

Entender los roles familiares cuando las drogas o el alcohol son un problema

Objetivo

Identificar y hacer un seguimiento de los distintos papeles que pueden asumir los miembros de la familia cuando un ser querido tiene problemas con la bebida o el consumo de drogas.

Lo que debes saber

Probablemente hayas oído decir antes que el alcoholismo y la adicción son una “enfermedad familiar”. Es decir, cuando una persona de la familia bebe o consume drogas, toda la familia se ve afectada, casi como si fuera “contagiosa”. Aunque no seas tú el que abusa de las sustancias, también juegas un papel en los altibajos y los estados de ánimo y problemas que se producen en tu familia.

La adicción afecta mucho a la salud mental y física de la familia. Los miembros de la familia aprenden a lidiar con los estados de ánimo y los comportamientos, a menudo imprevisibles, del adicto o del alcohólico. Por ello, adoptan diferentes roles como forma de sobrellevar la situación.

En esta hoja de trabajo, aprenderás sobre seis roles comunes que los miembros de la familia adoptan, normalmente sin ser conscientes de ello. En general, los roles se refieren a los hijos, pero los miembros adultos de la familia, especialmente los cónyuges, también pueden estar implicados.

Qué hacer

Lee las descripciones que aparecen a continuación y luego escribe si tú o alguien de tu familia ha adoptado ese papel en respuesta al adicto o al alcohólico en casa. A continuación, describe cómo te afecta ese papel. Mientras lees, intenta evitar cualquier juicio o crítica: ten en cuenta que la mayoría de los miembros de la familia están haciendo lo mejor que pueden tanto para protegerse como para mantener o restaurar la sensación de "equilibrio" en la familia mientras alguien está bebiendo o consumiendo drogas activamente.

El adicto o alcohólico

En primer lugar, es importante comprender el papel del "adicto" (o alcohólico): esta persona casi siempre está en el centro de la dinámica familiar. Sean conscientes o no, las emociones y comportamientos de los miembros de la familia se expresan en respuesta a las emociones y comportamientos del adicto, o en previsión de ellas. Los miembros de la familia afectada pueden dedicar mucho tiempo y energía a pensar, preocuparse, planificar o ensayar cosas que decir a esa persona y sobre ella, etc.

¿Quién desempeña este papel en tu familia? ¿Desde cuándo? ¿Cómo es para ti?

El cuidador (“Facilitador”)

“Facilitar” significa hacer posible que el adicto/alcohólico continúe con su comportamiento. Es la persona que suele encubrir los problemas y comportamientos del adicto para mantener a la familia “feliz”. El cuidador es considerado a menudo como un “mártir”, porque tiende a ignorar la realidad de lo que ocurre y a sacrificar su propia libertad e independencia para mantener la paz. Esta persona, normalmente sin saberlo, apoya el comportamiento disfuncional del adicto y lo protege de las consecuencias de sus actos.

¿Quién desempeña este papel en tu familia? ¿Desde cuándo? ¿Cómo es para ti?

El héroe

El papel del héroe es encubrir los errores o el comportamiento disfuncional del adicto para mantener la ilusión o la apariencia de que su familia es “normal”. Es la persona que siempre acude al rescate para evitar la experiencia o la percepción de que algo va mal. Entre los niños, son los que son excesivamente responsables, muy independientes o perfeccionistas. Pueden ser vistos como el padre sustituto o el “niño de oro”, pero sufren por tratar de estar a la altura de ese papel.

¿Quién desempeña este papel en tu familia? ¿Desde cuándo? ¿Cómo es para ti?

El chivo expiatorio

En el lado opuesto al “héroe” está el chivo expiatorio. Suele ser el “niño problemático”, el que es desafiante u hostil, el que “se porta mal” y/o se mete en problemas en la escuela o en casa. El chivo expiatorio provoca una atención negativa, lo que tiene el efecto de desviar la atención del verdadero problema, es decir, del miembro de la familia que bebe o se droga.

¿Quién desempeña este papel en tu familia? ¿Desde cuándo? ¿Cómo es para ti?

La mascota

La mascota –como aquella de los equipos deportivos– se refiere al miembro de la familia que trata de abordar la disfunción en la familia a través del humor o “haciendo el tonto”. El objetivo, de nuevo generalmente inconsciente, es distraer la energía de la familia lejos del estrés o las dificultades a través de ser un comediante. La mascota suele estar siempre en movimiento y puede deprimirse o ponerse ansiosa si las cosas están en calma o si no recibe atención de alguna manera.

¿Quién desempeña este papel en tu familia? ¿Desde cuándo? ¿Cómo es para ti?

El niño perdido

El “niño perdido” suele referirse al que se queda fuera de la acción, al que se queda callado y/o retraído para evitar la atención y la exposición a la emociones. A veces el niño perdido es visto como si tuviera todo bajo control, ya que puede ser muy autosuficiente, “sin problemas”. A menudo, el niño perdido aprende a evitar las interacciones interpersonales y se convierte en “invisible”.

¿Quién desempeña este papel en tu familia? ¿Desde cuándo? ¿Cómo es para ti?

Ahora que has identificado los papeles típicos que desempeñan los miembros de la familia, lleva un registro durante la próxima semana o dos de lo que observas en tu familia. ¿En qué situaciones observas que las personas desempeñan uno de estos papeles? ¿Qué ha pasado antes? ¿Cuál es el efecto de su papel en la dinámica familiar?

Situación	¿Quién/qué papel?	¿Qué pasó previamente?	¿Cuál es el efecto?

Actividad opcional: Dibuja un árbol genealógico o un gráfico (idealmente de tres generaciones) que muestre a todos los miembros de tu familia. Escribe sus nombres, año de nacimiento y relación contigo. Anota cualquier patrón o historial de alcoholismo o adicción entre cada miembro. A continuación, identifique, si puede, las funciones que los miembros de la familia podrían haber asumido. Esto podría requerir hacer algunas preguntas difíciles a los padres, abuelos, tíos, primos, etc. Haz lo que te parezca correcto.

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué temas o patrones observas en tu familia, en el pasado y en el presente?

¿Alguien asume diferentes papeles de vez en cuando? Es decir, ¿el “héroe” se convierte en el “niño perdido”? ¿Por qué o por qué no?

¿Qué sentirías si dejaras de desempeñar un determinado papel en tu familia? ¿Cuáles son tus miedos y esperanzas?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué has aprendido sobre ti mismo durante este ejercicio?
