

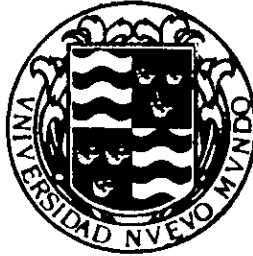
278525

UNIVERSIDAD NUEVO MUNDO

2ej
1

ESCUELA DE PSICOLOGIA

CON ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO



**ESTUDIO COMPARATIVO DEL GRADO DE
ANSIEDAD ENTRE DOS GRUPOS DE SUJETOS
UNO PROVENIENTE DE FAMILIAS CON
PROBLEMAS DE ALCOHOLISMO "HIJOS ADULTOS"
Y OTRO GRUPO DE SUJETOS PROVENIENTE DE
FAMILIAS SIN PROBLEMAS DE ALCOHOLISMO.**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A N :
MANUEL BERNARDO ARRIETA MUNGUIA
ADRIANA SOTO ESTRADA**

DIRECTOR DE TESIS: LIC. LUCIA REYES ROMERO.

MEXICO, D. F.

1998

258030

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

E l hombre nuevo

Debe tener la disposición a renunciar a todas las formas de tener, para poder SER plenamente.

Sentir seguridad, tener sentimientos de identidad y confianza basados en la fe en lo que uno es, en la necesidad de relacionarse, interesarse, amar, solidarizarse con el mundo que nos rodea, en lugar de basarse en el deseo de tener, poseer, dominar al mundo, y así volverse esclavo de sus posesiones.

Aceptar el hecho de que nadie ni nada exterior al individuo le da significado a su vida, sino que esta independencia radical y no la ambición, pueden llegar a ser la condición de la actividad plena, dedicada a compartir e interesarse por sus semejantes.

Estar plenamente presente donde uno se encuentra.

Sentir la alegría que causa dar y compartir, y no acumular y explotar.

Amar y respetar la vida en todas sus manifestaciones, sabiendo que no es sagrada la cosa, ni el poder, ni lo que está muerto, sino la vida y todo lo que contribuye a su desarrollo.

Tratar de reducir en la mayor medida posible la codicia, el odio y los engaños.

Desarrollar la capacidad de amar, y el pensamiento crítico, no sentimental.

Desprenderse del narcisismo y aceptar las limitaciones inherentes a la existencia humana.

Hacer del pleno desarrollo de sí mismo y del prójimo la meta suprema de vivir.

Saber que para alcanzar esta meta, es necesaria la disciplina y respetar la realidad.

Saber que ningún desarrollo es sano si no ocurre en una estructura, pero conocer también la diferencia entre la estructura como atributo de la vida, y el "orden" como atributo de no vivir, de la muerte.

Desarrollar la imaginación, no para escapar de las circunstancias intolerables, sino para anticipar las posibilidades reales, como medio para suprimir las circunstancias intolerables.

No engañar, pero tampoco dejarse engañar por otros; se puede admitir ser llamado inocente, pero no ingenuo.

Percibir la unión por la vida, y por consiguiente, renunciar a la meta de conquistar a la naturaleza, someterla, explotarla, violarla, destruirla, y en vez de esto tratar de comprender y cooperar con la naturaleza.

Gozar de una libertad no arbitraria, sino que ofrezca la posibilidad de ser uno mismo, y no un atado de ambiciones, sino una estructura delicadamente equilibrada que en todo momento se enfrenta a la alternativa de desarrollarse o decaer, vivir o morir.

Saber que el mal y la destrucción, son consecuencias necesarias de no desarrollarse.

Saber que sólo muy pocos han alcanzado la perfección en todas esas cualidades y SER, sin la ambición de alcanzar la meta reconociendo que esta ambición sólo es otra forma de codiciar, de tener.

Ser feliz en el proceso de vivir cada día más sin importar el avance que el destino nos permita realizar, porque vivir tan plenamente como se puede, resulta tan satisfactorio que es difícil preocuparse por lo que se logra.

Erich Fromm

AGRADECIMIENTOS

A Lucy por su tiempo, paciencia y asesoría.

A Hilda por sus conocimientos y apoyo.

A Clau, Adriana, Jessica, Javier y Jesús por su colaboración, disponibilidad, amistad, cariño,..... en fin, por ser parte importante de este proyecto.

Gracias

Adriana y Manolo.

A DIOS por imaginarme y darme la oportunidad de ser parte de su Gran Proyecto.

A mis padres por su amor incondicional, por todo lo que he aprendido de ellos y por compartir conmigo la vida y sus circunstancias.

A mis hermanos por serlo, por estar conmigo en las buenas y en las malas y por la sencilla razón de que los quiero mucho.

A mis tías Yolis y Norma por su apoyo y cariño.

A mi Familia por estar presente en mi vida.

A mis amigos por la verdad, la reciprocidad, la magnitud y la calidad en el crear y en el darnos tiempo y espacio para coincidir.

A Manolo por invitarme a su barco de enojos, presiones, compañerismo y amistad.

A todos los que han colaborado en mi crecimiento tanto profesional como personal, y que me han enseñado a ver la psicología como totalidad y como estilo de vida.

Gracias

Adriana

A Dios por darme paciencia, fortaleza, y el conocimiento para poder terminar este proyecto.

A mi madre por su cariño y comprensión por enseñarme la luz al otro lado del camino.

A mis hermanos por sus ideas, cariño y apoyo incondicional.

A mis maestros que me han acompañado durante mi proceso de formación y que me han guiado con cariño y respeto. Enseñándome con el propio ejemplo el amor a mi profesión.

A mis amigos que han compartido los sinsabores de este proyecto. Por ceder su tiempo al proyecto

A Jessica por compartir conmigo cada momento y por darme todo su apoyo y amor.

A Adriana por entender mi proceso y compartir el suyo durante todos estos días de trabajo.

A Don Fer, a los grupos, a todos los que se prestaron desinteresadamente para poder hacer que este proyecto se convirtiera en un hecho.

Gracias

Manolo

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO PRIMERO	5
DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD	5
1.1 <i>JEAN PIAGET</i>	8
1.1.1 ETAPAS DE DESARROLLO COGNOSCITIVO	10
1.2 <i>SIGMUND FREUD</i>	15
1.2.1 ETAPA ORAL	18
1.2.2 ETAPA ANAL	19
1.2.3 ETAPA FÁLICA	19
1.2.4 PERIODO DE LATENCIA	20
1.2.5 ETAPA GENITAL.. ..	20
1.3 <i>ERICK ERICKSON</i>	21
1.3.1 ETAPAS PSICOSOCIALES DE ERICKSON	22
1.4 GORDON W ALLPORT	30
1.4.1 YO CORPORAL	31
1.4.2 IDENTIDAD DEL YO	31
1.4.3 AMOR PROPIO	31
1.4.4 AUTOEXTENSIÓN	31
1.4.5 AUTOIMAGEN	32
1.4.6 EL YO COMO AGENTE QUE AFRONTA LA VIDA EN FORMA RACIONAL	32
1.4.7 LUCHAS PROPIAS	33
CAPITULO SEGUNDO	38
ALCOHOLISMO	38
2.1 <i>DEFINICIÓN</i>	38
2.2 <i>DEFINICIÓN DE ALCOHOL</i>	40
2.3 <i>DEFINICIONES DE ALCOHÓLICO</i>	41
2.4 <i>CAUSAS DEL ALCOHOLISMO (ETIOLOGÍA)</i>	42
2.4.1 CAUSAS SEGUN GRIFFITH	44
2.5 <i>FASES DEL ALCOHOLISMO</i>	49
2.5.1 FASES PREALCOHOLICAS	50
2.5.2 FASE ALCOHÓLICA INICIAL	50
2.5.3 FASE ALCOHÓLICA CRITICA	51
2.6 <i>TIPOLOGÍA</i>	52
2.6.1 ALCOHOLISMO ALFA	52
2.6.2 ALCOHOLISMO BETA	52
2.6.3 ALCOHOLISMO GAMMA	52
2.6.4 ALCOHOLISMO DELTA	52
2.6.5 ALCOHOLISMO ÉPSILON	53
2.7 <i>PERSONALIDAD DEL ALCOHÓLICO</i>	53

2.8 EFECTOS DEL ALCOHOL	57
2.9. SINDROMES.....	58
2.9.1 DELIRIUM TREMENS	58
2.9.2 DELIRIO	59
2.9.3 SÍNDROME DE KORSAKOFF	59
CAPITULO TERCERO.....	60
ANSIEDAD.....	60
3.1 DEFINICIÓN.....	60
3.1.1 FREUD	62
3.1.2 CATELL	64
3.1.3 RANK	64
3.1.4 ADLER	64
3.1.5 JUNG	65
3.1.6 HORNEY	65
3.1.7 ROLLO MAY	67
3.1.8 SPIELBERGER	67
ANGUSTIA.....	70
3.2. DEFINICIONES DE ANGUSTIA.....	70
3.2.1 NOYES	70
3.2.2 FROMM	70
3.2.3 JANET	71
3.2.4 SULLIVAN	71
3.2.5 HORNEY	71
3.3 DIFERENCIAS Y SEMEJANZAS ENTRE ANGUSTIA Y ANSIEDAD.....	72
3.3.1 DEVAUX Y LOGRE	73
3.3.2 BLEGER	73
3.3.3 DIEL	74
3.3.4 LÓPEZ IBOR	75
3.3.5 TILLICH	75
3.4 GÉNESIS DE LA ANSIEDAD	76
3.5 CARACTERÍSTICAS DE LA ANSIEDAD.....	78
3.6 ANSIEDAD Y NEUROSIS.....	80
3.7 FUENTES DE ANSIEDAD.....	82
3.8 TIPOS DE ANSIEDAD.....	82
3.8.1 GENERAL	82
3.8.2 FREUD	83
3.8.3 REYNOLDS	84
3.8.4 SPIELBERGER	85
3.9 MANIFESTACIONES DE ANSIEDAD.....	85
3.10 MECANISMOS DE DEFENSA ANTE LA ANSIEDAD.....	86

3.10.1 REPRESIÓN.....	86
3.10.2 NEGACIÓN.....	86
3.10.3 RACIONALIZACIÓN.....	87
3.10.4 FORMA REACTIVA.....	87
3.11 ANSIEDAD Y ALCOHOLISMO.....	87
3.12 INSTRUMENTOS PSICOLÓGICOS PARA MEDIR ANSIEDAD.....	89
CÁPITULO CUARTO.....	91
FAMILIA.....	91
4.1 DEFINICIÓN ¿QUÉ ES LA FAMILIA?.....	92
4.2 FAMILIA FUNCIONAL.....	96
4.3 FAMILIA DISFUNCIONAL.....	98
4.4 FAMILIA ALCOHÓLICA.....	101
4.5 CODEPENDENCIA.....	104
4.5.1 RASGOS DE CODEPENDENCIA.....	104
CÁPITULO QUINTO.....	106
HIJOS ADULTOS.....	106
5.1 CURANDO LA NIÑEZ ROTA: GRUPOS DE AUTO-AYUDA.....	129
5.1.1 LA FELICIDAD ES UN DERECHO DE NACIMIENTO.....	129
5.2 VIVIR CON SERENIDAD: EXPERIENCIAS COMPARTIDAS DE ALGUNOS ACOA.....	133
5.2.1 (HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS).....	133
5.2.2 PREMIADO CON LA VIDA.....	148
5.2.3 EPÍLOGO.....	149
5.3 LOS DOCE PASOS.....	149
5.4 LAS DOCE TRADICIONES.....	151
CAPITULO SEXTO.....	153
METODOLOGIA.....	153
6.2 HIPÓTESIS.....	153
6.3 VARIABLES.....	155
6.4 POBLACION.....	156
6.5 MUESTRA.....	157
6.6 INSTRUMENTO.....	157
6.7 PROCEDIMIENTO.....	159
6.8 ESCENARIO.....	160
6.1 OBJETIVO.....	153
6.9 TIPO DE ESTUDIO.....	160
6.10 DISEÑO ESTADISTICO Y FORMULAS.....	161
CAPITULO SEPTIMO.....	163

RESULTADOS	163
7.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS Y TABLAS.....	163
7.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	172
7.3 DISCUSIÓN.....	175
7.4 CONCLUSIONES.....	176
CAPITULO OCTAVO.....	178
ALCANCES, LIMITACIONES Y SUGERENCIAS	178
8.1 ALCANCES	178
8.2 LIMITACIONES.....	178
8.3 SUGERENCIAS.....	178
ANEXO 1.....	180
IDARE	180
BIBLIOGRAFÍA	181

INTRODUCCIÓN

Durante mucho tiempo se ha hablado sobre el alcohol sus causas y efectos, sabemos después de tantos estudios que la persona que consume alcohol de una manera recurrente y que su manera de beber le ocasiona problemas tanto físicos como con su entorno se le denomina alcohólico¹ y es una persona enferma de alcoholismo una enfermedad bio-psico-social, que es incurable, progresiva y mortal que afecta a cualquier persona sin distinguir su edad, sexo, clase social, raza, ideología o religión Sabemos también que uno de los principales rasgos de el alcohólico es su baja tolerancia a la frustración, por esto es que el alcohólico es una persona que vive con una gran cantidad de ansiedad y esta es frecuentemente parte del problema de la ingesta, ya que el sujeto diluye con la bebida un poco la ansiedad de las que es presa. Esto es verdaderamente un problema grave pues es un problema ciclico que no tiene fin y el alcohólico afecta su integridad, su núcleo familiar y a su comunidad . En una encuesta aplicada en 1988 por la Secretaria de Salud con el fin de conocer los patrones y niveles de consumo de sustancias adictivas, tales como el alcohol, tabaco y otras drogas en una población que se encuentra entre los 12 y los 65 años de edad, se encontró que el 27.6% de la población que se encuentra entre los 12 y los 17 años de edad consume bebidas alcohólicas, mientras que lo hace el 53.5% de los individuos que tienen entre los 18 y 65 años de edad.

¹ Definición de Alcohólicos Anónimos.

En el primer capítulo trabajamos el desarrollo de la persona, pensamos que es importante ver desde diferentes enfoques que pasa durante los primeros años de vida que son fundamentalmente donde se crea la estructura caractereológica de la persona. Desde los primeros días de vida el ser humano comienza a Introyectar todos los estímulos del medio ambiente siendo los padres los principales pitares del desarrollo, "el ser humano es el único animal que no puede sobrevivir sin el amor materno". Si en vez de recibir los estímulos afectivos efectivos (amor, calor, escucha, entendimiento etc. .) recibe los estímulos trastornados del amor alcohólico, donde se cambian los roles y no hay seguridad en el entorno familiar y menos en el social. El sujeto comenzara a utilizar elementos alternos para llevar la relación, creciendo con un patrón de vida disfuncional donde los parámetros serán extremos para cualquier cosa que haga. Estos elementos alternos dependerán del momento en que los estímulos hayan cambiado por el alcoholismo de el o los padres. Si el o los padres fueron alcohólicos desde que el sujeto nació los mecanismos serán mas primarios tendrán que ver mas con la supervivencia del sujeto en cambio si el padre comenzó a beber cuando el sujeto se encontraba en su adolescencia el mecanismo que adopte el sujeto tendrá mas que ver con proteger el aspecto social.

En el segundo capítulo analizamos lo relacionado con el alcohólico y el alcoholismo para poder entender al sujeto tenemos que conocer la enfermedad, sus causas, sus consecuencias y su etiología. ¿Quién es una persona alcohólica?, ¿Quiénes pueden ser alcohólicos?, ¿Cuáles son los criterios de inclusión y exclusión?, ¿Por qué es una enfermedad?, ¿Por qué es incurable y mortal?, ¿Qué es lo que hace el alcohol al cuerpo y a la mente?. Una vez que nos respondamos estas preguntas podremos ver con mas claridad que patrones de los aprendidos por el sujeto son por causa del alcohol y cuales por sus padres o por el medio ambiente. También podremos ver que en las adicciones en general y en el alcoholismo en particular se siguen los mismos patrones conductuales hacia la ingesta, y una vez que la persona esta "enganchada" los patrones se van cambiando llevando una estrecha relación con el grado de intoxicación o de adicción. Este punto es de vital importancia para la prevención, ya que si nosotros podemos detectar conductas alcohólicas durante una fase primaria "alfa" será mucho mas probable que podamos hacer un contacto con la

problemática psicológica sin que el sujeto tenga que "tocar fondo". O en el caso de la familia poder trabajar con el o los padres que sufren el problema sin esperar a que se tenga que hacer una intervención en crisis.

En el tercer capítulo se analizó el tema de ansiedad que pensamos es de vital importancia en la ingesta del alcohólico pues viene directamente relacionado con la liberación de tensión y de energía por medio de beber. Al poder analizar la ansiedad y sus causas podemos prever cuales son los mecanismos que el sujeto podría usar para salir de ese estado ansioso. Pensando mas en el tema nos preguntamos ¿Cuál es la diferencia entre ansiedad y angustia?, ¿Cómo vive el sujeto la ansiedad?, ¿Qué es lo que hace que una persona con grandes cargas de ansiedad se acerque a las adicciones?, ¿Cómo se va resquebrajando la estructura del sujeto y como se fue creando el carácter ansioso?. En la respuesta de estas preguntas encontramos posibles soluciones a la ansiedad y por consiguiente al impulso irresistible de consumir alcohol o cualquier otra sustancia que permita en ese instante liberar un poco de ansiedad.

En el cuarto capítulo trabajamos la familia que es el primer núcleo afectado por el alcoholismo y por las disfunciones del sujeto, además que después de revisar los tres primeros capítulos saltan a la vista algunas conclusiones como que de un padre alcohólico nacen hijos con la predisposición al alcohol, que de un padre Alcohólico se aprenden muchos patrones disfuncionales de conducta que en su momento serán transmitidas a otras familias, que la familia es el núcleo primario de toda sociedad y si ese núcleo se desvanece la sociedad va a tender a desaparecer como tal, que no hay muchas alternativas para un recién nacido hijo de padres alcohólicos, que solo hay una forma de atacar el problema de raíz y es comenzando desde el centro del problema que es la familia.

En el quinto capítulo concluimos el marco teórico con "Hijos Adultos" que son los hijos provenientes de familias donde por lo menos uno de los miembros de la familia sufre de alcoholismo, y son los portadores en un gran numero del mensaje de sufrimiento que fue vivir dentro de una familia disfuncional, son los portadores de desinformación y desequilibrio a las nuevas familias que formen estos sujetos "Hijos

Adultos" que hoy día se reúnen en grupos de Ai-anon, Alateen, "hijos Adultos" Comedores, Narcóticos, Neuróticos, Alcohólicos o cualquier grupo que los libere del infierno que están viviendo al repetir muchas veces sin alcohol los patrones disfuncionales de su familia de origen.

"Para un problema integral es necesario buscar soluciones integrales que cubran toda la gama de posibilidades de error para poder encontrar el acierto."

CAPITULO PRIMERO

DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD.

Para hablar de desarrollo de la personalidad queremos tomar en cuenta los cambios que sufre el ser humano desde antes de nacer hasta que muere, y de acuerdo a su estado físico, nivel intelectual, género, condición social, así como las características individuales, se considera que también la influencia ambiental que va desde las relaciones con los padres como primeros satisfactores hasta las consecuentes aportaciones de todo el medio circundante, forman la personalidad del individuo.

El hombre por naturaleza es un ser bio-psico-social. Dicho concepto se refiere a la intervención de factores biológicos, elementos psicológicos y sociales, los cuales determinan el diario vivir influyendo directamente en el desarrollo individual llevándolo también a ser parte de la sociedad. Se tiene como resultado de estos tres elementos una totalidad que es el hombre, el cual, por sus necesidades básicas de sobrevivencia, se dirige a satisfacerlos mediante sus relaciones interpersonales que se manifiestan en diferentes medios tales como familiar social e individual, valiéndose de la familia en primera instancia para cubrir sus necesidades básicas y persiguiendo siempre un equilibrio.

El hombre está en constante búsqueda de armonía, ya sea consigo mismo o con el medio. Toma lo necesario al mismo tiempo que va formando su personalidad para evolucionar y desarrollarse. Al no encontrar dicha armonía cae en un desequilibrio que da origen a la inestabilidad emocional, que en algunas ocasiones forma así patologías,

insatisfacciones y ansiedades. Y es principalmente en el último de estos tres factores en el que se ubica el tema de este trabajo.

Para entender el desarrollo de la personalidad del hombre se requiere hacer referencia a diversos autores que tratan sobre el mismo. El análisis de cada autor es bastante complejo y lo es mucho más integrar varios autores. Sin embargo la complejidad del hombre es tal que cualquier teoría no será del todo satisfactoria pues el hombre es una integración dinámica interactuante con su medio físico y social, y que además lo transforma y lo trasciende.

El hombre, a través de los cuestionamientos que se hace sobre sus orígenes, el medio que lo rodea y la búsqueda de la verdad, trata de hacerse consciente de que existe. Para dar respuesta a esto se han creado diversas formas de pensar por diferentes personas. Pero algo muy importante es no encerrarse en una sola opinión, es mejor darse la oportunidad de conocer otras verdades y diversas alternativas para la vida. Por lo tanto el hombre tiene que hacerse consciente de su existir, ya que si no es consciente de esto pasará su vida como un objeto más en el universo y su pequeñez será todavía más grande.

Cada individuo nace con un paquete de diferentes potencialidades que debe tender a desarrollar para así poder alcanzar su madurez. Con la libertad que tiene el hombre de llevar su vida como mejor lo crea, dependiendo de su consciencia existencial. Al darse cuenta de su fragilidad, desamparo y mortalidad, podrá tomar en serio su existencia y comprometerse consigo mismo para desarrollar sus potencialidades en cada etapa de su vida dándole a la vez una importancia significativa a las relaciones con su medio, o sucumbir en el camino.

En la medida en que se desenvuelva afectivamente tendrá energía que lo anime y vitalice para desarrollarse.

Ahora, se considera necesario mencionar los factores más sobresalientes que influyen en la personalidad de un individuo:

- 1) Factores básicos: congénitos y fisiológicos.
- 2) Factores psicológicos predisponentes: experiencias tempranas que predisponen al individuo a adoptar un estilo de vida.
- 3) Factores sociales: circunstancias socioculturales que le rodean y favorecen ciertas actitudes, valores y creencias.

Todos estos factores se van desarrollando a lo largo de la existencia individual con obstáculos y ventajas que se deben de superar durante el proceso.

Para entender mejor el desarrollo de la personalidad se hizo una clasificación de diferentes autores:

- Jean Piaget.
- Erick Erickson.
- Gordon W Allport.
- Sigmund Freud.

Estos autores se han elegido con el interés de que la investigación tome un enfoque que integre aspectos tanto biológicos, como psicológicos y sociales, que la hacen rica en contenido.

A continuación se empezará la descripción del desarrollo de los diferentes autores mencionados.

1.1 JEAN PIAGET

Psicólogo suizo influenciado por sus estudios en biología, filosofía, física y psicología. Sus observaciones cuidadosas hacia los niños y su experiencia con las que poco a poco fue formando la teoría sobre el desarrollo cognoscitivo, la cual trata acerca de los procesos en el desarrollo del pensamiento y a su vez de la inteligencia, que dan como resultado la habilidad y el uso del conocimiento sobre el mundo.

Si bien es importante señalar dos aspectos que PIAGET tomó en cuenta para el desarrollo de la inteligencia:

- El aspecto psicosocial que se compone de lo que el niño recibe desde afuera. Es decir, lo que aprende por transmisión familiar, escolar o educativa.
- El aspecto espontáneo, que constituye lo que el niño aprende o piensa. Aquello que no se le ha enseñado pero que debe descubrir por sí solo y que toma tiempo.

Para PIAGET el ser humano cuenta con una tendencia innata de adaptación a las exigencias del medio ambiente, misma que es la esencia de la conducta inteligente fundamentada en las capacidades sensoriales, motrices y reflejas, con lo que los niños construyen activamente su conocimiento del mundo, por ejemplo, conocer los límites de su cama.

Las estructuras mentales son más complejas mientras más experiencias se adquieren, esto es un proceso que se da exactamente mediante las etapas de desarrollo cognoscitivo o estadios sucesivos propuestas por PIAGET.

Para poder abordar las etapas de desarrollo cognoscitivas de PIAGET es necesario conocer algunos conceptos que fundamentan esta teoría :

- *Asimilación: "Consiste en incorporar el mundo exterior a las estructuras ya construidas, las cuales a su vez están formadas por cosas y personas propias*

de la actividad del sujeto."² La asimilación es pues un proceso de integración que dará como resultado un esquema, el sujeto se construye internamente un modelo del proceso de actuación sobre el medio.

- **Acomodación:** Se refiere a "proceder a un reajuste cada vez que hay variación exterior"³, en esto juega un papel importante la acción y el pensamiento, y además esta se dará en respuesta a la acción de los objetos sobre los esquemas.
- **Equilibrio:** Existe cuando "las necesidades han sido satisfechas..."⁴ y consiste en un sistema de compensaciones progresivas.
- **Esquema:** "Es la estructura o la organización de las acciones, tales como se transfieren o se generalizan con motivo de la repetición de una acción determinada en circunstancias iguales"⁵. Esto quiere decir que se han generalizado ciertas características de la acción y que podrá repetir la misma acción o aplicarla a nuevos contenidos

Se habla de acción cuando los objetos son incorporados por el sujeto y producen conocimiento.

Adaptación: Es cuando se logra "el equilibrio de las asimilaciones y acomodaciones".⁶

Necesidad: "Es la manifestación de un desequilibrio"⁷.

² Piaget, Jean, "SEIS ESTUDIOS DE PSICOLOGIA", 1992, Ed Ariel, México. Pp16.

³ Ibidem.

⁴ Ibidem.

⁵ Piaget Jean, "PSICOLOGIA DEL NIÑO", 1984, Ed Morata, Madrid Pp 20

⁶ Piaget Jean, "SEIS ESTUDIOS DE PSICOLOGIA", 1992, Ed Ariel, México. Pp16.

1.1.1 ETAPAS DE DESARROLLO COGNOSCITIVO

A. ETAPA SENSORIOMOTORA: (0 - 2 AÑOS)

En esta etapa el infante interactúa con el mundo a través de los sentidos y de las actividades motrices. Se divide en tres estadios:

a) *Reflejos innatos (0 - 1 mes):*

Reacciona al mundo de manera refleja.

b) *Primeros hábitos y percepciones organizadas (1- 9 meses):*

Comienza a coordinar cierta información sensorial valiéndose de la ayuda de la experiencia con lo que se dirige a satisfacer necesidades placenteras(1- 4 ½ Meses).

Aquí aparece cierta coordinación de la visión y la prensión. El niño empieza a desarrollar su motricidad gruesa o a manipular objetos (4 ½ - 9 meses).

c) *Inteligencia sensoriomotriz:*

Es el desarrollo básicamente de la inteligencia práctica, ya que la primera actividad es la manipulación de objetos. Se trata exclusivamente de conocer el mundo mediante percepciones y movimientos organizados en "esquemas de acción".

Durante estas etapas el niño no tiene una diferenciación entre sí mismo y el medio, lo cual adquirirá poco a poco mediante la experiencia cotidiana. Dentro de este periodo se van formando paulatinamente las estructuras cognitivas conocidas como asimilación, acomodación y equilibrio.

Al mismo tiempo que surge éste desarrollo cognoscitivo, también hay una evolución afectiva que se da respectivamente a las etapas antes mencionadas:

⁷ Ibidem.

a) Estadios reflejos:

Aquí aparecen las emociones primarias que corresponden a la satisfacción de necesidades nutricionales.

b) Percepciones y hábitos:

Egocentrismo general, especie de amor a sí mismo, el lactante se interesa por su cuerpo, sus movimientos y resultados de tales acciones.

c) Elección de objeto:

En esta etapa surge una elección de objeto, lo cual se refiere a que el niño empieza a diferenciar entre su yo y no yo. Dicha característica le permitirá establecer sus futuras relaciones interpersonales. Esto recae primero en la madre, luego en el padre y los demás seres próximos, este es el resultado de las simpatías y antipatías que habrán de tener un amplio desarrollo en el transcurso del período siguiente.

Los sentimientos de alegría y tristeza, de éxito y fracaso se expresarán en función de esa objetivación de las cosas y personas. De ahí el inicio de los sentimientos interindividuales.

B. ETAPA PREOPERACIONAL: (2 - 7 AÑOS)

Aquí se desarrolla un sistema representativo en el que se usan símbolos como el lenguaje, mediante el cual se pueden relatar hechos pasados y futuros gracias a la representación interna. Al mismo tiempo, el niño utiliza su atención en elementos del medio que le permitirán clasificar los objetos en grupos. Esto tiene tres consecuencias en el desarrollo mental:

a) Intercambio posible de individuos: Inicio de la socialización de la acción.

Se refiere a las primeras relaciones en las el niño toma diferentes posturas:

- Subordinación: Sujeto a lo que el adulto dice.

- Intercambio: Con el propio adulto y con otros niños.
- Monólogo: Se habla a sí mismo

Estas primeras conductas sociales están a medio camino de la socialización verdadera. El individuo sigue inconscientemente centrado en sí mismo. Hay una indiferenciación entre el yo y la realidad exterior.

b) Interiorización de la palabra- Génesis del pensamiento.

Aparece el pensamiento que tiene como soportes el lenguaje interior y el sistema de los signos, en el que se dan dos formas extremas de pensamiento:

- Pensamiento egocéntrico, por mera incorporación o asimilación:

El juego simbólico de imaginación y de imitación constituye el polo egocéntrico del pensamiento, ya que el niño acomoda la realidad a su estilo (si no le parece algo lo modifica), es decir existe una "*Asimilación deformadora de lo real al yo*"⁸.

- Pensamiento intuitivo, más adaptado a lo real :

Aquí el niño utiliza la experiencia, la coordinación sensorio-motriz y la intuición es la lógica de los niños.

Entre el pensamiento egocéntrico y el intuitivo se encuentran varias características como:

- 1) El pensamiento verbal o común, el cual empieza a moldear la realidad.
- 2) El animismo, que es concebir las cosas como vivas.

⁸ Piaget Jean, "SEIS ESTUDIOS DE PSICOLOGIA", 1992, Ed Ariel, México Pp 40

- 3) El finalismo, que consiste en un pensamiento egocéntrico en el que todas las cosas existen para uno mismo.
- 4) Artificialismo, con el que se cree que todas las cosas han sido construidas por el hombre.

Otra característica de esta etapa es la aparición de los "¿por qué?", que se proponen explorar el mundo averiguando las razones causales y finalistas.

El tipo de pensamiento que en esta etapa se desarrolla es el pre-lógico. Por la asimilación de experiencias puede intuir o predecir lo que sucederá si se actúa de una u otra forma. Su objetivo principal es la acción y la manipulación.

Paralelamente, como en la etapa anterior, la parte afectiva se va desarrollando de la siguiente manera:

Desarrollo de sentimientos interindividuales ligados a la socialización de la acción (afectos, simpatías, antipatías).

Aparición de sentimientos morales intuitivos surgidos de las relaciones entre niños y adultos, siendo el respeto y la obediencia el origen de los primeros sentimientos morales compuestos a su vez de afecto y temor.

Regulaciones de intereses y valores relacionados con el pensamiento intuitivo, que están ligados a los sentimientos de autovaloración y necesidades. Surge la voluntad como primer sistema de valores o criterio de bien. También aparece la mentira utilizada por el niño para modificar la realidad según su conveniencia.

"Los intereses , auto-valoraciones, valores interindividuales espontáneos y valores morales intuitivos, son las principales cristalizaciones de la vida afectiva propia de este nivel de desarrollo"⁹.

⁹ Piaget Jean, "SEIS ESTUDIOS DE PSICOLOGIA", 1992, Ed Ariel, México Pp 61

C. ETAPA DE OPERACIONES CONCRETAS: (7- 12 AÑOS)

(PRINCIPIOS DE ESCOLARIDAD)

a) *Progresos de la conducta y de su socialización:*

En este periodo se desarrolla un pensamiento con una estructuración más lógica que le permite involucrarse y formar parte de un grupo, lo cual hace que el niño adquiera un sentido colectivo y de cooperación sin perder su autonomía personal. Es a su vez reflexivo (piensa antes de actuar) y aporta así reglas en el juego.

b) *Progresos del pensamiento:*

El pensamiento se ha desarrollado logrando una asimilación racional que ha estructurado la realidad. Esta adquiere la capacidad de conservación de longitudes, superficies, tiempo, velocidad y espacio; así como también tiene pensamientos reversibles (operaciones lógicas - concretas, suma, resta, multiplicación).

Paralelamente al desarrollo de las operaciones concretas, la afectividad se desarrolla de una manera recíproca más en esto se involucra un factor importante que es la estima, dejando a un lado la conveniencia, por lo que desarrolla también valores como igualdad, justicia, honradez, cariño y respeto mutuo.

D. OPERACIONES FORMALES: (12 AÑOS EN ADELANTE)

(ADOLESCENCIA).

En esta etapa hay cambios fisiológicos y sexuales importantes que afectan la vida afectiva y lógica del adolescente .

c) *El pensamiento y sus operaciones:*

Los adolescentes Construyen sistemas y teorías utilizando su capacidad de abstracción. Creando un pensamiento formal o hipotético deductivo capaz de sacar conclusiones basándose en hipótesis sin tener que apoyarse en una observación real

La afectividad de la personalidad en el mundo social de los adolescentes:

*"La vida afectiva de la adolescencia se afirma por la doble conquista de la personalidad y su inserción en la sociedad adulta"*¹⁰. El adolescente se siente en un nivel adulto y sin embargo por los cambios que está sufriendo, quiere ser diferente al tener como objetivo modificar al mundo. Entre sus planes de vida tiene proyectos de cambiar al mundo creyendo que tiene todo el poder para hacerlo, es decir, hay un alto grado de egocentrismo en esta etapa, y a lo que quiere llegar con todo esto es a insertarse en la sociedad adulta.

El adolescente parece ser a veces asocial, pero lo que realmente sucede es que está pensando en la sociedad y cómo modificarla o reformarla.

Como se puede ver, esta teoría muestra diferentes cambios paulatinos en el pensamiento y la afectividad que forman parte del desarrollo de la personalidad, pudiéndose rescatar de esto elementos cognoscitivos y afectivos de desarrollo.

1.2 SIGMUND FREUD

Nace en Freiberg, Checoslovaquia, sin embargo vivió toda su vida en Viena, Austria y muere en Londres. Fue el fundador del método psicoanalítico y le dio un giro especial a la psicología con sus teorías sexuales debido a la influencia médica en sus estudios básicos.

Freud asigna un papel importante a los instintos sexuales en la formación y desarrollo de la personalidad, para lo cual establece las llamadas etapas de desarrollo psicosexual. Para él ese es el mejor camino para entender el significado de la sexualidad, sobre todo en períodos tan importantes como son la infancia y la niñez.

¹⁰ Piaget Jean, "SEIS ESTUDIOS DE PSICOLOGIA", 1992, Ed Ariel, México Pp 100

Cabe destacar que Freud argumenta que la personalidad está formada por tres estructuras, que continuamente están en conflicto y que son de gran importancia en el desarrollo. Estas son:

- El Ello:, Es la fuente de los impulsos inconscientes, de los instintos.
- El Yo: Es el administrador y el sistema controlador de la personalidad, una de sus funciones es seguir el principio de realidad.
- El Super Yo: Formado por preceptos morales y por la conciencia.

Para Freud el desarrollo de la personalidad es el desenvolvimiento de los instintos sexuales que al inicio están separados y a lo largo del desarrollo se integran poco a poco, hasta centrarse en el acto sexual maduro. Para Freud el niño pasa por estadios dinámicamente diferentes durante los cinco primeros años de vida. Enseguida viene un periodo latente de cinco a seis años, en el cual esa dinámica se estabiliza para reaparecer en la adolescencia y volver a estabilizarse a medida que el joven se hace adulto.

Los cinco primeros años son decisivos en la formación de la personalidad y cada estadio de ese período se define según la reacción determinada parte del cuerpo.

Por tanto delineó cuatro etapas de desarrollo en base a las zonas del cuerpo que se vuelven focos de placer sexual: oral, anal, fálica, periodo de latencia y genital.¹¹

Existen entonces diferentes mecanismos de protección del Yo, según las circunstancias en las que se encuentre el sujeto, y los más comunes son:

- Represión: "Se refiere a una exclusión inconsciente de lo amenazador realizada por el yo"¹². La represión de alguna forma protege al yo; le ayuda a reducir la

¹¹ Sigmund Freud, "OBRAS COMPLETAS", 1992, Ed Amorrortu, Barcelona

ansiedad eliminando carga emocional de la conciencia, expulsa de la conciencia ideas desagradables o molestas. Freud descubrió la función de la represión como la causa de fuentes ocultas de ansiedad.

- **Fijación:** Consiste en arraigarse o quedarse bloqueado en alguna etapa anterior de la vida, esto es una tendencia infantil de la personalidad.
- **Proyección:** "... una persona atribuye falsamente sus propias cualidades a otra".¹³ Esto quiere decir que el individuo atribuye a otros sus propias culpas o intenciones. Para la persona que proyecta es más fácil ver los defectos de los demás que los suyos.
- **Regresión:** Reacción infantil ante situaciones difíciles que requieren grandes esfuerzos de adaptación, es decir, recurren a conductas inmaduras infantiles
- **Negación:** Se niega la existencia de elementos importantes inconscientemente para mitigar la ansiedad, no aceptan la realidad.
- **Introyección:** Se apropia de rasgos o características de personas a quien ama, odia, admira o teme y proyecta hacia sí mismo la hostilidad que siente hacia un sujeto.
- **Racionalización:** "Significa justificación de la propia conducta o de deseos"¹⁴ Este mecanismo puede lograr que la conciencia se debilite y la persona se deje llevar completamente por sus impulsos, haciendo a su vez que la conducta parezca racional.

¹² Dicaprio, "TEORIAS DE LA PERSONALIDAD", 1992, Ed Mc Graw Hill, México Pp 62

¹³ Ibidem. Pp 63

¹⁴ Dicaprio, "TEORIAS DE LA PERSONALIDAD", 1992, Ed Mc Graw Hill, México Pp 62.

- **Formación reactiva:** Actitud consciente que actúa como sustituto de un impulso social reprimido, con esto se puede fingir un motivo o sentimiento llegando a experimentar a nivel consciente su opuesto.
- **Desplazamiento:** Consiste en encontrar una salida sustituta de la agresión o de algún sentimiento que no se pueda expresar abiertamente. Se suele descargar la agresión con personas ajenas a las que la provocaron. El inconsciente reprime y sustituye hechos con gran contenido emocional por síntomas.
- **Identificación:** Consiste en copiar inconscientemente las características de otro.

"Freud pensaba que la manera en como se satisfacen o se frustran las necesidades determinan la formación de rasgos específicos que moldean la personalidad en formas singulares"¹⁵.

A continuación se abordarán las etapas mencionadas por Freud:

- Etapa oral.
- Etapa anal.
- Etapa fálica.
- Período de latencia. (no es una etapa propiamente).
- Etapa genital.

1.2.1 ETAPA ORAL

Abarca desde el nacimiento hasta el primer año de vida. El niño se encuentra en una etapa donde el interés primordial es satisfacer sus necesidades fisiológicas a través de

¹⁵ Dicaprio, "TEORIAS DE LA PERSONALIDAD", 1992, De Mc Graw Hill, México Pp 51.

la estimulación placentera, y tiene como receptor principal la boca, ya que la fuente principal de placer está asociada a la alimentación, en la que se incluyen actividades como chupar, comer, morder, succionar.

La personalidad que en esta etapa se desarrolla es de tipo dependiente, ya que el niño se debe casi enteramente a su madre que lo alimenta y lo protege. Esto da como resultado una persona totalmente pasiva que recibirá del medio ambiente todo. Si existiera una fijación en esta etapa puede presentarse una personalidad alcohólica.

1.2.2 ETAPA ANAL

Abarca de los dos a los tres años. En este periodo la fuente principal de inquietud y actividad para el niño es entrenarse en el control de esfínteres (retención y expulsión). Se adquieren nuevos hábitos tales como orden, limpieza, límites, obediencia, etc. En esta etapa el área principal de recepción y estimulación es el ano. Se han identificado rasgos que se originan por tendencias de dar o retener, las cuales marcan el desarrollo de la personalidad.

El exceso de estos hábitos derivaría en un tipo de personalidad obsesiva. Por ejemplo: una persona exageradamente ordenada.

1.2.3 ETAPA FÁLICA

Abarca de los cuatro a los cinco años. La principal fuente de estimulación que lleva al placer o a la satisfacción se encuentra ubicada en los órganos genitales. Es una etapa de exploración y de reconocimiento del cuerpo.

En esta etapa el niño experimenta deseos sexuales hacia el progenitor del sexo opuesto respectivamente y quiere hacer a un lado la competencia que el padre representa. A esta situación se le llama: "El Complejo de Edipo".

Las características sobresalientes en esta etapa pueden ser: Vanidad, orgullo, odio a sí mismo, humildad, timidez, vergüenza, aislamiento, evitación de la heterosexualidad, promiscuidad.

1.2.4 PERIODO DE LATENCIA

Aparece entre los seis a los doce años. No está considerada propiamente una etapa, sino un periodo de preparación para pasar a la siguiente etapa. En este periodo la energía se utiliza en descubrir el mundo exterior y la energía sexual está guardada. Los intereses son de otra naturaleza.

Representa un periodo de detención en la evolución de la sexualidad, una desexualización de las relaciones en el que el "complejo de Edipo" se desvanece.

Cuando no se logra depositar la energía positivamente en este periodo, es decir, llegar a la búsqueda de otros intereses fuera de lo sexual, la alteración en el desarrollo de la personalidad recaería en las relaciones interpersonales. A la persona le costaría trabajo establecer principalmente una relación de pareja. Por ejemplo: Una persona que no acepta tener amigos y prefiere una extrema soledad.

1.2.5 ETAPA GENITAL

Abarca desde la pubertad hasta la edad adulta, aproximadamente de los doce en adelante.

En esta etapa se vuelve a despertar la energía sexual, y los genitales representan el área principal de estimulación.

En esta etapa la persona busca relacionarse afectivamente. No solamente está buscando satisfacer sus necesidades y considera importante involucrarse emocionalmente hasta llegar a una relación estable de pareja y con el medio social, si no que pretende alcanzar poco a poco la madurez del desarrollo.

Si el individuo no ha alcanzado un desarrollo positivo durante las etapas previas, al llegar a la etapa genital tendrá dificultades por su inmadurez. Por ejemplo: Una persona incapaz de formar una relación de pareja "estable" (incluso no podrá llegar a formar una familia).

La organización final de la personalidad depende, por lo tanto, de la contribución de las etapas antes mencionadas, que son fundamentalmente importantes para el individuo.

De la teoría de Freud es importante rescatar que las relaciones con los padres en etapas muy tempranas son significativas en el desarrollo de la personalidad. Las vivencias que el sujeto haya tenido repercutirán en su vida adulta dependiendo el estadio donde se hayan fijado.

1.3 ERICK ERICKSON

Nace en Frankfurt Alemania. Decide estudiar psicoanálisis en Viena donde conoció a Ana Freud. Además de estos estudios tuvo la influencia de Montessori para la realización de su teoría. Viajó a Boston donde posteriormente realizó su práctica.

Los puntos de vista sobre la infancia surgen gracias a las investigaciones que realizó sobre la neurosis infantil. Erickson define el desarrollo como la búsqueda de una identidad madura. Para Erickson el desarrollo es un proceso que dura toda la vida, por ello ha tenido una gran influencia para las investigaciones de la edad adulta.

Enfatiza la influencia social y cultural, y observa el desarrollo de la personalidad a través de ocho etapas significativas en diferentes épocas de la vida, que fomentan el desarrollo del yo.¹⁶

De dichas etapas, cinco son para cubrir los primeros 20 años de vida, y las otras tres cubren el resto de la vida del sujeto. Para cada etapa debe existir un equilibrio

¹⁶ Papalia, "DESARROLLO HUMANO", 1992, Ed Mac Graw Hill, Colombia. Pp16

necesario entre los dos polos de una dicotomía que plantea cada etapa para la solución satisfactoria de cada una de ellas, desarrollándose una virtud

Las etapas psicosociales de la vida son logros del Ego que permiten pasar a la siguiente etapa.

Erickson especificó para cada etapa: Ritualizaciones y ritualismos, que también se deben tomar en cuenta en el desarrollo y la conducta de cada persona. Con la ritualización se refiere a los patrones de conducta aprobados culturalmente y por tanto característicos de una sociedad en particular. Los ritualismos son exageraciones o usos inapropiados de las ritualizaciones. Estos conducen a excesos, artificialidad y rigidez en la personalidad y pueden ser causas de patología social y psicológica.

1.3.1. ETAPAS PSICOSOCIALES DE ERICKSON

A. CONFIANZA VS DESCONFIANZA: (0 - 1 AÑO)

En esta etapa se establecen los primeros lazos de confianza con los padres. La confianza es el sentimiento de ser aceptable para uno mismo y la seguridad de que las necesidades se satisfacen por los demás. El sentido de confianza se desarrolla si se satisfacen sus necesidades en un ambiente de confianza o sin demasiada frustración y esto puede determinar la seguridad en sí mismo. Cuando no se logra esto surge una desconfianza.

Si el sentido de confianza se desarrolla óptimamente se adquirirá la virtud de ESPERANZA, la cual se refiere a una actitud optimista ante la vida.

Erickson atribuye a cada etapa una tarea significativa que el individuo tendrá que desempeñar poco a poco. En esta etapa dicha tarea es: La afirmación mutua (madre - hija).

RITUALIZACIÓN - RITUALISMO: NUMINOSIDAD VS IDOLATRÍA: ¹⁷

- La numinosidad consiste en que el niño reconozca y afirme a su madre y la madre a su vez reconozca y afirme a su hijo. Esto es el resultado de la interacción y de la necesidad de ambos.
- La idolatría es la exageración, la idealización o admiración inapropiada hacia otra persona.

B. AUTONOMÍA VS VERGÜENZA Y DUDA:

Es la primera infancia que va de los dos a los tres años. El impulso hacia la autonomía (independencia) se relaciona con la maduración. Los niños luchan por su independencia utilizando la motricidad que hasta ahora han desarrollado. Durante esta etapa la virtud que aparece es la VOLUNTAD, que se considera como la capacidad para empezar a tomar decisiones propias a su nivel.

Un paso importante que marca el adelanto a la dependencia es la posibilidad de caminar. Al mismo tiempo el niño requiere de reglas, límites, ubicarlo en el sentido de vergüenza y cierta cantidad de duda en sí mismo para que reconozcan lo que todavía no son capaces de hacer. Perder el equilibrio de cualquiera de los dos puede ocasionar una exageración o bloqueo en dichas conductas, es importante que predomine la autonomía para que exista un buen desarrollo.

Para que el niño logre la autonomía (independencia) utiliza las herramientas que está desarrollando como son: El lenguaje y el caminar. En esta etapa la tarea significativa se refiere a la diferencia entre lo bueno y lo malo.

RITUALIZACIÓN VS RITUALISMO: SENSATEZ VS LEGALISMO: ¹⁸

¹⁷ Dicaprio, "TEORIAS DE LA PERSONALIDAD", 1992, Ed. Mc Graw Hill, México. Pp 180.

¹⁸ Ibidem. Pp 183.

- La sensatez. Se aprende a discriminar lo bueno de lo malo, lo aceptable de lo inaceptable, lo correcto de lo erróneo. Incluye códigos de conducta aceptable. "Se refiere a las leyes, reglas, reglamentos, prácticas honradas y formalidad en la vida diaria".¹⁹
- El legalismo: Es la expresión exagerada de las reglas y puede llevar a exponerse a riesgos y a abstenerse de interactuar socialmente.

C. INICIATIVA VS CULPABILIDAD:

Abarca de los tres a los seis años.

"Para los niños existe un conflicto entre el impulso de formar y llevar a cabo metas y sus juicios morales de lo que quieren hacer".²⁰

La iniciativa se refiere a un sentido dirigido internamente de lo que es correcto o equivocado para uno mismo. Tomando en cuenta lo anterior y el desarrollo del yo hasta este momento, el niño se dirigirá hacia la toma de decisiones, y si fracasa obtendrá culpa y miedo.

La virtud desarrollada en esta etapa es el PROPÓSITO que se refiere a la capacidad de conseguir sus metas.

La tarea significativa de esta etapa es la experimentación de papeles.

RITUALIZACIÓN-RITUALISMO:AUTENTICIDAD VS IMITACIÓN:²¹

¹⁹ Dicaprio, "TEORIAS DE LA PERSONALIDAD", 1992, Ed. Mc Graw Hill, México. Pp 183.

²⁰ Papalia, "DESARROLLO HUMANO", 1992, Ed. Mc Graw Hill, Colombia. Pp 227

²¹ Dicaprio, "TEORIAS DE LA PERSONALIDAD", 1992, Ed. Mc Graw Hill, México Pp 186.

- La autenticidad: Se refiere a dramatizar papeles aceptados culturalmente (juegos). Se empieza a distinguir lo que puede ser sancionado y lo que es permitido.
- La imitación: Se asumen actitudes o papeles falsos, se fingen líneas de conducta para impresionar a los demás. La persona puede identificarse con papeles inaceptables y llevarse por sus impulsos sin sentirse culpable.

D. INDUSTRIOCIDAD VS INFERIORIDAD:

Esta etapa aparece de los seis años a la pubertad, es decir a los doce años.

La INDUSTRIOCIDAD se refiere al desarrollo de habilidades. El problema a resolver es la capacidad que tiene un niño para el trabajo productivo, lo cual permite que los niños formen un positivo. La persona debe prepararse para papeles aceptables en la sociedad. Se adquieren las bases yoicas que se refieren a los elementos que constituirán posteriormente el YO fuerte.

La virtud que se desarrolla es la COMPETENCIA, la cual no tiene un afán destructivo, sino motivante y es necesaria para todo el desarrollo ulterior.

Dentro de la INDUSTRIOCIDAD se encuentra la capacidad del niño para involucrarse en los juegos y para explorar más allá de su propio cuerpo. La inferioridad será la manera de destruir el autoconcepto que va fortaleciéndose y esta nace de la incapacidad para realizar cualquier labor.

La tarea significativa en esta etapa es el aprendizaje de habilidades.

RITUALIZACION-RITUALISMO: FORMALIDAD VS FORMALISMO: ²²

- La formalidad: Es la ritualización de la edad escolar, tiene que ver con las formas apropiadas y eficaces de hacer las cosas.

²² Dicaprio, "TEORIAS DE LA PERSONALIDAD", 1992, Ed Mc Graw Hill, México Pp 188.

- El formalismo: Es fingir perfección y el ser competente.

E. IDENTIDAD VS CONFUSIÓN DE PAPELES:

Esta etapa abarca de los doce a los diecinueve años. Los cambios significativos se dan específicamente en el YO. La identidad se refiere a una integración de papeles.

En esta etapa el joven se encuentra atrapado en un problema de identidad. A nivel corporal existe un cambio en la imagen, a nivel fisiológico y a nivel hormonal. Específicamente hay cambios de carácter sexuales primarios (genitales) y secundarios. En la identidad del yo se tienen problemas con la autonomía de los padres. Se hacen preguntas como: ¿quién soy? ¿qué hago aquí? en la identidad del YO se busca una definición propia que incluya el desarrollo de un sentimiento de seguridad y una identificación social.

Aparte del grupo familiar, el adolescente busca otro grupo de pertenencia en el cual sea aceptado con su YO, que poco a poco está descubriendo. La aceptación que encuentre en el grupo le dará seguridad.

Es importante que el adolescente tenga una ideología y se comprometa con ella para la identidad del Yo. Dentro de la búsqueda de la identidad también es importante definir una labor, ya sea en cuanto a profesión o a trabajo.

Este periodo es crucial en el desarrollo de la personalidad, ya que alcanzar una identidad sana intervendrá en los demás logros psicosociales.

La confusión del YO se da cuando no sabe que es lo que quiere, es decir, que no se compromete con nada.

La virtud que se desarrolla es la FIDELIDAD, referida a la ideología gracias a la identidad que se crea. *"La búsqueda de identidad es una búsqueda de toda la vida, la*

*cual se enfoca durante la adolescencia y puede repetirse de vez en cuando durante la edad adulta".*²³

La tarea significativa, es el establecimiento de la filosofía de la vida.

RITUALIZACION-RITUALISMO: IDEOLOGÍA VS TOTALISMO:²⁴

- La ideología: Se refiere a la identificación y el compromiso con las creencias y valores que abrueba la sociedad.
- El totalismo: Es el fanatismo ante un ideal. La persona se encierra en si misma y promete respuestas absolutas para una vida ideal y sin problemas.

F. INTIMIDAD VS AISLAMIENTO:

Se da de los diecinueve a los veinticinco años. A esta etapa se le ha denominado Estado Adulto Temprano, y es en la que la intimidad da la capacidad de compartir con el otro (tú - yo), tanto en el área sexual como afectiva. Existe una elección de pareja

La incapacidad para establecer relaciones intimas a nivel satisfactorio crea un sentido de aislamiento.

La virtud que en esta etapa se desarrolla es el AMOR, lo que incluye sentimientos como: Compasión, simpatía, empatía, identificación, reciprocidad y mutualidad. "Estos son los aspectos sociales de la personalidad sin los cuales no puede haber intimidad".

²⁵

La tarea significativa son las relaciones sociales mutuamente satisfactorias.

²³ Papalia, "DESARROLLO HUMANO", 1992, Ed. Mc Graw Hill, Colombia. Pp 379

²⁴ Dicaprio, "TEORIAS DE LA PERSONALIDAD", 1992, Ed. Mc Graw Hill, México Pp 193

²⁵ Ibidem Pp194.

RITUALIZACIÓN-RITUALISMO: AFILIATIVIDAD VS ELITISMO: ²⁶

- La afiliatividad: Se refiere a afirmar y complementar identidades (mutuo) lo cual dará lugar al establecimiento de vínculos humanos.
- El elitismo: Es el sentirse superior a alguien o a algún grupo y puede darse como resultado del fracaso en la adquisición de un sentido de intimidad.

G. GENERATIVIDAD VS ESTANCAMIENTO:

Abarca de los veintiséis a los cincuenta años. Es denominado estado adulto medio.

GENERATIVIDAD se refiere a que la persona es capaz de crear, compartir y preocuparse por transmitir a los demás y específicamente a sus hijos, tanto afectos como conocimientos que ha adquirido a lo largo de todo su desarrollo hasta este momento.

La falla que bloquea el desarrollo de la **GENERATIVIDAD** es el estancamiento, el cual se refiere a no continuar con el crecimiento personal evitando aprender nuevas cosas, así como dar a los demás lo que se ha adquirido, y por consiguiente, evita el contacto con los demás.

La virtud que se desarrolla en este período es el **CUIDADO** que se refiere a ver por los demás, o trabajar en beneficio de los otros.

La tarea significativa en esta parte es la perpetuación de la cultura.

RITUALIZACION-RITUALISMO: GENERACIONAL VS AUTORITARISMO: ²⁷

²⁶ Dicapno, "TEORIAS DE LA PERSONALIDAD", 1992, Ed. Mc Graw Hill, México Pp 196

²⁷ Ibidem. Pp 198.

- Estado generacional: (estado adulto maduro) Se refiere a los modos de paternidad culturalmente aceptados, a través de los que se transmite lo mejor de la cultura a la generación siguiente.
- El autoritarismo: Referente a papeles paternos rígidos y autoritarios. Estos asumen un papel dominante ya que suponen que así obtendrán una mejor reacción o conducta por parte del joven.

H. INTEGRIDAD VS DESESPERACIÓN:

Abarca de los cincuenta años en adelante y es denominada vejez.

La integridad es la unificación de la personalidad, y el Yo constituye la principal fuerza; es la aceptación de su propio y único ciclo de vida, incluso la integridad da la capacidad de aceptar la muerte.

Cuando el individuo se siente fracasado, es decir, que no ha vivido plenamente; que ha dejado necesidades insatisfechas, se dará el sentimiento de desesperación. Los ancianos experimentan un sentimiento de pérdida de interés por seguir adelante y de insatisfacción por lo que a lo largo de su vida han o no hecho.

La virtud que se obtiene en esta etapa es la SABIDURÍA, ya que la persona integra su Yo con su experiencia adquirida.

La tarea significativa que forma parte de esta etapa es aceptar la conclusión de la vida.

RITUALIZACIÓN-RITUALISMO: INTEGRAL VS SAPIENTISMO: ²⁸

- Lo integral (ancianidad): representa las expresiones verdaderas de sabiduría y autorespeto. La persona está satisfecha y puede afirmar que su vida ha sido valiosa.

²⁸ Ibidem Pp 201.

- El sapientismo: Consiste en fingir y pretender sabiduría, afirman tener la razón y las respuestas absolutas.

La solución satisfactoria a cada etapa, requiere que se establezca un balance entre un rasgo positivo y el correspondiente negativo, aunque la cualidad positiva deba predominar, se necesita también algún elemento de la negativa.

La solución exitosa de cada etapa incluye el desarrollo de una virtud, y se toma como una fuerza extraordinariamente bien desarrollada del Yo.

1.4 GORDON W. ALLPORT

Psicólogo humanista que directamente se enfocó en el estudio con seres humanos. Nace en 1897 en Indiana. Sus estudios fueron realizados en Harvard en Filosofía y Economía en 1919. Más tarde se doctoró en Psicología en 1922.

Para él la individualidad de cada persona es un factor sumamente importante, tanto que su teoría se encuentra fundamentada en ello. De igual modo que la individualidad también considera que existen cambios específicos en el aprendizaje, la cognición y la motivación.

Considera el Yo como el núcleo de la personalidad, referida a experiencias del Yo, el cual denomina "Proprium", que es el núcleo unificante de la identidad personal. Esto se refiere a los modos de experimentarse a sí mismo.

ALLPORT describe siete diferentes experiencias personales que maduran de forma distinta a lo largo de los primeros veinte años de vida:

1. Yo corporal.
2. Identidad del Yo.
3. Amor propio.
4. Auto extensión.

5. Autoimagen.
6. El Yo como agente que afronta la vida en forma racional.
7. Luchas propias.

1.4.1 YO CORPORAL

Se contempla desde el nacimiento hasta los dieciocho meses de edad. Aquí se forma un Yo que no es total, y se encuentra constituido únicamente de sensaciones físicas, gracias a un sentido de sí mismo como distinto de los demás. En esta época el niño está muy alerta de su cuerpo.

1.4.2 IDENTIDAD DEL YO

Contemplado de los dieciocho meses a los dos años.

En esta etapa el niño se da cuenta del Yo como núcleo de personalidad. Ésta se adquiere gradualmente y es su propia identidad; es el sentido de continuidad de la identidad personal.

1.4.3 AMOR PROPIO

Se contempla de los dos a los tres años.

Existe un amor a sí mismo que se acompaña por el orgullo. El niño trata de familiarizarse con el medio. El amor propio significa una aceptación a sí mismo.

1.4.4 AUTOEXTENSIÓN

Abarca de los cuatro a los seis años.

Esta etapa se refiere a aquello que las personas valoran cuando el niño reconoce lo que le pertenece o lo que no.

La autoextención revela mucho de lo que la persona es, "la persona es lo que ama".²⁹

1.4.5 AUTOIMAGEN

Esta etapa va de los seis a los doce años.

Aquí surge una imagen de la personalidad total, incluye el Yo corporal más el sentido de identidad. Es la propia concepción del Yo, aunque la autoimagen se va formando poco a poco.

La autoimagen es el sentimiento del concepto de sí mismo y de los Yo potenciales que se refieren a lo que la persona desea y debiera hacer.

También la autoimagen depende de los papeles asignados al niño hasta este momento por los adultos.

1.4.6 EL YO COMO AGENTE QUE AFRONTA LA VIDA EN FORMA RACIONAL

Esta parte al igual que la anterior se contempla de los seis a los doce años.

Se origina cuando el niño tiene la capacidad de resolver problemas por sí solo y se somete también a reglamentos externos. (El sentido del Yo como quien resuelve problemas).^{*30}

²⁹ Dicaprio, "TEORIAS DE LA PERSONALIDAD", 1992, Ed Mc Graw Hill, México Pp 288

*Nota: Estas últimas dos etapas (5 y 6) se dan simultáneamente en el periodo de vida que abarca de los seis a los doce años.

1.4.7 LUCHAS PROPIAS

Se contempla de los doce años en adelante.

El Yo esta en una constante lucha por conseguir logros. Existe una proyección de metas y objetivos a largo plazo.

Conforme el individuo va cambiando es más responsable de sus elecciones y sus propios asuntos. Con el objetivo de lograr esto la persona tiene que apoyarse en sus potencialidades, intereses y facilidades, es decir, se desarrolla la formulación de valores personales.

A lo largo del desarrollo va surgiendo la operación de la conciencia, en donde existen dos opciones: Una que se basa en factores externos, la conciencia del "deber", y otra que resulta del desarrollo del Proprium, que es la conciencia del "haber de".

La conciencia del "deber" va seguida de actos derivados de normas introyectadas por reglas impuestas por la sociedad.

Y la conciencia del "haber" de se refiere a que el individuo ya es capaz de decidir y autorregularse.

La "conciencia" es entonces un asunto de éxito o fracaso en la satisfacción de las metas".³¹

ALLPORT considera: "Al Yo como un aspecto completo de personalidad que evoluciona gradualmente y ejerce cada vez mayor influencia en nuestra conducta. Si se ha desarrollado normalmente en el adulto es la fuente principal interna o subjetiva del comportamiento".³²

³¹ Dicaprio, "TEORIAS DE LA PERSONALIDAD", 1992, Ed. Mc Graw Hill, México. Pp. 290

³² Ibidem, Pp 291

Para ALLPORT son importantes en el desarrollo la herencia, la psique, el temperamento y la inteligencia, con los cuales supuestamente se facilita el alcance de la madurez.

A continuación se hará una integración dividida en periodos, y se hará referencia a los autores antes mencionados.

La intención de hacer esta integración básicamente es rescatar los elementos claves para entender cómo se desarrolla la personalidad.

En cuanto al primer periodo de vida, el ser humano comienza a crear un mundo interno constituido por representaciones de sí mismo, las personas y la naturaleza que lo rodean. Más tarde estas imágenes influirán en sus pensamientos, sentimientos, emociones y comportamientos hacia sí mismo. El bebé logra, gracias a la satisfacción de necesidades de seguridad, amor y pertenencia, afianzar su confianza básica que le permitirá seguir acumulando experiencias y evolucionar en forma cognoscitiva. Con esto, además de descubrir un sí mismo corporal, el bebé descubre también su autoidentidad, hasta que llega el momento en que tiene una imagen de sí mismo perfectamente diferenciada del resto del mundo. Además ha equilibrado su desconfianza con la adquisición de la confianza básica dirigida hacia la autonomía que le permitirá continuar con el proceso de separación.

Al finalizar la segunda etapa de desarrollo, el mundo interno del individuo se forma por su autoimagen. Esta se ha formado con la ayuda de las personas que lo rodean, en primer lugar la madre. Dicho mundo interno es en realidad inseparable del mundo externo al igual que cada imagen interna del niño es inseparable de las otras, además de tener una interdependencia mutua.

Todo lo que acontece en el tercer periodo del desarrollo permite al niño continuar satisfaciendo sus necesidades de autoestima y estima, así como de establecer en su interior un firme sentimiento de ser bueno y con esto desarrollar sus virtudes y lograr lo que anhela. Cuando el niño ha logrado pasar estas etapas puede continuar en la siguiente.

En el cuarto y quinto periodo el niño es capaz de interactuar con su medio, diferenciar su sexo y comienza la aparición de experiencias sintácticas. La continua maduración cognoscitiva del niño le permite abandonar su egocentrismo interpersonal y poder apreciar a otra persona como un ser independiente y valioso.

Los últimos periodos se encuentran muy relacionados a las propiedades existenciales del ser humano, la auto realización y plenitud.

El despertar existencial es un proceso de enorme trascendencia en la vida del hombre, pues le permite darse cuenta de los aspectos de su vida, su personalidad, sus relaciones interpersonales, además de percatarse de la forma en que él mismo contribuye a crear los diferentes aspectos de su vida.

Cuando el hombre se da cuenta de su persona, es libre de elegir su estilo de vida y trascenderlo. El despertar existencial da oportunidad de aceptar todo lo que no puede cambiar y emplearlo en su beneficio. También el despertar existencial le permite darse cuenta de su debilidad, lo que lo hace responsable de su vida.

La persona que decide hacerle frente a su condición humana, tiene la oportunidad de desarrollar al máximo sus potencialidades y las necesidades que experimentara son de auto realización y de encontrar un sentido pleno a su vida.

Quien está en camino de autorealizarse, posee una aguda y certera percepción de la realidad; no huye de la verdad; se atreve a ver a los demás en forma objetiva; no vive de ilusiones sino realidades y acepta que la vida y la naturaleza son como son y que los demás tienen derecho a ser lo que son. Reconoce que tanto él como los otros, son positivos y negativos. Tiene una seguridad emocional y se acepta a sí mismo; se encuentra abierto a las experiencias agradables y desagradables; le encuentra un sentido a la vida mediante sus valores. Además tiene espontaneidad, simpleza y naturalidad, vive trascendiéndose a sí mismo, mas requiere estar en contacto consigo mismo, es autónomo y se guía por sus propios valores y metas.

Tiene interés social; da amor, por lo tanto, una persona así valora la justicia, el orden, la limpieza. Es productivo e innovador; resiste la manipulación de la cultura. Está consciente de sus limitaciones.

Un ser que está en camino de autorealizarse está en proceso de plenitud, por lo que también puede sentirse solo e incomprendido, frágil, débil, indefenso, vulnerable, responsable de su existencia y expuesto a la desorientación o desequilibrio.

Cuando se llega al estado de plenitud verdadera quiere decir que hay una unión completa con el absoluto. Al llegar a este estado la vida se transforma como si hubiese nacido de nuevo.

El hombre auto realizante es el que ha tenido el valor de enfrentarse con su propia individualidad; el que ha trascendido mediante el proceso de amar, el concepto de fraternidad, razón creatividad e individualidad.

Con esta integración, se quiere rescatar que todo ser humano, al lograr superar satisfactoriamente cada periodo de desarrollo junto con sus frustraciones, tiene las mismas oportunidades de ser una persona en camino a la auto realización y plenitud.

La mayoría de la humanidad no completa su ciclo vital; se detiene generalmente en un periodo inicial. Vive sin vivir en realidad, a pesar de que la oportunidad se encuentra en todos, y en base a su libertad y conciencia existencial la tomará o dejará.

Todo ser humano tiene que lograr un equilibrio entre satisfacciones y frustraciones para desarrollarse adecuadamente. Las consecuencias específicas que tienen los desequilibrios durante el desarrollo de la personalidad de un individuo dependen de dos factores y su interacción: El periodo en el que los haya sufrido y la intensidad con la que los haya experimentado.

Como las necesidades básicas cambian a lo largo del proceso de maduración, las consecuencias de un desequilibrio serán muy diferentes si ocurren durante uno u otro periodo. La época de la vida en que ocurre un desequilibrio es un factor de suma importancia en las consecuencias que tenga sobre la personalidad.

La frustración es una experiencia inevitable y necesaria. Se necesita poseer y desarrollar una adecuada tolerancia a la frustración, lo cual depende no sólo de las experiencias acumuladas, sino de factores innatos propios de cada persona, es decir, su temperamento.

Las frustraciones pueden ser de diversos tipos y unas interactúan con las otras, por ello se consideran bio-psico-social.

Si las frustraciones son patogénicas tenderá el individuo a desarrollar necesidades neuróticas de afecto, aprobación y protección durante su vida adulta.

Si las necesidades de estima y autoestima son frustradas en poca medida, el individuo puede compensar su duda mediante la autonomía, de lo contrario desarrollará necesidades neuróticas de autosuficiencia y perfección y su personalidad puede formarse de manera patológica.

Los tipos de desequilibrio o las frustraciones pueden ser de tipo físico, y relacionarse al medio ambiente, así mismo pueden ser de tipo familiar, así como en las relaciones interpersonales.

Con estas cuatro teorías hemos visto puntos de vista diferentes sobre lo que pasa en el desarrollo del individuo desde como avanza el proceso de pensamiento hacia la madurez en donde podrá incorporar, integrar, organizar sus acciones y su conocimiento sin dejar a un lado su capacidad de decidir; incluyendo también factores sexuales y necesidades que irán siendo cubiertas respectivamente en un principio por personas importantes en el desarrollo tales como los padres y creándose poco a poco la independencia y la capacidad de autosuficiencia, hasta la importancia de tomar un papel en la sociedad asumiendo las interrelaciones vividas con el ambiente durante las diferentes etapas de la vida, con cada uno de los autores podemos ver un punto de vista que en algunos casos se contraponen. Este capítulo no pretendemos tomarlo holísticamente al contrario queremos tomar cada una de las teorías independientemente para cotejarlas con el resto de la teoría y ver como afecta en su desarrollo en cada una de las teorías el alcoholismo familiar.

CAPITULO SEGUNDO

ALCOHOLISMO

2.1 DEFINICIÓN

El alcoholismo es una enfermedad multifactorial crónica de adaptación. Es una enfermedad de las emociones, con lo cual se maneja la afectividad. Se caracteriza por la ingestión repetida de bebidas alcohólicas, causa prejuicio a la salud y altera las relaciones interpersonales incluyendo la actividad económica.

Citamos a continuación varias definiciones para comprender mejor el problema desde varios enfoques:

Fromm E. Y Maccoby M, entienden por alcoholismo: "A aquella persona que pierde uno o varios días a la semana a causa de la bebida".³³

"El alcoholismo se define como la ingestión crónica y excesiva de alcohol, que ocasiona grave deterioro en la actividad física, psicológica y social, casi siempre existe dependencia física y psicológica".³⁴

"El alcoholismo es la no superación de una etapa del desarrollo psicosexual".³⁵

³³ De la Garza Fidel y Vega Armando, "LA JUVENTUD Y LAS DROGAS", 1990, Ed Trillas, México Pp 53

³⁴ B. Martin, "PSICOLOGIA ANORMAL", 1985, Ed Interamericana. Pp 495

"El alcoholismo puede ser el resultado de un mecanismo -accidental- de aprendizaje de ciertos modos de beber, como el hacerlo de golpe, consumir determinadas bebidas (generalmente destiladas sin mezclas), ingerir alcohol en momentos y situaciones escogidas, etc".³⁶

"El alcoholismo es una respuesta aprendida. El individuo encuentra en la bebida alivio a sus sentimientos de ansiedad y miedo. Esta reducción del malestar se ve como una recompensa que se obtiene con el alcohol, por lo que cada vez que se presenta la crisis, el sujeto recurre a la droga".³⁷

Algunos psicoanalistas dicen que: "El alcoholismo es el resultado de perturbaciones y carencias emocionales durante la infancia que, a su vez, ocasionan una inmadurez emocional"³⁸. El alcoholismo es el resultado de un trastorno emocional y de una privación temprana que produce en el sujeto inmadurez. El alcohol sirve para aliviar la ansiedad, la hostilidad, el complejo de inferioridad y la depresión, todos ellos signos de problemas emocionales profundos.

El enfoque sociocultural dice: "El alcoholismo es una consecuencia del medio ambiente en que el individuo se mueve, independientemente de sus problemas psicológicos o de su predisposición biológica hacia la bebida".³⁹

Definición de la organización mundial de la Salud: "El alcoholismo es el resultado de una interacción compleja entre el agente (etanol), el huésped (bebedor) y el

³⁵ Velasco Rafael, "ALCOHOLISMO, VISION INTEGRAL", 1988, Ed. Trillas, México Pp 20.

³⁶ Ibidem, Pp 21

³⁷ De la Garza Fidel y Vega Armando, "LA JUVENTUD Y LAS DROGAS", 1990, Ed. Trillas, México. Pp 61

³⁸ Velasco Rafael, "ALCOHOLISMO, VISION INTEGRAL", 1988, Ed. Trillas, México. Pp 44

³⁹ Ibidem, Pp 45

ambiente (físico, mental y sociocultural), el cual abarcará no sólo al bebedor, sino al ambiente familiar y a la sociedad en general (modelo epidemiológico)".⁴⁰

Tomando en cuenta las diferentes posturas antes mencionadas en cuanto a la definición de alcoholismo, y con el objetivo de proponer una definición que abarca los puntos claves o esenciales para esta investigación, definimos lo siguiente:

El alcoholismo es una enfermedad multifactorial de adaptación al medio ambiente, es irresistible, crónica, progresiva y mortal. Está caracterizada por la pérdida del control frente al consumo de alcohol y la conducta, y afecta a las áreas biológicas, psicológicas y sociales de la persona.

El alcoholismo es una adicción, es decir, una apetencia prolongada hacia el alcohol, lo cual produce aparentemente un efecto de bienestar, por lo tanto el individuo manejará su afectividad por medio de esta adicción, el alcoholismo es una enfermedad de las emociones.

2.2 DEFINICIÓN DE ALCOHOL

"El alcohol es una droga potencialmente adictiva que deprime el cerebro. Como droga el alcohol es un depresor que actúa sobre el sistema nervioso central en general y el cerebro en particular".⁴¹

Químicamente un alcohol es un grupo alkilo unido a un grupo hidróxilo (OH). Dicha sustancia se encuentra en todas las bebidas alcohólicas que se consumen comúnmente, llamada también etanol. En su estructura tiene el poder químico de inhibir la acción del sistema nervioso central por lo que puede clasificarse como droga que altera la mente, por ende puede llegar a crear una dependencia física y psicológica.

⁴⁰ Velasco Rafael, "ALCOHOLISMO, VISION INTEGRAL", 1988, Ed Trillas, México. Pp 46

⁴¹ CESAAL, "LAS BEBIDAS ALCOHOLICAS Y LA SALUD", 1991, Ed Trillas, México Pp 33

El concepto de droga se entenderá desde el punto de vista de la OMS como "Toda sustancia química que introducida voluntaria o involuntariamente en el organismo del sujeto, posee la propiedad de modificar las condiciones físicas y químicas de éste".⁴²

El alcohol es una droga doméstica, ya que es permitida por la sociedad, es legal porque se permite su venta y comercialización, no es medicamentosa porque carece de fines curativos; es tóxico pues lesiona el organismo y es adictivo porque crea dependencia hacia la misma.

2.3 DEFINICIONES DE ALCOHÓLICO

- Alcohólico: "Aquel que ingiere bebidas alcohólicas con una apetencia compulsiva y obsesiva para obtener bienestar (subjetivo)".⁴³
- Alcohólico: "Drogodependiente fisiológica y psicológicamente".⁴⁴
- Alcohólico: "El enfermo de alcoholismo".⁴⁵
- Alcohólico: El sujeto alcohólico tiene la adicción al alcohol, esto es, el uso, hábito y abuso cronológico del mismo, y los factores desencadenantes pueden aparecer en su familia y sociedad, sin descartar problemas psicopatológicos de angustia, depresión, sentimiento crónico de frustración, vacío, fracasos, duelos y presiones.
- Alcohólico: La definición más usada en los medios de autoayuda⁴⁶ es que una persona es alcohólica si: 1) bebe, 2) se mete en problemas repetidas veces como

⁴² De la Garza Fidel y Vega Armando, "LA JUVENTUD Y LAS DROGAS", 1990, Ed Trillas, México Pp 9

⁴³ CESAAL, "LAS BEBIDAS ALCOHOLICAS Y LA SALUD", 1991, Ed. Trillas, México.

⁴⁴ UIC Dr. Guido Betssaso Noviembre 1992 UAM

⁴⁵ OMS

resultado de su forma de beber; ya sea con su familia, su profesión, su trabajo, su salud, o con la ley, y 3) continúa bebiendo.

2.4 CAUSAS DEL ALCOHOLISMO (ETIOLOGÍA)

La etiología de dicha enfermedad tiene una diversidad de factores, tanto del pasado como del presente, tanto biológicos como psicológicos y sociales, que en la mayoría de los casos lo que se busca es cubrir alguna falta en el individuo.

A las causas del alcoholismo se les llama también fuentes o factores de adicción. Estas pueden dividirse en internas y externas, y ambas incluyen factores individuales, sociales, psicológicos y orgánicos. Las causas internas están ligadas a la vida personal y a la subjetividad, y las externas se relacionan con la influencia del medio. No se pueden descartar los factores que surgieron e influyeron en el desarrollo del bebedor. Así mismo se debe tomar en cuenta que todos los factores interactúan. Se ha llegado a la conclusión de que diversas causas actúan en un mismo momento.

Muchos alcohólicos exhiben características de personalidad como dependencia, baja autoestima, compulsividad, confusión de roles, inmadurez y baja tolerancia a la frustración. Otros enfoques señalan que beber es un mecanismo aprendido por imitación y que ayuda al bebedor a enfrentar el exceso de tensiones. Mientras más tensión más alcohol, pero a su vez mientras hay más problemas de personalidad, más problemas de tensión habrá.

El desajuste de personalidad es una fuerte causa para el alcohólico. Half (1968) propone que el alcoholismo es el resultado de una deficiencia bioquímica por la falta de ciertas sustancias en el organismo tales como enzimas u hormonas ⁴⁷. En otras

⁴⁶ AA, Al-anon, Alateen y ACOA.

⁴⁷ Half, 1968.

palabras, por una deficiencia genética algunos sistemas enzimáticos no se producen en el organismo, lo cual se nivelará mediante la ingestión del alcohol.⁴⁸

Investigaciones actuales señalan que los factores biológicos y genéticos favorecen la aparición del alcoholismo. Los alcohólicos tienen un defecto genético en la producción de las enzimas necesarias para metabolizar ciertas sustancias que provoca una especie de sed fisiológica por el alcohol de manera que desde la primera ingesta se desencadena un deseo incontenible, cuyo fundamento fisiológico es una disfunción hipotalámica.

Estos estudios se basan en que el individuo tiene problemas en metabolizar el alcohol en acetaldehído (el primer producto de la degradación del etanol) que resulta en la producción de compuestos precursores de los alcaloides opiáceos. Parecería entonces que el cuerpo produce sus propias sustancias adictivas y que existen bases fisiológicas comunes a todas las farmacodependencias, lo cual, a su vez, explica por que los alcohólicos no sólo desarrollan tolerancia al alcohol, sino también a otras drogas.⁴⁹

Dentro de las causas psicosociales se puede incluir la postura psicoanalítica que sugiere que existe fijación en la etapa oral del desarrollo psicosexual, los impulsos destructivos, la baja tolerancia a la frustración o una combinación entre ellos, darán lugar más fácilmente al alcoholismo.

En 1951, Conger realizó estudios con ratas que le dieron como resultado que el alcoholismo busca la reducción de tensiones.

En 1979, Marlott y Gordon señalaron que en conflictos interpersonales en los que es necesario superar la frustración, la ira, los estados emocionales "negativos" como - la ansiedad, la depresión, la soledad, el aburrimiento, y las presiones sociales -, son

⁴⁸ Dusek y Girdano, "DROGAS UN ESTUDIO BASADO EN HECHOS", 1990, Ed. Sitsa, México Pp 75.

⁴⁹ Velasco Rafael, "ALCOHOLISMO, VISION INTEGRAL", 1988, Ed. Trillas, México Pp 29, 30, 31

tomados como pretextos para ingerir alcohol. También mencionan que las circunstancias ambientales tienen gran influencia.

La personalidad infantil del prealcohólico se caracteriza en una forma que nos recuerda el síndrome de hiperactividad, impulsividad, inquietud, rebeldía, agresividad y desobediencia constante. De estas características se puede derivar la falta de control en el consumo de alcohol. Posiblemente los factores genéticos y psicosociales contribuyen a la evolución de dichas características.

Lo descrito anteriormente fue una visión general de lo que a continuación se describe más detalladamente.

Esta información se basó en Edwards Griffith, que divide las causas en:

2.4.1 CAUSAS SEGUN GRIFITH

1. BEBER EN EXCESO PARA LOGRAR EL EFECTO DE UNA DROGA:

Dicho exceso se asocia con:

- A. La personalidad.
- B. Un trastorno mental.
- C. Situaciones que generan angustia.

2. RAZONES PSICODINÁMICAS:

3. INFLUENCIAS SOCIOCULTURALES.

4. FALTA DE CONTROL DE FACTORES DESENCADENANTES.

5. PREPONDERANCIA DE FACTORES BIOLÓGICOS.

6. COMO RESULTADO DE UN PROCESO CÍCLICO.

1. BEBER EN EXCESO PARA LOGRAR EL EFECTO DE UNA DROGA:

La persona al beber está buscando eliminar o salir de situaciones o sentimientos desagradables que lo frustran, lo deprimen o le provocan ansiedad. Con la ingestión del alcohol logra así alterar temporalmente la percepción de estas realidades. Para conseguir este efecto el sujeto tiene que recurrir frecuentemente al alcohol y consumirlo en grandes cantidades.

A) PERSONALIDAD:

Un individuo cuyas características de personalidad se basan en la inmadurez, la inseguridad y la debilidad emocional, tiene como resultado una constitución psicológica alterada y tendrá que auxiliarse de agentes externos tales como las drogas, entre las que se incluye al alcohol, para enfrentarse a esto.

Otra característica sobresaliente de los bebedores es la dependencia, lo cual se refiere a la necesidad de que factores ajenos a él le proporcionen bienestar. De esta manera toma una actitud pasiva, en la que él solamente recibe.

Con frecuencia los bebedores son personas incapaces de relacionarse con el medio y por lo mismo tienden al aislamiento.

B) TRASTORNO MENTAL:

Cuando hay alteraciones graves en la personalidad, tales como la hipomanía, la psicosis afectiva, la esquizofrenia, o los estados psicopatológicos que generan intensa angustia y depresión, se posibilita el abuso y la dependencia del alcohol.

"Los estados psicopatológicos que interactúan con la dependencia del alcohol son principalmente la depresión, las fobias y las neurosis de ansiedad".⁵⁰

C) SITUACIONES QUE GENERAN ANGUSTIA:

Conjuntamente con los factores de personalidad ya mencionados, la presencia de situaciones angustiantes novedosas generadoras de tensión, provocarán que el factor "alcohol" sea un atractivo como salida a esas situaciones.

Como ejemplo de estas situaciones están la pérdida de un ser querido, la pérdida de trabajo, el divorcio, y el no alcanzar un objetivo o meta deseada.

2. RAZONES PSICODINÁMICAS:

Este rubro se refiere a las motivaciones inconscientes ligadas al desarrollo emocional y a la influencia de personas que tuvieron mayor importancia para el individuo, desde su concepción y a lo largo de toda su vida.

Las interpretaciones que con más frecuencia suelen reconocerse son:

⁵⁰ Velasco Rafael, "ALCOHOLISMO, VISION INTEGRAL", 1988, Ed Trillas, México. Pp 22.

a) La búsqueda de identificación con una figura importante en la infancia del sujeto (en este caso, el padre alcohólico), y por lo tanto este sujeto esperar que ciertas personas actúen de manera similar al ambiente familiar en el que vivió.

b) La búsqueda de una autodestrucción o autoaniquilamiento por considerar que merece castigar a su padre en su propia persona, después de haberse identificado con él. Como le resulta amenazante agredir a su padre prefiere volcarlo hacia sí mismo.

(Quiere agredir al padre por lo negativo que le resulta la influencia de éste (alcohólico) durante su vida).

c) El consumo de alcohol como una forma de entrar en un dichoso mundo de ilusiones en donde fantasea y le cumplen sus deseos sin tener que pensar en el mundo real.

"El alcohol llega a simbolizarlo como algo que es todo cordialidad, maternal y parecido a la leche", ⁵¹. De tal forma, el individuo sigue buscando el afecto y el cuidado que le brindó su madre en la infancia.

d) Cuando la madre es sobreprotectora y trata de satisfacer a su hijo haciendo que éste busque la pasividad y la permisividad en las personas que lo rodean, se genera la dependencia y por lo tanto, cuando no obtiene lo que quiere o no hay una persona que satisfaga una necesidad, va a recurrir al alcohol.

e) Al existir un padre frío, inafectivo, dominante y emisor de dobles mensajes (severidad y condescendencia), el hijo reaccionará con resentimiento y la bebida significará una rebeldía adolescente contra la figura paterna. A la vez intentará recuperar la autoestima disminuida por las actitudes del progenitor.

f) Cuando existe una fijación en la etapa oral del desarrollo psicosexual, ⁵² se puede desarrollar una dependencia al alcohol y la necesidad de obtener placer a partir de la estimulación de la zona erógena, que en esta etapa se ubica en la boca.

⁵¹ Griffith Edwards, "TRATAMIENTO DE ALCOHOLICOS", 1990, Ed. Trillas, México Pp 263

3. INFLUENCIAS SOCIOCULTURALES:

En este apartado se toman en cuenta los factores socio-culturales tales como la religión, la economía, las costumbres, la historia, las normas, los valores y las necesidades de cada sociedad que van a dar o no importancia al consumo de alcohol.

En muchas ocasiones las exigencias sociales llevan al individuo al consumo de alcohol en diferentes grados.

Es necesario considerar las características de cada cultura ya que existen diferencias que marcan el estilo de vida y con esto varía la aceptación del alcohol.

4. FALTA DE CONTROL DE LOS FACTORES DESENCADENANTES:

Frecuentemente el individuo se enfrenta a circunstancias o a situaciones del medio ambiente que lo presionan a tomar bebidas alcohólicas (trabajo, reuniones sociales, etc), aunado a un factor importante que es la personalidad débil que incluye la incapacidad de decisión y control, es decir, el poder de decir "no" a dichas influencias.

5. PREPONDERANCIA DE FACTORES BIOLÓGICOS: "GENÉTICA":

En cuanto a la influencia genética, aún se siguen haciendo investigaciones ya que hasta ahora no hay nada 100% seguro y claro al respecto. Sin embargo se mencionaran de manera general dos posturas que intentan dar una explicación sobre esto:

Los alcohólicos tienen un defecto genético en la producción de las enzimas necesarias para metabolizar ciertas sustancias de los alimentos. La deficiencia nutricional que resulta provoca una especie de "sed fisiológica" por el alcohol. De

⁵² Freud Sigmund, "OBRAS COMPLETAS", 1991, Ed. Amorrortú, Argentina. Cap I

manera que la primera ingestión desencadena un deseo incontenible, cuyo fundamento fisiológico es probablemente una disfunción hipotalámica.⁵³

En los individuos alcohólicos existe un defecto en el metabolismo del acetaldehído (el primer producto de la degradación del etanol) que resulta en la producción de compuestos precursores de los alcaloides opiáceos. Parecería entonces que el cuerpo produce sus propias sustancias adictivas y que existen bases fisiológicas comunes a todas las farmacodependencias, lo cual, a su vez, explicaría por qué los alcohólicos desarrollan con frecuencia tolerancia no solo al alcohol sino también a otras drogas.⁵⁴

6. COMO RESULTADO DE UN PROCESO CÍCLICO:

El proceso cíclico incluye factores individuales de personalidad y factores socioculturales. La dependencia tanto física como psicológica se convierte en que se derivará la búsqueda de un individuo por satisfacer su necesidad de beber, tendiendo así a una conducta repetitiva o circular.

Concluyendo con las causas antes definidas, cabe mencionar una frase del doctor Edwards: "es impensable que pueda existir una causa única aislada, responsable de que un individuo beba excesivamente". Coexisten siempre múltiples factores.⁵⁵

2.5 FASES DEL ALCOHOLISMO

A continuación se explicarán las etapas por las que pasa una persona hasta llegar a ser adicto al alcohol y cabe aclarar que estas fases no constituyen periodos definidos de tiempo.

⁵³ Velasco Rafael, "ALCOHOLISMO, VISION INTEGRAL", 1988, Ed Trillas, México. Pp 30.

⁵⁴ Ibidem, Pp 30

⁵⁵ Ibidem, Pp 36

2.5.1 FASES PREALCOHOLICAS

Se empieza por tomar en reuniones sociales y da como resultado el aumento de la frecuencia y de la tolerancia a la ingestión del alcohol.

Una vez que la persona se da cuenta de los efectos del alcohol (alteraciones en el estado de ánimo, como extroversión, exitamiento o por el contrario, introversión, seguridad y relajamiento entre otras) recurrirá a estos con la finalidad de escapar o de aliviar cualquier situación angustiante que le provoque tensión y ansiedad. La necesidad va aumentando gradualmente; comienza como un alivio ocasional y continúa aumentando la constancia que lo hará sentir liberado, desconectándose de su realidad.

Todo esto elevará la tolerancia al alcohol y así mismo el individuo buscará cada vez mayores cantidades.

Se entiende por tolerancia: "como un estado de adaptación por el cual el bebedor necesita consumir una dosis mayor de alcohol para sentir los mismo efectos".⁵⁶

2.5.2 FASE ALCOHÓLICA INICIAL

Aquí aparece la primera pérdida de conocimiento como algo semejante a una amnesia temporal que incluye lagunas mentales (no recordará lo que hizo).

Aparentemente la persona desea mantener el control de su cuerpo, pero el cerebro y la memoria ya sufren diversas alteraciones.

Durante esta etapa el individuo sufre pérdida de control sobre la cantidad de alcohol que consume, pierde la coordinación y necesita tomar más para calmar sus nervios. Las acciones del bebedor indicarán su preocupación e insistencia por el alcohol. Inventará un sistema de pretextos para justificarse ante sí mismo y los demás, ya que sufre por el rechazo, e incluso comenzará a tomar a solas y en cualquier

⁵⁶ De la Garza Fidel y Vega Armando, "LA JUVENTUD Y LAS DROGAS", 1990, Ed Trillas, México. Pp 60

momento. Por esto mismo desarrollará sentimientos de culpa y remordimientos aparentes ante su familia y amigos y tratará o hará intentos de cambiar sus hábitos de beber con la finalidad de probar que lo puede dejar. Su familia, amigos y comunidad empiezan a verse afectados y por lo tanto se apartan del alcohólico.

2.5.3 FASE ALCOHÓLICA CRITICA

Aparece la pérdida de control sobre la ingestión de alcohol y toda la vida de la persona girará en torno a éste.

Sufre de "borracheras prolongadas" o periodos de beber incontroladamente, ya sea por varios días o por varias semanas. Pierde la tolerancia al alcohol y con cualquier cantidad pequeña de alcohol se emborracha.

El individuo padece de temores indefinidos y se siente cada vez más atacado.

Durante esta etapa es probable que el alcohólico ya haya experimentado "Delirium Temens" caracterizado por temblores musculares, delirios, confusión y alucinaciones.

En la última parte de esta fase es en la que ya se requiere de la ayuda social, médica y psicológica urgente para evitar la muerte de la persona. Aquí ya existe una intoxicación prolongada con daños graves a nivel físico (hígado y cerebro) y emocional.

Cuando una persona se ha vuelto alcohólico crónico ya no podrá regresar a ser "bebedor social", por el contrario, será mejor que sea "abstemia total" (dejar de tomar). Claro que para esto necesita ayuda o atención de otras personas sin descartar la importancia de tomar conciencia y hacerse responsable de sus actos.

"En la botella, la inconformidad busca satisfacción, la cobardía valor, y la timidez confianza".⁵⁷

⁵⁷ Samuel Johnson

2.6 TIPOLOGÍA

A manera de facilitar el estudio del alcoholismo se mostrará a continuación un modelo propuesto por Jellineck, en cuanto a la tipología, en el cual distingue cinco tipos de alcoholismo.

2.6.1 ALCOHOLISMO ALFA

Se refiere al consumo excesivo de bebidas alcohólicas por cuestiones psicológicas. En éste faltan pruebas de que los tejidos se han adaptado al alcohol.

2.6.2 ALCOHOLISMO BETA

También se caracteriza por un consumo excesivo de alcohol que provoca un daño en los tejidos, sin que exista una dependencia al alcohol.

2.6.3 ALCOHOLISMO GAMMA

Consumo excesivo de bebidas alcohólicas en el que existen: tolerancia, síntomas de abstinencia, un consumo importante del alcohol y una notable pérdida del control sobre sí mismo.

2.6.4 ALCOHOLISMO DELTA

Igualmente consumo excesivo de bebidas alcohólicas con pruebas de tolerancia y abstinencia, caracterizada por un nivel más estable de consumo de alcohol.

Aquí surge un fenómeno especial, en el que individuo experimenta una imposibilidad de abstenerse, más que la pérdida de control de sí mismo.

2.6.5 ALCOHOLISMO ÉPSILON

Ataque de bebida = Dipsomanía.

Para Jellinek, la clasificación constaría de muchos más tipos de alcoholismo, pues afirma que existen en realidad muchas diferentes clasificaciones, pero que estos cinco modelos abarcan de una manera general el propósito de una clasificación.

2.7 PERSONALIDAD DEL ALCOHÓLICO

Al hablar de personalidad es necesario tomar en cuenta las características que surgen en el proceso de desarrollo de la persona, el cual lleva implícito factores bio-psico-sociales que anteriormente ya se han señalado. Es justamente aquí donde se gestará la personalidad alcohólica.

A raíz de la ingestión del alcohol, surgirán consecuencias que también formarán parte de la personalidad alcohólica.

Es importante señalar que es difícil generalizar las características y consecuencias por las diferencias individuales existentes.

A continuación se describirán las características y consecuencias comunes:

La personalidad alcohólica se deriva de conflictos no resueltos de la niñez en relación con la autonomía y la dependencia. La fuerza del Yo no ha sido suficientemente estimulada para ser independiente, seguro de sí mismo y de su ambiente, y da como resultado a alguien con necesidad de apoyarse, someterse y depender de algo o de alguien para protegerse, es decir, dicha persona tiene pocos recursos emocionales y habilidades para establecer, enfrentar y dirigir su propia vida; puede experimentar nuevas cosas y crecer con esas experiencias tanto positivas como negativas. Por lo tanto, esta persona desde su infancia se está entrenando para aceptar el papel de débil y explotarlo.

Por lo anterior, se considera necesario definir el término de dependencia: Relación alterada entre una persona y su manera de beber, ésta se puede dividir en psicológica y física.

La dependencia psicológica determina la necesidad de apoyarse o valerse de algo o alguien como protección o salida y supuestamente así enfrentarse a la vida. Los individuos consumen alcohol para sentir bienestar; intentan escapar de los problemas y la ansiedad que estos les provocan en su vida diaria. Aparentemente se tranquilizan con el alcohol y éste les permite vivir con menos ansiedad e inquietud.

Dicha dependencia puede generarse a partir de la relación con la figura materna la que satisfizo todas las necesidades en los primeros años de vida y que pudo provocar una no diferenciación del Yo y el no Yo y por ende el sometimiento a esta figura proveedora, en etapas posteriores. De esta manera se forma un individuo pasivo-dependiente no nada más de la figura materna sino de objetos simbólicos (alcohol) que cubran o satisfagan sus necesidades.

La dependencia física se refiere a un fenómeno biológico que se caracteriza por una demanda metabólica del alcohol, ésta aparece después de que la persona ha ingerido alcohol en dosis altas durante un largo periodo y por lo tanto el organismo ya conoce dicha sustancia y la necesita para sentirse bien.

Se considera también que los alcohólicos poseen un tipo específico de personalidad caracterizado por:

- Labilidad emocional; que quiere decir, inestabilidad en el estado de ánimo y que provocará explosiones en el carácter tanto positivas como negativas (ira o alegría) sin motivo aparente y que determinará la manera de tomar. Se debe considerar que la labilidad emocional es una característica y al mismo tiempo puede ser una consecuencia de beber en exceso.
- Inmadurez en las relaciones interpersonales; el individuo tiene problemas para interactuar con las personas que lo rodean, esto se ocasiona por las perturbaciones y carencias emocionales durante la infancia.

- Poca tolerancia a la frustración, que es la incapacidad del individuo para postergar la obtención o la satisfacción de un deseo o necesidad; la pronta búsqueda de la gratificación; no sabe esperar.
- Incapacidad de expresar adecuadamente la hostilidad; le produce conflicto externar su inconformidad ante el medio que le rodea y mediante la destrucción de un mundo fuera de su realidad bajo la influencia del alcohol se enfrenta a esa hostilidad.
- Baja autoestima; el alcohólico se siente pisoteado y nulificado y supone que mediante el alcohol tomará poder que le dará valor y le devolverá la confianza en sí mismo (el que mas aguanta más macho es).
- Compulsividad; siente un deseo incontrolable y a menudo irresistible por ingerir alcohol.
- Sentimientos de aislamiento; el alcohólico se enfrenta a una realidad que le provoca ansiedad, por lo que su conducta se dirigirá a retirarse de ese medio. Al mismo tiempo que la sociedad lo rechazará por sus conductas diferentes.
- Esto generara una persona inadaptada, con sentimientos de miedo, depresión, desmotivación, soledad e incomprensión, entre otras.
- Tendencia suicida; la cual estará marcada por una autoagresión por todos los mecanismos existentes en contra de las figuras paternas y del medio que siente lo han rechazado.

No debemos olvidar que la personalidad alcohólica comprende también las experiencias vividas de una intoxicación por alcohol anterior o previa y que esto se integra por las consecuencias directas que trae consigo el consumo excesivo del mismo:

- Vergüenza.

- Rabia y resentimiento.
- Dificultades sexuales.
- Irritabilidad.
- Dificultades sociales.
- Sentimientos de culpa.
- Sentimientos de fracaso.
- Problemas emocionales.
- Estrés. (tensión)
- Dudas de salud mental.
- Cambio de roles.
- Falta de cohesión.
- Trastornos de la percepción de la realidad.
- Juicio alterado.
- Perturbaciones en la atención.

Por tanto, los individuos mentalmente sanos, es decir, los que lograron un buen desarrollo de personalidad, rara vez tendrán problemas de alcohol, en otras palabras, un buen sentimiento de aceptación de sí mismo o lo que es igual un buen desarrollo de autoestima, influye en el desarrollo sano de una persona.

2.8 EFECTOS DEL ALCOHOL

Al hablar de los efectos de la ingestión de alcohol, forzosamente se hablará de alteraciones mentales o corporales, de afección en las relaciones interpersonales y el deterioro uniforme de la función social y económica.

"Los primeros efectos del alcohol se manifiestan en el área cerebral y se deben a la acción depresiva sobre el sistema nervioso central" ⁵⁸. Todo esto permite colocar fuera problemas y reduce inhibiciones, desde las células en las áreas corticales superiores que incluyen áreas de asociación y que afectan también el auto-control.

Existe una alteración en todas la células del cuerpo, y sin embargo las repercusiones son mayores en las del cerebro que son manifiestas en la conducta. El alcohol se absorbe directamente con la sangre, y mucho más rápido de lo que se puede eliminar.

Las alteraciones variarán según las dosis ingeridas y las características de la personalidad, por lo que entonces se pueden mencionar otras complicaciones como: anorexia, nauseas, vomito, fiebre, taquicardia, convulsiones, inflamaciones del estomago, páncreas e intestino, alteraciones en el proceso de digestión y la absorción de nutrientes corporales que generan una desnutrición. De igual forma podrán existir padecimientos en el metabolismo del magnesio (específicamente en ciertos casos de Delirium Tremens).

De manera paralela se ve afectada el área social y por lo tanto esto da como resultado una conducta antisocial, ya que las reglas sociales dejan de importarle al individuo, quien se siente estimulado aunque las células cerebrales se encuentran deprimidas, y se alteren los controles yoicos y superyoicos normalmente presentes, además de que se liberan del control de los centros de tipo emocional-motivacional.

⁵⁸ Dusek/Girdano, "DROGAS UN ESTUDIO BASADO EN HECHOS", 1990, Ed Sitesa, México Pp 56

Otro de los efectos inmediatos del alcohol es que reduce la ansiedad en muchas personas, ya que funciona como un tranquilizador mágico y al mismo tiempo que combate la ansiedad, también se emplea para combatir frustraciones y conflictos en varios niveles.

Al ingerir grandes dosis de alcohol aparecen trastornos o alteraciones en el sueño, en la percepción (visión) y la coordinación (del habla y motora). Muchas actividades físicas y mentales disminuyen, se incrementa el tiempo de reacción y disminuye la capacidad intelectual.

También puede perturbarse la atención, lo cual provoca la pérdida de los cursos asociativos; alteraciones en la cognición, la memoria y el juicio. Por consecuencia se origina una falta de noción de las distancias sociales hacia cualquier dirección. Estos sujetos terminarán por ignorar las reglas de urbanidad.

Así mismo se genera irritabilidad que responde a alteraciones repentinas en el estado de ánimo.

El resultado de todos estos factores puede ser el deterioro del funcionamiento social, ocupacional y laboral, llegando así a una falta de productividad.

2.9. SINDROMES

A continuación se mencionarán tres síndromes específicos que acompañan al consumo excesivo y prolongado de alcohol. Estos son:

2.9.1 DELIRIUM TREMENS

Caracterizado por una reacción psicótica que ocurre en los alcohólicos crónicos y que por lo regular se inició en el periodo de abstinencia provocado por una crisis fisiológica y psicológica, que pudo haber resultado de una crisis emocional originada por angustia y tensión.

Este problema puede degenerar en anomalías de proporción psicótica: al haber desorientación en el tiempo y el espacio, alucinaciones visuales (ve animales que se mueven rápido), temblores fuertes en los brazos y piernas, sudoración profusa, y latido cardíaco rápido y débil.

2.9.2 DELIRIO

Precedido generalmente por un periodo de inquietud, irritabilidad, aversión a los alimentos, trastornos de sueño, alteraciones que presentan confusiones mentales, desorientación, desconocimiento de familiares y amigos, el delirio presenta alucinaciones. Las personas que sufren de este síndrome son personas sugestionables que presentan también temblores generalizados y alteraciones de carácter fisiológico.

2.9.3 SÍNDROME DE KORSAKOFF

Es una psicosis orgánica que se observa clínicamente en personas alcohólicas adultas y que sigue frecuentemente a sucesivos ataques de Delirium Tremens. Los síntomas característicos son daños en la memoria, confabulaciones en las cuales el individuo tiene la seguridad de la realidad de los hechos, es decir, llena su memoria con sucesos imaginarios. A menudo muestra también polineuritis, una inflamación de muchos nervios periféricos.

CAPITULO TERCERO

ANSIEDAD

3.1 DEFINICIÓN

Ansiedad: "Es una sensación displacentera de origen bio-psico-social que altera el comportamiento de la persona; perturba sus vivencias, roba la armonía con uno mismo y los demás. Puede originar trastornos psicósomáticos. Incapacita al ser humano para apreciar la existencia, falsea y deforma su realidad".⁵⁹

La ansiedad es un fenómeno que ha invadido los contextos de la vida diaria. Aunque en general se considera que la ansiedad ha sido experimentada por el hombre desde siempre, el contenido de la ansiedad, la manera en que es sentida y categorizada, las circunstancias que produce, son al menos en parte, resultado de la interacción del individuo con su cultura.

El aspecto biológico se refiere a que en cada una de las células del cuerpo existen factores de ansiedad, así como dispositivos para angustiar o tranquilizar. Lo biológico es un factor determinante como fuente de ansiedad. El funcionamiento armónico de glándulas y sustancias puede generar una ansiedad, más o menos intensa y persistente. Así mismo heredamos la ansiedad de nuestros padres y abuelos. La ansiedad pues, se encuentra en nuestro organismo físico y nuestros códigos.

⁵⁹ Ramiro A. Calle.

El aspecto psicológico se determina por diversas causas, siendo la organización de la psique lo que determina el grado de ansiedad (formación y desarrollo de la psique a lo largo de todo el crecimiento). Es cierto también que hay un aprendizaje de la ansiedad que se da a partir de las experiencias.

El aspecto social se refiere a que la ansiedad puede ser provocada por factores ansiógenos que nos bombardean desde el exterior. Las influencias del medio circundante alcanzan lesiones y generan ansiedad.

La ansiedad es la acumulación de energía libidinal no catectizada, es decir no deposita la energía en un objeto.

La ansiedad representa siempre un vacío que se vive temerosamente y que el sujeto hará lo posible por cubrir. Al cubrirlo falsamente con soluciones y tendencias neuróticas como por ejemplo tomar, la ansiedad se disfraza por momentos y sin embargo, continuará actuando y agravándose. Contrariamente, si el vacío se cubre mediante diferentes actividades que llevarán al crecimiento interior de la persona, la ansiedad bajará de nivel. Lo anterior no se refiere a que la persona haya encontrado el problema que le provoca ansiedad, sino que identifica y controla su ansiedad, utilizando así cualquiera de las dos opciones para reducirla. También comunica que hay un desorden dentro de la persona y que hay que solucionarlo.

De modo que la ansiedad puede considerarse como un estado de alarma que cumple con la importante función de preparar a la persona para comportarse apropiadamente, protegiéndolo a la vez de repentinas amenazas para las cuales no está preparado.

La ansiedad es un estado afectivo, es decir, reúne de determinadas sensaciones correspondientes al placer - displacer.

Mediante la ansiedad se reproduce o se repite una experiencia previa significativamente peligrosa, tal como la ansiedad por la separación de la madre al momento de nacer.

*"Anxiety.....is a reproduction and repetition of some particular very significant previous experience".*⁶⁰

3.1.1 FREUD

Mencionó que la ansiedad es una reacción ante un peligro externo (como la muerte) y la considera como una función natural, consciente y útil para el individuo. La ansiedad es por ende, una expresión instintiva de la autopreservación. Y determina que el YO sea la verdadera sede de la angustia. Rechaza la opinión primitiva de que la energía de carga del movimiento afectivo reprimido sea transformada automáticamente en angustia; ya que la que surge en la represión no es creada, sino reproducida como estado afectivo, según una imagen mnémica previa.⁶¹

Para Freud, la ansiedad es el "fenómeno fundamental y el problema central es la neurosis". Veía la ansiedad como algo que se siente, un estado emocional o condición del organismo humano particularmente desagradable. La ansiedad era el resultado de una descarga de energía sexual reprimida, a la cual llamó libido. Cuando esta energía sexual producía imágenes mentales (lujuriosas) que se veían como algo amenazante, dichas imágenes eran rechazadas o reprimidas. Al bloquear su expresión normal, esta energía libidinal se acumulaba y se transformaba en una ansiedad o en un síntoma equivalente a la ansiedad. El impulso instintivo reprimido es la fuente de angustia, y ésta es una reacción general del YO frente al displacer.⁶²

En un principio Freud consideró que la angustia como la libido transformada es consecuencia de un proceso físico. Más tarde al estudiar las fobias y las neurosis obsesivas, observó cómo intervienen a su vez factores psicológicos.

⁶⁰ "ANXIETY INTERPRETED BY THE PSYCHOTHERAPISTS", Pp 141.

⁶¹ Freud Sigmund, "INHIBICION, SINTOMA Y ANGUSTIA", 1973, Obras completas. Ed. Biblioteca Nueva, Tomo III, Madrid.

⁶² Freud Sigmund, "LECCIONES INTRODUCTORIAS AL PSICOANALISIS", 1973, Obras completas. Ed. Biblioteca Nueva, Tomo II, Madrid.

En el YO y el ELLO, enfatiza que el YO es la sede de la angustia. El YO se defiende de los instintos (peligrosos internos del ELLO) que amenazan irrumpir en la conciencia evitando la represión.

Como consecuencia de esta represión se manifiesta la angustia, no es creada de nuevo, sino reproducida como estado afectivo, según una imagen mnémica previa.

"Los estados afectivos se encuentran incorporados a la vida anímica como residuos de sucesos traumáticos y despiertan como símbolos mnémicos en situaciones parecidas a dichos antiquísimos sucesos". En 1926 en "inhibición, síntoma y angustia" cambia este punto de vista y presenta otra nueva teoría. Pero aun considera que en el caso de la neurosis de angustia un exceso de libido puede transformarse en angustia. En 1933 señala que también este tipo de neurosis es ocasionada por una situación traumática.⁶³

Freud llamó la atención sobre dos fuentes potenciales de peligro: El mundo exterior y los propios impulsos interiores de la persona. Si la fuente de peligro se encuentra en el mundo exterior, esto da como resultado una reacción objetiva de ansiedad, la cual se caracteriza porque la intensidad de la sensación desagradable es proporcional a la magnitud del peligro exterior que la causa.

A la reacción de ansiedad provocada por los impulsos internos les llamó ansiedad neurótica. La intensidad del estado emocional ligado a esta ansiedad siempre es mayor del que produciría un peligro objetivo. El castigo a la expresión normal de los impulsos agresivos sexuales, particularmente durante la infancia temprana, puede hacer que una ansiedad objetiva se convierta en una ansiedad neurótica. Para que se de el fenómeno de angustia es necesario el desarrollo de la libido según Freud.⁶⁴

⁶³ Freud Sigmund, "INHIBICION SINTOMA Y ANGUSTIA", 1973, Obras completas. Ed Biblioteca Nueva, Tomo III, Madrid.

⁶⁴ Aramoni A, "LA NEUROSIS, UNA ACTITUD Y UNA FORMA INEFICIENTE A LA EXISTENCIA", 1983, UNAM, México

3.1.2 CATELL

Confirma en cierta forma los hallazgos de Freud, que plantean que la ansiedad es producida por tensiones no descargadas (tensión enérgica), que es particularmente de naturaleza sexual y agresiva (en sociedad) y en parte por la debilidad del YO, lo cual contribuye a que los impulsos explosivos internos sean sentidos como amenazantes.

Independientemente del modelo conceptual que se tenga, este fenómeno es una experiencia subjetiva de intenso dolor psíquico que es generado por motivaciones inconscientes y que sólo puede ser resuelto por el desarrollo de la conciencia en tales motivaciones.⁶⁵

3.1.3 RANK

Ahora bien, Rank intentó llegar al origen de la ansiedad, proponiendo que la principal fuente de la ansiedad está en el trauma de nacimiento. En el medio uterino el feto cuenta con un grado de protección contra estímulos externos y al nacer, el medio cambia radicalmente quedando el niño expuesto a una diversidad de experiencias tanto satisfactorias como insatisfactorias. Al sentirse el niño pequeño e indefenso, surge entonces la experiencia de ansiedad en situaciones en donde el individuo no puede manejar la tensión.

3.1.4 ADLER

Ubica la ansiedad como un sentimiento de inseguridad, la cual tuvo su origen en edades muy tempranas de desarrollo cuando la madre satisfacía todas las necesidades del individuo, y que después él debió buscar para sí mismo, pero se siente incapaz de lograrlo. Por tanto Adler concluye que la ansiedad sirve para bloquear la actividad manteniéndose el sujeto en un estado previo de seguridad, evade tomar decisiones y responsabilidades por sí mismo. Con la finalidad de esconder la inseguridad que todo

⁶⁵ Catell S, "THE NATURE OF ANXIETY", Psychol Rep Monog Suppl S

esto le provoca, el individuo utiliza mediante la ansiedad diferentes formas de agresión aparentemente en contra de los demás, cuando en realidad son agresiones contra el mismo por no lograr sentirse seguro, al mismo tiempo que manipula o domina a los demás, ya que quiere tener el control y sentirse superior.

3.1.5 JUNG

Habló de la ansiedad como una reacción individual ante la invasión de una fuerza irracional del inconsciente colectivo sobre la conciencia. "Anxiety is fear of the dominants of the collective unconscious".⁶⁶

3.1.6 HORNEY

Destaca que la madre es la principal transmisora de ansiedad al niño por medio de la empatía, que es como una especie de contiguo emocional por el cual el niño percibe el estado emocional de la madre sin necesidad de utilizar los órganos de los sentidos.⁶⁷

La ansiedad es el instrumento principal del llamado sistema del *self* o dinamismo del YO, que es una especie de alarma que hace emerger mecanismos como la disociación o el desplazamiento como medida de protección contra la ansiedad y surge cuando existen prohibiciones y privaciones a lo largo del proceso de socialización.

Este dinamismo está formado por:

- 1) YO MALO- Son los actos e impulsos del niño que se acompañan de ansiedad y desaprobación por parte de los padres y son así interpretados por el niño como una apreciación de él mismo.

⁶⁶ Jung.

⁶⁷ Horney K. "THE INTERPERSONAL THEORY OF PSYCHIATRY", 1953, Ed Norton, Nueva York.

- 2) YO BUENO- Cuando los actos e impulsos llevan a la aprobación, satisfacción y ternura de los padres.
- 3) NO YO- Es cuando los actos del niño tienen como consecuencia la total desaprobación de los padres. El niño experimenta ansiedad abrumadora que elimina los límites del *self*.⁶⁸

Para Horney la ansiedad es el núcleo dinámico de las neurosis como reacción afectiva ante el peligro, que puede estar acompañada por sensaciones físicas como temblores, palpitaciones, etc. fenómenos capaces de alcanzar tal violencia, que el miedo intenso y repentino puede llevar a la muerte.

Horney destaca cuatro diferentes formas de escapar de la ansiedad (como mecanismos de defensa):

1. La racionalización: Elude responsabilidad. Pretende convertir la ansiedad en un temor racional.
2. Negación: Se excluye de la conciencia, sólo se exterioriza mediante síntomas físicos. En ocasiones es posible negarla de manera inconsciente, superándola mediante un esfuerzo de voluntad.
3. Narcotizarla: Con alcohol o narcóticos, o con recursos de función anestésica no tan evidentes. Es exactamente este tipo de escape al que más nos referimos en esta investigación, al alcoholismo como forma de cubrir necesidades o como una salida a no hacerse consciente de la responsabilidad y del concepto de independencia que aquejan al individuo alcohólico.
4. Rehuir toda situación puede ser de manera consciente o no, pero el objetivo es huir de la situación angustiante.⁶⁹

⁶⁸ Ibidem

⁶⁹ Horney K, "LA PERSONALIDAD NEUROTICA DE NUESTRO TIEMPO", 1979, Ed Paidós Buenos Aires

Se tiene entonces que la ansiedad surge como una necesidad de cubrir un vacío o por miedo o resistencia hacia el camino de la independencia y la autonomía. El sujeto alcohólico pretende cubrir dicha falta con el elemento externo, mediante la dependencia a éste provocando su bloqueo hacia la autorealización.

Así mismo la ansiedad surge también ante fenómenos desconocidos que resultan agradables o placenteros al individuo.

3.1.7 ROLLO MAY:

Menciona que la cualidad de la ansiedad humana surge del hecho de que el hombre es un animal racional que valora, interpreta la vida y su mundo en términos de símbolos y significados, y que identifica esto como su existencia.

La amenaza de estos valores según May, es la causante de la ansiedad. Esta amenaza puede ser física, psicológica o social.

La ansiedad neurótica es el resultado del estancamiento de los valores tempranos del individuo. El hombre interpreta su experiencia en términos simbólicos éticos que constituyen parte del ambiente de los seres humanos.

Tanto los valores como la ansiedad están condicionados por la sociedad y la cultura en que se vive. La soledad es un tipo de ansiedad, puesto que para el hombre es una conciencia de separación, esto crea ansiedad.⁷⁰

3.1.8 SPIELBERGER:

Distingue entre ansiedad/estado y ansiedad/rasgo. La primera es conceptualizada como una condición o estado emocional transitorio del organismo humano que se caracteriza

⁷⁰ Schipant D, "LA ANGUSTIA Y LA DIMENSION TRASCENDENTE", 1969, Ed. La Aurora, Buenos Aires

por sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos, y por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo. Los estados de ansiedad pueden variar en intensidad y fluctuar a través del tiempo.⁷¹

La ansiedad/rasgo se refiere a las diferencias individuales relativamente estables con la propensión a la ansiedad, es decir, a las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la ansiedad/estado. Como concepto psicológico, la ansiedad/rasgo tiene las características del tipo de locuciones que Atkinson (1964) llama "motivos" y que Campbell (1963) conceptúa como "disposiciones conductuales adquiridas". Los motivos son definidos por Atkinson como disposiciones que los activan. Las disposiciones conductuales adquiridas, de acuerdo con Campbell, involucran residuos de experiencia pasada que predisponen al individuo tanto a ver al mundo en la forma especial, como a manifestar tendencias de respuesta "objeto consistentes".

Los conceptos de ansiedad/estado y de ansiedad/rasgo pueden concebirse como análogos. En cierto sentido la ansiedad/estado se refiere a un proceso empírico de reacción que se realiza en un momento particular y en un determinado grado de intensidad. La ansiedad/rasgo indica las diferencias de grado de una disposición latente a manifestar un cierto tipo de reacción. Se podría anticipar en general que los individuos que califican alto en ansiedad/rasgo, mostrarán elevaciones de ansiedad/estado más frecuentemente que los individuos que califican bajo en ansiedad/ rasgo, ya que los primeros tienden a reaccionar a un mayor número de situaciones como si fueran peligrosas o amenazantes.

Las personas con alta ansiedad/rasgo, más probablemente responderán con un incremento en la intensidad de ansiedad/estado en situaciones que implican relaciones interpersonales que amenazan la autoestima. Se ha encontrado que las circunstancias en las cuales se experimenta un fracaso, o aquellas en las que la capacidad personal de un individuo está siendo valorada, son particularmente amenazantes para las

⁷¹ Spielberger. C.D, "THE EFFECTS OF MANIFEST ANXIETY ON THE ACADEMIC ACHIEVEMENT OF COLLEGE STUDENTS", 1962, *Ment Hygl* 46. Pp 420-426

personas con una alta calificación de ansiedad/rasgo. Pero el hecho de que las personas que difieren en ansiedad/rasgo muestren o no diferencias correspondientes en ansiedad/estado, depende del grado en el que una situación específica es percibida por un individuo particular como amenazante o peligrosa y eso es influido de manera considerable por la experiencia pasada de un individuo.⁷²

Por otra parte Spielberger define a la ansiedad como un proceso, el cual es una secuencia de respuestas cognoscitivas, afectivas y conductuales que ocurren como una reacción a alguna forma de *stress*.

Este proceso puede ser iniciado por un estímulo externo de *stress* o por una señal interna, que es percibida o interpretada como peligrosa o amenazante.

La ansiedad como proceso requiere de los siguientes elementos:

- Stress.
- Ansiedad como estado.
- Amenaza.
- Ansiedad como rasgo.
- Naturaleza de la magnitud del stress.
- Las cogniciones implicadas en las apreciaciones y represiones de las situaciones de stress como amenazantes.
- Conductas de evitación.
- Defensas psicológicas.

⁷² Spielberger, C D, "INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO – ESTADO", 1975, Ed Manual Moderno, México. Trad Dr. Rogelio Díaz Guerrero. Pp 22-24

ANGUSTIA

3.2. DEFINICIONES DE ANGUSTIA

3.2.1 NOYES

Designa angustia a un estado de tensión exaltado y acompañado de un sentimiento vago, pero muy inquietante, de desastre o de peligro inmediato. Tiende particularmente a perturbar las funciones fisiológicas y a encontrar expresión en síntomas psicósomáticos. A través de la estimulación del sistema neurovegetativo, puede producir en los casos agudos problemas respiratorios, sudoración, insomnio, diarrea y palpitaciones.⁷³

3.2.2 FROMM

Considera que la angustia se desarrolla en el conflicto entre las necesidades de trabajar contacto, de obtener aceptación social y la de conservar la independencia. Hace notar que alguna de las potencialidades del individuo puede chocar con la reprobación de un padre destructivo, o puede ser sacrificada en aras a la sujeción a las normas de una cultura determinada. En estas circunstancias, cualquier intento que se realice para expresar estas potencialidades puede producir angustia.⁷⁴

⁷³ Noyes P Arthur, "PSIQUIATRÍA CLÍNICA MODERNA", 1976, Ed. Prensa Médica Mexicana, México

⁷⁴ Thompson Clara, "EL PSICOANÁLISIS", 1955, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.

3.2.3 JANET

Sitúa la angustia en el cuadro de su teoría de la regulación de la acción, la que es siempre la simple reacción secundaria que tiende a restablecer el equilibrio perturbado por el estímulo inicial.

Existe una angustia principal que puede expresarse en síntomas psicossomáticos, los cuales a su vez, la disminuyen. Posteriormente se presenta la angustia secundaria que surge ante el peligro exterior y que es una amenaza real para el individuo.⁷⁵

3.2.4 SULLIVAN

Advierte que la necesidad de obtener la aceptación de los adultos en general, constituye una parte imprescindible del ambiente en el que se desarrolla el organismo humano. Cuando la aceptación se hace presente, el niño adquiere un sentimiento de bienestar, el cual Sullivan denomina "euforia". La reprobación produce inmediatamente el sentimiento de pérdida de la "euforia" y lo coloca en una situación incómoda, que después conoce con el nombre de angustia.⁷⁶

3.2.5 HORNEY

Postula su teoría de la angustia enfatizando especialmente en los aspectos culturales y ambientales de la misma. Considera a la angustia como producto de algunos patrones culturales y de las relaciones del niño con personas significativas en su medio. Horney supone la existencia de la angustia básica, la cual se caracteriza por el sentimiento de aislamiento y desaliento que tiene el niño frente a un mundo potencialmente hostil. En general, cualquier cosa que perturba la seguridad del niño en relación con sus padres produce angustia básica. Aunque Horney considera la angustia infantil como un factor

⁷⁵ Taylor Janet, "A PERSONALITY SCALE OF MANIFEST ANXIETY", J.A.M.- Sic Psycho 48. Pp 285-290

⁷⁶ Stack Sullivan N, "EL NUEVO PSICOANALISIS", 1966, Ed. Fondo de cultura económica, México.

necesario para un desarrollo neurótico posterior, lo determinante en ella, son los factores culturales que pueden disminuir o incrementar el proceso neurótico.

En un principio, cualquier impulso tiene la capacidad potencial de provocar angustia, siempre que su descubrimiento o realización implique la violación de otros intereses o necesidades vitales.⁷⁷

Horney especifica cuatro tipos de angustia en la que:

- 1) El peligro proviene de los propios impulsos y se dirige contra los demás.
- 2) El peligro proviene de los propios impulsos y se dirige contra uno mismo.
- 3) El peligro se origina en el exterior y se dirige contra los demás.
- 4) El peligro se origina en el exterior y se dirige contra uno mismo.⁷⁸

Por lo tanto se puede concluir que la angustia es el resultado del temor a los impulsos reprimidos

3.3 DIFERENCIAS Y SEMEJANZAS ENTRE ANGUSTIA Y ANSIEDAD

Existen una gran cantidad de definiciones y en algunos casos los autores utilizan los términos de ansiedad y angustia para definir un mismo estado. Es por esto que consideramos necesario realizar una breve revisión de los términos de la angustia y la ansiedad.

⁷⁷ Horney K, "THE INTERPERSONAL THEORY OF PSYCHIATRY", 1953, Ed Norton Nueva York

⁷⁸ Horney K, "LA PERSONALIDAD NEUROTICA DE NUESTRO TIEMPO", 1979, Ed Paidós, Buenos Aires

3.3.1 DEVAUX Y LOGRE

Se han interesado en separar y relacionar la angustia y la ansiedad. Para ellos la ansiedad es una emoción caracterizada por un estado de dolor moral y de incertidumbre; con frecuencia conlleva una sensación de malestar físico. Esta sensación constituye la angustia propiamente dicha, siendo que en la ansiedad las manifestaciones de angustia no son constantes ni necesarias.

En la parte general de su estudio, Devaux y Logre ⁷⁹ destacan las reacciones físicas y psíquicas como dos elementos esenciales e indisolubles de toda emoción. Dentro del "elemento psíquico" de la ansiedad destacan tres aspectos constitutivos: La duda, la inseguridad y la irresolución, y es el segundo, "la inseguridad", el único aspecto específico y característico. Los otros dos serían accesorios y contingentes. En cuanto al "elemento físico", refieren primero los síntomas inespecífico como rubor, palidez, aceleración del pulso y del ritmo respiratorio, temblores, etc., enfatizando que están especialmente comprometidos los órganos de la vida vegetativa, en particular, las vías respiratorias y digestivas. Seguidamente describen, una a una, las manifestaciones específicas de la angustia a distintos niveles del organismo, refiriéndose a la "angustia respiratoria" (sensación de asfixia), "digestiva" (diarreas, vómitos), "cefálica" (dolores de cabeza), y como manifestaciones secundarias: 1) disminución de la atención y 2) fatiga y agotamiento debido a "desperdicio" de energía que la ansiedad/angustia implica.

3.3.2 BLEGER

Ha sugerido ⁸⁰ adscribir a su esquema de la tres áreas de la conducta tres afectos: Ansiedad, angustia y miedo, según las manifestaciones predominantes. Señala que la ansiedad es una conducta desordenada, que tiende imperiosamente a ordenarse, como todo equilibrio del campo psicológico. A su vez, señala que la ansiedad es el correlato

⁷⁹ Devaux y Logre, "LES ANXIEUX", 1917, Ed Masson, Paris.

⁸⁰ Bleger, José, "PSICOLOGIA DE LA CONDUCTA", 1977, Biblioteca de Psicología General Paidós, Vol 2, Buenos Aires

subjetivo y que se encontraría en un momento dado en el área de la mente o área "uno" de la tensión en el campo de la conducta. Cuando el fenómeno se observa primordialmente en el área del cuerpo o área "dos", se trata de la angustia (temblor, diarrea, etc.), mientras que se denomina miedo si aparece en el área "tres", es decir, ligada o referida a un objeto concreto.

Bleger subraya que la finalidad de la conducta es el mantenimiento de un cierto grado y tipo de equilibrio homeostático. De ahí que la ansiedad desempeñe un papel de señal de alarma, promoviendo nuevas manifestaciones del comportamiento tendientes a restablecer equilibrio. Este es el caso de la ansiedad automática. Cuando la desorganización es extrema nos encontramos con la desesperación y el pánico.

3.3.3 DIEL ⁸¹

Nos dice al respecto que existen dos tipos de relaciones entre ansiedad y angustia. En el primero se considera a la ansiedad como sinónimo de inquietud y afán, por ejemplo: "Estar ansioso por obtener tal o cual cosa, o por ver a tal persona" y a la angustia, al contrario, como afecto paralizador del comportamiento, "hundíéndose sin saber qué hacer, o sin poder hacer nada". En la segunda relación, cada vez más frecuente, se establece un continuo desde la menor inquietud hasta la más aguda angustia, incluyendo diversos grados de ansiedad.

⁸¹ Diel Paul, "EL MIEDO Y LA ANGUSTIA", 1966, Ed. Fondo de cultura económica, México.

3.3.4 LÓPEZ IBOR ⁸²

Parece adherirse a este punto de vista cuando caracteriza a la angustia mediante el sobrecogimiento e inmovilización y a la ansiedad mediante el sobresalto con frecuente incremento de actividad respiratoria.

3.3.5 TILLICH ⁸³

Menciona que es la ansiedad y la angustia de no poder preservar el propio ser personal lo que se encuentra debajo de cada miedo más o menos concreto o evidente.

Como puede notarse, los términos ansiedad y angustia se usan indistintamente. Los autores Devaux y Logre, Bleger y Diel, dicen que se siente ansiedad cuando se trata de una reacción ante algo o por algo y tendrá una función de señal de alarma. Cuando se presenta la angustia, según Diel y López Ibor, puede decirse que se trata de un miedo de todo y por todo o, de nada y por nada, o sea que en la angustia no se puede identificar al objeto o la causa que la produce. Para Devaux y Logre y Bleger, con la angustia se presentan sensaciones de malestares físicos. Tillich utiliza indistintamente ansiedad, angustia y explica que surgen del miedo al no poder proteger al ser personal.

Hasta la fecha no existe un acuerdo de los términos de ansiedad y angustia, y tampoco una escala debidamente formulada con lo que sea posible determinar cuándo se trata de ansiedad y cuando de angustia. Algunos autores tratan de hacer una diferencia de grado en la que la ansiedad estaría colocada dentro de una escala cuyo inicio sería la menor inquietud hasta un punto máximo, donde colocan la más aguda angustia.

⁸² López Ibor, "LECCIONES DE PSICOLOGIA MEDICA", 1963, Ed Paz Montalvo 4ª Madrid

⁸³ Tillich, P, "ANXIETY AND REDUCING AGENCIES IN OUR CULTURE ", 1964, Ed Nafner, Nueva York

Debido a las divergencias de los autores respecto a los términos ansiedad/angustia, utilizamos el término angustia como sinónimo de ansiedad.

3.4 GÉNESIS DE LA ANSIEDAD

Se han hecho varios intentos por llegar hasta los orígenes o las causas principales de la ansiedad. La mayoría de estos han concluido que es en el momento del nacimiento donde surgen, ya que al enfrentarse el individuo a un nuevo ambiente en el cual no todas sus necesidades estarán satisfechas como en el vientre materno, se ocasionará un desequilibrio, y se origina así la ansiedad por no saber cómo reaccionar a esto

Freud habla de que la ansiedad se puede originar por el miedo a la castración, por ser una reacción ante la pérdida y la separación, en la que el prototipo será la experiencia de nacimiento. Asume también que la ansiedad de castración está motivada por una fuerza que surge en el conflicto del Yo.⁸⁴

Se puede comparar la castración con la pérdida de la madre. La castración se representa por medio de la experiencia de separación y pérdida del pecho materno vivenciado por el destete. Gracias a todo esto el individuo se vive como un ser incompleto y ansioso, habiendo así un vacío que es incapaz de llenar.

Entonces tanto el trauma del nacimiento como el miedo a la castración surgen con la separación de la madre. *"... fear of loss of the mother at birth, loss of the penis in the phallic period, loss of the approval of the super ego in the latency period, and finally loss of life, all of which go back to the prototype, the separation from the mother. All later anxiety occasions signify in some sense a separation from the mother".*⁸⁵

⁸⁴ Freud S. Obras completas. De. Biblioteca Nueva. Madrid. 1973

⁸⁵ "ANXIETY INTERPRETED BY THE PSYCHOTERAPISTS", AAP Journal. Pp 142

Otra de las posibles causas de ansiedad es la represión. Freud la retoma en sus primeros estudios cuando expone que si se reprime un afecto se transforma en ansiedad.

Cuando se acumula la energía libidinal, es decir, cuando la energía no es depositada en un objeto, surge la ansiedad, ya que se descarga en ésta.

Al hablar de orígenes de ansiedad es importante considerar que también hay muchos factores ansiógenos sociales, iniciando por la sociedad neurótica competitiva y cruel que genera dosis altas de ansiedad, así como las contradicciones de la sociedad, conflictos y a menudo confusiones que provocan tensión y consiguientemente ansiedad. De igual forma los factores ambientales negativos, las exigencias sociales, las normas represivas, los trabajos insatisfactorios y la agresividad, entre otras, afectan al individuo.

Entonces, a medida que la persona evoluciona y madura, amplía su conciencia y su capacidad de comprensión, así mismo la ansiedad se podrá ir neutralizando o por el contrario, aumentando.

El individuo responderá a todas estas circunstancias de diferente manera, ya sea rehusándose o acoplándose, dependiendo de su situación y de sus características individuales.

También se pueden incluir las relaciones familiares padres e hijos, en las que al haber padres ansiosos, suelen hacer a sus hijos igualmente ansiosos, es decir, mantienen una relación poco saludable y afectarán negativamente a sus hijos. Toda esta atmósfera familiar provocará inquietud y por lo tanto, ansiedad en sus miembros.

Otros factores como la desconsideración por parte de los padres, la sobreprotección y la emisión de dobles mensajes o mensajes ambivalentes, también son importantes para generar diversos grados de ansiedad.

En el individuo se producen muchas crisis de ansiedad en la medida en que real o imaginariamente se siente amenazado. También la educación contradictoria que se puede dar en una familia, los sentimientos contrapuestos de deseo y deber, los filtros socioculturales, las inhibiciones y limitaciones y las frustraciones a lo largo de la vida provocan u originan ansiedad.

Todos los elementos antes mencionados dependerán también de muchos factores internos y externos de la psicología de cada persona. Al igual que hay algunas personas que tienden a una integración y a la salud psíquica ayudadas de un buen funcionamiento de su aparato psíquico, otras personas tienen predisposición a lo contrario, lo cual desarrollará o intervendrá en la formación de diferentes niveles de ansiedad.

3.5 CARACTERÍSTICAS DE LA ANSIEDAD

La ansiedad alcanza niveles muy altos que provocan desordenes físicos, alteraciones en el comportamiento y estados mentales confusos, displacenteros, de manera inesperada e imprevista. La persona puede padecer crisis de ansiedad con sensaciones de muerte, despersonalización, irrealidad o locura. La experiencia es traumática, el vivenciar una crisis como ésta nunca se olvida y el hecho de haberla padecido provoca ansiedad por el miedo de que se repita y esa misma ansiedad puede provocar otra crisis, precipitada por el mismo terror. Una crisis de este tipo origina modificaciones fisiológicas y reacciones somáticas generando además un sentimiento de pánico descontrolado.

Existen diferentes reacciones ante esta crisis, así como unas personas se paralizan, otras tienden a moverse nerviosamente al tener actividades apresuradas. El sentimiento de irrealidad suele hacerse muy intenso haciendo creer que la persona se desconectará de la realidad y enloquecerá. Puede producirse también un sentimiento grande de soledad, desvalimiento y desamparo.

La ansiedad crea una desidentificación penosa, ya que el individuo no cuenta con una personalidad estable, siente que su Yo es amenazado, es decir, sus estructuras básicas están siendo atacadas y no lo puede controlar.

La ansiedad se expresa por medio de síntomas, los cuales en ocasiones evitan un estallido de este estado de ánimo. Dichos síntomas pueden ser a nivel físico o psíquico, tales como palpitaciones, sudoraciones, dolores de cabeza, inquietud motora, rigidez, tics, taquicardia, trastornos gastrointestinales, opresión, inquietud psíquica, confusión mental, insomnio, hipertensión, impotencia sexual y diversos trastornos psicósomáticos.

Los síntomas varían y sobrevienen unos y otros durante la desintegración anímica, igualmente la ansiedad es un síntoma y forma parte de la vida intrapsíquica de la persona. Variarán las tendencias neuróticas en actitudes, fobias y obsesiones, sin embargo la ansiedad permanece dependiendo de la organización de la vida psíquica a un nivel saludable.

Las características fundamentales de la reacción de ansiedad son muy parecidas a las respuestas fóbicas, pues el origen es muy similar. Esencialmente, como ya se ha mencionado, son temblores, sobresaltos, malestares gástricos a nivel físico, y otros, también ya mencionados, a nivel psicológico. Ahora, en la ansiedad la angustia es crónica y de larga duración. No existe un estímulo previsible que justifique la angustia.

Mucha gente con ansiedad mantiene fricciones con los otros y precarias relaciones humanas. Por supuesto que tendrán periodos fuertes de excitabilidad, irritabilidad, ira, celos, además de querer dominar y manipular. La ansiedad se manifiesta de muy diversas formas con comportamientos y actitudes, cuyo propósito es reducirla.

La ansiedad puede ser canalizada o transformada favorablemente, también de manera negativa, al perder el control el individuo. Cada persona encuentra formas más o menos neuróticas de sacar su ansiedad, y muchos de ellos son compulsivos y descontrolados.

Existen sentimientos de soledad, desvalimiento, desamparo, incomunicación, sentimiento de irrealidad, temores infundados, diversas fobias, manías, descontrol de pensamiento, racionalizaciones y actitudes neuróticas que mantendrán un equilibrio interior irreal y precario.

Como ya se ha mencionado el síntoma es únicamente la señal de un desorden interno, es decir, un núcleo psíquico no integrado suficientemente; una vida psíquica desajustada.

El ansioso desplaza y permuta su ansiedad sin suprimirla o eliminarla con el objetivo de cubrir el vacío a través de diferentes escapes, tales como las adicciones.

3.6 ANSIEDAD Y NEUROSIS

La ansiedad tiene un lugar predominante en cualquier forma de patología, sea psicológica, física o social. Por lo tanto, las relaciones que existen entre la ansiedad o angustia y la neurosis, según Freud, son las siguientes: La angustia puede considerarse síntoma, cuando clínicamente no hay elementos acompañantes; Es síndrome cuando los trastornos psíquicos y somáticos forman una parte de un conjunto sintomático al lado de otros elementos, y puede denominarse "enfermedad" cuando su causa determinada es en función de su gravedad y su fenomenología como una neurosis bien estructurada.

En un comienzo Freud distingue las psiconeurosis (histeria y neurosis obsesiva), de las neurosis actuales, (neurastenia y neurosis de angustia). En el primer tipo, los síntomas surgen de una idea incompatible que está en conflicto con el Yo. En el segundo grupo se da una desviación de la excitación sexual, somática, de lo psíquico y por lo tanto, a el empleo anormal de la excitación. Ambas tienen como origen la vida

sexual del sujeto, ya sea un suceso de la vida pasada, experiencias infantiles reprimidas, en el caso de la psiconeurosis, o de desórdenes sexuales recientes ⁸⁶

Los factores primordiales en el origen de la neurosis son:

- a) La privación como factor externo ambiental del orden general.
- b) La fijación de la libido es un factor de predisposición que depende de sucesos infantiles, reales o fantaseados.
- c) El conflicto psíquico que depende del desarrollo del Yo

El mecanismo de la neurosis surge del conflicto del Yo con el conflicto sexual, que está representado en el Ello. La represión surge en forma sustitutiva como síntoma, el cual lucha contra la tendencia instintiva reprimida. La represión obedece en el fondo al Super Yo. La espera angustiada es el síntoma nodular de la neurosis.

En la neurosis de angustia, desviar la satisfacción normal, de los impulsos sexuales de su satisfacción normal produce angustia. Por ejemplo: La abstinencia, coito interrumpido, etc.

En la histeria y la neurosis obsesiva, las desviaciones y la angustia pueden surgir de una negativa de la instancia psíquica de la represión y regresión.⁸⁷

Con respecto a la represión, Freud dice que los individuos neuróticos permanecen con una conducta infantil ante el peligro, por lo que no han podido controlar o dominar condiciones de angustia anticuada.

⁸⁶ Freud Sigmund, "INHIBICION SINTOMA Y ANGUSTIA", 1973. Obras completas, Ed Biblioteca Nueva, Tomo III, Madrid.

⁸⁷ Freud Sigmund, "LECCIONES INTRODUCTORIAS AL PSICOANALISIS", 1973, Obras Completas Ed Biblioteca Nueva, Tomo II, Madrid

Freud afirma que la angustia de castración es una de las principales angustias reprimidas al igual que el miedo a la pérdida de amor, y estas dos fuentes de angustia tiene sus raíces en las primeras experiencias infantiles.

El neurótico comparte los temores comunes con su cultura. A estos se agregan otras angustias que han sido influenciadas por características y condiciones individuales.

3.7 FUENTES DE ANSIEDAD

Se han encontrado que las fuentes más importantes que producen ansiedad son principalmente las siguientes:

- a) La soledad.
- b) La conciencia de la culpa.
- c) La vergüenza.⁸⁸

3.8 TIPOS DE ANSIEDAD

3.8.1 GENERAL

En general se pueden distinguir los siguientes tipos de ansiedad:

a) *Normal*

No es desproporcional a la amenaza objetiva. No envuelve represión u otro mecanismo de un conflicto intrapsíquico. No necesita defensas neuróticas para su manejo puesto que se puede reparar la situación alterada con algo objetivo.

⁸⁸ Fisher, W.F., "THEORIES OF ANXIETY", 1971, Ed. Harper. Row, Nueva York.

b) Neurótica

Ésta es caracterizada por una reacción desproporcional hacia un supuesto peligro, represión y otras formas de conflictos intrapsíquicos. Utiliza mecanismos de defensa.⁸⁹

c) Ansiedad patológica

Consiste en una exageración de la ansiedad normal. Este tipo de ansiedad muestra tres factores:

- **Ansiedad crónica:** Se presenta en respuesta de una ansiedad persistente, frecuente y cotidiana.
- **Ataque de ansiedad o pánico:** Es un episodio agudo de reacción fisiológica, regida por el sistema nervioso autónomo, con un aumento de actividad motriz o rigidez, sobresalto, sensación de terror, amenaza de desastre y otras reacciones que aparecen como estallido emocional repentino.
- **Fobia:** Nace de una reacción de ansiedad frente a un estímulo identificable, cuya intensidad no es proporcional a la naturaleza del estímulo.⁹⁰

3.8.2 FREUD

Para Freud existen cinco tipos de ansiedad:

a) Ansiedad objetiva

Implica una amenaza real o un peligro verdadero. La causa del miedo es definida. La reacción emocional desagradable es con frecuencia una advertencia de que hay una amenaza de peligro.

⁸⁹ Kierkegard, S, "EL CONCEPTO DE LA ANGUSTIA", 1965, Ed Guadarrama, Madrid.

⁹⁰ Horney K, "LA PERSONALIDAD NEUROTICA DE NUESTRO TIEMPO", 1979, Ed Paidós, Buenos Aires

b) Ansiedad neurótica

El Yo teme al Ello más que al mundo externo. El miedo surge de fuerzas interiores de la personalidad. La ansiedad se produce por la amenaza de un impulso del Ello pues rompe las defensas que ha creado el Yo, el cual mantiene reprimido el miedo, que en realidad no se produce por los impulsos, sino por las consecuencias que la satisfacción del impulso puede producir.

c) Ansiedad moral

Es causada por el Super Yo y se percibe como culpa, autodesprecio, castigo y depresión. Mientras más rígido sea este, más intensos serán dichos sentimientos.

La persona sufre ansiedad moral porque sus impulsos son una prueba terrible que no puede afrontar, pues son totalmente inflexibles las restricciones contra él.

d) Ansiedad automática

Está determinada por una situación traumática que se asocia a la primera experiencia de desamparo que siente el Yo ante un exceso de excitación de origen interno o externo, incontrolada. Es una respuesta espontánea del organismo frente a una situación o su reproducción.

e) Ansiedad como señal

Es la reacción del Yo frente al peligro instintivo o real que le permite poner en marcha operaciones defensivas.

3.8.3 REYNOLDS

Mc Reynolds (1973) detectó que existían dos tipos diferentes de ansiedad:

a) Ansiedad primaria: La cual es inherente al ser humano.

b) Ansiedad secundaria o condicionada: Se produce cuando existe la presencia de algún tipo de estímulo.

3.8.4 SPIELBERGER

Spielberger distingue:

a) La ansiedad como rasgo

Se refiere a diferencias individuales relativamente estables respecto a la propensión a la ansiedad, o sea, a la disposición a responder con ansiedad en diversas situaciones, percibiendo una amplia gama de situaciones como amenazantes y de responder a éstas como elevaciones diferentes del estado de ansiedad.

b) La ansiedad como estado

Es una condición o reacción emocional compleja relativamente única, que puede variar en intensidad y fluctuar en el tiempo. Puede ser conceptualizada como sentimientos de tensión y aprehensión displacenteros, conscientemente percibidos asociados con una actividad o excitación del sistema nervioso autónomo.⁹¹

3.9 MANIFESTACIONES DE ANSIEDAD

Algunas de las manifestaciones que se encuentran con mayor facilidad en este estado son:

- Taquicardia.
- Palpitaciones.
- Temblores y sudoración.
- Inhabilidad para hacer algo.
- Alteraciones en la piel.

⁹¹ Spielberger, C.D, "INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO – ESTADO", 1975, Ed. Manual Moderno, Trad Dr Rogelio Díaz Guerrero. México

- Insomnio.
- Diarrea.
- Vómito.
- Cefalea.⁹²

3.10 MECANISMOS DE DEFENSA ANTE LA ANSIEDAD

Los mecanismos de defensa modifican, distorsionan o vuelven inconscientes los sentimientos, pensamientos y recuerdos que de otra manera provocarían ansiedad.

3.10.1 REPRESIÓN

Es el proceso mediante el cual las sensaciones, los pensamientos o los recuerdos que provocan los estados de ansiedad se eliminan de lo consciente guardando en el inconsciente ciertos estímulos internos amenazantes.

3.10.2 NEGACIÓN

Lleva al inconsciente los estímulos amenazadores. La negación es un tipo de defensa más primitiva que el de la represión pues hace que el sujeto distorsione la realidad exterior, bloqueando un agente perturbador de la conciencia al negarse a reconocer que existe una amenaza real.

⁹² Schipant Daniel, "LA ANGUSTIA Y LA DIMENSION TRASCENDENTE", 1969, Ed. La Aurora, Buenos Aires

3.10.3 RACIONALIZACIÓN

La persona da razones lógicas y aceptables, pero falsas, sobre sus acciones, porque enfrentarse a las verdaderas razones le causaría un alto nivel de ansiedad.

3.10.4 FORMA REACTIVA

Una persona reprime impulsos y sentimientos inaceptables y luego expresa, por lo general en forma exagerada, sentimientos incompatibles, opuestos a lo que fueron reprimidos. Protege al sujeto de la conciencia de sentimientos inaceptables.⁹³

3.11 ANSIEDAD Y ALCOHOLISMO

Lo que interesa en el siguiente apartado es entender o relacionar el punto en el que al surgir estados de ansiedad como síntoma frente a un vacío generado en algún momento del desarrollo de la persona, el sujeto se auxiliará del alcohol precisamente para cubrir el vacío de una manera neurótica y extrema que llevará al individuo al bloqueo de su propio crecimiento y además de que el vacío de permanecer aparentemente cubierto mediante el alcohol.

La conducta de tomar cualquier bebida lleva simbólicamente o no la necesidad de recuperar un equilibrio perdido en cierto momento, de igual forma que la inserción de alimentos es una sensación de carencia, aunque en esta línea se estaría abordando el tema desde un punto de vista instintivo o fisiológico, que no resuelve la pregunta inicialmente formulada, pues el interés es entender en qué momento se establece la dependencia con la sustancia alcohólica. ¿Qué es lo que dicha sustancia contiene simbólica o químicamente que genera una dependencia? Seguramente no es la sustancia en sí, sino lo que ella representa a nivel intrapsíquico y que por todo lo que se ha tratado en este trabajo se puede llegar a la conclusión de que es en el desarrollo y

⁹³ Fisher, W.F., "THEORIES OF ANXIETY", 1971, Ed. Harper Row, Nueva York

con las relaciones objetales donde la falta se genera y que desde entonces se generan actitudes que tienden a cubrir de diferentes formas, dependiendo de las etapas por las que el individuo haya recorrido en las cuales hará esfuerzos por eliminar la ansiedad que aquella falta primaria le origina creando desestabilidad. Es así como llega a la edad "suficiente" para ayudarse del "alcohol" y sanar esta desagradable situación, con la subsecuente aceptación social.

Por diferentes circunstancias se torna mucho más cómodo cubrir la ansiedad mediante un factor externo como el alcohol, sin entender las causas reales de ello o bien, a veces no se tiene la posibilidad de llegar al fondo del problema, o en el peor de los casos, no se toma la responsabilidad del problema, por las condiciones del individuo, en cuanto a capacidades de reflexión, *insight*, nivel cultural, social, etc.

De cualquier forma, como la falta no se está cubriendo realmente sino solamente creyendo que se cubre, el individuo continuará bebiendo hasta ir formando poco a poco la dependencia que es el resultado de una serie consecutiva de dependencias, hasta el momento en que físicamente requiera de dicha sustancia para bajar los niveles de ansiedad. De la misma forma químicamente logrará cierto equilibrio. Por tanto, el problema no es la sustancia alcohólica sino el vacío generado desde etapas tempranas del desarrollo y la combinación de diferentes factores como ya se ha mencionado, bio-psico-social, de la historia de la persona. Pero ¿por qué surge la dependencia con el alcohol y no con otro elemento dependiente? Ello dependerá de la personalidad del individuo, así como del ámbito social, las costumbres, los hábitos, los intereses, la repetición de esquemas, etc.

Con todo esto se puede concluir entonces que el alcoholismo trata de un síntoma ansioso que pretende cubrir una falla en el desarrollo del individuo; dentro de la familia que es el núcleo básico donde se desarrolla la persona y donde se gesta cualquier situación a futuro de la persona.

En los próximos apartados se abarcará la familia y su relación con la fabricación de personas ansiosas que pueden o no generar en alcohólicos.

3.12 INSTRUMENTOS PSICOLÓGICOS PARA MEDIR ANSIEDAD

La primera prueba de ansiedad puesta en práctica fue el inventario conocido con el nombre de MAS (Taylor's Manifest Anxiety Scale) en 1953, originada del MMPI para desarrollar su escala de Ansiedad Manifiesta. Dicho inventario tuvo como objetivo medir el estado de ansiedad con base en un cuestionario de 50 preguntas, abreviado a 20, que se puede usar también en niños. Esta prueba consta de cinco factores:

- Conocimiento de sí mismo.
- Sudoración: Frío, calor.
- Insomnio.
- Sentimientos de inadaptación insuperable.
- Fatiga.

El inventario pertenece al grupo de escalas con respuestas de "cierto o falso" y el puntaje de un sujeto depende de los reactivos que él ha marcado.⁹⁴

El I.P.A.T. de R.B. Catell.- Tiene como objetivo medir rasgos de personalidad. Consta de 40 reactivos que pueden aplicarse individualmente o en grupo. No tiene tiempo fijo, y sus instrucciones son sencillas y de fácil comprensión. Los reactivos están estructurados con una elección de tres alternativas.⁹⁵

El Freeman Manifest Anxiety Test tiene como objetivo medir la estructura nuclear de la ansiedad, su neurosis e implicaciones psicossomáticas.

⁹⁴ Grinkir, R. "THE PSYCHOSOMATIC ASPECTS OF ANXIETY IN SPIELBERGER, ANXIETY AND BEHAVIOR", 1971, Ed. A.R. Nueva York, London, 3ª ed

⁹⁵ Catell - Scheier, "THE NATURE OF ANXIETY PSYCHOL", Rep Monog Suppl 5

Consta de seis categorías y tres tipos estructurales y de cinco partes. a) 51 preguntas de sí o no, b) 21 preguntas de 1 y 2, c) 11 preguntas de 1, 2, 3, d) 5 preguntas de elección propia, e) 52 preguntas de marque con una "X".

El S-R Inventory of Anxiousnes de Perkins tiene como objetivo medir la inclinación a la ansiedad. Consta de 11 situaciones básicas, los sujetos indican en una escala de 5 puntos la intensidad con que experimentan cada una de las 14 tendencias de respuesta a la situación.

El MAACL, Multiple Affect Adjective Check List de Zuckerman y otros, tiene como objetivo clasificar los estados afectivos. Consta de tres dimensiones: Ansiedad, hostilidad y depresión. A base de 132 adjetivos en tres partes mide tanto rasgos como estados ansiosos.

El TASC de Saranson tiene como objetivo medir la ansiedad en niños. Mide rasgo y estado y el desempeño en las tareas escolares.

El DES, Escala de Emoción Diferencial de Izard, tiene como objetivo medir las emociones. Está formado por 67 reactivos fundamentados en la teoría de emociones discretas y separadas.⁹⁶

El IDARE, Inventario de Ansiedad: Rasgo/Estado de C.D. Spielberger, tiene como objetivo medir la ansiedad. Consta de dos formas o escala: La SXE (Ansiedad/Estado) y la SXR (Asiedad-Rasgo). Cada una de las cuales consta de 20 reactivos que se contestan marcando uno de los números dispuestos del 1 al 4.⁹⁷

Para efectos de esta investigación se utilizará el IDARE, ya que es uno de los instrumentos de más fácil aplicación que ofrece grandes ventajas de tipo teórico y experimental, así como también validez y confiabilidad.

⁹⁶ Redondo, P J, "ESTUDIO TRANSCULTURAL DEL IDARE EN UNIVERSITARIOS DE UNAM Y UNC DE MEXICO Y COLOMBIA", 1979, Tesis Doctorado, Facultad de Psicología, UNAM

⁹⁷ Spielberger, C D, "INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO - ESTADO", 1975, Ed Manual Moderno, Trad Dr Rogelio Díaz Guerrero. México.

CAPITULO CUARTO

FAMILIA

La historia de cada individuo, como se ha visto, se va determinando poco a poco por diferentes aspectos bio-psico-sociales que influirán en la personalidad del mismo, siendo en específico la familia una gran influencia en el proceso del desarrollo de la persona, quien dependerá del tipo de costumbres, filosofía de vida, hábitos, escala de valores, comunicación, actividades y todos los aspectos que se encuentren implícitos en la vida familiar. De tal modo que el proceso del consumo de alcohol en una familia desestructurada y con hábitos de alcoholismo propiciará mucho más la presencia de hijos alcohólicos.

Lo más probable es que exista abuso de alcohol en dichas familias, por lo que la incidencia de alcoholismo entre hijos de padres alcohólicos será mayor. Sin embargo, no se pretende generalizar con esta información pues como en todo existen sus excepciones.

Anteriormente se mencionó una desestructuración dentro de la familia referida a la pérdida de armonía y equilibrio en cada miembro de la familia. Básicamente este desequilibrio surge por un problema profundo causado por una situación determinada que en la mayoría de los casos se desconoce la raíz. Sin embargo está presente y se hace manifiesto mediante diversas formas, las cuales se conocen como síntomas, los que frecuentemente provocan diferentes niveles de ansiedad. Dicho de otra forma, se considera entonces a la ansiedad tanto como al alcoholismo como una manifestación - síntoma de que algo sucede en el interior de la persona que le desestabiliza y que tiene su raíz en la interacción con su medio, al que depositará su ansiedad y síntomas de

diversas formas con la intención de recuperar el equilibrio o la parte perdida y de escapar de la ansiedad.

Por lo anterior, se considerará a la familia como un aspecto fundamental a tratar en este tema.

4.1 DEFINICIÓN ¿QUÉ ES LA FAMILIA?

- "La familia es un grupo de personas con una historia de vida en común".⁹⁸
- "La familia es en esencia un sistema vivo de tipo abierto, en el que el término abierto se refiere a que el sistema se encuentra ligado e intercomunicado con otros sistemas, como el biológico, psicológico, social, ecológico. Además la familia recorre todo un proceso de nacimiento, crecimiento, reproducción y mortalidad, mismas que pueden encontrarse dentro de un marco de salud y normalidad o bien adquirir características de enfermedad o patología"⁹⁹
- La familia es el primer agente sociabilizador; es un grupo afectivo primario: "La familia es el conjunto de personas que afecta, defiende y transmite, normas y valores interrelacionadas, que satisfacen un conjunto de objetivos y propósitos".¹⁰⁰
- "La familia es el contexto dentro del que se desarrollan seres humanos físicamente sanos, de mente alerta, con sentimientos amorosos, alegres, auténticos, creativos, productivos, responsables, que pueden valerse por si mismos, amar con profundidad y luchar justa y eficazmente"¹⁰¹

⁹⁸ Dulfano Celia, "FAMILIES, ALCOHOLISM, AND RECOVERIES", Ed. hazelden, Pp 21.

⁹⁹ Estrado Laura, "EL CICLO VITAL DE LA FAMILIA", Ed Posada, Pp 21

¹⁰⁰ Carreño Pablo, "FUNDAMENTOS DE SOCIOLOGIA", Pp 64.

¹⁰¹ Satir Virginia, " NUEVAS RELACIONES HUMANAS EN EL NUCLEO FAMILIAR", 1988, Ed Pax México, Pp 17

- "La familia en sentido restringido se define como el grupo de personas formado por hombre, mujer y descendencia común. Se trata de un grupo de personas que se diferencia de otros por el carácter doméstico de su relación, fruto de los lazos vitales que los une y que originan su vida en común para la supervivencia y protección, así como para lograr la permanencia en el grupo y el desarrollo en el seno de esa unión " ¹⁰²
- "La familia es un conjunto de individuos con interacciones entre elementos tanto biológicos psicológicos y sociales, que además de comunicar vida, también comunican afecto y valores. La convivencia familiar se extiende de 20 a 25 años, tiempo necesario para formar y afirmar la proyección de quienes constituyen la familia mediante la afirmación de la personalidad de cada individuo". ¹⁰³
- "La familia es la asociación creada por las leyes de la naturaleza; institución que sirve de apoyo a la civilización y, es en cierto modo, apoyada por ésta. Institución sancionada por la religión, protegida por la ley, aprobada por la ciencia y el sentido común; exaltada en la literatura y el arte; encargada de funciones muy concretas en todos los sistemas económicos. La familia es incuestionablemente un elemento intrínseco de la vida humana". ¹⁰⁴
- "La familia es el primer núcleo de seres humanos con el que un individuo debe relacionarse, y no cabe duda de que es además la fuente inicial de los elementos de aprendizaje social" ¹⁰⁵
- "La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del estado". ¹⁰⁶

¹⁰² Chavarría Marcela, "¿QUE SIGNIFICA SER PADRES?", 1990, Ed Trillas, México Pp 67

¹⁰³ "FAMILIAS A TODO DAR", 1989, Ed Buena Prensa México Pp 52

¹⁰⁴ Fromm, "LA FAMILIA", 1994, Ed. Península Barcelona Pp 275

¹⁰⁵ CESAL, "LAS BEBIDAS ALCOHOLICAS Y LA SALUD", 1991, Ed Trillas, México Pp 59

- "La familia es la expresión primera y fundamental de la naturaleza social del hombre... es la más pequeña y primordial comunidad humana y representa la aportación del hombre y la mujer. La comunidad de personas para los cuales el propio modo de existir y vivir juntos es la comunión conyugal... como alianza por la cual el hombre y la mujer se entregan y aceptan mutuamente" ¹⁰⁷

Retomando lo anterior se puede decir que el primer y más importante agente socializador gracias a su influencia en la formación del individuo, es la familia. Dentro de ésta existe una preparación y un desarrollo de capacidades y habilidades de cada individuo, con las cuales podrá enfrentarse con su propia vida y a la sociedad.

También es importante destacar lo determinantes que pueden ser las pautas de acción, que a su vez van inmersas de valores e intereses y que después tenderán a tomarse en cuenta y así mismo a repetirse en relaciones posteriores.

Así como es importante la función de socialización dentro de una familia, también lo es el proveer seguridad emocional y psicológica a todos sus miembros.

Se considera a la familia como elemental en el desarrollo y satisfacción de necesidades primarias y afectivas, ya que gracias a la integración de esto el individuo será capaz de confiar o desconfiar de sí mismo o de los otros.

En un principio del desarrollo existe una total dependencia del individuo hacia la familia, y paulatinamente se buscará una independencia de la misma, ya que interactuará también con el mundo exterior, lo cual facilitará nuevas relaciones y paralelamente se adquirirán nuevos roles fuera de la familia.

La eficiencia de la familia va a depender en la medida que ésta funcione como una unidad, tendiendo siempre a conservar un equilibrio en el cual se incluye el

¹⁰⁶ DECLARACION UNIVERSAL DE DERECHOS HUMANOS, artículo 16-3

¹⁰⁷ Wojtyla Karol, "CARTAS A LA FAMILIA", 1994, Ed. Parroquial México. Pp. 14

funcionamiento adecuado de cada uno de sus miembros. Por tanto, cuando se altera el funcionamiento de alguno se verá afectada toda la familia.

Una familia con un adecuado funcionamiento es aquella capaz de enfrentarse a presiones externas e internas, a situaciones nuevas e inesperadas, y una familia desorganizada se verá afectada fácilmente en su funcionamiento sobre todo cuando surge una crisis dentro de la misma, los roles familiares no se encuentran claramente establecidos en este tipo de familias, y la susceptibilidad de que se generen problemas será mayor.

- "Conseguir una familia unida y feliz realmente será el resultado de la atención individualizada a cada miembro de la familia y de las relaciones existentes. No se puede conseguir una familia unida si cada persona no es consciente de cómo es y si no intenta mejorar. La familia no puede ser feliz si cada persona no es feliz".¹⁰⁸

Es importante recalcar las diferentes características que forman parte tanto de una familia funcional como de una disfuncional, sin embargo no hay regla alguna que afirme o generalice la existencia de una familia completamente funcional o completamente disfuncional.

Con el término funcionalidad se hace referencia a que haya un equilibrio, unidad, organización, coherencia, integración, comunicación, delimitación de roles para cada integrante de la familia, capacidad de resolución de problemas tanto externos como internos, armonía e interés por los miembros de la familia, cooperación, libertad, respeto, interacción y responsabilidad, entre otras.

Mientras que en la disfuncionalidad existen elementos como desequilibrio, desarmonía; poco desarrollo de potencialidades de cada miembro; fallas en la comunicación y desinterés por los demás; invasión del espacio vital de cada miembro y falta de respeto, entre otras, que básicamente son lo opuesto a funcionalidad

¹⁰⁸ Isaacs David, "LA FAMILIA, RESPONSABILIDAD DEL HOMBRE", 1989, editora de revistas s a de c v México Pp 36.

4.2 FAMILIA FUNCIONAL

Se pueden destacar ciertos elementos o características importantes que se encuentran comúnmente en este tipo de familias:

- 1) Comunicación abierta, que quiere decir que todos los miembros de la familia se encuentran intercomunicados al grado de que los mensajes invertidos por cada uno son positivamente captados y asimilados y aún cuando surge una problemática habrá la posibilidad de encontrar una solución.
- 2) Expresión libre de sentimientos, que se refiere a la posibilidad que tiene cada integrante de manifestar sus diferentes estados afectivos-emocionales así sean positivos o negativos, teniendo la seguridad de comprensión y aceptación bajo cualquier circunstancia.
- 3) Reglas establecidas mediante las cuales se logrará armonía y acuerdo en el desempeño de las actividades de cada miembro.
- 4) Respeto a cada persona.
- 5) Respeto a la libertad de cada miembro de la familia. Se entiende por respeto: "Actuar o dejar actuar, procurando no perjudicar ni dejar de beneficiarse así mismo ni a los demás, de acuerdo con sus derechos, con su condición y con sus circunstancias" ¹⁰⁹
- 6) Sistema consistente de valores. Preferente a la inclinación de diferentes actitudes, formas de pensar y hábitos que tienen como objetivo el crecimiento positivo de cada miembro. Por tanto, la familia se convierte en el centro de apertura, donde la riqueza interna trascenderá, se compartirá y formará una persona íntegra.
- 7) Flexibilidad de criterios. Es posible tener dentro del núcleo familiar ideas propias que se adapten al comportamiento, a las circunstancias de cada persona o a la situación,

¹⁰⁹ David Isaacs, 'LA EDUCACIÓN DE LAS VIRTUDES HUMANAS', 1983, Ed. Minos. México Pp 155

sin perder la lealtad a los criterios y valores permanentes de la actuación personal. defendiéndolos y reforzándolos firmemente.

- 8) Adaptación al cambio. Lograr que ante situaciones novedosas, los integrantes de la familia puedan rescatar los aspectos positivos para así poder vivir esa etapa nueva
- 9) Atmósfera agradable. La posibilidad de que cada miembro se sienta seguro y en total confianza para opinar, hacer y sentir un ambiente confortable, sin ansiedad, que le permita gozar la tranquilidad interior y exterior.
- 10) Gente sana. Referente a la salud física y mental, la cual implica bajo índice de patologías que puedan interferir en la armonía familiar.
- 11) Independencia y crecimiento. La primera tiene que ver con la formación de seres responsables, autónomos, capaces de decidir y responder maduramente, y resolver los problemas que surgen en determinados momentos. Y el crecimiento se refiere a la utilización al máximo de las cualidades y características individuales que apoyarán tanto la independencia como la madurez y al desarrollo tanto individual como familiar.
- 12) Confianza y amor. Gracias a la confianza, el individuo tendrá la seguridad necesaria para defender y seguir adelante en su proyecto de vida. El amor le dará la capacidad de la autorealización y trascendencia que todo ser humano necesita para su permanencia en la sociedad y la familia.

De esta forma se han destacado algunas de las principales características que determinan a una familia organizada en búsqueda de la unidad familiar. La eficacia familiar se conseguirá a través del rendimiento, la satisfacción y el desarrollo personal. Por tanto la funcionalidad en la familia dependerá fundamentalmente de las relaciones entre sus integrantes, la aceptación y la permanencia de seguridad y confianza. Esto es básico para el desarrollo individual de cada miembro junto con el desenvolvimiento de su libertad personal.

4.3 FAMILIA DISFUNCIONAL

Las familias disfuncionales presentan muchos estilos y variedades, sin embargo, todas comparten ciertos efectos que recaen sobre los hijos y las consecuencias son que los mismos sufren algunos daños en su capacidad de sentir y relacionarse.

Las características que comúnmente se encuentran en éste tipo de familias son:

- 1) No hay libertad para hablar, la comunicación se da en los niveles de lo indispensable y lo superficial.
- 2) No se expresan libremente los sentimientos por temor a la desaprobación y al rechazo.
- 3) Se establecen papeles que se desempeñan constantemente y que no permiten el cambio.
- 4) A menudo se producen conflictos porque no se establecen claramente las reglas de la casa, sino que hay expectativas y éstas cambian de acuerdo con el humor o la enfermedad de los miembros de la familia.
- 5) Las cosas se obtienen por oposición, imposición, o bien se emplea la manipulación para lograr los objetivos.
- 6) Los criterios respecto de todo son muy rígidos.
- 7) Se establecen reglas que no pueden variarse aunque las circunstancias lo ameriten.
- 8) Los miembros de la familia se mueven alrededor de tradiciones que son más fuertes que las circunstancias del momento. Se guardan fechas, costumbres y ritos, a costa de la paz y la armonía familiar.
- 9) La atmósfera que se respira es desagradable, se percibe la tensión entre los miembros de la familia.
- 10) En las familias disfuncionales aparecen un sinnúmero de enfermedades físicas y psicósomáticas.

11) Se establecen relaciones de dependencia que no permiten el crecimiento y la madurez en las personas de la familia.

12) Muchas veces se establecen entre ellos relaciones de desconfianza y envidia. Generalmente no saben alegrarse por los éxitos de alguno de ellos.

Así pues, la disfuncionalidad de la familia va a contribuir al desarrollo de conductas desviadas o negativas, ya que las experiencias individuales que han provenido de la misma se distinguen por características que en conjunto proveen una mayor combinación de factores que crearán debilidad en cada miembro, y que posteriormente manejarán estados de ansiedad y depresión.

Comúnmente en estas familias se niega la existencia del problema, es decir, no aceptan o prefieren evitar que algo importante está afectando las interrelaciones. Gracias a esto las familias crean fantasías de lo que es su relación familiar, confundiendo la realidad de la enfermedad con la aparente idea de que no sucede nada.

Cuando se está negando el problema, al mismo tiempo se están bloqueando las libertades básicas para cada miembro. Estas libertades se refieren a:

1. Libertad de percibir.
2. Libertad de pensar.
3. Libertad de sentir.
4. Libertad de querer, desear e imaginar.
5. Libertad de escoger.

Con esto se pierde la capacidad individual de satisfacer necesidades, de tomar decisiones bajo responsabilidad propia de ejercer la autonomía, la independencia y la autorealización, entre otras.

La persona en una familia disfuncional no tiene una verdadera individualidad, ya que ésta se adquiere primero siendo honesto consigo mismo y después con los demás a través del dialogo verbal o no verbal. En esta situación su espacio vital se ve invadido, no es respetado, de igual modo que él no respetará el de los demás.

Se considera también que en estas familias no se reconocen los distintos factores que influyen en los sentimientos, evitando la comprensión y el deseo de ayudar al otro, por tanto, se prefiere humillar y despreciar al otro haciéndolo sentir menos valioso, desarrollándose así la inseguridad y al mismo tiempo un estancamiento importante.

De igual manera, con todos estos factores tiene lugar un Yo indiferenciado, con el cual todos actúan en función de los otros ya que existe una despersonalización del individuo. Se sacrifican las necesidades personales para contribuir a ser parte del sistema disfuncional, lo cual dará lugar a la comunicación confluyente que se refiere a dejar de ser uno mismo y perderse en el otro. La frase que comúnmente se encuentra es: "Lo que importa no soy yo sino lo que los demás piensen".

Entre todos estos factores se encuentra el desinterés por los demás, aunque aparentemente todos están indiferenciados y perdidos en el otro. La verdad es que la participación entre los integrantes es deficiente. El valor como persona de cada miembro está perdido o nulificado, así, cada miembro de la familia piensa: "Yo no cuento como persona".

Dentro de la disfuncionalidad familiar se pueden encontrar diferentes problemas, dependiendo del tipo de conflicto, como por ejemplo:

- Familias con abuso de alcohol y otras drogas (ilegales).
- Familias con conductas compulsivas como comer, trabajar, hacer deporte, limpieza excesiva, etc.
- Familias en las que existe el maltrato de cónyuges y de los hijos.
- Familias con conducta sexual inapropiada (puede existir seducción o incesto).
- Familias con discusión y tensión constante.

- Familias con lapsos prolongados de silencio
- Familias con padres cuyas actitudes o principios son opuestos (puede existir competencia en la lealtad de los hijos).
- Familias en las que los padres compiten entre sí.
- Familias en las que uno de los progenitores no puede relacionarse con los demás.
- Familias con extrema rigidez en el dinero, trabajo, religión, uso del tiempo, demostración de afecto, sexo, televisión, etc., la obsesión por alguno de los temas mencionados suele impedir el contacto y la intimidad.

En la presente investigación el tema de familia disfuncional con un miembro alcohólico es precisamente lo que nos interesa.

4.4 FAMILIA ALCOHÓLICA

Según Steinglass, y los colaboradores que retoman a Ludwig Von Bertalanffy, este tipo de familias tienen cuatro principios básicos, que son:

- 1) Las familias alcohólicas son sistemas conductuales en los cuales el alcoholismo y las conductas vinculadas con éste se han convertido en principios organizadores centrales en torno de los cuales se estructura la vida de la familia.
- 2) La introducción del alcoholismo en la familia es capaz de alterar profundamente el equilibrio que existe entre el crecimiento y la regulación de la misma. Con esta alteración se busca regular la estabilidad a corto plazo dejando a un lado el crecimiento a largo plazo.
- 3) El impacto del alcoholismo y las conductas relacionadas con éste producen cambios en las conductas reguladoras y poco a poco la vida familiar girará en torno a las exigencias coexistentes del alcoholismo.

4) Gracias a las alteraciones en el crecimiento, cambiará el ciclo normativo de la vida de la familia habiendo así "deformaciones del desarrollo".

Bertalanffy marca la diferencia entre una familia sana y una alcohólica. En un hogar sano se ha desarrollado un adecuado equilibrio entre la morfogénesis y la morfoestasis, habiendo una adaptación entre los mecanismos reguladores y el desarrollo, mientras que en la familia alcohólica se produce alteración del equilibrio entre la morfogénesis y la morfoestasis.

Se entiende por morfogénesis el crecimiento controlado, el cambio y el desarrollo; y por morfoestasis la regulación interna que mantiene la estabilidad, al orden y control de los sistemas y funcionamientos.

Una familia alcohólica pasa por un proceso evolutivo y cambiante, el cual afectará las relaciones interpersonales, el desarrollo, el crecimiento y la regulación interna, estable, afectiva en cada uno de sus miembros y a su vez en todo el sistema. A este proceso se le llama "Maduración Sistémica" y consta de tres fases:

a) Primera fase: Establecimiento de límites y formación de la identidad.

La introducción del alcohol acarrea grandes consecuencias en la formación de la identidad. Se acentúan de forma considerable las tensiones y ansiedades que existen dentro de la familia, y éstas se desarrollan en torno a la formación de límites, los cuales pueden ser extremadamente rígidos, contradictorios o nulos, tales como la ausencia de distribución de tareas o labores, la asignación de espacio, las reglas de comportamiento sexual. Todo esto fuera y dentro de la casa.

Cuando el alcoholismo se hace presente en una familia, ésta debe decidir si lo enfrenta tomando una decisión consciente o si elige el camino de la transacción, en el que a la larga el alcohol será el organizador central de la vida de la familia, es decir, el alcohol será incorporado a la identidad de la familia.

b) Fase intermedia: Compromiso y estabilidad

Como no se han establecido reglas en la fase anterior no se tiene ningún compromiso con nada, al igual que no se ha hecho una elección, por tanto, el alcoholismo sigue invadiendo las conductas reguladoras, las rutinas diarias y la resolución de problemas que involucran y necesitan de la participación de toda la familia.

El resultado probable de esta invasión es que se refuerzan y mantienen las conductas alcohólicas.

Por tanto, en esta fase se vuelve más rígido el desarrollo. El crecimiento tanto individual como familiar está mal atendido, cada quien se las arregla como puede, es decir, existe una distancia emocional importante entre los miembros de la familia.

c) La última fase: Aclaración y legado.

En esta fase se aclarará la identidad alcohólica de la familia y ésta formará parte del legado de la familia a futuras generaciones. Se pueden dar dos posibilidades:

- 1) Que se apropie la identidad de familia alcohólica, en donde se ha decidido que la familia se adaptará y seguirá en los rituales y rutinas para satisfacer las necesidades del integrante alcohólico y así mismo de toda la familia.
- 2) Se rehace la idea de continuar con el esquema de generación, que sería abandonar por completo la identidad alcohólica.

En la familia alcohólica es inevitable que el alcoholismo esté incrustado en un sistema de interacciones familiares. Dichas interacciones se dan a nivel tanto de comunicaciones abiertas como de impactos directos y de procesos dinámicos muy sutiles. El alcohólico influye en la conducta de todos los miembros, así como los miembros influyen en la conducta del alcohólico, por lo que se crea una especie de resonancia o codependencia, que a continuación se tratará.

En cuanto a los hijos de una familia alcohólica, no son solamente recipientes pasivos de lo que se les hace, sino que participan activamente en el problema. Todos los miembros intervienen, tanto los de la propia familia, como la gente circundante.

4.5 CODEPENDENCIA

Una persona codependiente es aquel que ha permitido que el comportamiento de otra persona le afecte, y que está obsesionado en controlar el comportamiento de esa persona.

La codependencia responde a aquellos defectos de carácter o de comportamiento aprendidos que son auto-derrotistas y que resultan de una capacidad disminuida para iniciar o participar en relaciones afectivas.

La codependencia es un fenómeno que habitualmente se observa entre los miembros de la familia de un adicto. Estos aparentemente se esfuerzan en ayudar y sin embargo le están facilitando las cosas al adicto contribuyendo al problema. El adicto tiene una adicción a algún alterador del estado de ánimo, mientras que el codependiente tiene una adicción al adicto.

4.5.1 RASGOS DE CODEPENDENCIA:

- La conducta del codependiente está determinada por el adicto. Vive relacionando su mundo a él, y no por iniciativa propia.
- La codependencia es una adicción en sí misma. Tiene los mismos síntomas que otras adicciones: Obsesión, pérdida de control sobre la conducta, persistencia en la conducta codependiente pese a sus efectos negativos y negación de que esta constituya un problema.
- La codependencia es progresiva y puede agravarse.
- El individuo codependiente sufre de una falta de autoestima, y buscan a través del adicto, confirmar su propio valor. Los hijos de adictos son de los principales candidatos a desarrollar problemas de codependencia.
- La codependencia se fomenta en cierta medida por nuestra cultura, por ejemplo, la esposa que se ocupa de reparar los daños provocados por su marido

alcohólico; su ilusión adictiva de ser todo poderosa y de tener todo bajo control contribuye a seguir fabricando su baja autoestima.

El codependiente elude sentimientos dolorosos al centrarse en el adicto, por lo tanto, sus estados de ánimo dependerán de la conducta del adicto.

- El codependiente niega el problema y creen ilusoriamente que todo está bien.
- El codependiente desarrolla tolerancia a la conducta del adicto. Lo que tal vez antes le molestaba ahora lo tolera.
- La conducta y los asuntos del adicto se convierten en una precaución absorbente.
- La obsesión con el adicto lo lleva a aislarse y a distanciarse cada vez más de otras personas.
- La vida se vuelve ingobernable, pierde control sobre sí mismo y su conducta, a medida que la conducta del adicto se convierte en una obsesión.

Otras características típicas de los codependientes son, que provienen de hogares disfuncionales que no satisficieron las necesidades emocionales; en dónde se recibió poco afecto y se pretendía compensar indirectamente dicha necesidad, proporcionando afectos en especial a personas aparentemente necesitadas o también porque la idea de quedar abandonado era aterradora y se haría cualquier cosa para evitar que una relación se disolviera.

La importancia del estudio de la familia radica principalmente en sus funciones, las cuales constan de cubrir necesidades afectivas y se basan en la interacción de sus integrantes, entre otras, ya que de la manera como se realice la convivencia familiar, dependerá en gran medida la personalidad de cada miembro de la misma.

CAPITULO QUINTO

HIJOS ADULTOS

NACOA , la Asociación Nacional para Hijos Adultos de Alcohólicos, comenzó a funcionar en 1983 con menos de veinte miembros. NACOA tiene ahora más de 7000 militantes y sigue creciendo.

Los Hijos Adultos sólo son la punta visible de un gran iceberg social, el cual abarca una sombra invisible del 96 % de la población en Estados Unidos. Este grupo son los otros hijos del trauma que sobrevivieron sus infancias más que experimentarlas. Estos niños del trauma también tuvieron que dar una parte de ellos mismos muy pronto a la vida. Sin saber qué fue exactamente lo que los golpeó, y con un continuo sufrimiento de adultos, perpetúan la negación y minimización que se encajona en papeles, reglas y comportamientos disfuncionales.

Éstas son las profundidades ocultas del iceberg; los hijos del trauma. Cerca de 200 millones de Hijos Adultos niegan su pasado, sumergiendo su realidad, y finalmente mal situando tanto su "pequeño" ser y al gran Ser. Esto es un legado heredado de sus padres, el cual, a su vez, será legado a sus hijos.

¿Y quiénes son los hijos del trauma? Como lo especifican Herbert L. Gravitz y Julie D. Bowden:

"Somos los hijos criados en otros tipos de sistemas familiares conflictivos. Podemos haber crecido bajo la influencia de dichos comportamientos compulsivos como la hiporexia o anorexia, jugar, gastar, trabajar, o "amar" demasiado. Podemos haber experimentado la vida a través de los horrores del estrés traumático, como nuestros antepasados sobrevivientes, sean judíos, estadounidenses, africanos u otros. Podemos haber tenido un padre esquizofrénico o maniaco depresivo o un padre con una enfermedad

*mental o física cuya negación y falta de información creó una hoguera de culpas y vergüenzas. La mayoría venimos de familias perfeccionistas, juzganas, críticas o en donde surgió algún otro tipo de desamor, y que aparentan normalidad o un buen funcionamiento superficialmente.*¹¹⁰

En todas estas familias, hay un común denominador y éste es que la rigidez evita el crecimiento normal del niño. En nombre del amor, los niños son ignorados, aislados, abandonados y abusados de distintas maneras. Tan claro como nunca se ha visto, el abuso infantil ocurre por millones. El número de niños abusados es impresionante, quizá 230 millones de niños de todas las edades solamente en los Estados Unidos.¹¹¹

Estos sobrevivientes de la niñez están aprendiendo a recuperarse. Al igual que los hijos del trauma, los Hijos Adultos llegan a la adultez sintiéndose enfermos, malos, locos, o tontos.

Hasta hace poco, la sobrevivencia era la única etapa de la recuperación. Esto ha ido cambiando conforme más y más Hijos Adultos encuentran grupos en donde pueden compartir sus secretos familiares y darse cuenta de que no son los únicos que han vivido estas experiencias.

La frase "Hijos Adultos de Alcohólicos" se usó por algunos profesionales en alcoholismo en los setenta, cuando la investigación y la observación clínica comenzó a demostrar que los niños que crecen en familias donde hay alcoholismo son particularmente vulnerables¹¹². Son susceptibles a ciertos problemas emocionales, físicos y espirituales. La Asociación Nacional para Hijos Adultos de Alcohólicos considera Hijos Adultos de Alcohólicos como aquellos que tuvieron una reacción de ajuste al alcoholismo familiar.

¹¹⁰ Gravitz, Hebert L. y Bowden Julie D. A, "GUIDE FOR ADULT CHILDREN OF ALCOHOLICS", F. L. P.

¹¹¹ Gravitz Herbert L. y Bowden Julie D. A, "GUIDE FOR ADULT CHILDREN OF ALCOHOLICS", A Fireside Learning Publication Book. Simon and Schuster, Inc. New York, 1987, pp 4, 5.

¹¹² Cork, M, "THE FORGOTTEN CHILDREN", 1969, Toronto: Alcohol and Drug Addiction Research Foundation

En este trabajo se considerará un Hijo Adulto de Alcohólico a cualquiera que venga de una familia (ya sea la familia de origen o la familia de adopción) en la que el abuso del alcohol fue un tema primario y central.

Se ha visto que casi todo el que tiene un padre alcohólico ha sido y está profundamente afectado por la experiencia.

Hasta hace poco, se reconoció explícitamente su derecho a ser llamados Hijos de Alcohólicos. Identificarlos como tales es un paso importante para destapar la naturaleza de sus dificultades y proveer intervenciones efectivas.

Algunas personas no están seguras de si sus padres son o sufrieron del alcoholismo. Se ha visto que si la pregunta está ahí, lo más probable es que también el problema esté ahí.

En un hogar donde uno o ambos padres son alcohólicos activos, la vida familiar tiene un carácter distintivo. La vida familiar es inconsistente, impredecible, arbitraria y caótica.¹¹³ Estas cuatro palabras tipifican la vida en una familia alcohólica. Por ejemplo, lo que es cierto un día puede no serlo al día siguiente. Un niño puede tener una conversación con un padre alcohólico una noche, pero cuando el niño se refiere a ésta después, el padre puede no tener ningún recuerdo en absoluto de esa conversación. En una laguna mental alcohólica una persona experimenta un tipo de amnesia química y no puede recordar lo que se dijo o hizo. El niño no entiende qué ha pasado. Incluso los padres alcohólicos pueden no darse cuenta de que han pasado por una laguna mental. Esa es una de las razones por las que la vida es tan inconsistente e impredecible.

Otra razón es que las personalidades cambian con el alcoholismo. Por ejemplo, si yo soy el hijo de un alcohólico, mi madre puede ser la más amantísima, maravillosa mujer cuando está sobria, pero justo lo opuesto cuando está bebiendo. No puedo estar seguro de cuál persona me voy a encontrar cuando llegue a casa.

¹¹³ Bowden, J. And Gravitz, H, "AN ASSESSMENT OF THE NEEDS AND RESOURCES FOR THE CHILDREN OF ALCOHOLIC PARENTS", 1974, NIAAA Contract Report

Los hijos de alcohólicos aprenden lecciones específicas de esto, como reprimir su espontaneidad, primero para revisar cómo están las cosas, es decir, para ver si sus padres están sobrios, y segundo, para sacudirse la desilusión. Hay todo un conjunto de comportamientos y actitudes que desarrolla el niño y que lleva a la vida adulta como resultado de dichas lecciones.

La arbitrariedad radica en los cambios radicales e impulsivos que ocurren de un día a otro; y, desde luego, de que los hijos no son capaces de determinar la base de estos cambios. No pueden entender que la arbitrariedad yace en el abuso del alcohol. Por ejemplo, es muy frecuente que los padres que puedan acordar las reglas para sus hijos. Si soy un hijo de un alcohólico, puede ser que en esta semana mis padres hayan decidido que ya estoy grandecito para salir y regresar tan tarde como yo quiera. A la siguiente semana, por ninguna razón aparente, no tengo permiso de salir de casa, o mi padre decide establecer una nueva regla de que no puedo salir con niñas hasta los 18 años. Mi madre decide que esto es muy radical, ella cree que debo tener más libertad, así que hay dos reglas contradictorias.

Existen muchas cuestiones arbitrarias, impredecibles e inconsistentes en el hogar alcohólico, ya que todo se basa en una droga que desequilibra el funcionamiento. El caos es el resultado natural. Incluido en este cuadro ciertamente está el abuso emocional, así como el potencial para el abuso físico y sexual y se puede ver que la vida en un hogar alcohólico es como vivir con un accidente cada día.

Precisamente por estas cuestiones es vital tratar de describir lo que sería un hogar normal, que para los Hijos Adultos constituye una panacea, la cual pensamos que tampoco es real.

De cualquier manera, los Hijos Adultos se preguntan qué es un hogar normal, pues creen que en algún lugar existe esa "familia perfecta". Esta noción de lo perfecto es un estándar contra el cual se comparan y juzgan su propia vida. Tienen expectativas no razonables con las cuales se comparan sin piedad. A ellos les parece que todos los demás son felices y bien adaptados mientras que ellos son diferentes y están dañados.

Diremos que una familia "normal" es simplemente una sin alcoholismo o en la que los miembros puedan hablar abiertamente acerca de sus experiencias. Sin embargo, en lugar de ver las cosas en términos de normal o anormal, es más útil pensar en términos de funcional o disfuncional. Los hogares funcionales promueven niños con un sentido de bienestar; son relativamente consistentes, algo predecibles, minimamente arbitrarios y sólo ocasionalmente caóticos. En términos de los roles familiares, hay una apropiada delegación de autoridad. Los jóvenes no se les exige que manejen automóviles, o que hagan el supermercado, o que lleven el control de la casa.

No se les da la responsabilidad de ser padres y los padres, a su vez, no hacen las funciones de los hijos.

Las reglas son más explícitas en las familias funcionales.¹¹⁴ Éstas no cambian de un día a otro, o de un momento a otro, así es que los hijos normalmente saben qué se puede esperar de ellos. No obstante, las reglas que los padres dictan tienden a ser flexibles y a ajustarse a situaciones particulares. Los padres generalmente permiten las aportaciones de los niños sobre cómo ven esas reglas, las cuales tienden a ser realistas, humanas y no imposibles de llevar a cabo.

Las reglas toman en cuenta los sentimientos, las creencias y diferencias de los miembros familiares. Cuando los sentimientos son expresados, se escuchan y son aceptados. Se escucha a los niños y se les trata con respeto en una familia funcional. Estas reglas dicen: "No seas violento, no abuses, no seas cruel o malvado. Dinos qué te ocurre para ayudarte." También es permisible ser individuo, tener cosas propias, y una identidad personal. Los límites entre cada individuo son aceptados, motivados y respetados. La comunicación tiende a ser abierta en lugar de cerrada. Cuando la comunicación es abierta, uno puede hablar con los demás acerca de lo que piensan que está pasando. Por ejemplo, si mi mamá se cae de la silla mientras comemos, puedo decir, "Oigan, mamá se cayó de la silla, ¿qué ocurre? Tengo miedo, ¿qué

¹¹⁴ Wegscheider, S, "ANOTHER CHANCE: HOPE AND HEALTH FOR THE ALCOHOLIC FAMILY", 1981, Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.

podemos hacer?" En un sistema alcohólico cerrado las reglas dicen, "No hables, No confíes, No sientas."¹¹⁵

En una familia funcional los hijos dependen de los adultos. Los niños confían que serán cuidados. Se les permite ser niños y saben que será así mañana también. En un hogar funcional los niños se les enseña a manejar y a asumir responsabilidades. No se les adjudican nuevos roles en un fin de semana de borrachera, sino que aprenden sus funciones a lo largo de años de motivación. No se esperará que tomen responsabilidades de sus padres, para las cuales no están preparados, cuando un padre se desvanece con una botella o desaparece a un bar.

Los hijos de una familia funcional no viven con miedo. En muchos hogares alcohólicos, los niños tienen miedo debido al abuso al cual están sujetos. Los miedos comunes son que serán lastimados o abandonados; que no son queribles, y que las cosas están fuera de control. Este es un resultado de que los padres no han estado emocional y/o físicamente para los niños.

En una familia funcional los hijos saben que hay alguien más confiable que ellos mismos y que no se les abandonará a pesar de lo que hagan. En una casa con alcoholismo el niño siente abandono una y otra vez. Como dijo un Hijo Adulto, "cuando era pequeño, mis padres me abandonaron, y sin embargo nunca salieron de la casa".¹¹⁶

De cualquier manera, las familias funcionales son humanas; no son perfectas. Es importante saber esto. En una familia funcional puede haber gritos y peleas, pero no de manera regular; puede haber ansiedad y tensión, pero no diariamente; puede haber infelicidad, pero no usualmente; y puede haber enojo y dolor, pero no es crónico.

Lo que parece un hecho es que los efectos negativos de haber vivido en un hogar alcohólico son más grandes entre más jóvenes hayan sido los niños, y en la

¹¹⁵ Black, C, "IT WILL NEVER HAPPEN TO ME", 1981, Denver, CO: Medical Administration Company

¹¹⁶ Bowden Julie D. and Herbert L. Gravitz, "A GUIDE FOR ADULT CHILDREN OF ALCOHOLICS", A Fireside Learning Publication Book. Simon and Schuster, inc. New York, pp. 11

medida que la enfermedad haya progresado, así como del tiempo que se haya vivido con un padre alcohólico. ¹¹⁷ Por ende, si existe una diferencia entre los niños que han vivido con un padre alcohólico y los que no, dependiendo de qué tan joven y cuánto tiempo transcurrió con el alcohólico.

Si el alcohólico no vive con la familia habrá algunas diferencias en los efectos, pero el niño debe lidiar con puntos de abandono literal y será criado comúnmente por un co-alcohólico quien también está enfermo.

Se ha dicho que la única diferencia entre el alcohólico y el co-alcohólico es que uno no toma. ¹¹⁸ En otras palabras, este padre presenta muchos de los comportamientos que dañan el sentido de seguridad y bienestar del niño.

Por otro lado, las investigaciones sugieren que si un niño tiene dos padres alcohólicos, éste se emborrachará más joven que los demás niños; éste tendrá más problemas de comportamiento antes de entrar a cualquier tratamiento, y el periodo entre la primera intoxicación y el tratamiento va a ser más corto. Este niño también tenderá a desarrollar el alcoholismo mucho más rápido. ¹¹⁹ El sentido común también sugiere que con ambos padres alcohólicos, el niño tiene menos recursos disponibles que con un padre sobrio. Ninguno de los padres está disponible de una manera consistente, significativa o protectora. Así es que los niños que tienen dos padres adictos tienen más dificultades y son más susceptibles y vulnerables a todos los problemas que afectan al Hijo Adulto.

Las últimas investigaciones apoyan la idea de que los niños con dos padres enfermos tienen una mayor sensibilidad genética al alcohol y, si el abuso de alcohol ocurre, desarrollarán el alcoholismo más rápido.

¹¹⁷ Ackerman, R. J., "CHILDREN OF ALCOHOLICS: A GUIDE FOR EDUCATORS", 1983, Therapists, and Parents, (2nd Ed.) Holmes Beach, FL: Learning Publications

¹¹⁸ Johnson, V. E., l'li, "QUIT TOMORROW", 1973, Ed. Harper and Row, New York, NY

¹¹⁹ Ketcham, K., and Mueller, L.A., "EATING RIGHT TO LIVE SOBER", 1983, Ed. Madrona Prblishers, Seattle, WA

Mucho de esto aplica al consumo adictivo de otras drogas, dependiendo de qué tipo de drogas se hable. El alcohol resulta ser la droga de preferencia número uno en muchas culturas. Es legal, muy aceptable y de fácil acceso. Los niños criados por padres que son adictos a drogas ilegales tienen todos estos mismos problemas y preocupaciones que los hijos de hogares alcohólicos. Además tienen otro problema adicional; la ilegalidad de la sustancia abusada. Aunado a esto existe el hecho de que los padres relacionados con drogas ilegales también están más propensos a relacionarse con gente peligrosa y de encontrarse en situaciones más violentas. Por ejemplo, si hablamos de drogas como la cocaína, la persona en cuestión puede estar endeudada financieramente con su "traficador" y por tanto, puede haber amenazas físicas o golpes y maltrato físico real.

Las drogas recetadas pueden ser muy similares al alcohol en el sentido de que son muy aceptables. Una vez más tenemos una droga muy insidiosa sobre la que un doctor puede decir, "está bien tomar esto, señora, adelante. Llámeme cuando se le acaben". Sólo cuando el paciente o el adicto comienza a mentir para conseguir más recetas o cuando el estado de ánimo varía de un extremo al otro, se convierte en algo inaceptable.

En este caso, muy a menudo las familias no saben con qué se están enfrentando ya que nadie ve la droga que se usa. El valium y drogas parecidas son menos tóxicas también al cuerpo que el alcohol; el usuario, por lo tanto, puede parecer aparentemente más sano que un alcohólico.¹²⁰ Sin embargo, si alguien tiene una madre que a veces está de buen ánimo y a veces apachurrada por el valium bajo las prescripciones de un doctor, puede ser que esa persona viva situaciones tan desvariadas, que son tan impredecibles, inconsistentes, arbitrarias y caóticas como las de un padre alcohólico.

Uno de los nuevos desarrollos en el campo del alcoholismo y la terapia familiar es haber llegado a la conclusión de que el alcoholismo es una enfermedad familiar. Fue

¹²⁰ Whitfield, C.L., "STRESS MANAGEMENT AND SERENITY DURING RECOVERY: A TRANSPERSONAL APPROACH", 1984, Ed. The Resource Group, 7402 York Road, Baltimore, MD

hasta los cincuenta que se reconoció el alcoholismo como una enfermedad, aunque ya miles de millones habían muerto por ésta.

En los sesenta se sugirió que las personas íntimamente relacionadas con el alcohólico podrían tener una enfermedad paralela. Esta enfermedad se le llamó después co-alcoholismo o co-dependencia.¹²¹ Se observó que la esposa del alcohólico también se dirige al proceso de la enfermedad. En la década de los setenta y los ochenta fue evidentemente claro para los profesionales que otros miembros familiares, también, estaban seriamente afectados por el alcohólico.

En la medida que el alcohólico se enferma más y más, hay un resquebrajo paralelo en su familia. Mientras que el alcohólico pierde más y más control, otros en la familia se adaptan para asumir la creciente responsabilidad. Alguien comienza a hacer esas cosas que el alcohólico ya no está haciendo. Alguien pide las excusas a los amigos y a otros familiares. De esta manera, el alcohol sobrepasa los efectos químicos en el individuo que abusa del mismo y se convierte en un problema familiar. La desmoralización familiar es tan devastadora como el alcoholismo mismo.

Inicialmente la familia no se da cuenta de lo que ocurre. Como el alcohólico, los miembros no quieren encarar la realidad de su situación. Su negación se convierte en un sello de la misma manera que la negación es un sello del alcoholismo.

Aparentemente ésta los protege del terror de reconocer que sus vidas están fuera de control. La familia deja de ser un lugar seguro en el cual uno se puede comunicar, crecer o amar. Las reglas implícitas guían a la familia por el camino de la enfermedad y muchas veces, por el de la destrucción. Los miembros de la familia comienzan a desarrollar con facilidad maneras enfermas para sobrevivir en la vida familiar.

Los efectos del alcoholismo en realidad empezaron antes del nacimiento. Iniciaron con el desarrollo de las personalidades de los padres quienes son, con frecuencia, Hijos

¹²¹ ACKERMAN, r. j., "CHILDREN OF ALCOHOLICS: A BIBLIOGRAPHY AND RESOURCE GUIDE" Indiana PA Addiction Research Publishing, 1984

Adultos de otros alcohólicos y están todavía traumatizados cuando se convierten en padres.

Si los padres consumen suficiente alcohol, puede afectar al hijo que aún no ha nacido.¹²² Las posibilidades de estar afectado por el síndrome de alcohol fetal (SAF) son altas para los niños cuyas madres beben fuertemente durante el embarazo. La genética, la bioquímica, y los mecanismos neurofisiológicos involucrados en el alcoholismo pueden empezar a afectar al niño en el momento de la concepción.¹²³ Esto se aúna al impacto ambiental que hemos descrito. Ya que la herencia y el medio tienen un impacto en el desarrollo del niño, los efectos del alcoholismo de los padres empieza muy temprano en la vida del niño, mucho antes de que alguien se dé cuenta de que hay un problema.

Por estas razones, los hijos de alcohólicos han adquirido vulnerabilidades biológicas y psicológicas que los siguen hasta su vida adulta y las cuales, si no son tratadas, pueden convertirse en una discapacidad permanente.¹²⁴ Es como si el niño estuviera enfermo y nunca hubiera sido tratado propiamente. Lo mismo ocurre con una herida que no se ha curado propiamente, ésta es llevada a la adultez como un problema de salud crónico.

Sin embargo, lo que se ha descubierto, que es especialmente emocionante y optimista es que los hijos de alcohólicos han aprendido a lidiar con una variedad de situaciones verdaderamente difíciles, algunas veces francamente amenazadoras. Han aprendido a sobrevivir ante la tensión y el trauma. Esta misma fuerza puede dirigirse hacia la recuperación de los efectos negativos del alcoholismo de los padres.

¹²² Cotton, N S, "THE FAMILIAL INCIDENCE OF ALCOHOLISM", 1979, Journal of Studies on Alcohol, Pp 40, 89-112

¹²³ Greenleaf, J, "CO-ALCOHOLIC-PARA-ALCOHOLIC PARENTS," Alcohol Health and Research World, Winter, 1975-76

¹²⁴ Booz-Allen, and Hamilton, Inc, "AN ASSESSMENT OF THE NEEDS AND RESOURCES FOR THE CHILDREN OF ALCOHOLIC PARENTS," NIAAA Contract Report, 1974

Antes de ver algunos casos concretos de Hijos Adultos, expresados por ellos mismos, es necesario indicar cuáles son los principales problemas de los mismos y de dónde se originan estos problemas de manera general.

Para comenzar, Claudia Black describe tres reglas primarias que rigen implícita o explícitamente un hogar alcohólico en sus trabajos pioneros con hijos adultos.¹²⁵

Las reglas que descubrió se repetían una y otra vez fueron, "No hables, no confíes, no sientas".

Por otro lado, Sharon Wegscheider-Cruse, otra pionera que ha escrito ampliamente acerca de las familias con alcoholismo, notó que las reglas en un hogar alcohólico tendían a ser enfermas, inhumanas y rígidas.¹²⁶ Describió el uso del alcohol como el tema alrededor del cual todo lo demás está centrado. Ningún otro asunto afecta a la familia de manera tan profunda como éste. No obstante, las reglas familiares establecen que el alcohol no es la causa de los problemas en la familia; alguien o algo más es la falla; el alcoholismo no es el problema (el cual ni siquiera se menciona como tal).

Aunado a esto, el *status quo* se debe mantener a todo costo, y cada quien debe asumir las responsabilidades del alcohólico. Cubrir, proteger, aceptar las reglas y no mover demasiado el barco. Nadie puede hablar acerca de lo que ocurre con nadie, y nadie puede decir cómo se siente en realidad. Someterse a estas reglas es mantenerse a salvo; romperlas es atraer el desastre.

En resumen, pensamos que ocurren dos tipos de reglas básicamente. Un tipo consiste en las reglas que los padres dan a los niños. Estas reglas se erigen sobre la dominación, el miedo, la culpa y la vergüenza. Ya hemos hablado de éstas. Otro tipo de reglas las desarrolla el niño en respuesta a las reglas de los padres. Y van de la

¹²⁵ Black, C., "INNOCENT BYSTANDERS AT RISK THE CHILDREN OF ALCOHOLICS", *Alcoholism*, 1(3), 22-26, 1981

¹²⁶ Wegscheider, S., "ANOTHER CHANCE HOPE AND HEALTH FOR THE ALCOHOLIC FAMILY", Palo Alto CA Science and Behavior Books, 1981

siguiente manera: "Si no hablo, nadie sabrá cómo me siento, y no me lastimarán. Si no pido nada, no me rechazarán. Si soy invisible, estaré bien. Si soy cuidadoso, nadie se molestará. Si dejo de sentir, no me dolerá nada." La directiva principal se vuelve: "Debo hacer las cosas de la manera más segura posible." Pero la "seguridad" puede igualar un costo altísimo.

El impacto que tiene esta atmósfera familiar y estas reglas en los niños es, como mencionamos, la impredecibilidad, la inconsistencia, la arbitrariedad y el caos. Los niños tratan de hallar sentido a lo que está pasando. Después de un tiempo de estar situados en dicho mundo tan inestable, empiezan a pensar que son ellos los que no son estables y que la inestabilidad en la familia es su culpa. Si pudiéramos escuchar a un niño en una situación familiar, escucharíamos algo como esto: "Esto es una locura, así es que debo ser yo el que estoy loco. Algo está mal así es que debe haber algo mal conmigo. No tengo amor, así es no soy querible." Posteriores traducciones ocurren dando frases como estas: "Seguramente no soy querible" se convierte en "No necesito amor" ,el cual se convierte en "No quiero amor" que a su vez se convierte en "Voy a rechazar el amor cuando llegue porque no existe tal cosa; no puedo confiar, no es seguro." Así es que "no necesito amor, no quiero amor," en último término se convierte en "No voy a recibir amor. No puedo aceptarlo."

Es fácil olvidar qué tan profunda es la relación padre-hijo. Los niños son completamente dependientes de sus padres, pues son los que hacen, literalmente, que sea posible permanecer vivos. Proveen el hogar, la comida y son la fuente principal del sentido de valor personal de un niño.

Cuando la gente que más los quiere también los lastima más, los niños a menudo concluyen que debe haber algo terriblemente mal con ellos. "Debo ser malo, enfermo o loco." De esta manera, los hijos de alcohólicos aprenden a desconfiar tanto de ellos mismo como de otros. Aprenden a resistir, a sufrir y a resentirse. Sobreviven al distanciarse de sus sentimientos y negando sus necesidades. Los sentimientos y las necesidades son demasiado peligrosos y son muy dolorosos. En cambio, los hijos de familias alcohólicas aprenden a controlar ya sea pretendiendo o mintiendo, o ambos.

Como resultado de esto, aprenden a nublar, distorsionar y confundir la realidad.¹²⁷ El amor se confunde con la sobreprotección, la espontaneidad con la irracionalidad, la intimidad con estar encima de alguien todo el tiempo, la ira con la violencia. Así como los alcohólicos nublan su realidad del mundo con el alcohol, los niños nublan el límite de sus sentimientos, pensamientos y comportamientos con el alcoholismo de sus padres.

En muchas ocasiones el niño escucha directamente del padre frases como, "tú eres la razón por la que me siento así...o de que beba...o de que sea así o asá. Es tu culpa. Si fueras así o asá..."

Los niños son increíblemente egocéntricos. Todos los niños tienden a pensar de que son el centro del universo; así es que es muy natural para ellos incorporar estos mensajes inmensamente poderosos de los padres. Cuando se dice algo por un tiempo suficiente, lo creemos. Los hijos de alcohólicos suelen creer que son la causa de los problemas en su familia, y por ende, sienten que tienen que ser capaces de curar o controlar la situación. Esa necesidad de controlar los sigue hasta su vida adulta.

Ha sido difícil reunir los principales problemas de los Hijos Adultos de Alcohólicos porque a primera vista estos parecen llevar una buena vida: la mayoría de ellos se ven físicamente bien, se visten bien, son exitosos y son admirados. Adeptos a complacer, conformarse y sonreír, muchos parecen un "modelo perfecto". Se ha descubierto, por ejemplo, que cuando los nuevos miembros llegan a grupos de psicoterapia piensan "¿qué estoy haciendo aquí, si todos se ven tan bien? Después de un par de sesiones hallan el valor para decir "Se veían todos tan bien, que me preguntaba por qué estaban aquí."¹²⁸ Se trata de comparar el exterior de uno con el interior de otro; una comparación muy injusta.

¹²⁷ Greenleaf, J., "CO-ALCOHOLIC-PARA-ALCOHOLIC: WHO'S WHO AND WHAT'S THE DIFFERENCE?". Los Angeles, CA: 1981.

¹²⁸ Deutsch, C., Broken Bottles, "BROKEN DREAMS: UNDERSTANDING AND HELPING THE CHILDREN OF ALCOHOLICS", New York, N.Y.: Columbia University, Teachers College Press, 1982

Los Hijos Adultos pueden verse tan bien ajustados que no parecen necesitar ayuda. Después de todo, son sobrevivientes. Uno puede ver por qué los problemas encarados por los Hijos Adultos pudieron ser ignorados por tanto tiempo. Sin embargo, aquellos que han trabajado con familias alcohólicas están de acuerdo de manera casi unánime de que no existen los espectadores no afectados.¹²⁹ Todos en un hogar con alcoholismo incurren en algún tipo de daño físico, emocional y espiritual. De hecho, las estadísticas indican que el mayor peligro para los Hijos Adultos es su propio alcoholismo. Cerca de un 50 a 60% de los niños que crecen en un hogar alcohólico se convertirán en alcohólicos.¹³⁰ También existe un alto riesgo de casarse con uno que es, o será, alcohólico, o muestra otros comportamientos adictivos, y se puede presentar no sólo una vez, sino tres o cuatro veces.

De acuerdo a NACOA, los Hijos Adultos de Alcohólicos han sido frecuentes víctimas de incesto, negligencia, y otras formas de violencia y explotación.¹³¹ Son propensos a problemas de aprendizaje, desórdenes fisiológicos, ansiedad, intentos y casos concretos de suicidio, desórdenes alimenticios y manifestaciones compulsivas. Un número desproporcionado de los que entran al sistema de justicia juvenil, correccionales, prisiones y centros de salud médica son hijos de alcohólicos, y la mayoría de la gente que utiliza algún tipo de programa de ayuda son hijos adultos.¹³²

El alcoholismo es una forma de destrucción para todos. Cada uno en su camino desarrolla patrones problemáticos de comportamiento en su vida social y personal, a menos que atiendan su propia recuperación. La tragedia es que muchos Hijos Adultos no reconocen la fuente de su dificultad. Sólo sienten el dolor y sufren sin sentido. Aparecen en las oficinas de médicos con quejas de tensión, fatiga, ansiedad, u otro tipo

¹²⁹ Woititz, J G, "MARRIAGE ON THE ROCKS", New York, NY Delacorte Press, 1979

¹³⁰ Goodwin, D, "IS ALCOHOLISM HEREDITARY?", New York, NY Oxford University Press, 1976

¹³¹ The Network, A publication of the National Association for Children of Alcoholics, Vol. 1, Number 1, Winter, 1984

¹³² *Ibidem*, Pp. 45.

de problema relacionado con el estrés como migrañas, colitis o úlceras.¹³³ También aparecen en las oficinas de psicólogos, en donde el alcoholismo puede ser visto como una influencia menor, cuando, de hecho, es la mayor influencia. Los Hijos Adultos de Alcohólicos forman un gran porcentaje de los expedientes de los psicoterapeutas. En sus contactos con profesionales de salud mental, los Hijos de Adultos normalmente son mal diagnosticados y no reconocidos, ya que su manera de sobrevivir tiende a ser aquella que busca la aprobación de la gente y esto socialmente es muy bien visto. Ellos mismos no reconocen, la mayoría de las veces, la fuente de su ansiedad.¹³⁴

Sin embargo, si vemos detenidamente a estos individuos aparentemente normales, comenzamos a ver una constelación de patrones de comportamiento recurrentes. Hay ciertos puntos personales que parecen relacionarse con todos los Hijos Adultos de Alcohólicos. Ciertas características pueden ser tan insidiosas que parecen ser rasgos de la personalidad.

Stephanie Brown y Tim Cermak, de la Clínica de Alcohol en Stanford, fueron de los primeros que identificaron algunas de estas características.¹³⁵ Aunque su investigación se basó en sus pacientes, otras experiencias indican que estos mismos puntos se extienden más allá de los individuos que sólo buscan tratamiento.

El primer punto central es el del control, palabra que más caracteriza las interacciones de los Hijos Adultos. Un gran detonador de la ansiedad: Los conflictos relacionados con el control son insidiosos. La negación, la supresión y represión son usados con el fin de controlar las expresiones externas así como de estar alerta de los pensamientos, sentimientos y comportamientos. El miedo de sentirse "fuera de control" es casi universal, y también se experimentan fuertes sentimientos de haber perdido el

¹³³ Ibidem, Pp.44.

¹³⁴ Weititz, J. G., "ADULT CHILDREN OF ALCOHOLICS". Hollywood, FL: New York State Division of Alcoholism and Alcohol Abuse, July, 1982.

¹³⁵ Cermak, T. L., and Brown, S., "INTERACTIONAL GROUP THERAPY WITH THE ADULT CHILDREN OF ALCOHOLICS", International Journal of Group Psychotherapy of Alcoholism and Other Drug Dependencies, 7(1), 1-6, 1980

control. Algunas veces se ha llamado a esto estar "hiper-vigilantes", los Hijos Adultos de Alcohólicos automáticamente investigan el medio para hallar pistas, queriendo saber qué está enfrente, atrás, a la izquierda y a la derecha de ellos, todo el tiempo.

El segundo punto que Brown y Cermak identificaron es la confianza o, más precisamente, la desconfianza hacia otros así como a uno mismo. No es difícil entender cómo esta desconfianza surgió. Después de escuchar repetidas veces de ignorar lo obvio, los Hijos Adultos aprenden a desconfiar de la sabiduría de su propio organismo; aprenden a desconfiar de lo que sus propios sentidos les dicen. Papá está dormido en la cochera y trae puesta la ropa de ayer, o la cabeza de mamá ha aterrizado en el plato de comida, y todos los que son importantes dicen, "no pasa nada". Esto deja al niño mal informado, confundido, y extrañado pues la gente de la que más depende para sobrevivir está diciendo, "no te preocupes, no es grave, todo está bien."

Esto, a su vez, lleva al tercer punto que Brown y Cermak describieron como la evasión de sentimientos y la creencia fundamental de que los sentimientos están mal, son erróneos y hay que temerles. En el hogar alcohólico la expresión de sentimientos por parte del niño se encuentra típicamente con la censura, la desaprobación, el enojo y el rechazo. A menudo se le dice al niño, "no te atrevas a decirme eso, ni siquiera lo pienses" o "no preocupes a tu mamá. Tienes que ser más comprensivo." En pocas palabras, los hijos de alcohólicos se les enseña desde muy temprana edad que es necesario esconder sus sentimientos. Pronto aprenden a no tener ningún sentimiento, ya que reprimen, niegan o minimizan. ¿Para qué sirven? Sólo causan problemas.

Como si eso no fuera suficiente, los hijos de alcohólicos también ven cómo los sentimientos pueden llegar directamente a la acción. Cuando uno de sus padres está borracho, ven sentimientos desproporcionados porque el primer efecto del alcohol es desinhibir y una pérdida de juicio. Hay que imaginar a un niño de cinco, seis o hasta diez años, viviendo una situación en la que su padre llega a casa borracho y enojado, por ejemplo. Antes de que nadie diga o haga nada, empieza a aventar cosas y a pegarle a la gente. El enojo se tradujo a una acción inmediata y destructiva. De esta manera, los sentimientos llegan a asociarse con acciones. La misma noción, la misma idea de tener un sentimiento fuerte se equipara con actuar ese sentimiento. En lugar de

ver los sentimientos como un ímpetu potencial a un comportamiento, los hijos de alcohólicos ven los sentimientos como una causa inmediata y directa del comportamiento. En medio de todo este caos y confusión, lo más seguro es que quieran correr a sus padres, lanzarse a sus brazos y llorar, pero saben que eso no sería seguro. Ni siquiera pueden hablar de lo que ocurrió, ya que para vivir en esa familia -y a los cinco o a los diez años, un niño no puede decir, "¡ajá diáblo con esto! Empacó mis cosas y me voy a encontrar a otra familia,"- tienen que ignorar sus sentimientos. El shock, el enojo, el terror o la culpa son tan temerosos, tan peligrosos y tan poco aceptados, que la mejor manera de lidiar con estos es simplemente no reconocerlos. En lugar de esto, deben ser enterrados muy adentro.

Lo que une todo esto es el egocentrismo del niño. Ellos se ven a sí mismos como el centro del universo. Hay que imaginar qué pasaría si un padre está borracho y es abusivo, y el niño desea que algo le suceda. Entonces, por alguna razón, algo sucede. Con su pensamiento mágico, los niños automáticamente e inconscientemente asumen que sus pensamientos y sentimientos son tan poderosos que debieron haber causado eso. Un niño puede escuchar en la noche los gritos o discusiones de sus padres y pensar, "ojalá que mi papá se fuera; ojalá que se muriera". Cuando eventualmente el padre alcohólico tiene un accidente, y acaba en un hospital, o se va, el niño concluye con facilidad, "es mi culpa, yo lo desee" Todo esto es "olvidado" por el Hijo Adulto, quien al pensar en el pasado no recuerda de que esto estuvo al principio de su vida, cuando era extremadamente difícil manejar los sentimientos y la culpa.

También es el principio de otro punto que Brown y Cermak describen como exceso de responsabilidad. Los niños llegan a creer que ellos son los responsables por lo que está ocurriendo en la familia. Después de todo, no es raro que los padres digan, "si no hubieras contestado así, o si no te hubieras portado mal en la escuela hoy, entonces no necesitaría tomar." Esto sólo alimenta esa capacidad normal del egocentrismo. Incluso cuando no hay abuso físico o sexual, e incluso cuando la niñez no es tan traumática específicamente, el niño puede desesperada y continuamente sentirse responsable y tratar de remover la necesidad de que el padre beba al portarse como un niño modelo. Puede estar en su casa y llamar a los padres, sirviendo como el consejero familiar a la edad de cinco o como el chofer de la familia a los veinticinco

años. Ciertamente esto es una carga para cualquiera, particularmente para un niño. Los niños no saben que el alcohólico bebe porque ha perdido la opción de beber. Los alcohólicos no beben porque tengan problemas. Si esto fuera cierto, todos seríamos alcohólicos. Los alcohólicos beben porque no pueden parar.¹³⁶

Debido a estas experiencias infantiles, los hijos adultos crecen creyendo que son responsables de las emociones y acciones de otros. Frecuentemente esto se ve en los grupos de terapia. Si alguien está enojado, los otros piensan inmediatamente que es porque ellos hicieron algo. De la misma manera, si un miembro se ausenta, los demás creen que es porque dijeron algo ofensivo o molesto.

El último punto del que Brown y Cermak hablan es la tendencia que tienen los Hijos Adultos de ignorar sus propias necesidades. Es fácil ver cómo le ocurrió esto a niños que crecieron en una familia en donde sus necesidades eran típicamente secundarias al alcoholismo o adicción. La enfermedad familiar es la que recibe la mayor atención. Es a la que se le presta más atención antes que nada. Los niños se preguntan constantemente: "¿Está borracho mi papá hoy? Si mi papá está borracho, entonces es mejor no contarle lo que ocurrió en la escuela." "¿Está tomando de nuevo mi mamá? Si está bebiendo, mejor no le digo que hay una conferencia de padres esta noche, porque se va a enojar." Un Hijo Adulto particularmente despierto lo expresó de esta manera: "Mis sentimientos no eran importantes. Cuando un niño en la calle me decía algo terrible y me sentía mal, lo único que quería era subirme en las piernas de mi mamá, poner mi cabeza en su hombro, y pedirle que me abrazará por un momento. Pero si mi mamá estaba sentada a la mesa del comedor con una bebida en su mano, sabía que tenía que buscar otra manera de hallar consuelo. No podía sostener una bebida en una mano y a mí en la otra. Me sentía tan mal, tan desilusionado, que decidí que no necesitaba realmente que me abrazaran para nada. Cuando llegué a creer que no podía confiar en que nadie me abrazara, decidí que no dejaría que nadie me abrazara."

¹³⁶ Hinderman, M., "CHILDREN OF ALCOHOLIC PARENTS", Alcohol Health and Research World, Winter, 1975-76

Los Hijos Adultos pueden darse cuenta que al reconocer sus necesidades personales los lleva a sentirse culpables, ya que han aprendido a considerarlas como una imposición en los otros. También tienen la sensación frecuentemente de que si piden algo, la otra persona ahora sabe algo importante sobre ellos y esto es muy peligroso. Tener necesidades es ser vulnerable y en el pasado esto ciertamente no dejaba nada bueno. Si no se sienten culpables o vulnerables, pueden sentirse dependientes, menos capaces, u obligados con la persona que atiende sus necesidades. Todas estas emociones son contrarias al sentimiento de estar en control. Por lo tanto, las necesidades personales deben ser evitadas, ignoradas o negadas.

Aunado a estos cinco puntos centrales que Brown y Cermak identificaron, se han detectado otros puntos que aparecen tan frecuentemente que también son considerados como temas clave para los Hijos Adultos de alcohólicos.

Se ha observado que el más sobresaliente de estos puntos es el funcionamiento del "todo o nada". Esto es, la tendencia a pensar, sentir y comportarse de una manera extrema. Todo es blanco o negro, no hay tonos intermedios. Las cosas están todas bien o todas mal, y como las cosas rara vez están bien, entonces normalmente están todas mal.

Igual que ocurre con la necesidad de controlar, el funcionamiento del todo o nada persiste en otras áreas. Por ejemplo, los Hijos Adultos experimentan la confianza desde una perspectiva de todo o nada. Al no tener un modelo apropiado de intimidad en la niñez, tienen dificultades para establecer o mantener las relaciones personales como adultos. Al rebotar de atrás hacia adelante entre los extremos, confiarán totalmente en una persona y le contarán su vida entera, o desconfiarán de manera tan absoluta que no compartirán nada personal. Ninguna de ambas estrategias es efectiva.

El funcionamiento del "todo o nada" determina la manera como los Hijos Adultos manejan sus sentimientos. Como ya se mencionó, los Hijos Adultos tienden a asociar sentimientos con comportamientos y, por lo tanto, son renuentes a manejar las emociones. Si el enojo se expresa, por ejemplo, se paralizan del miedo o del pánico, convencidos de que la violencia puede llegar, o que la relación se afectará. En su pasado, esto probablemente era cierto.

El acercamiento de "todo o nada" también puede ocurrir por la dificultad que tienen de establecer límites adecuados y útiles entre ellos mismos y otros. Esto es particularmente cierto con respecto a sus padres, cuando confunden el amor con la necesidad o la sobreprotección. También es común que confundan otros sentimientos, están la intimidad con el agobio; la espontaneidad con la irracionalidad, y la relajación con la depresión. Esta confusión de sentimientos contribuye a las dificultades de establecer límites personales o en las relaciones. La inhabilidad de funcionar en términos de grados invariablemente predispone al Hijo Adulto al fracaso. Dado al acercamiento de "todo o nada", no son capaces de utilizar la información de su entorno muy bien ya que las experiencias los forzan a embonar la perspectiva de negro y blanco al mundo. Esta característica de "todo o nada" también obstruye la habilidad de tomar las cosas una a la vez, de dividir una tarea en partes o pasos más pequeños y por ende, más manejables.

Como ocurre con el control, el funcionamiento de "todo o nada" es un resultado directo de las experiencias infantiles. A menudo se ve este funcionamiento extremo en las familias alcohólicas. Muchos alcohólicos, al sentirse culpables después de un episodio alcohólico, aceptan comportamientos inconcebibles de aquellos que sienten que han ofendido. Entonces, cuando beben de nuevo, pueden soltar el resentimiento que se ha acumulado, expresando el enojo con todos y por todo. Puede haber una repetida serie de interacciones con un padre quien por ejemplo, un día sienta al niño en sus piernas, y le acaricia la cabeza, y con el olor a whiskey en su aliento dice, "eres lo mejor que me ha pasado. Eres el hijo perfecto. Haces que mi vida sea maravillosa. No sabría que hacer si no estuvieras tú". Al día siguiente el padre tiene cruda y se siente irritable. El niño llega a casa después de la escuela, azota la puerta y de pronto hay alguien gritándole y diciéndole que es un niño mal portado, que él es la causa de todos sus problemas, y que nunca hace nada bien. En otras palabras, el niño está todo bien o todo mal; no hay intermedios, sólo extremos. Esa es la vida en un hogar alcohólico.

Otro punto que se ha observado consistentemente es la disociación. La disociación es la separación o rompimiento de la totalidad de una experiencia; no es como la anestesia emocional. Un ejemplo es una persona que describe una escena de gran dolor de su infancia, y que llora mientras habla. Sin embargo, cuando se le

pregunta qué sintió, contestara con toda honestidad, "nada." Al preguntarle que por qué llora, contestara, "no sé." No conecta las lágrimas, la memoria y la emoción. Es como si un automóvil arrancará normalmente, pero una vez en marcha, se desconectara el clutch y continuará en neutral. La manifestación externa de la disociación se puede describir como afecto aplanado, y funciona como protección.¹³⁷ La disociación ocasiona que muchos Hijos Adultos parezcan "en el espacio" o "en trance". Es como si estuvieran en un tipo de neblina.

Muchos Hijos Adultos describen situaciones o eventos absolutamente terribles como si fueran normales, cosas de todos los días. Cuando alguien dirige su atención sobre el aspecto devastador del suceso, comúnmente hay una expresión de sorpresa y la respuesta, "¿qué eso no es normal? Sucedió todo el tiempo en mi casa." Un ejemplo es cómo un Hijo Adulto describió recientemente cómo escuchaba que sus padres peleaban; no porque quisiera espiarlos sino para llamar a la policía o a la ambulancia cuando fuera necesario. Continuó diciendo que su hermano se había matado y que su hermana era físicamente abusada por su mamá. Todo esto fue dicho con una voz tranquila y una ligera sonrisa. Cualquiera que hayan sido sus sentimientos, se había separado de estos, como si la historia que estuviera contando no tuviera un impacto personal.

Otro punto es la tendencia que tienen los Hijos Adultos que crecieron en un entorno caótico de convertirse en "adictos a la adrenalina". Acostumbrados a las frecuentes crisis y las emergencias, los hijos adultos pueden deprimirse o estar ansiosos cuando la vida es estable o no hay problemas. Puede tomar años antes de que reconozcan que cada vez que la vida está en calma y las relaciones con otros parecen estar bien, se sienten incómodos. En este punto normalmente crean crisis. Sin ningún otra meta en la vida más que la de sobrevivir de una crisis a otra, no tener crisis es estar retirados o pasivos. Se requiere de otra emergencia, otra inyección de adrenalina para sentirse vivos y comprometidos. Como resultado de esto, queda poca energía para construir el futuro cuando ésta se ha gastado con las crisis diarias.

¹³⁷ Rogers, C, "A WAY OF BEING", Boston, MA: Houghton Mifflin Co., 1980.

Estos puntos llevan al Hijo Adulto a una auto estima baja en extremo. Su baja auto estima surge como resultado de no confiar en ellos mismos; al no saber sus propios sentimientos. Viene, así mismo, de tener una visión de "todo o nada", así es que rara vez se pueden dar crédito de lo que han logrado a menos que sea perfecto. También viene de una infancia en la que sus necesidades eran subyugadas, minimizadas o ignoradas. Y viene de vivir en un mundo de promesas incumplidas y de la creencia de que ellos de alguna manera fueron responsables de los problemas en su familia. Dado que los Hijos Adultos tienen dificultad de verse como seres valiosos, también se les dificulta darse cuenta de su derecho de ser tratados bien, de establecer límites de lo que harán y no harán, o lo que tolerarán o no. Todo esto se suma al adulto que carece de un sentido de lo que es tener derechos personales.

Ahora, ¿por qué es importante reconocer el alcoholismo en la familia?

La historia ha enseñado que si no reconocemos nuestro pasado, tendemos a repetirlo. Las impresionantes estadísticas para los Hijos Adultos de Alcohólicos dicen que más de la mitad de ellos se convertirán en alcohólicos. Reconocer la enfermedad es romper este ciclo generacional al comenzar a entenderlo. Los hijos de alcohólicos crecen con gran parte de su personalidad escondida en la oscuridad, indispuestos a aprender o disfrutar. Hasta que esas paredes de oscuridad se remuevan, la vida no puede ser experimentada plenamente. Y hasta que esas partes de la personalidad y la vida se reconozcan, la persona no sabrá quién es realmente. Reconocer las experiencias pasadas es un proceso de auto afirmación esencial para entender y aceptarse a uno mismo.

Es tiempo de que el sufrimiento que el niño vivió tenga un sentido. Saber la verdad sobre los efectos de crecer con el alcoholismo puede liberar. Sin libertad, no puede haber luz para iluminar las experiencias adquiridas. Sin esa iluminación no puede el ser humano salir a la vida. Sin vivir y la experiencia de una conciencia no puede haber el reconocimiento y la liberación de energía que permitirá manejar los problemas clave de la recuperación.

El reconocimiento del alcoholismo familiar es el primer paso para este proceso de recuperación. Mientras los Hijos Adultos nieguen que fueron expuestos al alcoholismo, tenderán a negar otros aspectos de ellos mismos y la realidad alrededor de ellos. No serán capaces de aceptar la gran variedad de emociones, creencias, actitudes o diferencias en otras personas. Mientras que los hijos de alcohólicos nieguen el dolor y las necesidades resultantes de haber crecido con un alcohólico o co-alcohólico, no serán capaces de utilizar todos los recursos y oportunidades disponibles para cuidarse a sí mismos en el presente.

Es como si todavía hubiera un pequeño niño asustado y abandonado dentro de sí mismos que ha sido desatendido por años. Esta persona se esconde en un rincón, lloran pero sin molestar a los demás, desesperado de que nadie lo haya abrazado para darle amor. Al reconocer el alcoholismo es reconocer la existencia y sufrimiento de este niño sólo en ese momento se puede tomar la propia infancia en nuestros brazos, y darnos el amor, la guía, la ternura y la consideración que nos fue negada en nuestros primeros años y que necesitamos tan profundamente hoy.

Una vez que se reconoce el alcoholismo familiar, inicia la conciencia y la libertad de moverse hacia adelante. Esto puede hacer que al ver los efectos de las experiencias infantiles en la vida adulta tal vez por vez primera las experiencias adultas dolorosas comenzarán a tener sentido a la luz de la niñez. Es en este momento cuando uno puede identificar ciertos puntos que continuamente han aparecido sin una solución satisfactoria. Se ha visto que hay áreas problemáticas específicas, identificables y comunes como resultado de haber crecido en una familia con alcoholismo. Reconocer estos puntos clave es la base para el siguiente paso en el proceso de recuperación.

5.1 CURANDO LA NIÑEZ ROTA: GRUPOS DE AUTO-AYUDA

5.1.1 LA FELICIDAD ES UN DERECHO DE NACIMIENTO

"La ambivalencia" describe muy bien los sentimientos que se experimentan al crecer con familias afectadas por el alcoholismo y que se relaciona con los alcohólicos, con los padres no alcohólicos y con la vida misma.

De jóvenes, el amor y el miedo estaban tan íntimamente mezclados como el agua mineral y el whisky. Algunas veces el miedo llegaba de manera repentina y potente como un disparo directo; otras veces el amor era tan efervescente como la soda, pero normalmente las dos emociones se entrelazaban de manera confusa. Tratar con extremos emocionales, ambos presentes en los Hijos Adultos y en las familias, distorsionan las percepciones sobre la verdad, la realidad, la compasión y hasta la dignidad humana. A partir de una convivencia diaria el niño aprende a negar, minimizar, exagerar, y con el tiempo llega a resentir y a odiar la vida misma.

Dentro de este patrón uno es tan inconsciente de lo que ocasiona la confusión, al igual que lo que le ocurre al alcohólico.

A muchos Hijos Adultos que llegan a grupos de auto-ayuda, como Al-Anon o Hijos Adultos de Alcohólicos, les toma años enteros de apoyo consistente antes de que puedan desenredar los hilos del caos y el conflicto que se vive dentro de una familia disfuncional para detenerlos en una visión creativa e individual de lo que puede ser la vida.

Pero hasta la felicidad puede plantear problemas para los Hijos Adultos de alcohólicos. Algunas veces, mientras se siguen levantando las capas del pasado, ha de descubrirse que por una razón intencional se olvida la triste niñez o que se habían inventado memorias agradables de la juventud. Algunas veces, aun la felicidad presente parece como otra forma de negación. Después de permanecer tanto tiempo deprimido y desesperado, o al querer ser demasiado temerario o vivir en la fantasía, incluso cuando

están sucediendo cosas buenas, se escabulle una sombra que espera el siguiente desastre.

Debido a que las experiencias infantiles pudieron haber estado llenas de emociones extremas o sentimientos anestesiados, el reto en la recuperación es el de equilibrar la vida de adulto y aceptar las diferentes variaciones de color y textura que presenta la vida. En lugar de vivir siempre en blanco y negro, en la recuperación se busca encontrar el arcoiris que existe dentro del ser humano.

Mirar hacia adentro es esencial para la recuperación de los efectos del alcoholismo de otro, pues aunque los Hijos Adultos hayan experimentado dificultades y traumas en los años formativos, en realidad es la continua reacción de actitudes aprendidas lo que conflictúa la vida actual. A pesar de que se haya podido dejar al alcohólico, no se escapa a la confusión, a la culpa, a la inseguridad, al rencor y al miedo de la juventud. De hecho, el Hijo Adulto tiende a ahogarse en los bien conocidos hábitos de infelicidad, sin darse cuenta que otra manera, una espiritual, puede dibujar alicientes de vida, esperanza, amistad y amor.

Estar alerta no arregla todo, de hecho, es el comienzo nada más. Tampoco el cambio ocurre de un día para otro. Es necesario cambiar los hábitos de toda una vida a partir de mucha paciencia, constancia y buena voluntad. El crecimiento espiritual toma tiempo. Hacer de lo "nuevo" una parte familiar y cómoda de nosotros mismos requiere un compromiso personal y el apoyo de otros miembros de los grupos Al-Anon para ayudar en el camino. No obstante, el esfuerzo parece valer la pena, y bajo los principios que se manejan en dichos grupos, se trata de entender y aplicar en la vida los términos que se manejan en las juntas¹³⁸. Un miembro al describir la serenidad dijo con sorpresa, "Al principio no pensé que quería decir serenidad. La equiparaba con un tipo de sonambulismo o muerte emocional. No me di cuenta en ese momento de cuánto dependía de una crisis para sentirme vivo, porque no tenía idea cuán profundo había reprimido mis sentimientos. Luego, recientemente, sentí una sensación diferente y

¹³⁸ Acoas Nota de los Autores, AL ANON

nueva. Me sentí totalmente en paz con la vida y al mismo tiempo lleno de alegría. En ese momento, me di cuenta de que esto era la serenidad, y me rei por la alegría, y el glorioso placer que provoca!"¹³⁹

Vivir plenamente requiere de la suficiente confianza para soltar el manipulante y rígido control de la vida, pues sólo entonces es posible aceptar la guía de un Poder Superior a nosotros mismos. Para los Hijos Adultos de alcohólicos, la confianza lastimada y devastada tiene que ser curada y alimentada poco a poco hasta que sea posible sentirse suficientemente a salvo para soltar el control y dejárselo de verdad a Dios. La confianza no viene de leer un libro, por más inspirado que éste sea, sino de experimentar nuevas relaciones en las que confían en nosotros y podemos aprender a confiar en aquellos a nuestro alrededor. Al-Anon provee de buenas oportunidades para que los Hijos Adultos se unan con aquellos, quienes, como ellos, han sido lastimados y traicionados. Aunque los Hijos Adultos son muy frágiles cuando llegan al programa, con el tiempo se las arreglan para compartir sus historias, así como su experiencia, fortaleza y esperanza, tal como lo indica el enunciado. De manera milagrosa comienzan a sanar.

Los contactos personales, las juntas, la meditación, y las oraciones son todas necesarias, pero también el trabajo activo con los Doce Pasos de Al-Anon es esencial.

Si voluntariamente los miembros de los grupos ACOA se adaptan a la disciplina espiritual de los Doce Pasos, sus vidas se transforman paulatinamente. Maduran emocionalmente convirtiéndose en individuos responsables con una gran capacidad para la alegría, la realización y el asombro. Aunque nunca se puede ser perfecto, el continuo progreso espiritual revela un potencial enorme. Los hijos adultos se descubren como seres tan valiosos para amar como para ser amados. Logran amar a otros sin perderse ellos mismos, y a su vez, pueden aceptar amor de regreso. La visión del Hijo Adulto, alguna vez nublada y confundida, se aclara y es entonces cuando es posible percibir la realidad y reconocer la verdad. El valor y el compañerismo reemplaza al miedo. Existe entonces la capacidad de arriesgarse a un posible fracaso para

¹³⁹ Nota de los Autores. Miembros de ACOA, AL-ANON.

desarrollar nuevos talentos ocultos. La vida, no importa cuán apaleada y degradada haya sido, vuelve a generar esperanza para compartirse con otros. Se empieza a sentir de nuevo y a conocer la vastedad de las emociones sin volverse esclavos de ésta. Los secretos de familia ya no atan más a la vergüenza. En la medida que se gana la habilidad para perdonarse a uno mismo, a la familia y al mundo, las opciones se expanden. Con dignidad vuelve el Hijo Adulto a levantarse por sí mismo, pero no en contra del prójimo.

La serenidad y la paz retoman un significado real mientras se permite que fluya la vida propia y la de otros día a día con el alivio y el equilibrio que se ganan en los grupos. Al dejar a un lado el terror, se descubre la libertad de deleitarse con las paradojas de la vida, el misterio y el temor. "El miedo comienza a ser reemplazado por la fe y la gratitud llega de manera natural cuando nos damos cuenta de que nuestro Poder Superior está haciendo lo que nosotros no podíamos hacer por nosotros mismos."¹⁴⁰

¿Es posible crecer hasta dichas proporciones? Sólo cuando se acepta la vida como un continuo proceso de maduración y evolución hacia la totalidad. Entonces, de pronto se empieza a notar que estos premios aparecen. Se ven en aquellos que caminan a nuestro lado, algunas veces de manera lenta o titubeante y en ocasiones en grandes estallidos de brillo. Aquellos que trabajan los Doce Pasos cambian y crecen hacia la luz, hacia la salud, y hacia el "Poder Superior".

"¿Llegaremos algún día? ¿Podremos sentirnos felices todo el tiempo, sin que haya crueldad, tragedia, o injusticia que encarar?" Son algunas de las preguntas que se suelen hacer en los grupos ACOA. La respuesta es probablemente no, pero se adquirirá una aceptación creciente de la falibilidad humana, así como un mayor amor y tolerancia para cada uno. La auto-compasión, el resentimiento, el martirio, el rencor y la depresión disminuyen su poder destructivo en la vida diaria. La comunidad más que la

¹⁴⁰ Miembro de ACOA, AL-ANON.

soledad definen la nueva forma de vida. El hijo adulto siente, por primera vez, que pertenece. Tiene algo con qué contribuir y esto es suficiente.

5.2 VIVIR CON SERENIDAD: EXPERIENCIAS COMPARTIDAS DE ALGUNOS ACOA

5.2.1 (HIJOS ADULTOS DE ALCOHÓLICOS)

A. LA RECUPERACIÓN ES DESENREDAR LA CONFUSIÓN.

“Cuando tenía cinco años, mi papa solía llevarme sobre sus hombros a través de calles transitadas y tiendas. Era tan alto, que pensaba que me encontraba en la cúspide del mundo y que podría ver para siempre.

Cuando tenía cinco años, mi papá me dejaba ayudarlo a resolver los difíciles rompecabezas de adultos. Nunca se burló de mí como mi hermano y hermana lo hacían. Dejaba que me tomara todo el tiempo que necesitaba para completar las piezas. Incluso decía, mira cómo sus pequeños dedos pueden resolver este difícil acertijo. ¡Estaba orgulloso de mí!

Cuando tenía cinco años, mi hermano, mi hermana y yo dormíamos en la misma cama juntos, cada uno con nuestra propia arma para golpear a papá cuando regresara a casa borracho y comenzara una pelea. Mi hermano tenía un bate de béisbol, mi hermana la plancha y yo una botella de loción muy pesada. Era todo lo que podía sostener en mi pequeña mano. Tenía miedo.

Cuando tenía cinco años, mi papá me llevó a la piscina. Se quedaba conmigo en el agua tanto tiempo como yo quisiera. Me dejaba usar sus rodillas como tabla de esquiar. Me enseñó a nadar y a echarme clavados.

Cuando tenía cinco años y mi papá se emborrachaba, le pegaba a mi mamá. Ella amanecía con heridas en su cuerpo. Al día siguiente tenían una terrible discusión en voz alta. Lloraba mucho. Le pedí a mi mamá que dejara a mi papá, pero me dijo que se tenía que quedar con él para que tuviéramos qué comer. Tal vez si yo no tuviera la necesidad de comer lo hubiera dejado.

Cuando tenía cinco años, la vida era muy confusa. Ahora tengo mucho más de cinco, y algunas veces la vida todavía es muy confusa. Pero hay ciertas cosas que sé de seguro: Mi vida se afectó por la enfermedad del alcoholismo; existe un lugar para encontrar recuperación de la enfermedad y se llama Al-Anon.

Ahora tengo muchos años más y todavía algunas veces tengo miedo. Levanto el teléfono y comparto mi miedo con otro miembro Al-Anon, y éste disminuye hasta hacerse aún más pequeño que mi ser de cinco años.

Ahora soy más grande y la aceptación en Al-Anon me ayuda a reclamar las cosas buenas de mi padre; la habilidad para amar a un niño pequeño, tal como era yo, sin tener expectativas.

Ahora soy más sabia que cuando tenía cinco años y sé cómo la enfermedad familiar del alcoholismo distorsionó la forma de pensar de mi madre y la mía. A pesar de que somos impotentes ante el alcoholismo, podemos ayudarnos a nosotros mismos. Ahora sé que merezco vivir.

Ahora tengo más de cinco años y voy a las juntas Al-Anon, en donde aprendo a entender cómo el alcoholismo deja dolor, desconfianza, confusión y miedo persistentes y que hay soluciones en los Doce Pasos, en los compañeros en recuperación y hay consuelo en un Poder Superior omnipresente.

Ahora ya tengo para saber que la solución es más grande que la enfermedad, y que el amor es más grande que el miedo."

B. LA RECUPERACIÓN ES LA LIBERTAD PARA VIVIR LA PROPIA VIDA Y NO LA DE OTROS.

“Alguna vez oí que los Doce Pasos se enumeraban sólo para los intelectuales. Me alegro que esa pequeña libertad penetrara mi cabeza porque si no me hubiera perdido de una importante curación en mi vida.

Mi abuela alcohólica me llevó con ella desde el hospital cuando era bebé y me adoptó porque mi madre alcohólica no podía cuidarme. Mi abuela era una mujer enojona y dominante, y yo era una niña molesta. No importaba lo que hiciera, nunca era suficientemente bueno, grande, o correcto para complacerla. De mi parte no se permitía ningún enojo, después de todo, vean todo el sacrificio que estaba haciendo por mí. Aprendí a resentirme desde muy joven. Ella se resentía conmigo, y yo, por lo tanto, me resentía con ella y con la verdadera familia que nunca tuve.

También anhelaba desesperadamente que me vieran y me apreciaran. En vano traté, por muchos años de ganarme su afecto llegando de manera cumplida a casa cada vacación para hacer todos los quehaceres que me había dejado. Más que agradecerme, me reprochaba y me recordaba que era mejor que la apreciara, porque ésta sería su última vacación viva.

Finalmente, después de varios años en Al-Anon. Trabajé para adquirir valor y permanecí alejada y disfrute mi vacación. Efectivamente, al poco tiempo la internaron en un hospital y temí que muriera. No murió. Salía y entraba de hospitales hasta que mi tío le encontró un lugar de asistencia para vivir en otro estado del país cerca a él.

Un día, mi tío llamó para decir que estaba de nuevo en el hospital. Mi intuición (o tal vez mi Poder Superior) me dijo que esta vez era diferente. Aunque sólo he trabajado hasta mi Quinto Paso, no estaba dispuesta a dejarla ir sin antes hacer mi Noveno Paso con ella. Oré para tener voluntad y guía, y ambos llegaron.

Como vivía muy lejos, una visita personal era imposible, así que decidí grabar una cinta. Era la alternativa más aceptable. En mi cinta acepté la responsabilidad por todo el dolor que le había ocasionado. Admití los resentimientos y el dolor que tenía debido a las injustas expectativas que había puesto en ella. Le dije las cosas que admiraba en ella y todos los regalos que me había dado. Luego la solté. Reconocí que había hecho

un buen trabajo al educarme y que ahora podía cuidarme a mí misma. Hablé de la manera más amable y amorosa que pude, y luego mandé la cinta sin esperar nada a cambio.

Mi abuela nunca dijo que recibió mi cinta pero yo sentí una sensación de alivio. Seis meses después murió, y debido a mis enmiendas, fui capaz de hablar honesta y amorosamente en su funeral. Liberada de los resentimientos y las expectativas, no tuve que mentir o embellecer mi historia.

Otro premio más me aguardaba. En la reunión familiar después del entierro, mi tío describió su último año. Me contó cómo deterioraba su salud y la pérdida de gusto a la vida, hasta que un día recibió un cinta en el correo. La escuchaba seguido y parecía recuperarse. Por un tiempo incluso hablaron de que dejaría el hogar de asistencia. Por unos cuantos meses estaba viva y era un placer estar cerca a ella; una transformación increíble. Después enfermó y murió de manera rápida. Él nunca escuchó la cinta, porque era de ella, pero pensó que yo debía tenerla de regreso.

Creo que mi abuela se pasó toda su vida cuidando a otros y esperando el permiso para vivir su propia vida. Es desafortunado que tuviera que esperarse ochenta y seis años para recibir ese permiso, pero le agradezco a Dios y a Al-Anon que se lo di antes de que muriera. Por un breve momento, mi abuela vivió libre como yo vivo ahora, gracias a Dios y a Al-Anon, un día a la vez."

C. LA RECUPERACIÓN ES UN COMPROMISO DE TODA LA VIDA.

"Las semana de carnaval en mi pequeño pueblo son momentos emocionantes para los niños, especialmente para los jóvenes. Estos se pasean toda la noche luciéndose. No importa el paseo, ellos están ahí para ver a quién pueden ver. Durante la última noche del carnaval, yo también era uno de esos chicos, esto es, hasta que mi papá apareció.

Estábamos pasándola fantástico mientras ligábamos con los chicos y platicábamos con las chicas. Vi a mis padres y a mi hermano en un grupo de gente, así que nos acercamos a decir hola. Unos minutos antes de verlos, mi mamá se había dado

cuenta de que había dejado los boletos del carnaval en casa ¡Papá estaba furioso! Tenía una mirada fría en su cara como la que antes había visto un millón de veces. De pronto, se volteó hacia mi y preguntó, ¿tienes los boletos? Antes de poder decir no, allí mismo en medio del carnaval comenzó a golpearme. Miré hacia el frente simulando no fijarme en nadie, pero en realidad veía a todos. Ellos también se nos quedaban mirando. Mi corazón palpitaba y sentía cada uno de mis latidos, pero aún más doloroso eran las miradas de los espectadores. Reprimí mis sentimientos y me protegí de los golpes, pero no podía defenderme de la vergüenza que sentía por las miradas. Nadie trató de detenerlo.

¿Por qué me dirigí hacia mis padres? ¿Por qué no saludé sólo con la mano y seguí paseándome por ahí? ¿Por qué no corrí? Ahora sé que era totalmente impotente, una niña atrapada en un abuso de toda la vida.

Años después, sola y desamparada, me casé con un alcohólico y algo bueno llegó a mi vida: un precioso bebé. Lo adoré. Alguien finalmente me quería y me necesitaba. Tenía un propósito. Se volvió mi salvador. Aunque hoy entiendo que es injusto esperar que un bebé salve a su madre, en cierta manera realmente fue así. Cuando tenía siete meses, su padre llegó a casa tan borracho que apenas podía caminar. Prácticamente gateó para subir las escaleras. Entonces, para mi sorpresa y horror, se tambaleó de regreso con nuestro bebé en sus brazos. No sé qué me sobrevino, pero al ver a mi precioso bebé en los brazos de este hombre borracho de pronto abrí mi ojos ante el abuso que había aguantado toda mi niñez, y decidí que nunca pondría a mi hijo en tal situación. Al día siguiente llamé a Alcohólicos Anónimos, y me dieron el número telefónico de un miembro Al-Anon.

Al - Anon se convirtió en la totalidad de mi existencia, lo practiqué rigurosamente como si mi vida dependiera de ello, -(¡Y sí dependía!)- A la larga, pude dejar a mi esposo alcohólico y encontré a un hombre que es un padre maravilloso y un marido considerado. Adoptó a mi hijo y tuvimos otro hijo juntos. Mi vida se llenó de júbilo y alegría.

Sin embargo tuvimos otra lección que aprender, y la aprendimos de la manera difícil. Ya que mi marido no venía de un contexto alcohólico, me incitó que dejara de

asistir a las juntas después de casarnos. Al recordar que mi padrino me había dicho que necesitaría un programa para el resto de mi vida, me resistí al principio, pero ya que él veía mis juntas como una amenaza y mi resistencia a dejarlas como evidencia que todavía me colgaba del pasado, finalmente cedí. Por un rato traté de trabajar Al-Anon sola, pero nuestro programa no es para trabajarse solo. Mis libros permanecían en el librero recolectando polvo mientras que me deslizaba inconscientemente a los viejos patrones.

Dejé de ser la persona con quien mi marido se había casado. Trataba de controlar la vida de todos y me preocupaba por todo. Entre más trataba de manejar todo, más pasivo se volvió mi marido. De todos modos yo trataba de manipular y nuestros hijos se tornaron pasivos, rehusando responsabilizarse de nada. Pronto me resentí tanto con mi marido como con mis hijos, y por ende se refugiaban más en la pasividad. Era un círculo vicioso que se alimentaba de sí mismo. Finalmente, tuve una fuerte discusión con mi hermana, en parte por mi actitud. Gracias a Dios, este desacuerdo abrió mis ojos y vi exactamente lo que necesitaba: Al-Anon.

Han pasado casi tres años desde que regresé a Al-Anon. La maravillosa vida que comparto con mi marido y mis hijos hoy ha florecido de nuevo desde que regresé a mi programa. Mi esposo ha aprendido a respetar el hecho de que mi pasado es parte de mí y que afecta en lo que nos convertimos. Todo es mejor para nosotros cuando estoy activa en Al-Anon, pues me enseña que valgo y que no merezco ser maltratada por nadie pero, sobretodo, que puedo elegir cómo vivir mi vida. Al-Anon me dio el valor y la autoestima para ir a la universidad. Desde que estaba en primero de primaria quise enseñar en la escuela primaria, y pronto mi sueño se volvió una realidad.

Así mismo Al - Anon me ayudó a soltar mis esfuerzos por controlar a mi esposo y, a cambio he ganado su compañerismo constante.

Cuando me senté a la mesa del comedor a escribir algunas ideas para compartir, volví a experimentar la escena del carnaval. Esta vez sentí los sentimientos que había reprimido por tanto tiempo. Mi cuerpo entero comenzó a temblar y casi vomité, mientras lloraba lágrimas guardadas por mucho tiempo. Mi esposo me sostuvo en sus brazos mientras que el dolor salía fuera de mí. Sentí como si fuera de nuevo una niña de

catorce años y experimenté el dolor por primera vez. En ese momento, me sentí tan afortunada de tener a un hombre amoroso para abrazarme. Nunca lo hubiera podido reconocer esto sin Al-Anon, y él sabe qué clase de tesoro es mi programa. Si se me olvida, dulcemente me dirige hacia la puerta la noche que hay junta. Agradecida, y sabiendo que mis hijos están a salvo bajo el cuidado de su padre, me voy."

D. LA RECUPERACIÓN ES NUNCA DAR POR VENCIDA LA ESPERANZA.

"Mi madre entró a tratamiento por su enfermedad de alcoholismo a la edad de ochenta. Ya antes había admitido que tenía un problema pero nunca eligió buscar ayuda hasta que comenzó a alucinar y se discutieron las alternativas para su situación. Fue obvio para mí -y fue confirmado por su consejero- de que mamá no tenía ni la remota idea de que su forma de beber causaba cualquier problema a alguien más. Ahora tiene ochenta y uno y el Día de las Madres celebró seis meses de sobriedad. A la edad de cuarenta y ocho y después de treinta años en Al-Anon, me siento absolutamente fascinada. Qué regalo me ha dado mi Poder Superior. Para todos los Hijos Adultos que todavía tienen padres alcohólicos activos, nunca digan nunca."

E. LA RECUPERACIÓN ES ENFRENTAR LA REALIDAD SIN PERDER LA CAPACIDAD DE AMAR.

"El rechazo era una forma común de ser para mi padre alcohólico, quien murió hace once años. Mi madre nos había rechazado tanto a él como a mí hace mucho tiempo, culpándonos por todos sus problemas. Crecí pensando que mi madre me amaría si yo fuera diferente, y que podría convencer a mi padre de amarme."

Me casé con un alcohólico que ahora está sobrio. Con la ayuda de Al-Anon aprendí que lo que había percibido como su rechazo hacia mí en realidad era el rechazo a sí mismo y no tenía nada que ver conmigo. Esta nueva libertad ocasionó que quisiera amarme y aceptarme, pero fue difícil. La noción de auto - aceptación era totalmente ajena a mí. Nunca había experimentado aceptación o amor como niño, y me sentí indigna.

Alguien sugirió que hiciera una lista de todas mi cualidades. Al principio era una lista muy corta pero con la ayuda de miembros Al-Anon, la lista creció y creció. Ahora me veo como una persona completa con muchas buenas cualidades. Incluso mis cualidades dudosas fueron técnicas que usé para conseguir amor de mi marido. Este ejercicio me ayudó a salvar mi matrimonio, y yo estaba agradecida.

Sin embargo, todavía había un obstáculo: Mi madre. Ella mantenía el viejo patrón de rechazo. Confronté cada impedimento con amor, fuerza y esperanza. Me amaba tanto a mí como a ella. Al-Anon suplía la fuerza y yo esperaba un resultado mejor cada vez que me rechazaba. Por fin, cada una tenía que enfrentar la verdad amarga. Mi madre no me amaba o no le caía bien, y no era mi culpa o la culpa de mi esposo alcohólico. Ninguno de nosotros le había ocasionado algún mal.

La vida con mamá hoy está estancada. Ambas sabemos la verdad y nos responsabilizamos por nosotras mismas. No puedo hacer que mi madre me ame, y ella no puede hacer que la odie. Puedo estar abierta a la posibilidad de que algún día le caiga bien, y que hasta me quiera incluso en el futuro, pero no me doy de golpes en la pared, exigiendo lo que no puede dar. Con gran dificultad, me he dado cuenta de que no me gusta mi madre pero que respeto su título.”

F. LA RECUPERACIÓN ES EL PREMIO DE LA GRACIA.

“El día que mi madre murió me encontraba en el patio de atrás llena de enojo, odio, auto - compasión, y desilusión. Sentía que tenía que alejarme de la pesadilla que vivía pero no sabía cómo. Lo más lejos que pude llegar en ese momento fue a nuestro pequeño patio trasero.

Unas cuantas semanas antes, durante uno de sus raros días de sobriedad, mi mamá y yo habíamos hablado de los anuarios de preparatoria. Justo el día antes de morir me había apresurado a casa con mi primer anuario escolar. Emocionada, quería llegar a casa para mostrárselo. Cuando llegué, la casa estaba oscura y silenciosa, como si nadie viviera ahí; pero en ese entonces nadie vivía ahí en realidad. Sólo existíamos para nosotros mismos, completamente encerrados, haciendo nuestras rutinas como

zombies. Mamá estaba inconsciente en su cama, como siempre. Esto había pasado mil veces antes, pero ésta vez era demasiado. Yo creí en ese entonces que estaríamos mejor sin ella; de hecho, por años le había dicho a mi papá que no podía entender por qué no la dejaba y nos llevaba lejos del infierno que vivíamos. Sólo decía que exageraba y que no era tan malo. ¡Pero sí lo era!

En el patio trasero, esa mañana de un sábado de junio, todas mis emociones tempestuosas salieron en tropel. Lloré y le imploré a un Dios del cual no estaba segura existía. Simplemente no podía seguir adelante. En unos instantes, una ola de compasión me invadió. Sabía que mi madre no había elegido ser así, que era una víctima impotente de la enfermedad del alcoholismo. Prometí que no trataría de juzgarla. Un increíble sentido de paz me llegó esfumando toda mi confusión. Para sellar mi promesa, recogí algunas lilas del jardín de nuestro patio y las puse en un pequeño vaso. Se las llevé a mamá, junto con un poco de té en una de sus tazas de porcelana favoritas. Todavía estaba inconsciente, así que dejé una nota en su mesa de noche. Creo que simplemente decía, "te amo," o "lo siento." Sentí un impulso de tomar su mano pero no lo hice. Algo me impidió hacerlo. Le dije que guardaría el anuario de la escuela hasta que se sintiera con ganas de verlo y me fui para seguir mi día.

Unas cuantas horas después, mi papá me llamó con una extraña voz entrecortada. Me dijo que mamá estaba muerta y que había estado así por algún tiempo. Que probablemente había muerto durante la noche. Por años me sentí enojada y traicionada de que nunca tuviéramos la oportunidad de hablar como personas y que había sido despojada de la oportunidad de conocerla de veras. Ese enojo casi me llevó a seguir sus pasos, pero afortunadamente los olores y el recuerdo de esa mortífera mañana silenciosa nunca me dejaron. Veinte años después levanté un vaso con whisky y vi en los cubos de hielo a mi madre muerta. Sabía que tenía que cambiar. Esa idea y la ayuda de un amoroso colega quien me entendía más profundamente de lo que podía imaginar, me trajeron a Al-Anon.

Por un tiempo pensé que al estar atrapada tanto tiempo en el odio había traicionado la promesa de amar y entender esa madrugada. Ahora veo que sin un programa para curarme a mí misma era tan impotente ante el odio como mi madre era

ante el alcohol. También reconocí que di un importante primer paso en el camino hacia la curación cuando le pedí ayuda a un Dios que ni siquiera conocía, y Dios respondió con una gracia verdaderamente extraordinaria. Me gusta creer que, aunque su cuerpo estaba muerto, el espíritu de mi madre se esperó para permitirme un adiós adecuado. Las cosas no sucedieron de la forma que ambas hubiéramos querido, estoy segura, pero sé que ese momento de gracia, el cual plantó la semilla de la compasión en mi corazón, fue Dios haciendo por mí lo que yo no podía hacer por mí misma.

He llegado a darme cuenta que nunca estuve sola, incluso entonces, y que mis padres eran dos personas imperfectas, aferradas a una terrible enfermedad, que se enamoraron y tenían esperanzas y sueños para ellos y para sus hijos, que no pudieron llevar a cabo. De hecho, pocos de nosotros podemos. Afortunadamente, con la ayuda de Al-Anon y mi Poder Superior, puedo intentarlo."

G. LA RECUPERACIÓN ES UN PROGRAMA DE HÁGALO USTED MISMO.

Por veinte años me sumergí en libros de auto-ayuda, seminarios, terapia e iglesias, cualquier cosa que pudiera hacerme sentir bien, que me detuviera de elegir gente que parecía amorosa en un principio, sólo para que después me robaran dinero o algún tipo de propiedad y luego me amenazaran físicamente cuando protestara.

Con el tiempo conocí a un hombre en AA que me compartió su programa, me llevó a juntas abiertas y algunas veces, mientras asistía a AA, yo iba a Al-Anon. Una noche, en una junta abierta de AA, conecté mi vida presente con mi infancia. La noche siguiente fui a Al-Anon lista para escuchar con el corazón así como con los oídos. Alguien mencionó que muchos AA comienzan con 90 juntas en 90 días. Supuse que si era suficientemente bueno para ellos, era suficientemente bueno para mí. Intenté todo lo que me sugirieron.

De todas las cosas que escuché, una frase sobresalió en mi mente aunque recuerdo haberla escuchado solamente una vez. Alguien dijo: No nací así, lo aprendí. Cuando oí esto, sentí más esperanza que nunca. Supe que cualquier cosa que hubiera aprendido, lo podía desaprender.

El miembro AA que amé me introdujo al programa. Mi madre siempre era mi tema en las juntas. Por primera vez en mi vida, encontré gente que entendía que no importaba cuán horribles eran los sucesos en mi vida, no estaba hablando de una persona mala. Estaba describiendo a alguien a quien amaba y me llenaba de dolor y confusión. Permanecí estancada en la confusión hasta que mi padrino me dijo que los únicos pasos que no funcionaban eran los que no aplicaba. Así que trabajé los Doce Pasos. Ella sugirió las juntas de Al-Anon con un enfoque para Hijos Adultos, y comencé a asistir a éstas. A cada paso en el camino, la gente me recordaba que éste no es un programa hablado, es un programa de acción. Así que hice lo que me dijeron y comenzó a funcionar.

En la seguridad de las intensas juntas emocionales de Hijos Adultos, esas lágrimas que había reprimido en mi infancia finalmente salieron, y la curación empezó de verdad. Aprendí a reconocer mis propios límites y a respetarlos yo misma. Si otros rehusaban respetarlos, podía irme sin defenderme o atacarlos. Las juntas de Hijos Adultos fueron la parte esencial para mi crecimiento.

Sin embargo, después este refugio comenzó a darme problemas. Parecía que otros grupos estaban en guerra con Al-Anon. Algo salió mal, pero no sabía qué. Sólo sentía una incomodidad intensa. Estuve de acuerdo con otros miembros que dijeron que era ilógico que no usáramos otra fuente que no fuera literatura Al-Anon. Acepté la limitación a nuestros recursos. Pronto yo también me sentí en guerra con Al-Anon y expuse mi punto en voz alta. Con el tiempo, mi padrino me ayudó de nuevo al conducirme hacia una lectura más profunda de las Doce Tradiciones. El significado de "unidad de propósito" y de nuestro lugar en el programa como aprendices, miembros y creadores de la recuperación se volvió claro cuando trabajé las tradiciones, así como había trabajado los Doce Pasos. Ahora cuando escucho la queja acerca de la falta de material aprobado por la conferencia para hijos adultos, pregunto ¿has mandado tu historia? Esa es la única manera como vamos a conseguir que otros miembros escuchen y compartan su experiencia de Hijos Adultos, cuando escribamos nuestras historias de recuperación en Al-Anon.

Hay un gozo de vida en nuestra familia hoy. Lo vi recientemente en la cara de mi hija mientras yo jugaba con sus hijos. Verla tan cómoda y tranquila cuando me deja a sus hijos, sabiendo que la casa de la abuela es un lugar a salvo y feliz donde los niños quieren venir, es uno de los regalos más grandes que he recibido de trabajar los Doce Pasos y las Doce Tradiciones.

Me siento tan bendecida de escribir y contribuir al continuo crecimiento de Al-Anon, el cual me ha guiado fuera de la enfermedad que me tenía prisionera. Después de nueve años en Al-Anon me siento viva y cada vez va mejorando. Una vez pensé que la desesperación no tenía fondo, pero ahora sé que tampoco la alegría tiene límite. Un terapeuta me preguntó una vez que cuánto tiempo planeaba ir a Al-Anon, y respondí, hasta que haya un mejor progreso. Espero estar en esto un largo tiempo.

H. LA RECUPERACIÓN ES UN ASUNTO DE ELECCIÓN.

¿Dónde podría empezar uno con una historia que arrancó casi sesenta años atrás? ¿Cómo se expresa en palabras las heridas que no han sido consideradas por décadas y que ahora apenas comienzan a aliviarse? ¿Puede una persona encontrar una salida para el dolor resultante de ser un niño, un adolescente y un adulto en un medio alcohólico? La respuesta es sí. Y se empieza hoy.

Vine a Al-Anon por el alcoholismo de mi hijo. A pesar de que mi vida estaba completamente fuera de control. Sólo podía ver lo que él hacía. Después de un tiempo considerable de trabajar duro, asistiendo a muchas juntas y aprendiendo todo lo que podía, me di cuenta de que mi hijo no estaba preparado para mantener su sobriedad, pero para entonces sabía lo suficiente para dejarlo vivir su vida de cualquier modo que eligiera. Entonces recibí un premio que en un principio fue muy doloroso aceptar pero al final se convirtió en la llave para mi propia vida.

Cuando finalmente me sentí cómoda con el anonimato y entendí que la confidencialidad es la base de Al-Anon, mi pasado enterrado salió a la superficie. Sólo a

través del gran amor que hay en esta hermandad pude enfrentar lo que me habían hecho en el pasado y lo que yo había hecho a otros.

Por muchos años, cuando era una niña muy pequeña, fui utilizada como un juguete sexual. Esto comenzó cuando tenía cuatro o cinco años y se extendió hasta mi adolescencia. Mis tíos y primos abusaron de mi sexualmente. Muchos de nosotros que hemos sufrido del abuso sexual infantil nos preguntamos dónde estaban nuestras madres y las mujeres de nuestras familias en ese momento. ¿Por qué no nos protegieron? En mi familia, las mujeres eran consideradas como objetos. Las mayores no eran mejor tratadas que las niñas, y la única manera de sobrevivir para cualquiera de nosotras era pretendiendo que estas cosas no sucedían, que el comportamiento era normal. Para reconocer que se trataba de un abuso infantil hubiera requerido que las mujeres enfrentaran la verdad acerca de su propio abuso. No podían, y algunas veces empeoraban el problema al recargar también sus considerables conflictos en los niños.

El resultado de esta crueldad fue que a lo largo de mi vida antes de Al-Anon temía cualquier contacto físico, hasta los abrazos. Me puse muchas máscaras con el fin de complacer a quien estuviera cerca a mí y me perdí en el proceso. Estaba convencida que era tan imperfecta que hasta mi madre no me podía querer. Vivía en una terrible prisión y ni siquiera sabía que estaba encarcelada.

Mi legado no es bonito y está lleno de dolor, pero es mi legado, y hoy en día ya no me siento triste. Ya no tengo que pretender ser otra persona. Debajo de la apariencia he descubierto una mujer muy agradable, con cicatrices y todo. No soy perfecta, pero no tengo que serlo para ser querida. Ahora veo en el espejo una mujer valiosa rodeada de mucha gente que la quiere. No puedo ser todo para todos, pero puedo ser alguien especial para algunos.

Hoy, a los sesenta años (y en espera de más), sé que la vida es lo que yo haga de ella. Junto con mi Poder Superior puedo ser feliz o estar triste, pero siempre puedo ser yo.

Esto es toda una declaración y probablemente iniciaría muchas discusiones, excepto en Al-Anon, donde he encontrado gente que puede reír aunque sus seres

queridos estén inclinados hacia la autodestrucción. Ellos no tienen que elegir la autodestrucción también, pues han aprendido que al destruirse a ellos mismos no ayudan a nadie. En estas sesiones he encontrado aceptación por parte de hombres y mujeres que buscan la salud a su manera y tiempo. Si todos experimentamos el dolor que la enfermedad trajo a nuestras vidas, también juntos escuchamos las palabras de alivio y sentimos calor y amor.

En Al - Anon aprendí que tengo el derecho de elegir mi vida, lo que toleraré, lo que quiero para mí misma, lo que es inaceptable para mí. ¡Qué gran libertad! No siempre es fácil aceptar la responsabilidad de la elección. Hacerse cargo de mi propia vida ha requerido mucha práctica. Algunas veces sueño voluntariosa y argumentativa cuando intento ejercer esta libertad, pero gradualmente estoy aprendiendo a expresar mis elecciones con amor y respeto hacia otros.

Aprendí a tener opciones en Al-Anon, en donde no estoy forzada a aceptar nada que no vaya bien conmigo. Aprendí que podía tener cualquier expresión en mi cara. Aprendí que podía decir lo que pensaba, me contradijeran otros o no. Ahora nadie me puede hacer sentir, pensar, o hasta ver como algo que no quiera. La sociedad establece ciertos estándares de comportamiento aceptables, ciertas nociones de lo que es bello, pero la opción de a qué estándar me adhiero y qué valores estéticos adopto, permanece conmigo. Con la libertad viene la responsabilidad y las consecuencias, pero tener opciones siempre es algo propio.

Hoy veo mi vida con un signo de más en vez de menos. No fue mi elección que hubiera alcoholismo en mi vida, pero es mi opción de tener su destrucción de más años. Hoy elijo la serenidad y estoy dispuesta a pagar el precio pues sé lo invaluable que es

I. LA RECUPERACIÓN ES VER AL MUNDO CON RESPETO.

Recuerdo la noche. Era miércoles. Pensé que si esperaba un segundo más perdería mi mente. Marqué el número telefónico y pregunté, ¿dónde es la junta de Al-Anon más cercana? La mujer mencionó tres juntas en el área.

Quería llorar cuando colgué el teléfono pero no había llorado en años. desde mi primer esposo alcohólico. Lloré por, para y con él por muchos años, y pensé que no me quedaba ninguna lágrima.

Ahora era mi hermano el que me obsesionaba. Entraba y salía de recuperación. Hice todo lo que pude por él, pensaba que moriría por él si fuera necesario. En lugar de ello solamente perdía poco a poco mi mente.

Soy la mayor de diez hijos. Cuando mi (probablemente alcohólico) padre murió, mi madre se quedó con diez niños menores de quince años. Su mejor amiga se volvió la botella. Con horror vi a cada uno de mis hermanos y hermanas seguir los mismos pasos. Los arrastré a la recuperación, a centros de tratamiento, a Alateen, y los saqué fuera de la cárcel. Nada cambió y me sentí abrumada por la culpa.

El alcohol nubló mi vida casi totalmente como la oscuridad rodeó el automóvil que conducía esa noche a la junta más cercana. Había empezado a pensar que estaba perdida, cuando la iglesia apareció de la niebla justo enfrente de mí. El estacionamiento tenía un sólo espacio libre justo cerca a la puerta. Cuando salí del automóvil, una mujer con una sombrilla apareció. Me estaba esperando. No recuerdo quién era, pero la bendije.

Temerosa y llorando por dentro, todo lo que quería era conseguir ayuda para mi hermano. Una mujer sentada a mi lado me dio su libro, *Un día a la vez en Al-Anon*. Dijo que lo podía usar hasta que me consiguiera uno. Estaba abrumada por todo su amor y entendimiento.

Estoy sentada aquí, tres años después, admirada de lo que dos juntas de Al-Anon a la semana han hecho por mí. He encontrado una paz más allá del entendimiento. Con una mente libre, caminé recientemente, quizá por primera vez en mi vida, acompañada de mi Poder Superior a quien elijo llamar Dios.

Los pájaros cantaban, y me percaté de los pequeños retoños verdes que salían de cada árbol sin ramas. Esto llenó mi corazón con una alegría inexplicable. Mientras caminaba lentamente, Dios creó un respeto y amor que me llegaron, y no me es posible describirlo adecuadamente. Al detenerme para disfrutarlo, vi cómo algunos árboles

mueritos habían sido arrasados por la tormenta. Las hojas se esparcían por el suelo entre los árboles. Otros árboles habían crecido torcidos y desarreglados. Pocos eran los que se erigían derechos y altos.

Al pararme allí y observar de cerca, me llegó un pensamiento sobre mi vida. Así como ocurría con los árboles muertos, el no perdonar y auto - conmisermarme mermaban la visión de mi misma. Esparcidos sobre la tierra estaban mis pensamientos negativos. Mis imperfecciones que han crecido torcidas y desarregladas. Sin embargo cuando Dios me mira, ve mi totalidad con respeto y amor.

5.2.2 PREMIADO CON LA VIDA

"Hay momentos en nuestro viaje hacia la totalidad, quizá a mitad de una nueva crisis familiar o de un gran cambio en la vida, cuando los sentimientos de temor de nuestra niñez regresan y nos encontramos luchando de nuevo contra emociones que no queremos. En estos momentos podemos pensar que Al-Anon no funciona, y que aun con todo el trabajo fuerte, no hemos logrado nada. Podemos estar tentados a culparnos de nuevo por no haber trabajado un "buen programa." Después de todo, si lo hubiéramos hecho no estaríamos sintiendo tanto dolor. Podemos ir a una nueva junta y de pronto sentirnos ajenos y tímidos como antes. Los saludos familiares pueden sonar vacías o no tener sentido. Una vez más reencontramos la desesperanza y la impotencia. En tales momentos es recomendable recordar que lo que hemos aprendido no se ha perdido, puede estar mal colocado temporalmente u oculto, pero seguramente no está perdido. Una vez más comenzamos de nuevo, un día (una hora, un minuto) a la vez, para aplicar los principios que conocemos y que hemos trabajado antes. Leemos un poco de literatura. Vamos a una junta sin saber qué esperar. Nos sentimos lo suficientemente desesperados para ir. Conseguimos el valor suficiente para tomar el teléfono y compartir la verdad de nosotros mismos.

La hermandad espera que regresemos. Nuestro Poder Superior no nos ha abandonado aunque eso parezca, simplemente hemos perdido nuestra confianza. Al-Anon no nos ha fallado, ni nosotros hemos fallado a Al-Anon. Algunas veces la vida es dura. Algunas veces es hermosa. Ayuda saber ambas ideas como hechos. La

aceptación no quiere decir que nos tiene que gustar todo, sólo significa que tenemos que darnos cuenta que la realidad es la realidad.

Lentamente recordamos una vez más que no estamos solos, que la impotencia no es el desamparo, y que esto, aun esto, pasará. Siempre habrá noches oscuras y retos más grandes que aquellos que conocimos, y todavía tendremos la hermandad de Al-Anon y los Doce Pasos los cuales han sido nuestra fuente de fuerza en el pasado.

En Al-Anon estamos benditos con una conciencia espiritual y un compañerismo amoroso a través de nuestro viaje como humanos. Tenemos el don de la vida -toda la vida- con sus risas y lágrimas; su soledad y su amor; su sabiduría y su idiotez; su justicia y su crueldad; su enfermedad de alcoholismo y su recuperación familiar de Al-Anon. Así que hoy decimos "sí" a la vida, y "gracias Al-Anon," por ayudarnos con el valor y la ternura para vivirlo".

5.2.3 EPÍLOGO

Este capítulo fue escrito acerca de la gente que creció en la sombra del alcoholismo. El alcohólico pudo ser un padre, un abuelo, un bisabuelo, una hermana, una tía, un tío, un primo, o un amigo de la familia - no importa exactamente quién- pues el alcoholismo es una enfermedad que deja sus huellas en todos los que toca, y todos son bienvenidos en Al-Anon.

5.3 LOS DOCE PASOS

El estudio de los Doce Pasos es esencial para progresar en el programa Al-Anon. Los principios que sostiene son universales y aplicables para todos, cualesquiera sean sus creencias personales. En Al-Anon, luchamos para un entendimiento más profundo de estos Pasos, y oramos por la sabiduría para aplicarlos en nuestras vidas.

- 1) Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables,

- 2) Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría restablecernos el sano juicio.
- 3) Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según cada quien lo concibe.
- 4) Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
- 5) Admitimos ante Dios, antes nosotros mismos, y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos.
- 6) Estuvimos dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
- 7) Humildemente le pedimos que nos libere de nuestros defectos.
- 8) Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
- 9) Reparamos directamente el daño causado a cuantos nos fue posible, excepto cuando el hacerlo implicara perjuicio para ellos o para otros.
- 10) Continuamos nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
- 11) Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
- 12) Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros que sufren y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

5.4 LAS DOCE TRADICIONES

Estas guías son los medios para promover la armonía y el crecimiento en los grupos Al-Anon y en la hermandad mundial de Al-Anon como un todo. Nuestra experiencia de grupo sugiere que nuestra unidad depende de nuestra adherencia a estas tradiciones:

- 1) Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unión.
- 2) Existe sólo una autoridad fundamental para regir los propósitos del grupo: Un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de cada grupo. Nuestros dirigentes son tan sólo fieles servidores y no gobiernan.
- 3) Cuando los familiares de los alcohólicos se reúnen para prestarse mutua ayuda, pueden llamarse un Grupo de Familia Al-Anon, siempre que, como grupo, no tengan otra afiliación. El único requisito para ser miembro es tener un pariente o amigo con un problema de alcoholismo.
- 4) Cada grupo debiera ser autónomo, excepto en asuntos que adecúen a otros grupos, o a Al-Anon o Alcohólicos Anónimos (AA) en su totalidad.
- 5) Cada Grupo de Familia Al-Anon persigue un solo propósito: Prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos. Logramos esto practicando los Doce Pasos de AA nosotros mismos, comprendiendo y estimulando a nuestros propósitos familiares aquejados por el alcoholismo, y dando la bienvenida y brindando alivio a los familiares de los alcohólicos.
- 6) Nuestros grupos, como tales, jamás debieran apoyar, financiar, ni prestar su nombre a ninguna empresa extraña, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual, que es el primordial. Aun siendo una entidad separada, deberíamos cooperar con Alcohólicos Anónimos.
- 7) Cada grupo ha de ser económicamente autosuficiente y, por lo tanto, debe rehusar contribuciones externas.

- 8) Las actividades prescritas por el Duodécimo Paso en Al-Anon nunca debieran tener carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden contratar empleados especializados.
- 9) Nuestros grupos, como tales, nunca debieran organizarse, pero pueden crear centros de servicios o comisiones directamente responsables ante las personas a quienes sirven.
- 10) Los Grupos de Familias Al-Anon no deben emitir opiniones acerca de asuntos ajenos a sus actividades. Por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
- 11) Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción. Necesitamos mantener siempre el anonimato personal en la prensa, radio, televisión y el cine. Debemos proteger con gran esmero el anonimato de todos los miembros de AA.
- 12) El anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones y siempre nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personas.

CAPITULO SEXTO

METODOLOGÍA.

6.1 OBJETIVO

El objetivo de este trabajo consiste en encontrar si existe una diferencia significativa entre el grado de ansiedad de los hijos adultos no alcohólicos y el resto de los grupos, para poder implementar un programa de prevención con los sujetos cuyos padres tengan problemas de alcoholismo desde que se detecten, para que estos no incurran en una adicción.

6.2 HIPÓTESIS

- Hipótesis Conceptual: Toda vez que los Hijos Adultos No Alcohólicos no encuentran una forma de eliminar la ansiedad que les genera el tener una familia alcohólica, entonces serán el grupo que tendrán mayor grado de ansiedad rasgo-estado.
- H1 : Los "Hijos Adultos" no alcohólicos tendrán mayor grado de ansiedad-rasgo que los "Hijos Adultos Alcohólicos".
- H2 : Los "Hijos Adultos" no alcohólicos tendrán mayor grado de ansiedad-rasgo que los sujetos alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas.
- H3 : Los "Hijos Adultos" no alcohólicos tendrán mayor grado de ansiedad-rasgo que los sujetos no alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas.

- H4 : Los sujetos no alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas tendrán mayor grado de ansiedad-rasgo que "Hijos Adultos Alcohólicos"
- H5 : Los sujetos no alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas tendrán mayor grado de ansiedad-rasgo que los alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas.
- H6 : Los sujetos alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas tendrán mayor grado de ansiedad-rasgo que "Hijos Adultos Alcohólicos".
- H7 : Los "Hijos Adultos" no alcohólicos tendrán mayor grado de ansiedad-estado que los "Hijos Adultos Alcohólicos".
- H8 : Los "Hijos Adultos" no alcohólicos tendrán mayor grado de ansiedad-estado que los sujetos alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas.
- H9 : Los "Hijos Adultos" no alcohólicos tendrán mayor grado de ansiedad-estado que los sujetos no alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas.
- H10 : Los sujetos no alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas tendrán mayor grado de ansiedad-estado que "Hijos Adultos Alcohólicos".
- H11 : Los sujetos no alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas tendrán mayor grado de ansiedad-estado que los alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas.
- H12 : Los sujetos alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas tendrán mayor grado de ansiedad-estado que "Hijos Adultos Alcohólicos".
- Hipótesis Nula: No existirán diferencias significativas en el grado de ansiedad rasgo-estado entre el grupo de Hijos Adultos No Alcohólicos con cualquiera de los otros grupos.

6.3 VARIABLES

Variable dependiente: Grado de ansiedad.

Definición conceptual:

Ansiedad: "Es una sensación displacentera de origen bio-psico-social que altera el comportamiento de la persona; perturba sus vivencias, roba la armonía con uno mismo y los demás. Puede originar trastornos psicósomáticos. Incapacita al ser humano para apreciar la existencia, falsea y deforma su realidad".¹⁴¹

Definición operacional:

Ansiedad: Sensación displacentera que nace de la incertidumbre y que interrumpe el funcionamiento diario del sujeto.

Variable independiente 1: Tipo de familia de la que proviene el sujeto: con alcoholismo o sin alcoholismo

Definición conceptual:

Familias con alcoholismo: son sistemas conductuales en los cuales el alcoholismo y las conductas vinculadas con éste se han convertido en principios organizadores centrales en torno de los cuales se estructura la vida de la familia.

Definición operacional:

Familias con alcoholismo: Familias en las cuales uno o varios de los miembros de la misma son alcohólicos.

Definición operacional:

Familias sin alcoholismo: son sistemas conductuales en los cuales no existe alcoholismo en ninguno de los miembros de la misma.

¹⁴¹ Ramiro A. Calle

Variable independiente 2: Tipo de sujetos: Alcohólicos o no alcohólicos.

Definición conceptual:

Alcohólico: "Aquel que ingiere bebidas alcohólicas con una apetencia compulsiva y obsesiva para obtener bienestar (subjetivo)".¹⁴²

Definición operacional:

Alcohólico: Sujeto que tiene una irresistible apetencia al alcohol cuya vida gira alrededor del mismo y que le causa problemas.

Definición:

No Alcohólico: Sujeto cuya vida no gira alrededor del alcohol y cuando bebe el alcohol no le causa problemas.

6.4 POBLACION

Se seleccionaron cuatro grupos de 15 individuos, todos ellos adultos mayores de edad con una media de edad de 29 años con edades que fluctúan entre los 25 y los 40 años. El nivel socioeconómico fue medio, y el académico fue de medio a superior con un mínimo de ocho años de estudio.

El grupo A consta de 15 sujetos cuya característica en común es que son Hijos Adultos Alcohólicos.

El grupo B consta de 15 sujetos Alcohólicos, provenientes de familias sin problemas de alcoholismo.

El grupo C consta de 15 sujetos No Alcohólicos, provenientes de familias sin problemas de alcoholismo.

¹⁴² CESAAL, "LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y LA SALUD", 1991, Ed. Trillas, México.

El grupo D consta de 15 sujetos, Hijos Adultos No Alcohólicos.

6.5 MUESTRA

Se trata de una muestra de sujetos voluntarios que accedieron a participar en nuestro trabajo después de haberles planteado los objetivos de la investigación, estos sujetos fueron seleccionados de manera aleatoria para un grupo y de forma estratificada del grupo de alcohólicos anónimos 24 horas grupo "Roma" y comedores compulsivos grupo del valle que decidieron espontáneamente colaborar.

Se procuro que estos sujetos fueran homogéneos en variables tales como edad (25-40 años), clase socioeconómica media y nivel académico medio superior, de manera que los resultados o efectos no obedezcan a diferencias individuales, sino a las condiciones a las que fueron sometidos.

6.6 INSTRUMENTO

Se utilizó un instrumento que permitiera medir en forma rápida y eficaz la variable que pretende medir este estudio. Un instrumento estandarizado en México y que se ha manejado con muy buenos resultados, pues parece no estar influenciado por variables culturales.¹⁴³

El inventario de ansiedad rasgo - estado (IDARE) está constituido por dos escalas separadas de autoevaluación. Cada escala consta de 20 reactivos construidas como afirmaciones, que el sujeto debe de graduar en una escala tipo Liker de menor a mayor grado. Las escalas de ansiedad rasgo (SXR) piden describir cómo se sienten generalmente; en tanto que la escala estado (SXE) solicita que los sujetos indiquen cómo se sienten en un momento determinado.

¹⁴³Spielberger, "IDARE, INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO-ESTADO" 1975. Ed. Manual Moderno S.A. de C.V. México Pp 1

La ansiedad estado, es definida como: "Una condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos y que por un aumento de la actividad pueden variar de intensidad y fluctuar a través del tiempo" ¹⁴⁴

La ansiedad rasgo, es definida como: "Se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a la ansiedad, es decir, ¹⁴⁵ a las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la ansiedad estado. Disposiciones conductuales adquiridas que permanecen latentes hasta que las señales de una situación las activan."

Es un instrumento que puede ser autoadministrable, individual o colectivamente, sin límite de tiempo, y que requiere de 15 a 20 minutos para contestar ambas escalas.

Las instrucciones vienen impresas en las hojas de protocolo debiéndose referir al instrumento como inventario de autoevaluación únicamente, se recomienda utilizar primero la escala SXE seguido de la escala SXR.

La puntuación varía de 20 a 80, de acuerdo a sus respuestas dentro de cuatro categorías por cada escala, se transformarán a calificaciones T normalizadas y/o rangos percentiles. ¹⁴⁶

La confiabilidad test-retest (estabilidad) de la escala ansiedad-rasgo del IDARE es relativamente alta, pero los coeficientes de estabilidad para la escala ansiedad-estado del IDARE tienden a ser bajos, como era de anticiparse en una medida que ha sido diseñada para ser influenciada por factores situacionales. Tanto la escala ansiedad-rasgo como la ansiedad-estado tienen un alto grado de consistencia interna.

¹⁴⁴ Ibidem.

¹⁴⁵ Spielberger, "IDARE, INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO-ESTADO" 1975, Ed. Manual Moderno S A de C V México. Pp 1 +

¹⁴⁶ Redondo J 1979 ESTUDIO TRANSCULTURAL DEL IDARE Tesis doctoral p.p 132

En la construcción del IDARE se requirió que los reactivos individuales llenarán los criterios de validez prescritos para la ansiedad-estado y para la ansiedad-rasgo, en cada una de las etapas del proceso de construcción del inventario a fin de poder ser conservados para la evaluación y validación.¹⁴⁷

6.7 PROCEDIMIENTO

Se seleccionaron cuatro grupos de sujetos contemplando los criterios de inclusión que se mencionan anteriormente en cada grupo, para esto se busco que todos los grupos fueran homogéneos y que en lo posible no hubiera mayor diferencia entre ellos que la diferencia de inclusión de cada grupo . Se tomaron tres días como margen para aplicación de todas las pruebas para que el factor tiempo no fuera una variable que afecte. Una vez aplicadas las pruebas se hizo el estudio de resultados, los grupos quedaron formados de la siguiente forma:

- Grupo A: Hijos Adultos con alcoholismo.
- Grupo B: Sujetos alcohólicos con familias no alcohólicas .
- Grupo C: Sujetos no alcohólicos con familias no alcohólicas .
- Grupo D: Hijos Adultos sin alcoholismo.

Dentro del grupo D se aplicaron 20 pruebas, en el grupo A se aplicaron 17 pruebas, en el grupo B se aplicaron 17 pruebas y en el grupo C se aplicaron 15 pruebas.

Las pruebas fueron aplicadas de modo individual y en grupos de hasta cinco personas y se tuvieron que cancelar cuatro pruebas por estar incompletas o mal llenadas, de las

¹⁴⁷ Spielberger, "IDARE, INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO-ESTADO" 1975, Ed. Manual Moderno S A de C V México. p.p 9.

cuales dos pruebas fueron del grupo A y dos pruebas del grupo D. Para que quedaran los grupos con 15 sujetos cada uno, se cancelaron tres pruebas al azar del grupo D y 2 pruebas al azar del grupo B.

6.8 ESCENARIO

Las pruebas fueron aplicadas en tres lugares diferentes con características similares a) grupo AA condesa, b) Grupo comedores del valle, C) en sala de juntas de una empresa todos en mesa- bancos de madera a todos se les dieron las indicaciones de igual manera y no hubo estímulos que pudieran afectar el inventario.

6.9 TIPO DE ESTUDIO

Fue un estudio comparativo, transversal, observacional y prospectivo de acuerdo a los objetivos que pretendemos alcanzar y tomando en cuenta los recursos que disponemos y del tipo de problema que abordamos.

Comparativo: Es un estudio comparativo ya que existen cuatro poblaciones donde se compara la variable Ansiedad contra cada una de las poblaciones .¹⁴⁸

Transversal: Este es un estudio transversal porque solamente se midió una vez la variable sin pretender evaluar la evolución de las unidades.¹⁴⁹

Observacional: Este estudio es observacional pues solamente describimos y medimos el fenómeno estudiado; no modificamos ningún factor que interviene en el proceso.¹⁵⁰

¹⁴⁸ Mendez et al, "PROTOCOLO DE INVESTIGACION", 1992, Ed, Trillas. México Pp 8

¹⁴⁹ Ibidem Pp 9

¹⁵⁰ Ibidem Pp 9

Prospectivo: Es un estudio donde se recoge la información de acuerdo con los criterios del investigador y para los fines específicos de la investigación, después de la planeación de esta.¹⁵¹

6.10 DISEÑO ESTADISTICO Y FORMULAS

Nuestra investigación constó de cuatro grupos cada grupo difiere entre si y los sujetos de cada grupo independiente cuentan con características similares. Para poder observar si los grupos difieren confiablemente se sacaron en primer termino los percentiles y se hizo el análisis de varianza. Como cada grupo es independiente, esto se aprovechó para hacer comparaciones entre los grupos individuales, comprobar si el grupo uno difiere del dos y si difiere del tres y del cuatro, y a su vez se vio cómo se encuentran en relación al resto de los grupos. Para esto decidimos utilizar la prueba de DUNCAN. Sacamos nuestras dos tablas para medir la variabilidad. La primera fue sobre la ansiedad -rasgo y la segunda sobre la ansiedad -estado.

Se utilizaron las siguientes formulas:

$$R_p = S_e r_p \sqrt{\frac{1}{n}}$$

¹⁵¹ Ibidem Pp 10.

CAPITULO SEPTIMO

RESULTADOS

7.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS Y TABLAS

A continuación se presentan los resultados obtenidos en las pruebas, primero se sacaron los resultados de los inventarios de ansiedad-rasgo y después los resultados de ansiedad-estado donde podemos observar como las marcaciones mas elevadas en ambos casos pertenecen a los hijos adultos no alcohólicos, podemos observar también que los sujetos no alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas fueron los que mas bajo salieron así como los sujetos alcohólicos con familia o sin familia alcohólica estuvieron muy cercanos tanto en ansiedad rasgo como en ansiedad estado.

TABLA PORCENTUAL.

20	0 00	41	35 00	62	70 00
21	1 67	42	36 67	63	71 67
22	3 33	43	38 33	64	73 33
23	5 00	44	40 00	65	75 00
24	6 67	45	41 67	66	76 67
25	8 33	46	43 33	67	78 33
26	10 00	47	45 00	68	80 00
27	11 67	48	46 67	69	81 67
28	13 33	49	48 33	70	83 33
29	15 00	50	50 00	71	85 00
30	16 67	51	51 67	72	86 67
31	18 33	52	53 33	73	88 33
32	20 00	53	55 00	74	90 00
33	21 67	54	56 67	75	91 67
34	23 33	55	58 33	76	93 33
35	25 00	56	60 00	77	95 00
36	26 67	57	61 67	78	96 67
37	28 33	58	63 33	79	98 33
38	30 00	59	65 00	80	100 00
39	31 67	60	66 67		
40	33 33	61	68 33		

	SXR				
	S/S	S/N	N/N	N/S	
	A	B	C	D	
1	38.33	25.00	18.66	31.66	111.65
2	55.00	41.66	23.33	60.00	179.99
3	48.33	61.66	18.33	13.33	141.65
4	23.33	50.00	10.00	76.66	159.99
5	30.00	50.00	30.00	48.66	156.66
6	30.00	31.66	0.00	50.00	111.66
7	23.33	20.00	16.66	48.66	106.65
8	21.66	66.66	28.33	50.00	166.65
9	25.00	31.66	21.66	61.66	139.98
10	25.00	21.66	23.33	66.66	136.65
11	41.66	28.33	13.33	51.66	134.98
12	35.00	20.00	28.33	68.33	151.66
13	18.33	55.00	13.33	51.66	138.32
14	40.00	15.00	3.33	40.00	98.33
15	45.00	48.66	23.33	43.33	158.32
Sumatoria	499.97	564.95	269.95	758.27	2093.14
Media	33.33	37.66	18.00	50.55	139.54

		SXR2			
	A2	B2	C2	D2	
1	1489.19	625.00	277.56	1002.36	3374.10
2	3025.00	1735.56	544.29	3800.00	8904.84
3	2335.79	3801.96	335.99	177.69	6651.42
4	544.29	2500.00	100.00	5876.76	9021.04
5	900.00	2500.00	900.00	2177.16	6477.16
6	900.00	1002.36	0.00	2500.00	4402.36
7	544.29	400.00	277.56	2177.16	3399.00
8	469.16	4443.56	802.59	2500.00	8215.30
9	625.00	1002.36	469.16	3801.96	5898.47
10	625.00	469.16	544.29	4443.56	6082.00
11	1735.56	802.59	177.69	2668.76	5384.59
12	1225.00	400.00	802.59	4668.99	7096.58
13	335.99	3025.00	177.69	2668.76	6207.43
14	1600.00	225.00	11.09	1600.00	3436.09
15	2025.00	2177.16	544.29	1877.49	6623.93
Sumatoria	18359.26	25109.68	5964.77	41740.61	91174.31
Media	1223.95	1673.98	397.65	2782.71	6078.29

Suma de cuadrados					
	SSA=	1694.5890		SSD=	1106.5667
	SSB=	3831.7779		SSC=	3409.0520
Raiz cuadrada de varianza de error					
	Se=	13.3911			
Grados de libertad					
	Df=	56			
NUMERO DE GRUPOS					
		2	3	4	5
					6
Rp		2.83	2.98	3.08	3.14
Rp		9.785	10.304	10.649	10.857
					11.064
	GRUPO				
		C	A	B	D
Media		18.00	33.33	37.66	50.55

	Resultados				
	3.2	D-C	11.064	32.55	
	3.14	D-A	10.857	17.22	
	3.08	D-B	10.649	12.89	
	2.98	B-C	10.304	19.67	
	2.83	B-A	9.785	4.33	
	2.83	A-C	9.785	15.33	

	SXE			
	S/S	S/N	N/N	N/S
	A	B	C	D
1	21.66	23.33	11.66	26.66
2	30.00	41.66	25.00	33.33
3	31.66	55.00	20.00	30.00
4	16.66	43.33	16.66	51.66
5	20.00	25.00	28.33	30.00
6	31.66	26.66	3.33	21.66
7	30.00	16.66	15.00	38.33
8	31.66	58.33	13.33	31.66
9	36.66	23.33	23.33	43.33
10	38.33	25.00	21.66	88.33
11	28.33	46.66	21.66	71.66
12	31.66	26.66	16.66	53.33
13	23.33	46.66	6.66	38.33
14	28.66	13.33	5.00	36.66
15	45.00	21.66	13.33	20.00
Suma	443.27	493.27	241.61	614.94

Promedio 29.55 32.88 16.11 41.00

	SXE2			
	A2	B2	C2	D2
1	469.16	544.29	135.96	710.76
2	900.00	1735.56	625.00	1110.89
3	1002.36	3025.00	400.00	900.00
4	277.56	1877.49	277.56	2668.76
5	400.00	625.00	802.59	900.00
6	1002.36	710.76	11.09	469.16
7	900.00	277.56	225.00	1469.19
8	1002.36	3402.39	177.69	1002.36
9	1343.96	544.29	544.29	1877.49
10	1469.19	625.00	469.16	7802.19
11	802.59	2177.16	469.16	5135.16
12	1002.36	710.76	277.56	2844.09
13	544.29	2177.16	44.36	1469.19
14	710.76	177.69	25.00	1343.96
15	2025.00	469.16	177.69	400.00
sumatoria	13851.91	19079.23	4662.08	30103.17
Media	923.46	1271.95	310.81	2006.88

Suma de cuadrados					
	SSA=	752.6920		SSD=	770.3853
	SSB=	2858.2142		SSC=	4893.0868
Raiz cuadrada de varianza de error					
	Se=	12.8691			
Grados de libertad					
	Df=	56			
NUMERO DE GRUPOS					
		2	3	4	5
					6
Rp	2.83	2.98	3.08	3.14	3.2
Rp	9.785	10.304	10.649	10.857	11.064

	GRUPO				
	C	A	B	D	
Media	16.11	29.55	32.88	41.00	
	Resultados				
	3.2	D-C	11.064	24.89	
	3.14	D-A	10.857	11.44	
	3.08	D-B	10.649	8.11	
	2.98	B-C	10.304	16.78	
	2.83	B-A	9.785	3.33	
	2.83	A-C	9.785	13.44	

7.2 ANALISIS DE RESULTADOS

- Hipótesis Conceptual: Toda vez que los Hijos Adultos No Alcohólicos no encuentran una forma de eliminar la ansiedad que les genera el tener una familia alcohólica, entonces serán el grupo que tendrán mayor grado de ansiedad rasgo-estado.
- H1 Se acepta: Los "Hijos Adultos" no alcohólicos tendrán mayor grado de ansiedad rasgo que los "Hijos Adultos Alcohólicos". Esto se debe principalmente por que al no consumir ninguna droga los hijos adultos confrontan la realidad de su vida frontalmente sin la protección ni la seguridad que da un sano desarrollo dentro de una familia sin alcoholismo creándoles esto un estado

de gran ansiedad-rasgo. Mientras los hijos adultos alcohólicos han evadido con la bebida gran parte de la realidad que viven.

- H2 Se acepta: Los "Hijos Adultos" no alcohólicos tendrán mayor grado de ansiedad-rasgo que los sujetos alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas. Esto es que el grado de ansiedad-rasgo es proveniente de varios años de abusos y confusión. Sin evadir con alguna sustancia la realidad.

- H3 Se acepta: Los "Hijos Adultos" no alcohólicos tendrán mayor grado de ansiedad-rasgo que los sujetos no alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas.

El hijo adulto no alcohólico tiene la carga emocional y la confusión mental que el sujeto proveniente de una familia funcional no tiene o tiene en niveles muy bajos ayudándolo a responder con cierta previsión de lo que pueda suceder

- H4 Se rechaza : Los sujetos no alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas tendrán mayor grado de ansiedad-rasgo que "Hijos Adultos Alcohólicos". Esta hipótesis contradice lo que nosotros exponemos en el trabajo pues los hijos funcionales de familias funcionales, no podrán tener mayor ansiedad-rasgo que los "Hijos Adultos Alcohólicos" ya que estos aunque disminuyen su ansiedad-rasgo con el alcohol, existe toda la historia familiar que crea por si ansiedad-rasgo. Además tomando en cuenta que en una familia funcional se desarrollará una personalidad funcional.

- H5 Se rechaza : Los sujetos no alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas tendrán mayor grado de ansiedad-rasgo que los alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas. Esta hipótesis contradice la teoría pues los sujetos que crecieron dentro del seno familiar no alcohólico no tienen un factor desencadenante de ansiedad-rasgo y los "Hijos Adultos Alcohólicos" tienen doble carga emocional además de provenir de una familia con alcoholismos, ellos mismos son consumidores de alcohol. Y esto crea mayor ansiedad-rasgo.

- H6 Se rechaza : Los sujetos alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas tendrán mayor grado de ansiedad-rasgo que "Hijos Adultos Alcohólicos". Esta hipótesis también contradice pues existen dos factores detonantes de la ansiedad-rasgo en los "Hijos Adultos Alcohólicos" para tener mayor grado de ansiedad-rasgo que los Alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas
- H7 Se acepta : Los "Hijos Adultos" no alcohólicos tendrán mayor grado de ansiedad-estado que los "Hijos Adultos Alcohólicos". Esta hipótesis valida la teoría de este trabajo, ya que el sujeto vive día con día y cada momento con una gran carga de ansiedad-estado. Es su estado permanente.
- H8 Se acepta : Los "Hijos Adultos" no alcohólicos tendrán mayor grado de ansiedad-estado que los sujetos alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas. El "Hijo Adulto" no tiene los espacios de tiempo que tiene el alcohólico de estar con baja o nula conciencia de su realidad, el "Hijo Adulto" respira a cada momento su inseguridad y ansiedad-estado.
- H9 Se acepta : Los "Hijos Adultos" no alcohólicos tendrán mayor grado de ansiedad-estado que los sujetos no alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas. Esta hipótesis también apoya nuestro trabajo pues son los opuestos dentro del parámetro de ansiedad-estado.
- H10 Se rechaza : Los sujetos no alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas tendrán mayor grado de ansiedad-estado que "Hijos Adultos Alcohólicos". Esta hipótesis contradice la teoría que aquí exponemos pues un sujeto no alcohólico proveniente de una familia no alcohólica, no tiene tantos factores que lo predispongan a tener un grado elevado de ansiedad-estado, como un sujeto que además de venir de una familia alcohólica él es alcohólico.
- H11 Se rechaza : Los sujetos no alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas tendrán mayor grado de ansiedad-estado que los alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas. Contradice la teoría pues uno de los factores precipitantes de ansiedad-estado es la

familia y otro es el alcohol. Como vimos en el capítulo de alcoholismo, el hecho de consumir alcohol crea inestabilidad y ansiedad

- H12 Se rechaza : Los sujetos alcohólicos provenientes de familias no alcohólicas tendrán mayor grado de ansiedad-estado que "Hijos Adultos Alcohólicos". La familia es el principal factor de la ansiedad-estado así que esta hipótesis no sería correcta tomando esto en cuenta.
- Hipótesis Nula: No existirán diferencias significativas en el grado de ansiedad rasgo-estado entre el grupo de Hijos Adultos No Alcohólicos con cualquiera de los otros grupos.

Tomando en cuenta los factores fundamentales del desarrollo podemos observar que los sujetos que crezcan fuera de un contexto familiar funcional tendrán problemas de ansiedad rasgo-estado.

En las familias funcionales los sujetos que consuman algún tipo de droga tendrán mayor grado de ansiedad que los sujetos que no consuman droga.

En las familias disfuncionales los sujetos que consuman algún tipo de droga tendrán menor grado de ansiedad que los sujetos que no consumen droga.

Esto se debe a que los sujetos provenientes de familias funcionales poseen un grado mínimo de ansiedad rasgo-estado. Y los sujetos que provienen de familias disfuncionales lo traen alto. Así que en el primer caso la droga es el factor desencadenante y el sujeto vive evadido y por el otro la familia es el punto medular de la ansiedad y al no poder evadir con droga el sujeto queda con una fuerte ansiedad rasgo-estado.

7.3 DISCUSIÓN

Nuestra muestra constó de 60 sujetos; 65% solteros; todos adultos mayores de 25 años, con una edad media de 29 años, y con una educación media a superior, pues el

100% de la muestra cuenta con estudios mínimos de primaria y por lo menos dos años de secundaria.

De acuerdo a los elementos que se han venido enunciando a lo largo del marco teórico no es consecuente que en una población que alcanza una media de edad de 29 años, dentro de una etapa productiva y de estabilidad en todos sus niveles, exista una proporción elevada de ansiedad rasgo - estado.

El grupo con menor porcentaje de ansiedad - rasgo fue el grupo C, con 17.99%. Le sigue el grupo A con 32.90%, muy cerca del grupo B con 37.66% y el grupo que más ansiedad - rasgo marcó fue el grupo D con 50.52%.

Dentro del estudio que se hizo sobre ansiedad - estado los resultados fueron muy similares, el grupo que menos marcó fue el grupo C, con tan sólo 16.10%. Le sigue el grupo B con 32.88%, nuevamente muy cerca del grupo A con 33.33% y el grupo D que se desprendió con el 40.98%.

7.4 CONCLUSIONES

La hipótesis de trabajo fue validada por los resultados obtenidos, demostrando que los planteamientos hechos en un inicio son congruentes.

El grado de ansiedad es mayor en los "Hijos Adultos" sin alcoholismo que en cualquiera de los otros grupos, ya que en el grupo de "Hijos Adultos Alcohólicos" la ansiedad ya ha sido modificada y alterada al diluirla con alcohol.

En el grupo de sujetos alcohólicos con familias no alcohólicas la ansiedad no alcanza un nivel tan alto como con el grupo de "Hijos Adultos". Podríamos presuponer que el alto nivel de ansiedad que alcanza el sujeto es por la ingesta de alcohol, modificando el factor detonante de su alcoholismo, al igual que ocurre con el grupo de "Hijos Adultos Alcohólicos", quien crea una realidad distorsionada. Podemos ver que el

grupo de "Hijos Adultos" vive con un gran nivel de ansiedad al ser así un prospecto para caer dentro de cualquier adicción.

El grupo de "Hijos Adultos" se encuentra con un rango de ansiedad mayor que el grupo de sujetos alcohólicos con familias no alcohólicas, que el grupo de "Hijos Adultos" alcohólicos y que el grupo de no alcohólicos hijos de familias no alcohólicas. Esto es, que la interrelación con la familia alcohólica es por sí misma un factor predeterminante de el alto grado de ansiedad. Las conductas adictivas de los padres del Hijo Adulto pueden crear gran conflicto y desequilibrio en la vida del sujeto, quien se construye un mundo de negación y evasión repitiendo ciertos patrones aprendidos de las conductas disfuncionales de sus padres.

El sujeto está viviendo una problemática que no puede enfrentar por no tener bases sólidas, ya que en su familia no se le proporcionó, por lo tanto trata de evitarla o negarla, más se da cuenta de la realidad, y al no poderla enfrentar asertivamente intenta desecharla y acumula mayor ansiedad.

El aprendizaje que reciben los "Hijos Adultos" durante su desarrollo se encuentra sistemáticamente influenciado por patrones de conducta ansiosos con poca o nula seguridad afectiva y ambivalencia en la comunicación por el alcoholismo de uno de sus progenitores.

Aceptamos la hipótesis conceptual, la H1, H2, H3, H7, H8, y H9, ya que nosotros pensamos que los Hijos Adultos NO Alcohólicos son el grupo que mayor grado de ansiedad tiene entre todos los demás grupos del estudio, ya que durante el proceso de desarrollo la interacción con la familia disfuncional - alcohólica modifica los patrones de vida del sujeto.

CAPITULO OCTAVO

ALCANCES, LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

8.1 ALCANCES

Pudimos probar por medio de este estudio que es invariable que los hijos adultos con o sin alcoholismo son el grupo mas afectado por la ansiedad rasgo-estado y que dentro de estos dos grupos los sujetos que no consumen alcohol ni ninguna otra droga son el grupo mayor ansiedad rasgo-estado de todos.

8.2 LIMITACIONES

Por el tamaño de la muestra no podemos generalizar los resultados ni hablar del universo de hijos adultos con esta problemática.

8.3 SUGERENCIAS

A lo largo del trabajo pudimos analizar como los Hijos Adultos no alcohólicos son el grupo que mayor grado de ansiedad rasgo-estado tienen, ya que durante su desarrollo aprendieron a vivir con patrones disfuncionales de conducta sin tener una forma de canalizarlo.

Dados los resultados se puede observar claramente que la detonante fundamental de la ansiedad es creado más por una familia disfuncional por alcoholismo que por el alcoholismo del sujeto en sí mismo. En la formación de sujetos con familias disfuncionales por alcoholismo sería conveniente hacer una evaluación y si se encuentran altos niveles de ansiedad trabajar terapéuticamente con el sujeto. Un factor importante es reducir la ansiedad antes de que el sujeto recurra al alcohol o a alguna otra adicción para canalizarla.

IDARE

Inventario de Autoevaluación

por

C. D. Spielberger, A. Martínez-Urrutia, F. González-Reigosa, L. Natalicio y R. Díaz-Guerrero

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo numerado que indique cómo se siente *ahora mismo*, o sea, en *este momento*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	NO EN LO ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado (a)	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
2. Me siento seguro (a)	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
3. Estoy tenso (a)	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
4. Estoy contrariado (a)	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
5. Estoy a gusto	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
6. Me siento alterado (a)	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
7. Estoy preocupado (a) actualmente por algún posible contratiempo	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
8. Me siento descansado (a)	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
9. Me siento ansioso (a)	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
10. Me siento cómodo (a)	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
11. Me siento con confianza en mí mismo (a)	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
12. Me siento nervioso (a)	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
13. Me siento agitado (a)	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
14. Me siento "a punto de explotar"	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
15. Me siento reposado (a)	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
16. Me siento satisfecho (a)	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
17. Estoy preocupado (a)	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
18. Me siento muy agitado (a) y aturdido (a)	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
19. Me siento alegre	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ
20. Me siento bien	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ



IDARE

SXR

Inventario de Autoevaluación

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo numerado que indique cómo se siente *generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
21 Me siento bien	1	2	3	4
22 Me canso rápidamente	1	2	3	4
23 Siento ganas de llorar	1	2	3	4
24 Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	1	2	3	4
25 Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	1	2	3	4
26 Me siento descansado (a)	1	2	3	4
27 Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"	1	2	3	4
28 Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	1	2	3	4
29 Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
30 Soy feliz	1	2	3	4
31 Tomo las cosas muy a pecho	1	2	3	4
32 Me falta confianza en mí mismo (a)	1	2	3	4
33 Me siento seguro (a)	1	2	3	4
34 Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades	1	2	3	4
35 Me siento melancólico (a)	1	2	3	4
36 Me siento satisfecho (a)	1	2	3	4
37 Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	1	2	3	4
38 Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4
39 Soy una persona estable	1	2	3	4
40 Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso (a) y alterado (a)	1	2	3	4

BIBLIOGRAFÍA

"ANXIETY INTERPRETED BY THE PSYCHOTERAPISTS", AAP Journal.

"FAMILIAS A TODO DAR", 1989, Ed. Buena Prensa. México.

AA, Al-anon, Alateen y ACOA.

Ackerman, R. J, "CHILDREN OF ALCOHOLICS: A GUIDE FOR EDUCATORS", 1983, Therapists, and Parents, (2nd Ed.). Holmes Beach, FL: Learning Publications.

Ackerman, R:J, "CHILDREN OF ALCOHOLICS: A BIBLIOGRAPHY AND RESOURCE GUIDE". Indiana, PA: Addiction Research Publishing, 1984.

Acoas Nota de los Autores, AL ANON

Aramoni A, "LA NEUROSIS, UNA ACTIDUD Y UNA FORMA INEFICIENTE A LA EXISTENCIA", 1983, UNAM, México.

B. Martin, "PSICOLOGIA ANORMAL", 1985, Ed. Interamericana. México.

Black, C, "IT WILL NEVER HAPPEN TO ME", 1981, Denver, CO: Medical Administration Company.

Black, C., "INNOCENT BYSTANDERS AT RISK: THE CHILDREN OF ALCOHOLICS", Alcoholism, 1981.

Bleger, José, "PSICOLOGIA DE LA CONDUCTA", 1977, Biblioteca de Psicología General Paidós, Vol 2, Buenos Aires.

Booz-Allen, and Hamilton, Inc., "AN ASSESSMENT OF THE NEEDS AND RESOURCES FOR THE CHILDREN OF ALCOHOLIC PARENTS," NIAAA Contract Report, 1974.

- Bowden Julie D. and Herbert L. Gravitz, "A GUIDE FOR ADULT CHILDREN OF ALCOHOLICS", A Fireside Learning Publication Book. Simon and Schuster, Inc. New York.
- Bowden, J. And Gravitz, H, "AN ASSESSMENT OF THE NEEDS AND RESOURCES FOR THE CHILDREN OF ALCOHOLIC PARENTS", 1974, NIAAA Contract Report.
- Carreño Pablo, "FUNDAMENTOS DE SOCIOLOGIA".
- Catell – Scheier, "THE NATURE OF ANXIETY PSYCHOL", Psychol. Rep. Monog. Suppl. S.
- Cermak, T. L., and Brown, S., "INTERACTIONAL GROUP THERAPY WITH THE ADULT CHILDREN OF ALCOHOLICS" , International Journal of Group Psychotherapy of Alcoholism and Other Drug Dependencies. 1980.
- CESAAL, "LAS BEBIDAS ALCOHOLICAS Y LA SALUD", 1991, Ed Trillas, México.
- Cork, M, "THE FORGOTTEN CHILDREN", 1969, Toronto: Alcohol and Drug Addicition Research Foundation.
- Cotton, N.S., "THE FAMILIAL INCIDENCE OF ALCOHOLISM", 1979, Journal of Studies on Alcohol.
- Chavarría Marcela, "¿QUE SIGNIFICA SER PADRES?", 1990, Ed. Trillas, México.
- De la Garza Fidel y Vega Armando, "LA JUVENTUD Y LAS DROGAS", 1990, Ed Trillas, México.
- DECLARACION UNIVERSAL DE DERECHOS HUMANOS, artículo 16-3.
- Definición de Alcohólicos Anónimos..
- Deutsch, C., Broken Bottles, "BROKEN DREAMS: UNDERSTANDING AND HELPING THE CHILDREN OF ALCOHOLICS", New York, N.Y: Columbia University, Teachers College Press, 1982.
- Devaux y Logre, "LES ANXIEUX", 1917, Ed. Masson, Paris.

- Dicaprio, "TEORIAS DE LA PERSONALIDAD", 1992, Ed. Mc Graw Hill, México.
- Diel Paul, "EL MIEDO Y LA ANGUSTIA", 1966, Ed. Fondo de cultura económica, México.
- Dulfano Celia, "FAMILIES, ALCOHOLISM, AND RECOVERIES", Ed. hazelden.
- Dusek y Girdano, "DROGAS UN ESTUDIO BASADO EN HECHOS", 1990, Ed. Sitesa, México.
- Estrada Lauro, "EL CICLO VITAL DE LA FAMILIA", Ed. Posada. México.
- Fisher, W.F, "THEORIES OF ANXIETY", 1971, Ed. Harper Row, Nueva York.
- Freud Sigmund. Obras completas. De. Biblioteca Nueva. Madrid. 1973
- Freud Sigmund, "INHIBICION SINTOMA Y ANGUSTIA", 1973, Obras completas. Ed. Biblioteca Nueva, Tomo III, Madrid.
- Freud Sigmund, "LECCIONES INTRODUCTORIAS AL PSICOANALISIS", 1973, Obras Completas. Ed. Biblioteca Nueva, Tomo II, Madrid.
- Freud Sigmund, "OBRAS COMPLETAS", 1991, Ed. Amorrortú, Argentina.
- Fromm, "LA FAMILIA", 1994, Ed. Península. Barcelona.
- Goodwin, D., "IS ALCOHOLISM HEREDITARY?", New York, NY: Oxford University Press, 1976.
- Gravitz Herbert L. y Bowden Julie D.. A, "GUIDE FOR ADULT CHILDREN OF ALCOHOLICS", A Fireside Learning Publication Book. Simon and Schuster, Inc. New York, 1987
- Greenleaf, J., "CO-ALCOHOLIC-PARA-ALCOHOLIC PARENTS," Alcohol Health and Research World, Winter, Los Angeles, CA 1975-76.
- Greenleaf, J., "CO-ALCOHOLIC-PARA-ALCOHOLIC: WHO'S WHO AND WHAT'S THE DIFFERENCE?", Los Angeles, CA: 1981.

- Griffith Edwards, "TRATAMIENTO DE ALCOHOLICOS", 1990, Ed. Trillas, México
- Grinkir, R, "THE PSYCHOSOMATIC ASPECTS OF ANXIETY IN SPIELBERGER, ANXIETY AND BEHAVIOR", 1971, Ed. A.R. Nueva York, London, 3ª ed.
- Half, 1968. -
- Hinderman, M., "CHILDREN OF ALCOHOLIC PARENTS", Alcohol Health and Research World, Winter.
- Horney K, "LA PERSONALIDAD NEUROTICA DE NUESTRO TIEMPO", 1979, Ed. Paidós. Buenos Aires.
- Horney K, "THE INTERPERSONAL THEORY OF PSYCHIATRY", 1953, Ed. Norton. Nueva York.
- Isaacs David, "LA FAMILIA, RESPONSABILIDAD DEL HOMBRE", 1989, Editora. de revistas S:A. de C:V. México.
- Isaacs David, "LA EDUCACION DE LAS VIRTUDES HUMANAS", 1983, Ed. Minos. México.
- Johnson, V. E., I'll, "QUIT TOMORROW", 1973, Ed. Harper and Row, New York, NY.
- Jung.
- Ketcham, K., and Mueller, L.A., "EATING RIGHT TO LIVE SOBER", 1983, Ed. Madrona Pblishers, Seattle, WA.
- Kierkegard, S, "EL CONCEPTO DE LA ANGUNSTIA", 1965, Ed. Guadarrama, Madrid.
- López Ibor, "LECCIONES DE PSICOLOGIA MEDICA", 1963, Ed. Paz. Montalvo. 4ª Madrid.
- Mendez et al, "PROTOCOLO DE INVESTIGACION", 1992, Ed. Trillas. México.
- Miembro de ACOA, AL-ANON.

Nota de los Autores: Miembros de ACOA, AL-ANON.

Noyes P. Arthur, "PSIQUIATRIA CLINICA MODERNA", 1976, Ed. Prensa Médica Mexicana, México.

OMS (Organización Mundial de la Salud).

Papalia, "DESARROLLO HUMANO", 1992, Ed. Mac Graw Hill, Colombia.

Piaget Jean, "PSICOLOGIA DEL NIÑO", 1984, Ed. Morata, Madrid.

Piaget Jean, "SEIS ESTUDIOS DE PSICOLOGIA", 1992, Ed. Ariel, México.

Ramiro A. Calle.

Redondo, P.J, "ESTUDIO TRANSCULTURAL DEL IDARE EN UNIVERSITARIOS DE UNAM Y UNC DE MEXICO Y COLOMBIA", 1979, Tesis Doctorado, Facultad de Psicología, UNAM.

Rogers, C, "A WAY OF BEING", Boston, MA: Houghton Mifflin Co., 1980.

Samuel Johnson.

Satir Virginia, " NUEVAS RELACIONES HUMANAS EN EL NUCLEO FAMILIAR", 1988, Ed. Pax. México.

Schipant Daniel, "LA ANGUSTIA Y LA DIMENSION TRASCENDENTE", 1969, Ed La Aurora, Buenos Aires.

Spielberger, C.D, "INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO - ESTADO", 1975, Ed. Manual Moderno, Trad. Dr. Rogelio Díaz Guerrero. México.

Spielberger. C.D, "THE EFFECTS OF MANIFEST ANXIETY ON THE ACADEMIC ACHEVEMENT OF COLLEGE STUDENTS", 1962, Ment Hygl 46.

Stack Sullivan. N, "EL NUEVO PSICOANALISIS", 1966, Ed. Fondo de cultura económica, México.

- Taylor Janet, "A PERSONALITY SCALE OF MANIFEST ANXIETY", J.AM- Sic Psycho.48.
- The Network, A publication of the National Association for Children of Alcoholics, Vol 1, Number 1, Winter, 1984.
- Thompson Clara, "EL PSICOANALISIS", 1955, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
- Tillich, P, "ANXIETY AND REDUCING AGENCIES IN OUR CULTURE ", 1964, Ed. Nafner, Nueva York.
- UIC Dr. Guido Belssaso Noviembre 1992 UAM.
- Velasco Rafael, "ALCOHOLISMO, VISION INTEGRAL", 1988, Ed. Trillas, México.
- Wegscheider, S, "ANOTHER CHANCE: HOPE AND HEALTH FOR THE ALCOHOLIC FAMILY", 1981, Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Whitfield, C.L., "STRESS MANAGEMENT AND SERENITY DURING RECOVERY. A TRANSPERSONAL APPROACH", 1984, Ed. The Resource Group, 7402 York Road, Baltimore, MD.
- Woititz, J. G., "ADULT CHILDREN OF ALCOHOLICS", Hollywood, FL: New York State Division of Alcoholism and Alcohol Abuse, July, 1982.
- Woititz, J.G., "MARRIAGE ON THE ROCKS", New York, NY: Delacorte Press, 1979.
- Wojtyla Karol, "CARTAS A LA FAMILIA", 1994, Ed. Parroquial. México.