

## La familia y las adicciones

Por: *Psicóloga Yusi Cervantes Leyzaola*

### La función de la familia

Decimos que las familias son las células de la sociedad no sólo porque al vincularse entre sí forman comunidades, es decir, son el principio del tejido social, sino también porque son el núcleo vital donde nacen y se desarrollan los miembros de la sociedad. Según sea la calidad de las familias, será la calidad de los ciudadanos del mundo. En la medida en que las familias no cumplen sus funciones básicas, surgen de ellas individuos con más carencias sociales, emocionales, morales, intelectuales y hasta físicas.

¿Cuáles son esas funciones? En primer lugar, está la de acoger al otro (cónyuge, hijo, padres) simplemente porque es él o ella, porque es persona. Esta acogida es el fundamento de la seguridad personal y del respeto por sí mismo. Luego podemos apuntar muchas funciones que es imposible explicar en estas pocas líneas pero que al menos es importante mencionar. Por ejemplo, la de la calidez de la madre, la protección del padre, el amor entre los padres como formador de esperanza y compromiso, la respuesta a preguntas existenciales tales como “¿Quién soy? ¿Cómo es la vida? ¿Para qué estoy aquí?”. La familia tiene la capacidad, y por tanto la función, como ninguna otra institución, de transmitir valores, normas, límites, fe, confianza, así como de marcar con claridad cuáles son nuestros derechos y responsabilidades. En la familia los hijos aprenden –o deberían aprender- a convivir, a estar en desacuerdo y a reconciliarse, a defender sus posiciones sin destruir al otro, a respetarse y a ser solidarios unos con otros. Ahí encuentran también el sentido de pertenencia a una familia y de ahí, a un pueblo, una nación y a la humanidad, a través de los grandes valores de las tradiciones y la cultura. Al mismo tiempo, conforme maduran, los hijos aprenden a desprenderse de sus padres, a ser individuos independientes, útiles a la humanidad, con metas realistas, capaces de exigirse a sí mismos lo necesario para continuar con su desarrollo personal.



Nuestro tema es la familia y la adicción. Salta a la vista que es necesario ver qué está pasando con las familias para, por un lado, prevenir las adicciones y, cuando estás ya han tomado a un miembro de la familia, para ayudarlo a rehabilitarse.

### Prevención

Diversos estudios han encontrado que la tasa de adicciones a las drogas y/o el alcohol es más frecuente en personas que tienen familias disfuncionales, incapaces de darles un sentido de pertenencia, de marcar límites adecuados, formar el sentido de responsabilidad y respeto y de satisfacer las necesidades emocionales básicas de la persona. Son familias, por ejemplo, donde cada uno se encierra en su cuarto a ver la televisión, si la tienen, o ven todos el mismo programa sin intercambiar palabra. O donde cada uno vive una vida aparte que no incluye a los demás y usan la casa apenas para dormir y a veces comer. Suelen ser familias que no protegen a sus miembros. O, en la contraparte, que los sobreprotegen, obstaculizando su desarrollo. En muchas de estas familias los padres están divorciados o separados, falta alguno de ellos o ambos trabajan todo el día, dejando a los hijos a cargo de la televisión o de la calle. También son frecuentes entre los adictos las familias donde el ambiente es frío, hostil o incluso violento. Las familias de los adictos suelen tener serios problemas de comunicación, especialmente respecto a los sentimientos y las emociones. Otra situación frecuente es que los padres utilizan a los hijos para pelear entre sí.

Cada eslabón de la cadena es a la vez causa y consecuencia, y lo mismo ocurre en el tema de las adicciones. Hay innumerables familias que son disfuncionales a causa de las adicciones de los padres, las más evidentes, al alcohol y a las drogas, pero también puede ser, por ejemplo, al trabajo, a la televisión o al sexo. También el alcohol y las drogas están presentes

con demasiada frecuencia en las relaciones sexuales precoces, con los consecuentes embarazos, matrimonios adolescentes o padres –varones- que abandonan a la mujer y al hijo a su suerte.

Si queremos verdaderamente evitar que nuestros niños sean víctimas de las adicciones en un futuro cercano, tenemos que mejorar la calidad de nuestras familias, comenzando por la nuestra. Formemos familias cuyo fundamento sea un amor auténtico, donde cada miembro sienta que es aceptado, respetado, valorado por sí mismo, simplemente por ser él o ella, por ser persona. Que cada uno sepa que le agrada a los demás. Que nadie se sienta solo emocionalmente, aunque pueda disfrutar sus momentos de soledad. Formemos familias donde sea agradable estar, donde los miembros disfruten de su mutua compañía. Donde nadie tenga miedo de expresar sus ideas y sus sentimientos. Donde todos se interesen por los proyectos y logros de los otros y se apoyen en situaciones de crisis o fracasos. Donde cada uno vaya formando criterios sólidos y aprenda a tomar decisiones sanas. Formemos familias que sean prioridad para cada uno de sus miembros pero no para encerrarse en ellas, sino para aprender a actuar en el mundo siendo responsables y solidarios.

Y después, mejoremos la calidad de nuestras familias formando una gran red protectora en la sociedad. Este es el concepto de anudando. Vamos uniendo esfuerzos, un nudo aquí, un nudo allá. Por ejemplo, tomar cursos para padres y fomentar que funcionen escuelas para padres en los centros escolares de nuestros hijos y en nuestra comunidad, incluso formarnos para ser instructores de ellas; promover cursos que ayuden a los adolescentes a conocer y evitar el peligro de las drogas, a manejar adecuadamente sus emociones y su sexualidad, a lograr un adecuado desarrollo de su criterio y su creatividad; unir fuerzas para protestar cuando algún medio de comunicación lesione los valores de la familia; promover y participar en actividades recreativas y deportivas que favorezcan la integración de las familias...

### Recuperación

Con frecuencia, los cónyuges o padres de personas adictas al alcohol o las drogas buscan ayuda para su ser querido. Con toda sinceridad creen que el problema lo tiene el adicto, pero si verdaderamente tienen disposición para apoyarlo en su recuperación, pronto se dan cuenta de que la adicción de esa persona es solamente la punta visible de problemas de fondo graves en la familia.

Por supuesto, no es lo mismo si el adicto es el esposo que el hijo. En el primer caso, muchas carencias del adicto vienen desde su familia de origen, que está en el pasado y no se pueden cambiar. El adicto tiene que aprender a dejar atrás su historia y a hacerse responsable de sí mismo en el presente. Pero en el caso del hijo, la familia de origen es ésta, en el presente. Y esta familia, hoy, sí tiene posibilidades de cambiar. La familia puede preguntarse por qué este hijo creyó necesitar de las drogas. ¿Para llenar qué carencias? ¿Para huir de qué? Esto claro, sin quitarle la responsabilidad al adicto, quien tiene que responder sus propias preguntas y hacerse cargo de su recuperación, con las ayudas necesarias.

Parte fundamental en la recuperación es que cada miembro de la familia se vea con sinceridad a sí mismo y que cambie lo que tenga que cambiar. El camino no es perseguir al adicto, sino ver cómo estoy yo. No basta con que el adicto deje su adicción, sino que es necesario que cada uno y la familia en su conjunto aprendan a vivir y a relacionarse sanamente.

La codependencia consiste en engancharse en la enfermedad del otro para no enfrentar los propios problemas. Mientras el otro este mal, yo soy la víctima inocente, el bueno de la película, la madre abnegada. Los demás me admiran y compadecen, y yo puedo esconder así mis demonios internos, por ejemplo, mis miedos, la pobreza de mi autoestima, mi incapacidad para tomar decisiones o mi intolerancia hacia los demás. Por eso, con frecuencia, aunque conscientemente los miembros de la familia desean y buscan la recuperación de su ser querido enfermo, inconscientemente sabotean su recuperación. Por ejemplo, sacándolo de los problemas en los que se mete, no permitiendo que asuma las consecuencias de sus actos. O cayendo una y otra vez en sus chantajes emocionales.

Hay caminos probados para la recuperación, tanto de los adictos como de sus familiares. Uno de ellos, tal vez el que ha cambiado la vida de más personas adictas y de sus familiares, es el programa de los doce pasos, propuestos por los grupos de Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos y Al-Anón. La condición es seguir fielmente el programa, que es, finalmente, un sabio programa de vida que pasa por la autoderrota, el despertar espiritual, el autoanálisis, la reparación de los males causados, la autoaceptación y el servicio.

### III CONGRESO MUNDIAL DE FAMILIAS (Marzo 2004)

#### Declaración de la Ciudad de México. Principios Básicos

##### La familia y la sociedad

La familia natural es la institución fundamental de la sociedad, basada en la naturaleza humana y fundada en la unión vitalicia entre un hombre y una mujer mediante el vínculo matrimonial.

##### La familia y el matrimonio

El matrimonio, piedra angular de la vida familiar, provee al hombre y a la mujer de seguridad, armonía, razón de ser, gozo y madurez espiritual a lo largo de la vida.

##### La familia y los hijos

La familia natural proporciona el ambiente óptimo para el desarrollo armónico de los hijos.

##### La familia y la sexualidad

La sexualidad existe como expresión unitiva del amor entre los cónyuges y para la procreación de los hijos dentro del matrimonio.

##### La familia, la vida y la bioética

Todo ser humano posee un valor intrínseco desde la fertilización hasta la muerte natural.

#### **La familia y la población**

La procreación es necesaria para la supervivencia de la raza humana

#### **La familia y la educación**

Los padres son los primeros responsables de la educación de sus hijos y gozan de la autoridad correspondiente, salvo en caso flagrante de abuso o negligencia.

##### La familia, la economía y el desarrollo

La familia natural es la institución fundamental de la sociedad para el crecimiento económico y el desarrollo.

##### La familia y el gobierno

El deber del gobierno es proteger y apoyar a la familia sin usurpar la función vital que ésta desempeña en la sociedad.

##### La familia y la religión

Los padres como los principales educadores de sus hijos tienen el derecho de enseñarles sus creencias religiosas y morales y educarlos de acuerdo a sus convicciones religiosas. ❶