

Las adicciones no son un problema de los otros

Lic. Roberto César González (Artesanos)

El problema del alcoholismo y la drogadependencia no sólo afecta a la persona que consume, sino también a todo su entorno.

Las estadísticas demuestran que por cada persona que presenta problemática de adicción, hay siete personas de su entorno afectadas en mayor o menor grado. Podríamos decir que si llamamos dependiente a quien presenta una adicción, las personas que se ven afectadas directa o indirectamente deberían ser llamadas co-dependientes.

Entre ellos encontramos en primer lugar a los familiares más cercanos, luego a los amigos, novios, compañeros de trabajo y hasta jefes.

El co-dependiente es aquella persona cuya atención, intereses, energía, y en general su vida toda, gira en torno de un adicto de manera enfermiza.

Algunos autores han llamado a este tipo de sistema familiar "Familia Psicosomática", en la cual la familia parece funcionar de manera óptima cuando alguno de sus miembros presenta signos de enfermedad.

En una "*familia adicta*" podría afirmarse que la adicción es mantenida por la conducta de todos los miembros del sistema, y frecuentemente se ve reflejada por unos patrones de conducta de larga duración.

Entonces, el co-dependiente, en su afán por ayudar a **su** adicto, prolonga la enfermedad por falta de aceptación de la misma. Ya que en lugar de tomarla como una enfermedad, la familia y los co-dependientes la manejan como si fuera un problema de conducta.

Estamos todos incomunicados

La familia enferma, por lo general, tiene una pobre o nula comunicación, siendo la misma muy superficial y utilizada para crear conflictos, ya que por sus características de agresividad y unidireccional, evita el diálogo.

Esta comunicación se realiza de manera defensiva, evitando las confrontaciones y la responsabilidad sobre la conducta de sus miembros.

Esta falta de comunicación significa no tener con quién compartir los sentimientos, con lo cual se incrementa la desconfianza, el "no hablar" y reprimir todas las emociones.

Por lo general en la familia adicta se desarrolla la triangulación de la comunicación, es decir el adicto y el co-dependiente utilizan a otros miembros del grupo familiar para "mandarse mensajes". Surgiendo así una comunicación agresiva, en donde reinan los insultos, gritos y humillaciones, deteriorando la autoestima de los "incomunicados" e incrementando los resentimientos.

En una comunicación implícita, con pocas palabras se trata de decir todo, sin decir

nada. Esto crea mucha confusión y enojo, porque no se entendió lo que se dijo, o se distorsionan los mensajes.

En la familia adicta la comunicación es caótica.

El reino de lo impredecible

En las familias adictas reina lo impredecible. La mayor parte de la familia sabe que uno de sus miembros está utilizando sustancias, sabe que no va a llegar a la hora estipulada, que va a volver intoxicado por aquello que está consumiendo, pero... la conducta impredecible se presenta cuando el adicto llega.

¿Cómo va a reaccionar?... ¿Triste? ¿Enojado? ¿Agresivo? ¿Con auto compasión?...

Por otro lado, cuando el adicto se retrasa o no llega la situación no es mejor. ¿Qué es lo que le pasó? ¿Lo asaltaron? ¿Habrá chocado? ¿Se peleó? ¿Estará en un hospital? ¿Dónde se habrá quedado?.

Estos interrogantes provocan diversos sentimientos negativos como son la ansiedad, el miedo, el pánico, la depresión, la angustia, la desesperación, etc.

Esta es una de las conductas del enfermo que causa más daño y confusión en el sistema familiar.

La enfermedad impide el funcionamiento o la toma de responsabilidades por el miembro afectado, por lo que la familia en su accionar frente a la enfermedad, se reestructura, tratando de sobrevivir.

Y cada cual atiende su juego...

Este modo de funcionar hace que algún miembro de la familia tome las responsabilidades que el enfermo dejó, lo que trae aparejado gratificaciones inconscientes que prolongan la enfermedad. La familia tiene ahora un nuevo estilo de vida, en el cual se han cambiado los roles.

El control, el poder, la toma de decisiones, los permisos y hasta los negocios familiares están ahora bajo la dirección del co-dependiente, que se vuelve la cabeza de la familia.

El adicto pasa a ser el “chivo expiatorio”, todos justifican su irresponsabilidad culpando al adicto de todo. Y éste, al sentirse culpable, encuentra la justificación para continuar consumiendo alguna sustancia, tratando de disminuir el sentimiento de incomodidad y así sucesivamente en una interminable calesita de negaciones.

Otro rol que se ve en una familia adicta es el del mártir, la víctima. Un rol que le da al co-dependiente la posibilidad de ser “el bueno”, “el que aguanta”, “el santo”, recibiendo las gratificaciones en esta posición por parte de la gente que lo admira y lo felicita.

El co-dependiente tiene así la ocasión de sentirse gratificado, aceptado y en ocasiones hasta orgulloso de serlo, sin percibir que de esta manera no le da

ninguna estructura a la familia.

El hecho de tener un enfermo adentro le da una seguridad emocional a todos los demás miembros del grupo, porque el adicto depende emocionalmente de su familia.

Sus miembros se sienten bien ayudándolo, se sienten necesitados por el adicto.

Cada miembro de la familia lo ha “rescatado”, justificado, auxiliado, protegido, lo ha salvado de las consecuencias de la enfermedad. Por ello la familia se siente bien, inconscientemente, de tener un enfermo en casa.

La familia depende ahora del adicto para sentirse bien y seguir funcionando, se ha vuelto su nuevo estilo de vida.

La familia centra su atención en el adicto, es él quién los mantiene ocupados, la enfermedad ha hecho que cada uno de los miembros de la familia tenga su función específica, su forma de vivir y compartir. Todos tienen su papel, funcionando de forma “disfuncional”.

Es decir que la familia, en su intento de sobrevivir echa mano de todos los recursos que tiene para continuar en pie. En este “sobrevivir” los miembros del grupo se defienden de su realidad con evasión, minimización, justificación y otras defensas.

Al no enfrentar la realidad y aceptar la enfermedad familiar, se prolonga el proceso y el sufrimiento se hace crónico.

De manera que, para “curar a un adicto”, es necesario que todos los miembros de la familia tomen conciencia de su grado de responsabilidad, y del modo en que vienen funcionando en este sistema enfermo.

La recuperación de una persona con adicciones requiere de un enfoque integral de la problemática, más que de la modificación de una conducta, o alejarse de las “malas juntas”.