

poder hablar de lo que sucede. Esta regla de no hablar es tan fuerte que cuando adultos, los hijos llegan a tener dificultad para expresarse. No se puede hablar de lo que se oye, se escucha o se siente. Los hijos experimentan dolor, temor y coraje. Estos sentimientos están directamente relacionados con el comportamiento del padre alcohólico. Para contrarrestar, los hijos se reprimen, pero a costa de su salud y bienestar emocional, así como en decremento de su habilidad para funcionar honesta y abiertamente aún en la adultez. Otra regla que rige al hijo de alcohólico es la necesidad de negar lo que sucede, para afirmar que no existe necesidad de cambiar nada y así reforzar su rigidez. Esto se traduce cuando adulto es una dificultad para expresar sus emociones, ya que se trata de negar toda experiencia dolorosa y sentimientos que la acompañan. También se avergüenza y se autodevalúa, se retrae de la comunidad y aunque permanezca junto a su familia se aísla emocionalmente de ella. Cuando adulto además presenta dificultad para confiar en los demás y establecer relaciones interpersonales adecuadas.

4 El hijo de alcohólico aprende a manejar la conducta de otros e intenta protegerse de situaciones problemáticas y de conflicto. Además aprende a medir y controlar su expresividad en función del ánimo y humor del padre alcohólico. Entre más disfuncional sea el ambiente familiar, más grave es el daño ocasionado a sus miembros, en especial a los hijos. Estos comparten características de tipo emocional, por ejemplo: experimentan miedo, el cual se manifiesta en rabia o dolor, resentimientos y desconfianza. La raíz de éste miedo se encuentra en el abandono de que fueron objeto, ya que debido a la preocupación por el alcohol y el alcoholismo, ninguno de los padres atendió realmente sus necesidades de amor y apoyo. Es frecuente que exista abandono de la responsabilidad de los padres para atender horarios de comida, higiene personal o atención médica, lo cual cuando es repetido ocasiona un sentimiento de temor y soledad en los hijos y persiste aún en la edad adulta. El hijo del alcohólico recibe el mensaje de no ser querido y de ser un estorbo. Como consecuencia, muchos hijos de alcohólicos manifiestan tener este sentimiento de abandono aún cuando sus padres nunca los dejaron solos. La sensación de abandono proviene del hecho de que el padre alcohólico pudo haber estado físicamente, pero no emocionalmente presente. De igual forma, el padre no alcohólico estuvo centrado en la conducta del enfermo o de la familia misma, y no en el cuidado de los hijos. El resultado es una baja autoestima que experimentan los hijos cuando adultos. El sentimiento de rabia que experimenta el hijo de alcohólico es una forma de manejar el miedo. La rabia a su vez se manifiesta en resentimientos y desconfianza. Sin embargo, en su familia tuvo que reprimirlas ya que ésta no permitía que expresara sus sentimientos. La dificultad para confiar en los demás en la vida adulta está relacionada con el hecho de no haber podido confiar en sus padres. El abandono que experimenta el hijo de alcohólico le ocasiona dolor y esto incluye a su vez sentimientos de soledad y tristeza que aunque se empeñe en cubrir se reflejan en sus conductas y actitudes.

En general, a los hijos de alcohólicos se les dificulta relajarse, padecen cefalea, hombros tensos o dolor de espalda como resultado de haber crecido en un ambiente altamente tensionante. En su relación sexual es frecuente que presenten incapacidad para desempeñarse adecuadamente. Los desórdenes gastrointestinales tales como úlceras, constipación crónica, diarrea y acidez estomacal también son comunes. Lo anterior debido a que reprimir sus emociones les ocasiona este tipo de problemas. Igualmente presentan trastornos relacionados con el estrés como gripas frecuentes, dificultad para dormir, una mayor incidencia de cáncer así como un estado general de fatiga. Como consecuencia de haber vivido una necesidad imperiosa de adaptarse y sobrevivir al