

Al-Anon *habla claro...*

BOLETIN ANUAL 1984-1985

HIJOS ADULTOS

DE AYER A HOY CON LA AYUDA DE AL-ANON

X
“El concepto de ‘hijo adulto’ se está propagando rápidamente y se utiliza para referirse al gran número de adultos que crecieron en un hogar afectado por el alcoholismo. Contrario a las personas que no han sido criadas en hogares afectados por el alcoholismo, estos son adultos que característicamente experimentan gran dificultad para confiar, identificar y expresar sentimientos y para pedir lo que necesitan. Ellos experimentan gran dificultad en las relaciones íntimas y son más propensos a caer en estados depresivos. El término ‘hijo adulto’ da fe de las experiencias de dicha persona durante la niñez y encierra una descripción de su problema como adulto.”

“Cuando abandoné mi hogar, creía que todo sería diferente. Lo que yo no me daba cuenta era, que al salir de mi casa, llevaba conmigo todas mis reacciones hacia el alcoholismo. Por cualquier cosa, la vida se volvía más intolerable. Simplemente había cambiado una vida caótica por otra similar. Cuando vivía en el hogar paterno, culpaba a mi padre por mis desdichas. Cuando ya no le tenía a él para echarle las culpas, me culpaba a mí misma. Como resultado de este auto-castigo, entré en un ciclo de grave depresión y aborrecimiento propio, seguido a veces de actividad frenética en compensación exagerada por mi comportamiento letárgico”.

“La mayoría de los hijos jóvenes de la familia de los alcohólicos saben que no es saludable ni ofrece seguridad (sicológica y a menudo físicamente) hablar sinceramente sobre lo que les está ocurriendo en la vida. Esto proviene de una variedad de razones: vergüenza, lealtad, desconcierto de lo que se va a decir; falta de ejemplos y permiso de los demás para hablar; y temor de reprimendas y consecuencias negativas cuando ellos se expresan”. X

“La beca que me concedieron al terminar mi carrera requería que yo estudiara una enfermedad crónica a cabalidad. Sintiendo la frustración de tratar de ayudar a mis pacientes, escogí el alcoholismo. No tenía idea en lo que me estaba comprometiendo. Leí tanto como

pude, y dentro del tiempo debido, le propuse al presidente del departamento que, si podía presentar una disertación sobre alcoholismo. Invité a un siquiatra, que yo consideraba, que había escrito más inteligentemente sobre este tema. Pocos minutos antes de la disertación, escuché al doctor decir, ‘¡Oh!, yo tengo varios miembros de mi familia que son alcohólicos’.

Siempre recordaré esas palabras de aquel momento. Me congelé, sentí pánico. El corazón me latía rápido y no podía ni pensar. Todavía tengo presente aquella escena. Recuerdo exactamente donde yo estaba, a todos los presentes y precisamente donde estaban parados. Nunca antes había oído a nadie decir nada igual. De alguna forma, yo pensaba que era una imposibilidad física de los labios y la lengua para articular aquellas palabras!

Me llevó casi un mes comprender lo que me había sucedido. Este doctor había puesto en sus palabras algo que yo había reprimido por mucho tiempo. Vine a reconocer que el alcoholismo existía en mi familia. La franqueza de esta persona había quebrado lo que yo consideraba tabú, un secreto de familia.”

“El grupo de apoyo de Al-Anon proporciona a los hijos adultos de un lugar donde no se sienten avergonzados de hablar. Al-Anon es el ambiente en el cual los hijos adultos no sienten que se están traicionando a sí mismos. Se les da la oportunidad y el apoyo para que hablen lo que deseen decir, descubriendo que no existen reprimendas por ser sinceros.”

Control es el problema más importante para los hijos adultos, ellos sienten una gran exigencia ya sea de estar al control de todo o de creer que no tienen ningún control sobre algún aspecto de sus vidas.”

“De mi padre aprendí dos trucos para sobrevivir. Primero, si tus sentimientos están heridos, a ningún costo deberás demostrarlo. El demostrarlo sólo podría empeorar las cosas. No reconozcas tus sentimientos, ni aun para ti mismo. Mi padre se aturdió a sí mismo con el alcohol; yo lo hice mucho mejor, me aturdí a mí misma sin el alcohol. Segundo, yo anticipaba cada conocimiento y lo llamaba un presunto desastre. Esto

X

significaba hacer cada encuentro menos hostil para todas las veces manipular la situación. Por temor al futuro, yo complacía, estaba de acuerdo y deleitaba a los demás para recompensar, satisfacer, o entretener. Si con eso no controlaba los acontecimientos daba media vuelta y me escapaba. Eso puede haber dado resultado en situaciones de inmediato pero definitivamente perdía el dominio de mi propia vida. Ninguna relación me daba resultado. Perjudiqué a quienes más quería. Hice todo lo que juré no haría. Me convertí en la imagen viva de mi padre. Una cantidad de culpas, vergüenza y aflicción me agobiaban el alma y el corazón. Era un dolor interminable lo que me llevó a pedir ayuda.”

“El Primer Paso de Al-Anon dice así, ‘admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol.’ Para algunos hijos adultos, el aceptar su incapacidad significa que no hay solución para ellos. Muchos de ellos enseguida aceptan esto y se sienten aliviados al confirmárseles esa incapacidad de la que ya ellos se habían percatado. Al mismo tiempo, también les es fácil obtener información acerca del poder que ellos tienen en sí mismos para gobernar su vida. Para otros hijos adultos, dicha aceptación marca el comienzo de un conocimiento que no pueden obtener por sí mismos.

El concepto de reconocimiento de esta incapacidad, acompañado por el concepto de ‘entrega incondicional’ significa dejar de controlar, lo cual para el hijo adulto es muy aterrador. Dominar ha significado supervivencia para los hijos adultos. Ellos luchan por esto porque han adquirido gran orgullo en su habilidad de dominar, alcanzar éxito y desempeñar su papel. Aunque en este sentido es aterrador para los hijos adultos de alcohólicos, Al-Anon ofrece una perspectiva realista del poder que radica en cada uno de ellos, lo cual ayuda a disminuir la rigidez en la exigencia de ellos por estar en control de todo.”

Estas citas han sido tomadas del libro “AL-ANON SE ENFRENTA AL ALCOHOLISMO”, 2da. Edición. El texto proviene del capítulo titulado Procedimiento de Recuperación: Al-Anon y el hijo adulto, por la Doctora Claudia Black, M.S.W., PhD. Los relatos personales han sido destacados y tomados de las historias que aparecen en la segunda mitad del libro. Si deseara leer cualquiera de estos relatos en su totalidad, la información sobre cómo adquirir este libro, puede obtenerse escribiendo a la dirección de este boletín.

Sabía usted que ...

Al-Anon es para cualquiera cuya vida ha sido o está siendo afectada por la forma de beber de un pariente o amigo. Los profesionales no siempre están enterados de este hecho. Los grupos de Al-Anon y Alateen están compuestos por esposos y esposas, padres y madres, hijos e hijas, hermanos, otros parientes, amigos, jefes y empleados, etc., las relaciones son interminables. Estos presuntos miembros son aquéllos que deciden que la forma de beber de alguien les está causando un problema y desean saber si Al-Anon es lo indicado para ellos.

Exhibiciones en eventos de profesionales

Al-Anon envía sus casetas de exhibición y un surtido de sus publicaciones a unos veinte o veinticinco congresos nacionales e internacionales por año. Si usted se entera de cualquier exhibición o congreso nacional o internacional donde la presencia de Al-Anon podría ser beneficiosa, por favor infórmenoslo con tiempo.

Si tienen un congreso local, pueden ponerse en contacto con el Servicio de Información de Al-Anon consultando las páginas blancas de la guía de teléfonos.

Primer congreso internacional de Al-Anon

El 5 de julio de 1985, Al-Anon será anfitrión de su primer congreso internacional, en Montreal, Quebec, Canadá, al unísono con A.A. Se espera que asistan de seis a ocho mil miembros de Al-Anon y Alateen de todos los rincones del globo para compartir en **HERMANDAD, una celebración mundial.**

Si desea aparecer en nuestra lista de correspondencia para recibir este boletín o desea información acerca de su contenido, tenga la bondad de escribirnos.