaciones íntimas satisfactorias. La intimidad requiere de confianza, comunicación y habilidad para resolver conflictos, y el hijo de padres alcohólicos aprendió a no confiar, a no expresar sus sentimientos y a no hablar de lo que desea. La incapacidad que experimenta para disfrutar de la vida también está relacionada con la necesidad de controlar. Para quien creció en una familia alcohólica es difícil dejar de preocuparse por todo lo que está sucediendo.

Existe una dificultad para jugar y se tiende a tomar todo, aún la diversión, demasiado en serio. En ocasiones, aunque parezca estar disfrutando, experimenta la sensación de temor y de que en cualquier momento "algo" pueda suceder. Existe en los hijos de alcohólicos una mayor posibilidad de desarrollar una conducta adictiva en una gran variedad de aspectos, por ejemplo, adicción al alcohol, droga, comida, tabaco, a una persona, al sexo, al ejercicio, o a realizar su trabajo de manera perfecta. Cada hijo de alcohólico es diferente pero el común denominador es igual: miedo, rabia y dolor.

5 Es un hecho que la dinámica familiar alcohólica representa una situación de conflicto donde predominan la confusión, falta de apoyo y carencia de afecto. Martha, de 8 años, hija de alcohólico, expresó: "Cuando pienso en la forma en que bebe mi padre, tiemblo por dentro. Tengo miedo y me preocupa cuándo acabará todo esto, me siento encadenada y no puedo soltarme. Quiero romper las cadenas y ser libre". Un adulto que creció en una situación así refleja una personalidad con un autoconcepto inadecuado, incapacidad para expresar sus emociones y dificultad en sus relaciones interpersonales. Ante todo reacciona con desconfianza, rigidez y necesidad de controlar a los que le rodean.

6 El adulto hijo de alcohólico no conoce con exactitud cómo vivir con tranquilidad, cómo disfrutar y luchar por encontrar orden en su vida. Lo que conoció dentro de su familia fue miedo, inseguridad, violencia y confusión y no tiene un marco de referencia que le indique cuándo una situación es normal o anormal. Desconoce la capacidad de goce y no logra experimentar satisfacción personal, por lo tanto requiere de ayuda para poder elaborar y liberar emociones contenidas, reflexionar, reconstruir y aprender a pensar de manera positiva. Asimismo, el conocer la naturaleza del alcoholismo como enfermedad en el contexto familiar y los efectos por ella resentidos le pueden ayudar a valorarse a sí mismo, a aceptarse y así mejorar sus relaciones interpersonales y alcanzar una mejor calidad de vida.

Napier A. Whitaker, C.(1978) lo expresa brevemente y con claridad: "Cuando la familia cumple su misión se convierte en la fuente más rica y gratificante de las estructuras sociales, colmando nuestras más hondas necesidades de ternura y amor, ofreciéndonos el máximo potencial para el crecimiento. Sin embargo, hay ocasiones en que éstos lazos se convierten en cadenas...".