



Vivir con un progenitor

ALCOHÓLICO

Vivir con un progenitor alcohólico

Anthony está acostado en la cama cuando oye el portazo de la puerta principal de su casa. Se cubre la cabeza con la almohada para no tener que oír a sus padres mientras discuten. Anthony sabe que su padre ha vuelto a beber. Se empieza a preocupar por no llegar a tiempo al colegio y se da cuenta de que probablemente tendrá que ayudar a su hermana menor para que esté lista.

¿Por qué la gente bebe demasiado?



Muchos jóvenes viven con un padre, madre o encargado que es alcohólico o que bebe demasiado. El alcoholismo tiene siglos de existencia, pero nadie ha descubierto una forma sencilla de prevenirlo.

El alcohol puede afectar a la salud de una persona y a su comportamiento. Las personas borrachas pueden ser más agresivas o tener más cambios de humor. Pueden comportarse de formas vergonzantes para ellos o para sus allegados.

El alcoholismo es una enfermedad. Como cualquier enfermedad, requiere tratamiento. Sin ayuda profesional, una persona alcohólica probablemente seguirá bebiendo y hasta es posible que su alcoholismo empeore con el tiempo.



¿Bebedor social o problemas con la bebida?

A mucha gente le gusta consumir algún vaso de vino o cerveza u otro tipo de alcohol, pero no son alcohólicos. Lo controlan. Pueden dejar de beber tras uno o dos vasos y suelen beber en situaciones sociales o en momentos específicos, como en las cenas. Pero cuando alguien bebe tanto que la bebida le altera el comportamiento, haciéndolo imprevisible, mezquino o vergonzante, la bebida se convierte en un problema.

Las enfermedades como el alcoholismo no son culpa de nadie. Algunas personas son más susceptibles que otras a beber demasiado. Los científicos consideran que el alcoholismo tiene que ver con la genética, así como con los antecedentes familiares y los acontecimientos de la vida.

A veces lo que empieza como un mal hábito se puede acabar convirtiendo en un grave problema. Por ejemplo, la gente puede beber alcohol para afrontar emociones, como el aburrimiento o el estrés, o problemas, como los de tipo económico. Tal vez haya una enfermedad importante en la familia o problemas matrimoniales.

Por mucho que diga la gente, nadie bebe por culpa de otra persona. O sea que, si vives con alguien que tiene un problema con la bebida, no te culpes nunca por ello.

¿Cómo afecta el alcoholismo a las familias?



Si vives con un progenitor que tiene problemas con el alcohol, puedes sentirte avergonzado, enfadado, triste, dolido o experimentar un sinfín de emociones. También es posible que te sientas impotente: cuando tu progenitor promete que va a dejar de beber, por ejemplo, puedes sentirte defraudado si no logra cumplir su promesa.

Los problemas con la bebida pueden alterar el funcionamiento de una familia. Un progenitor puede tener problemas para conservar el trabajo y para pagar las facturas. Los hermanos mayores pueden verse obligados a cuidar de sus hermanos menores.

Algunos progenitores que tienen problemas con el alcohol pueden maltratar a sus hijos emocional y/o físicamente. Otros pueden desatenderlos al no proporcionarles suficiente guía ni suficientes cuidados. Los progenitores alcohólicos a veces también consumen otras drogas.

Independientemente de lo que ocurra, la mayoría de los hijos de alcohólicos quieren a sus padres y les preocupa que les pueda ocurrir algo malo. Los niños que viven con un progenitor alcohólico suelen probar todo tipo de cosas para impedir que beba. Pero, del mismo modo que los miembros de una familia no puede provocar la adicción al alcohol, tampoco la pueden frenar.

La persona que tenga problemas con la bebida deberá hacerse cargo de la situación. Si una persona ha adquirido un mal hábito con la bebida o una adicción al alcohol necesitará recibir ayuda acudiendo a un centro de tratamiento.

El alcoholismo repercute sobre todos los miembros de la familia en la misma medida que sobre el alcoholizado. Por este motivo, hay muchos grupos de apoyo que ayudan a hijos de alcohólicos a afrontar este problema.

¿Y si el progenitor no es consciente del problema?



Beber demasiado puede ser un problema del que nadie quiere hablar. De hecho, muchos progenitores alcohólicos se pueden enfurecer ante la menor sugerencia de que beben demasiado.

A veces, los alcohólicos niegan tener un problema con la bebida. Esta negación les hace rechazar la verdad sobre su situación. Por este motivo, pueden intentar



culpar a otras personas porque esto les resulta más fácil que asumir la responsabilidad de su comportamiento.

Algunos progenitores hacen pasar malos ratos a sus familias al decirles cosas como: “¡Me estás volviendo loco!” o “¡No lo puedo soportar

más!” Estas frases pueden hacer mucho daño, especialmente a los niños: la mayoría de niños pequeños no saben que el problema no tiene nada que ver con su comportamiento y que todo está en la mente del alcohólico.

Algunos progenitores reconocen que beben, pero niegan que eso sea un problema. Pueden decir cosas como: “Podría dejarlo en cuanto quisiera” “Todo el mundo bebe para relajarse de vez en cuando” o “Mi bebida no es ningún problema”.

La mayoría de los jóvenes caen en la trampa de pensar que el problema con la bebida de uno de sus progenitores solo es algo temporal. Se dicen que, cuando solucione determinado problema, como atravesar un momento difícil en el trabajo, la tendencia a beber cesará. Pero, aunque un progenitor alcohólico tenga otros problemas, el alcoholismo es un problema independiente. Y ese problema no se resolverá hasta que el bebedor reciba ayuda profesional.

¿Por qué lo paso tan mal?

Si eres como la mayoría de adolescentes, probablemente tu vida estará llena de altibajos, independientemente de lo que esté pasando en tu casa. Si a eso le añades un progenitor que tiene problemas con la bebida, la mezcla puede ser realmente explosiva.

Hay muchos motivos de que la tendencia a beber de un progenitor contribuya a generar sentimientos de enfado, frustración, decepción, tristeza, vergüenza, preocupación, soledad e impotencia en un hijo. Por ejemplo:

- ▶ **Puedes estar expuesto a los cambios de humor de tu progenitor.** Las personas que beben pueden comportarse de forma impredecible. Los niños que se crían con ellas pueden invertir mucha energía intentando dilucidar el estado de ánimo del alcohólico o adivinar lo que quiere. Un día te puedes encontrar andando con pies de plomo para evitar un estallido de tu progenitor porque nadie ha fregado los platos o no ha pasado la segadora por el césped. Al día siguiente, puedes encontrarte consolándolo cuando te promete que las cosas van a cambiar a mejor.
- ▶ **Puede resultarte difícil hacer cosas con tus amigos y otras personas.** A algunos jóvenes, les resulta demasiado problemático invitar a un amigo a casa a hacer cosas que hace todo el mundo. Nunca sabes cómo puede reacciona tu progenitor. ¿Acaso aparecerá borracho en algún acontecimiento escolar u os llevará en coche (a ti a tus amigos) de vuelta a casa completamente bebido?

- ▶ **Puedes sentirte estresado o preocupado.** Puede asustar bastante oír a los adultos que viven en tu casa chillándose, discutiendo o rompiendo cosas accidentalmente. La preocupación por un padre se puede añadir a todas las demás emociones que puedas sentir. ¿No logras conciliar el sueño por las noches mientras esperas a que tu madre o tu padre lleguen a casa sanos y salvos? ¿No te parece justo que tengas que comportarte tú como el adulto y encargarte de algunas de las tareas domésticas? Estas son reacciones completamente normales.

Aunque cada familia es distinta, las personas que se crían con progenitores alcohólicos suelen sentirse solas, no queridas, deprimidas o agobiadas por la vida secreta de sus familias.



Sabes que no es posible provocar o detener el comportamiento de un alcohólico. Entonces, ¿qué puedes hacer para encontrarte mejor (o ayudar a un amigo a encontrarse mejor)?

¿Qué puedo hacer?

Reconoce el problema. Muchos hijos de padres alcohólicos intentan proteger a sus padres ocultando el problema. Admitir que uno de tus progenitores tiene un problema —a pesar de que él no lo haga— es el primer paso para tomar el control de la situación. Empieza contándoselo a un buen amigo, a un profesor o un consejero. Si no te sientes capaz de contárselo a alguien que conoces, llama a una organización de apoyo como Al-Anon y Alateen (disponen de un servicio de atención telefónica permanente en el número 1-800-344-2666) o busca ayuda en Internet.

Mantente informado. Ser consciente de cómo te afecta el problema de tu progenitor con el alcohol te ayudará a ver las cosas en perspectiva. Por ejemplo, algunos jóvenes que viven con adultos alcohólicos tienen miedo de decir lo que piensan o demostrar cualquier enfado normal u otras emociones porque temen desencadenar la conducta de beber en el alcohólico. Recuerdate que no eres responsable de que tu progenitor beba demasiado y de que no puedes provocar ni detener ese comportamiento.



Pide ayuda

No estarás traicionando a tu progenitor por el hecho de buscar ayuda. Guardar “el secreto” forma parte de la enfermedad del alcoholismo y contribuye a que el problema empeore. Pedir ayuda es un paso salidable para encarar los problemas que crea la tendencia a beber de un progenitor. De hecho, cuidar de ti mismo es lo que tus padres desearían que hicieras, especialmente si ellos no pueden hacerlo habitualmente debido a la bebida.

Identifica tus propias emociones. Cuando experimentes emociones como el enfado o el resentimiento, intenta identificarlas. Habla con un amigo cercano o escribe sobre cómo te sientes. Aceptar cómo te hace sentir el problema que tiene tu progenitor con la bebida puede ayudarte a no ocultar tus emociones ni a simular que todo va bien.

Aprende estrategias de afrontamiento saludables. Cuando uno crece rodeado de gente que se refugia en el alcohol u otras formas no saludables de afrontar los problemas, esas personas se convierten en sus ejemplos. Observar nuevos modelos de afrontamiento puede ayudarlo a aprender estrategias saludables y formas adecuadas de tomar decisiones.



Tus entrenadores, tus familiares -como un tío o un progenitor no sea alcohólico-, tus amigos y tus profesores, todos tienen que afrontar cosas como la frustración y la decepción. Observa cómo lo hacen. Los consejeros escolares pueden ser un estupendo recurso en este tipo de situaciones. La próxima vez que tengas un problema, pide ayuda a alguien de confianza.

Busca apoyo. Es bueno que compartas tus emociones con un buen amigo, pero es igual de importante que hables con un adulto de confianza. Tu consejero escolar, tu profesor favorito o tu entrenador podrían ayudarte. Algunos jóvenes acuden al delegado de la D.A.R.E. (*Drug and Alcohol Resistance Education* -Edu-

cación contra las drogas y el alcohol) de su centro de estudios. Otros prefieren hablar con un pariente o con los padres de un buen amigo.

Puesto que el alcoholismo es un problema ampliamente extendido, varias organizaciones ofrecen grupos de apoyo de carácter confidencial y reuniones para personas que viven con alcohólicos. Alateen es un grupo creado específicamente para gente joven que vive con adultos que tienen problemas con la bebida. Alateen también ayuda a los jóvenes cuyos padres ya han iniciado el tratamiento y/o están en proceso de recuperación. El conocido grupo Alcohólicos Anónimos (AA) también ofrece apoyo a personas que viven con alcohólicos.



Busca un entorno seguro. ¿Te has dado cuenta de que haces todo lo posible por evitar ir a casa? ¿Te has planteado alguna vez escaparte de casa? Si crees que la situación que hay en tu casa se está volviendo peligrosa, llama al servicio de atención telefónica permanente de la *National Domestic Violence* (Violencia Doméstica Nacional): (800) 799-SAFE. Y no dudes en marcar el teléfono de Urgencias (911) si crees que tú o algún otro miembro de tu familia estáis en situación de peligro inmediato.

Detén el ciclo. Los jóvenes que son hijos de alcohólicos están expuestos a un mayor riesgo de volverse alcohólicos. Los científicos creen que esto obedece tanto a la genética como al ambiente en que se creían estos niños. Por ejemplo,

pueden empezar a beber como forma de evitar el miedo, el aburrimiento, la ansiedad, la tristeza u otras emociones desagradables. Entender que podría haber un problema y encontrar a adultos y compañeros que podrían ayudarte sería la mejor forma de reducir el riesgo a que desarrolles problemas con la bebida.

El alcoholismo es una enfermedad. Puedes expresar amor y apoyo a un ser querido pero nunca podrás poner fin a sus problemas con la bebida. Hablar sobre el problema, buscar apoyo y elegir formas saludables de afrontar los problemas son elecciones que puedes hacer para sentir que controlas más la situación. Y, por encima de todo, ¡no te des nunca por vencido!