

Despliega las alas

*para aquellos que no conocieron
la alegría de ser niño*

www.spreadwings.eu

Asesoramiento:
Prof. Dr. hab. Ewa Syrek

Diseño de cubierta:
Malgorzata Wrona-Morawska

Edición:
Wydawnictwo AM Poligrafia, Katowice
e-mail: ampoligrafia@gmail.com

Traducción:
Carlota Isabel Lifante Baeza
Pedro Renco Gallego

Nota del traductor:
Nuestro más sincero agradecimiento a
Cecylia Tatoj, por su confianza y ayuda incondicional,
a Sonia Szramek-Karcz, por su apoyo y asesoramiento,
y a Maja Daniel, por sus aportaciones a la traducción del epílogo.

Impresión:
AM Poligrafia, Katowice

www.spreadwings.eu

ISBN 978-83-938226-7-6

P. Grzegorz Polok

Despliega las alas

Katowice 2016

Índice:

Palabras del autor	7
Prólogo.....	9
1. La fuente de los problemas.....	17
2. El secreto familiar	23
3. Los roles sociales.....	27
4. Sentimientos, conductas y actitudes	31
5. El sentido del sufrimiento	41
6. Una nueva vida	45
7. Confiar en Dios.....	53
En lugar del epílogo.....	59
Bibliografía.....	69
Sobre el autor.....	72

Palabras del autor

Desde hace muchos años, trabajo como investigador docente en la Universidad Económica de Katowice y como sacerdote académico en el contexto de esta misma institución. Durante todos estos años, esta última ocupación me ha permitido pasar tiempo con los estudiantes y con el personal docente y administrativo de mi universidad. Las oraciones, las conversaciones y las experiencias que hemos podido compartir, me han permitido descubrir en su interior a personas fantásticas con una gran sensibilidad y bondad. Al mismo tiempo, en muchos de ellos y, especialmente en los estudiantes, he observado una gran tristeza, mucho temor y una angustia profunda asociados a una baja autoestima o incluso a una total falta de autoaceptación. Algunos se han atrevido a abandonar sus miedos, a vencer la tristeza, a romper el silencio que habían mantenido durante tanto tiempo y, en ocasiones, a exponer por primera vez su situación familiar ante un desconocido. En las dramáticas declaraciones de los estudiantes, a menudo inundadas de dolor y lágrimas, descubrí que la fuente de las dificultades actuales, el miedo, la falta de aceptación y la soledad tenían su origen en las familias, en especial, en el comportamiento de sus padres delante de ellos. No podía quedar indiferente ante tal mar de sufrimiento y comencé a buscar la manera de ayudar a mis estudiantes, que tan castigados por la vida estaban siendo. Yo mismo me encargué de investigar este tema sin descanso. Pronto, descubrí que en Polonia existe un gran número de familias disfuncionales, es decir, de familias que no cumplen las funciones y tareas básicas, sobre todo, para con sus hijos. Me di cuenta de que este hecho desencadena determinados efectos negativos en los hijos de este tipo de familias a partir de la mayoría de edad. La literatura relacionada con esta área se refiere a estos jóvenes como *hijos adultos de familias disfuncionales*.

Una investigación más exhaustiva a la par que largas conversaciones a solas con estos universitarios, que provenían de familias con problemas de alcoholismo, me permitieron dar con la existencia de un gran grupo de personas conocidas como *hijos adultos de padres con problemas de alcoholismo*.

Esta gente experimenta de un modo particular las disfunciones familiares en consideración a un consumo de alcohol excesivo por parte de los padres. Los datos también me permitieron observar que un grado elevado de disfuncionalidad familiar no se asocia únicamente a un consumo de alcohol excesivo, sino también a problemas psicológicos o a causa de la muerte de alguno de los padres, de un divorcio emocional o legal, de violencia o incluso de una constante ausencia física o emocional en casa, y afecta a estudiantes con este tipo de antecedentes de forma similar que a los hijos adultos de padres con problemas de alcoholismo. Todo el conocimiento adquirido me dio fuerzas para organizar en 2001, en el marco de la comunidad académica religiosa, una terapia anual en Katowice para todos los

estudiantes con este problema. Aún hoy, se continúan organizando clases terapéuticas anuales y yo tengo el honor de prestar apoyo espiritual al grupo.

La oportunidad de conocer a una juventud tan maravillosa, los hijos adultos de padres con problemas de alcoholismo, y de ser testigo de todas las dificultades que se manifiestan en su día a día, me ha llevado a hablar más sobre ellos en el ámbito académico. Gracias a esto, se ha revelado un bajo nivel de conciencia por parte de la comunidad universitaria en lo referente al fenómeno de estudiantes o de trabajadores hijos de padres con problemas de alcoholismo. Por ese motivo, me animé a asumir la tarea de informar de forma general y accesible sobre este problema. De esta manera, trato de mostrar, al menos, diferentes alternativas para ayudar a los hijos adultos de padres con problemas de alcoholismo, así como de ofrecer formas de actuación contra la disfunción familiar. Animado por mis estudiantes y amigos, junto a ellos, decidí aceptar el desafío de escribir un libro. Soy consciente de no ser un especialista en el área sobre la que versa pero, sin embargo, he tenido el valor para realizar esta tarea gracias a que mis queridos hijos adultos de padres con problemas de alcoholismo depositaron su confianza en mí y me apoyaron en el camino de la vida. Gracias a todos los que participaron en la elaboración de este libro *pro bono publico*, especialmente, gracias a su crítica, la catedrática Ewa Syrek de la Facultad de Pedagogía y Psicología de la Universidad de Silesia de Katowice. Espero que este libro, al menos, sirva de ayuda para todo aquel que lo lea y le ofrezca un rayo de esperanza.

P. Grzegorz Polok

Prólogo

Entre los muchos problemas que afectan a las familias de hoy en día, cabe destacar el fenómeno cada vez más extendido del consumo excesivo de alcohol por parte de los padres¹. La consecuencia significativa de esta clase de comportamiento se pone de manifiesto en el aumento del número de hijos adultos de padres con problemas de alcoholismo (HAPPA). Estos niños crecieron en el seno de una familia disfuncional y, por este motivo, cuando llegan a la edad adulta, a menudo tienen que afrontar dificultades en el día a día a causa de este tipo de experiencias². Los datos disponibles señalan que los HAPPA representan alrededor del cuarenta por ciento de la población adulta en Polonia³. Estos datos, así como el aumento anual del consumo de bebidas alcohólicas en el país⁴, constituyen un desafío actual y se les debe prestar gran atención tanto desde una perspectiva teórica como práctica.

Al parecer, esta cuestión debería tratarse de forma prioritaria en el ámbito académico, es decir, en instituciones de enseñanza superior, departamentos de investigación, las diferentes organizaciones y asociaciones de estudiantes, así como en la comunidad religiosa universitaria. Teniendo en cuenta el papel tan importante que desempeñan las universidades en la realidad socioeconómica actual, resulta una labor esencial abordar estos temas desde su perspectiva. De entre las obligaciones con las que debería cumplir la comunidad académica, parecen ser prioritarias aquellas que van dirigidas a lograr el bien común⁵.

En primer lugar, y ante todo, la familia es el bien de toda nuestra sociedad. Representa un espejo intrínseco de la misma y los cambios que tienen lugar en ella representan factores invariables de desarrollo cultural e institucional de un país o un continente. Observar detenidamente la dinámica de los cambios que tienen lugar en la familia, desarrollar iniciativas e investigaciones y contribuir a su consolidación, con el fin de cumplir con su papel, son responsabilidades de las instituciones académicas⁶. Desde esta perspectiva, la comunidad académica ha de llevar a cabo actividades específicas, dinámicas, informativas, educativas y sistematizadas que puedan ayudar en la creación de espacios a lo largo de todo el país,

1 La Agencia Nacional para la Prevención de Problemas de Alcoholismo (Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych) estima que en Polonia viven unos 4 millones de niños cuyos padres abusan del consumo de alcohol y alrededor de 1,5 millones de hijos de personas con problemas de alcoholismo. Véase Kucińska M., *Gdzie się podziało moje dzieciństwo. O Dorosłych Dzieciach Alkoholików*, Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2006, p. 25.

2 Véase Cermak L., Rutzky J., *Czas uzdrowić swoje życie*, PARPA, Varsovia 1998, pp. 7-13.

3 Véase Kucińska M., *Doroste Dzieci Alkoholików*, en: www.kiosk.onet.pl/charaktery [11/05/2008].

4 Según un informe sobre la política contra el alcoholismo del Ministerio de Sanidad polaco (Ministerstwa Zdrowia), en 2013 se consumieron casi 10 litros (9,7 l.) de bebida alcohólica por persona, de los cuales más de la mitad era cerveza. Son las cifras más elevadas desde hace años. Véase www.kobieta.onet.pl/zdrowie/zycie-i-zdrowie/polacy-pija-coraz-wiecej-niepokoja-y-raport-ministerstwa-zdrowia [03/01/2015].

5 Según una muestra representativa de una encuesta realizada a polacos mayores de 18 años en diciembre de 2002, se piensa que las universidades y las escuelas superiores son las que más beneficio revierten en el bien común. Véase *Postawy wobec społecznej odpowiedzialności biznesu*, www.ipsos.pl, p. 8, [13/06/2009].

6 Véase Juan Pablo II, "Rodzina w Europie, 25.06.2004 – Do uczestników europejskiego sympozjum nauczycieli akademicki", en: www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii, [25/05/2007].

donde los hijos adultos de padres con problemas de alcoholismo puedan acudir en busca de apoyo y ayuda especializada. De esta manera, pondría de manifiesto su postura en lo que respecta a la familia polaca y expondría las actividades destinadas al bien social.

Actualmente, la crisis a la que hace frente la familia polaca se encuentra cada vez más presente y hace crecer el número de estudiantes HAPPA, en comparación con otras disfunciones. Es importante para la comunidad académica detectar este fenómeno en las instituciones de enseñanza, donde los HAPPA van a formarse, con el objetivo de darles la oportunidad de desenvolverse en la totalidad del sistema educativo. La Ley de Educación Superior obliga a las universidades a implicarse y manifiesta de forma explícita que todo el personal docente no solo tiene la obligación de enseñar, sino también la de educar. Además, parece importante también por otra razón: la época de estudios es una parte esencial en la vida de los jóvenes.

En particular, desde el punto de vista educativo y formativo, el tiempo que un estudiante pasa en la universidad podría considerarse como la etapa más valiosa y exigente de su vida, puesto que se trata de una época en la que tiene lugar un desarrollo continuo de la personalidad que, en el futuro, puede intervenir en el desarrollo de tareas determinantes de carácter social, profesional, cívico y familiar. En esta fase del desarrollo de un estudiante, la institución se convierte en una parte fundamental de su vida en la que, además de recibir formación, se definen la personalidad, los hábitos, convicciones y comportamientos⁷. Por consiguiente, es importante asegurar una asistencia profesional a los estudiantes que procedan de familias disfuncionales y que posean cicatrices emocionales, con el fin de ayudarles a desarrollar una personalidad bien definida.

Esto parece resultar de especial relevancia, ya que se prevé que un cierto número de jóvenes hijos de padres con problemas de alcoholismo comiencen a beber alcohol de forma abusiva⁸, que alguno de ellos entablen relaciones con gente dependiente y que muchos otros eviten pensar en los acontecimientos que tuvieron lugar durante su niñez. Desafortunadamente, según las encuestas llevadas a cabo, alrededor de la mitad de los HAPPA no desarrollarán una relación sentimental estable y legítima y cerca de un tercio de los matrimonios que se contraerán terminará en divorcio.

Piotr (24 años): «Esa clase de estadísticas hicieron que me volviese reacio a resolver mis problemas. Al principio, era desalentador. Me decía a mí mismo que, puesto que aquellas cifras eran tan representativas y desesperanzadoras, no tenía demasiadas oportunidades de tener una vida mejor. Sin embargo, tras pen-

7 Véase Kowalewski I., "Zaburzenia emocjonalne studentów krakowskich uczelni wyższych w aspekcie bezpieczeństwa", en: www.21.edu.pl [10/07/2009].

8 La probabilidad de que los hijos de padres con problemas de alcoholismo, acaben siendo alcohólicos también es cuatro veces mayor que en el caso de otros niños. Si hablamos de los nietos, esta probabilidad se triplica. Véase Woronowicz B. T., *Alkoholizm jest chorobą*, PARPA, Varsovia 1998, p. 17.

sarlo detenidamente, llegué a la conclusión de que, si algunas personas lo habían logrado, yo también podría. Además, no podía no aprovechar la oportunidad que me habían dado para acudir a una terapia. A menudo, muchos no cuentan con semejante posibilidad».

Julia (24 años): «En los momentos difíciles hay que salir adelante como sea. Tenía muchas responsabilidades, me hacía cargo de muchas cosas y ayudaba mucho en casa, a cualquier cosa con tal de mantener la calma. Y funcionaba. Nunca tuve problemas en el colegio o en la universidad; era muy buena alumna. Participaba activamente en la vida social y, a simple vista, aunque parecía que todo iba bien, me gustaban los chicos con problemas. Algunos de ellos, con los que mantuve una relación, eran HAPPA. Como me faltaba cariño, lo buscaba en casi todas partes. Cuando parecía que había encontrado lo que necesitaba, tarde o temprano lo destruía, ya que pensaba que era algo que me perjudicaría. Aquellos chicos no cumplían mis expectativas y yo no sabía por qué».

Esta tendencia se manifiesta a partir del hecho de que los hijos adultos de padres con problemas de alcoholismo intentan no confiar en nadie cuando establecen lazos afectivos; su identidad interior, construida a partir de la educación disfuncional que han recibido, les dice cómo deben ser y cómo no. En general, los HAPPA no son capaces de establecer lazos íntimos en sus relaciones con los demás, puesto que las emociones y los deseos insatisfechos se manifiestan en la edad adulta. En una relación sentimental con otra persona, no son capaces de hablar sobre sí mismos y sus necesidades y esto puede desencadenar un desequilibrio entre lo que ellos y sus parejas necesitan. Los hijos adultos de padres con problemas de alcoholismo no aprendieron a escuchar y a hablar para poder comunicarse de forma efectiva con otra persona por lo que, cuanto más cercano sea el vínculo que un HAPPA establece con la otra persona, más difícil le será relacionarse con “el otro” y todas las dificultades que acontezcan las resolverá la otra persona. La incapacidad de un HAPPA para expresar lo que realmente siente, a menudo, conduce a sutilezas, especialmente, con gente de su entorno y, como resultado, se generan traumas en ambas partes, tristeza y dolor. Entonces aparece el resentimiento, un sentimiento con el que están familiarizados y que les convence de que están siendo maltratados cuando permiten que otra persona se le acerque demasiado. Este déficit de comunicación interpersonal puede generar una situación en la que muchos HAPPA no se verán a sí mismos en el papel de padre o nunca decidirán tener hijos⁹.

9 Véase *12 Kroków dla Dorosłych Dzieci z uzależnionych i innych rodzin dysfunkcyjnych*, Wydawnictwo Akuracik, Varsovia 1996, pp. 5-6. Véase también Kucińska M., *Gdzie się podziła moje dzieciństwo. O Dorosłych Dzieciach Alkoholików*, citado anteriormente, pp. 25-29 y 65-67.

Ala (23 años): «Desde un determinado momento, siempre que estaba en alguna relación, no podía permitirme el más mínimo fallo; quería ser perfecta. Siempre accedía a todo lo que los demás querían. Simplemente, no podía decir que no y no importaba si tenía tiempo o no, si algo me gustaba o no; si alguien me pedía cualquier cosa, la hacía. Me costaba tomar decisiones, no podía explicar lo que quería y otros decidían por mí. Por otra parte, tenía miedo de anhelar algo con demasiada fuerza. Me decepcionaba y molestaba que mis padres no fueran capaces de saber lo que necesitaba. Todavía me cuesta hablar de lo que necesito delante de mis padres. Me siento culpable cuando les pido dinero para mis estudios u otros gastos».

Julia: «Durante mi infancia, me castigaban de forma muy severa cuando me comportaba mal. Sentía un gran dolor y una gran pena y no podía comprender qué me ocurría. Trataba de disimular hasta el más mínimo detalle, ya que nunca podía saber de antemano cómo reaccionarían mis padres; si se alterarían o se lo tomarían bien. Si algo no salía como esperaban, me gritaban. Las críticas duelen y, hasta este momento, me ha costado aceptarlas. A veces, empleaban generalizaciones inoportunas y me hacían sentir insegura conmigo misma. A pesar de todo, soportaba lo que decían, ya que un niño soporta cualquier cosa de manera sencilla y sin decir nada. En el momento en el que alguien evidencia mis fallos, no soy capaz de aceptarlo como una crítica constructiva. No soporto que me lo digan de nuevo si se repiten, puesto que entonces soy consciente de que tengo algunos defectos. A veces, no sé cómo lidiar con algo en particular y todo se me viene encima».

Magda (26 años): «Desde que era pequeña, he tenido problemas para relacionarme. Podría decirse que todo está en mi cabeza, ya que la gente de mi entorno me considera una persona alegre, feliz y amable. Sin embargo, en mi fuero interno, todavía soy esa chica tímida que teme no ser aceptada por el resto. Mi vida se basa en una constante búsqueda de ser aceptada: hago muy poco por mí misma y demasiado por los demás. Pero no hago las cosas de corazón, sino por miedo a que, si no ofrezco mi ayuda, no me consideren útil. Las relaciones con el sexo opuesto se basan en el mismo principio: el miedo al rechazo se impone a mi personalidad. En ocasiones, tengo la impresión de que mis aspiraciones tienen que coincidir con las de mi pareja. Me repito a mí misma que quiero lo mismo que esa otra persona porque así es más fácil para mí. Sin embargo, cuando me levanto en mitad de la noche, me doy cuenta de que me estoy engañando a mí misma, que mis deseos se encuentran atrapados en el subconsciente y que, únicamente, puedo decir lo que pienso en silencio. Durante el día, vuelvo a traicionarme a mí misma y hago cualquier cosa con tal de no tener tiempo para pensar. Me he vuelto adicta al trabajo. Ni siquiera hago partícipe a mi pareja de mis aspiraciones por miedo

a que no sean similares a los tuyas y me deje. No le digo nada y me sacrifico con tal de sentir que me ama, al menos, durante un momento».

Tras avergonzarse a lo largo de su infancia y adolescencia por el hecho de que uno o ambos padres tengan problemas con el alcohol, son las parejas sentimentales las que les hacen sentir vergüenza y les recuerdan que los episodios que tuvieron lugar en sus familias comenzaron por su culpa. Los HAPPA rara vez experimentan alegría en sus vidas y, generalmente, están serios, les cuesta relajarse, se distancian del resto y se alejan de sus ocupaciones y de la realidad. Debido a las familias disfuncionales, los HAPPA no construyen una autoestima sólida durante la infancia y esto da lugar a que en la etapa adulta se infravaloren en exceso. Se consideran inútiles y se juzgan a sí mismos y a los demás de manera muy crítica. Crecer en familias disfuncionales, en las que nunca se les ha apoyado lo suficiente como para que pudieran desarrollar su autoestima, implica que se dejen influenciar por los demás a la hora de comenzar sus andanzas. Los HAPPA se esfuerzan en ser los mejores con el fin de verse a sí mismos como personas valiosas y en no buscar o aceptar la ayuda de otras personas. Hagan lo que hagan, los HAPPA quieren salir adelante por sí mismos y, como consecuencia, les cuesta cooperar con el resto, haciéndose esto más evidente, por ejemplo, cuando tienen que trabajar en equipo. También tienen problemas para ser flexibles con sus tareas: si llevan a cabo cualquier proyecto y este no sale según lo previsto, les invade un temor profundo que puede provocar que lo dejen inacabado.

Magda: «Si no llevo la batuta cuando estoy con gente (hay chicas más guapas y hay quien es más elocuente que yo), prefiero no ser parte de esa orquesta. Cualquiera que sea mejor que yo, inconscientemente, se convierte en mi enemigo y en una amenaza. No puedo no ser la mejor. Por fuera sonrío, pero por dentro me siento despreciable. Me resulta complicado adaptarme al resto. Puedo pasarme el día entero destrozada si alguien me cambia los planes. Me es difícil aceptar sugerencias o críticas, incluso si son con buenas intenciones».

Ala: «Desde que era pequeña, siempre he necesitado que me confirmasen que lo que estaba haciendo era lo correcto. Simplemente, quería que me elogiares. A menudo, me disculpaba por los pequeños errores que cometía. Siempre quería hacerlo todo de la mejor manera posible. Me daba miedo pedir ayuda, excepto cuando no me quedaba más remedio. Pedir, de la forma en que yo lo veía cuando era pequeña, revelaba mi punto débil. En compañía, me sentía peor, aunque me trataran bien, me aceptasen y me apreciaran. Cuando alguien me decía que tenía que creer en mí misma, contestaba que ya lo sabía, pero aquello no me hacía sentir mejor, sino más bien peor. “Ni siquiera creo en mí misma”, pensaba para mis adentros. Siempre he creído que me pasaba algo malo y que no podría

explicar qué ocurría en mi interior. Me ponía metas muy lejanas, pero muy rara vez era capaz de cumplirlas. Sentía que debía ofrecer lo mejor de mí, estudiar lo máximo posible para saberlo todo, sin embargo, no podía explicar para qué. No era capaz de relajarme ni siquiera en vacaciones, puesto que creía que eran una pérdida de tiempo. Siempre con prisas, siempre con miedo de que tuviera que hacer algo más, aunque no hubiera nada más que hacer».

Weronika (25 años): «A menudo, cuando me enfrento a mis problemas o trato de lidiar con ellos, no soy capaz de aceptar la ayuda del resto. Me aferro a la soledad, no permito que me ayuden y, muchas veces, esto viene condicionado por mi falta de fe en que hubiera alguien que pudiese ayudarme. Desafortunadamente, en muchas ocasiones, le hacía daño a la gente que trataba de ayudarme. Además, era muy crítica conmigo misma y sentía ira y dolor en el momento en el que algo no marchaba como lo había planeado o en el momento que algo se echaba a perder. No me gustaban o, incluso, tenía una predisposición negativa hacia las personas que conocía por casualidad. No podía explicar el porqué. Había, probablemente, un poco de envidia mezclada con odio e ira en mi interior. No quería sentirme de aquella manera, pero no era capaz de ayudarme a mí misma».

Los HAPPA poseen la firme certeza de que no se adaptan a la vida y, a menudo, solo pueden predecir qué es y qué no es normal en sus rutinas. Una prueba de que no se aceptan a sí mismos es que pueden intentar autodestruirse en diversas ocasiones. También reniegan de sus derechos y son propensos a sufrir adicciones y a padecer enfermedades psicosomáticas o desórdenes alimenticios. Debido al ambiente en el que han crecido, los HAPPA sufren grandes problemas para expresarse. Ven la realidad en blanco y negro y, en muchos casos, no le encuentran sentido a sus vidas¹⁰.

Ala: «Hasta llegado un momento, me negaba a hablar sobre mi vida delante de los demás. Me daba miedo que pudieran ver cómo era de verdad y que no me aceptasen. Pertenecer a una comunidad religiosa me ayudó. Estaba en un grupo en el que podía expresarme y hablar sobre mi relación con Dios. Sin embargo, nunca he hablado sobre la relación de mi familia con el alcohol. Yo tenía graves problemas de insomnio, que se manifestaban en situaciones de estrés (antes de los exámenes, de entrevistas...). Pero hubo un momento en el que se agravaron y no podía dormir nada debido al estrés y al miedo. No era capaz de puntualizar si sufría ansiedad por aquel entonces o no».

Julia: «No puedo disfrutar de mis éxitos tales como aprobar el examen de acceso a la universidad y empezar a estudiar en ella o sacar buenas notas en los

¹⁰ Véase Kucińska M., *Gdzie się podziało moje dzieciństwo. O Dorosłych Dzieciach Alkoholików*, citado anteriormente, pp. 13- 22 y 37-42.

exámenes... Mi mayor ilusión es que mi padre supere sus problemas con el alcohol, que la relación entre él y mi madre mejore y que cada miembro de nuestra familia sea feliz. Si eso se pudiera aprender de la misma forma en la que se aprende el temario de un examen, sería simplemente maravilloso».



1. La fuente de los problemas

El camino que lleva a encontrar las causas principales de las dificultades experimentadas por los hijos adultos de padres con problemas de alcoholismo consiste en observar de cerca el período de su infancia. Su niñez transcurrió en una situación familiar específica, que tendrá repercusiones durante toda su vida en mayor o menor grado. Esta es exactamente la etapa más importante para el desarrollo de la identidad de cada individuo. Los niños, al verse indefensos ante el mundo que les rodea, suelen pasar de una relación simbiótica con su familia a una relación totalmente independiente. Durante este proceso, tienen mucho que aprender para ser capaces de sobrevivir, poner orden en su vida y sentirse así realizados y felices. Una familia en la que predominan unas reglas claras y transparentes y que sacia las necesidades emocionales permite a los niños desarrollar una identidad sólida y fuerte. Gracias al espacio familiar, aprenden también a convivir con los demás, lo que les permitirá sentirse realizados durante toda su vida. La base de dicho funcionamiento la constituye el matrimonio, cuyo fundamento es el amor recíproco de un hombre y una mujer; amor que, para muchos, tiene su origen en Dios. En un matrimonio que permite a ambos cónyuges alcanzar la plenitud y desarrollarse gracias a los efectos de un amor maduro, nace el compromiso por la felicidad propia y la de los demás. Se crea así un espacio perfecto para un desarrollo pleno de los niños y un buen funcionamiento¹¹.

Sin embargo, la situación en una familia con problemas difiere de la que acabamos de describir: se trata de una comunidad familiar que no sabe cumplir correctamente ni con las funciones principales (económica, social, sociopsicológica) ni con sus tareas básicas obligatorias, el cuidado y la educación de los hijos. La familia es, ante todo, un sistema cuya estructura puede verse dañada por este tipo de problemas o el incumplimiento de obligaciones de tan solo uno de sus componentes, lo que afecta especialmente a los elementos más frágiles, los niños. Las familias disfuncionales están encerradas en sí mismas porque, muy a menudo, sus miembros viven aislados del mundo exterior sin mantener ningún tipo de relación de amistad o contacto cercano fuera del hogar. En cambio, si se mantiene alguna relación, o bien es trivial y carente de sentimientos verdaderos, o bien está basada en falsas apariencias. No se dice la verdad acerca de los problemas de sus miembros, sino que se falsifica y se distorsiona la realidad en la que viven, ni tampoco existe una buena comunicación entre ellos ni una ayuda mutua. Además, generalmente, solo se preocupan por sí mismos e ignoran los problemas de sus allegados. La división de roles es muy rígida y las personas que la forman no tienen una visión adecuada de la realidad ni de su propio comportamiento. Los

11 Véase Wawerska-Kus J., *Dzieciństwo bez dzieciństwa*, DYWIZ, Varsovia 2009, pp. 8-12. Véase también Sękowska Z., "Współzależność wychowania i rozwoju dziecka", en: *Wychowanie w rodzinie chrześcijańskiej*, Adamski F. (ed.), WAM, Cracovia 1982, pp. 99-114.

niños tienen escasas experiencias constructivas y no poseen unos patrones parentales de los que tomar ejemplo y que les permitan fomentar una actitud positiva tanto hacia otras personas como hacia sí mismos y el mundo exterior. Mantener el sistema familiar firme tiene mayor importancia que el desarrollo de los valores de sus miembros. Es posible que los problemas familiares, cuyas consecuencias sufren los hijos, adquieran diferentes formas. Es muy habitual que su causa sean los problemas con el alcohol que sufren los padres, así como también puede deberse a otros tipos de adicción, a enfermedades mentales que padezca algún miembro de la familia o al divorcio legal¹² o emocional¹³. Frecuentemente, dentro del núcleo familiar, los problemas se acompañan de violencia física o psicológica, incluso de maltrato o abusos sexuales¹⁴. Se puede hablar de familia disfuncional también en caso de abandono físico o psíquico, ausencia emocional o falta de afecto por parte del padre o la madre hacia los niños. El comportamiento de los padres puede alterar de forma severa la personalidad de los niños y sus palabras, acciones, falta de aceptación, menosprecio o rechazo les marcan de por vida. Otros problemas que pueden afectar a los niños son los abusos emocionales, es decir, situaciones en las que los padres hacen cargar a los niños con sus problemas, delegando sus responsabilidades de adulto en ellos o en las que uno de los padres pone a un niño en contra de otro. Lo mismo pasa cuando los padres exigen a su hijo algo que no está a su alcance, debido a su edad o a sus habilidades personales. Esta situación que los hijos sufren puede darse debido a acciones reiteradas por parte de los padres que infantilizan a sus niños o les presionan con altas exigencias y expectativas que no pueden cumplir. Asimismo, tanto la falta de cariño y amor como la sobreprotección, relacionada con un control excesivo, pueden conducir a dicha disfunción familiar¹⁵. Se denomina hijo adulto de familia disfuncional (HAFD) a la persona que ha experimentado en su familia alguna de las anomalías ya mencionadas durante la infancia o adolescencia.

12 En 2013, de los 181 mil matrimonios contraidos se separaron 66 mil, lo que quiere decir que el índice de divorcio (la relación entre el número de divorcios y los matrimonios contraidos) era del 36,4% y va en aumento. Hace 10 años, era del 25% y, en el año 2010, superó el 26,6% (61,3 mil divorcios sobre 230 mil nuevos matrimonios). En el año 2011, se divorció una media de 177 parejas al día, siendo los problemas de alcoholismo la segunda causa de divorcio. Véase: www.polska.newsweek.pl/rozwoy-swiat-rozwozi-sie-na-potege-a-polacy [16/01/2015].

13 Según unos estudios realizados, los niños de padres divorciados tienden a sufrir con mayor frecuencia a la depresión, ira, enemistad, tristeza, estrés, preocupación, aislamiento, incertidumbre ante sus relaciones sociales y problemas debido a los recuerdos. Piensan que nunca les irá tan bien como a los niños cuyas familias no sufren ningún tipo de problema. La vida les agobia, tienen un nivel muy bajo de autoestima, se esfuerzan menos en el trabajo, su nivel de empatía es mucho menor que el de otras personas y mienten con facilidad. A menudo, tienen problemas con la justicia o abandonan su trabajo. No saben ni crear lazos con otras personas ni mostrar o controlar sus emociones, cosa que influye en el número de divorcios. Los hijos de padres divorciados no tienen un modelo a seguir para ser un buen padre, les falta estabilidad al llevar a la vida adulta. No tienen a quién pedirle consejo, ni un confidente a quien contarle los problemas, ni la posibilidad de alcanzar la felicidad. No saben ni amar ni valorar a otras personas, ni actuar de acuerdo a sus ideales, ni mantener relaciones de amistad. Tampoco son capaces de trabajar de forma voluntaria. Véase Conway J., *Doroste dzieci prawnie lub emocjonalnie rozwiedzionych rodziców*, Logos, Varsovia 2010, pp. 38-39.

14 Según un informe de 2007 realizado por el Programa Nacional contra la Violencia Familiar (Krajowy Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie), un 36% de los polacos admitieron que, al menos una vez en su vida, han sufrido algún caso de violencia familiar y uno de cada cinco reconoce que él mismo ha sido el agresor. Véase "Co trzeci Polak doświadczył przemocy w rodzinie", en: www.info.wjara.pl [20/10/2008].

15 Véase Bradshaw J., *Toksyczny wstyd*, Wydawnictwo Akuracik, Varsovia 1997, pp. 38-62.

Resulta particularmente complicado que los niños crezcan en un entorno en el que uno o ambos padres son adictos al alcohol, debido a las repercusiones que tiene en la vida adulta. En este caso, se les denomina hijos adultos de padres con problemas de alcoholismo (HAPPA). Asimismo, los niños que proceden de familias disfuncionales de otro tipo también experimentan en su vida adulta dificultades similares. Por consiguiente, los hijos adultos de familias disfuncionales necesitarán en su recuperación la misma ayuda que los que provienen de familias con problemas de alcoholismo. Debido a la magnitud del problema y a las repercusiones que tiene en los niños, el siguiente capítulo lo enfocaremos precisamente en esto. Sin embargo, ya que todas las familias con problemas disfuncionales pueden provocar no solo cambios en la personalidad muy significativos, sino también muy semejantes independientemente del tipo de disfunción, cabe señalar que el tratamiento sigue un método similar¹⁶.

En familias con problemas de alcoholismo surge una situación de crisis permanente relacionada con esta adicción, lo cual pone en riesgo la estabilidad del sistema familiar. En este caso, toda la familia se ve obligada a adaptarse a una situación en la que la persona que sufre estos problemas se excluye de las actividades familiares. Esto ocurre, principalmente, cuando los padres están ausentes física o psicológicamente, es decir, cuando consumen alcohol de manera excesiva fuera del hogar o cuando están presentes en casa en estado de ebriedad. Tales ausencias duran, en general, varios años y hacen que los niños vivan estresados y que intenten aparentar una vida normal, por difícil y doloroso que resulte. Asimismo, el ambiente en un hogar marcado por problemas con el alcohol es tenso debido a la imprevisibilidad de lo que va a suceder, lo que genera rabia, rencor y resentimiento y provoca en los hijos una inquietud profunda y constante. La consecuencia de este desamparo emocional que sufre el niño de una familia disfuncional es un nivel de autoestima muy bajo o, incluso, un gran sentimiento de inutilidad¹⁷.

Piotr: «En mi familia, la vida no tenía ninguna lógica, ningún sentido. Casi todo lo que hacía, lo hacía para sobrevivir. Esto me provocaba un estrés constante, miedo a lo que pasaría hoy, a lo que pasaría mañana. Era consciente de que esta situación era así desde hacía mucho tiempo y tenía la certeza de que seguiría así para siempre, lo que no solo hacía que me sintiese desesperado, sino que también mi vida careciese de sentido. Solo pensaba en huir de todos y de todo, en buscar la calma y no sentir miedo. El estrés que experimentaba en casa se reflejaba en todos los demás aspectos de mi vida. Siempre me encontraba nervioso y tenso y empezaba a tener problemas de salud: insomnio, dolores de estómago, falta de concentración...».

16 Véase Woititz J., *Dorosłe dzieci alkoholików*, Wydawnictwo Akuracik, Varsovia 2000, p. 5.

17 Véase Forward S., *Toksyczni rodzice*, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, Varsovia 2007. Véase también Woydyłło E., *Poprawka z matury*, Wydawnictwo Literackie, Varsovia 2009, pp. 51- 89.

Ala: «Mis padres estaban siempre en casa. Sin embargo, con el paso de los años, me he dado cuenta de que durante mi infancia y juventud sufrí su ausencia emocional. Mi madre, aunque bebía, trabajaba casi sin parar para mantenernos, desde por la mañana hasta por la noche. No tenía tiempo para hablar, a veces, incluso ni para preparar la comida. Era para mí una desconocida. Mi padre, en cambio, estaba absorto escuchando música y leyendo libros; era su forma de combatir la frustración y la soledad que causaba la adicción de mamá. Cuando le preguntaba algo a cualquiera de mis padres, siempre me respondían “después” o me ignoraban. Me sentía como si no significase nada y eso era lo que más me dolía de todo. Entonces me hice una promesa: nunca más pediría ayuda, siempre me las arreglaría por mí misma».

Ania (34 años): «Soy hija adulta de una persona con problemas de alcoholismo, pero sigo sintiéndome como la niña de ocho años que huía de su padre ebrio alrededor de la mesa de la cocina por haberle dicho que si quería la podía matar, porque no iba a hacer lo que mandaba. Cuando miro al pasado me doy cuenta de que siempre me rebelaba contra todo lo que pasaba en casa, probablemente, porque creía que yo misma podría defender a mi madre del comportamiento agresivo de mi padre y, aunque entonces actuar así me pareciese bien y adecuado, solo era mi percepción. Tanto de noche como de día estaba lista para “defender” a mi madre y me hacía sentir que controlaba la situación. A veces, mi padre nos gritaba, nos llamaba tontas e imbéciles y se volvía a acostar. Otros días, era yo quien tenía que entretenerlo para que se fuese a dormir. Desempeñaba diferentes papeles, según las necesidades.

Lo curioso era que ese comportamiento de guerrera lo mostraba únicamente en casa. Fuera de ella, nunca les negaba ayuda a los que me la pedían y era siempre una persona comprometida, muy activa, alegre y sencilla; era el alma del grupo, siempre amigable y abierta a la gente.

No recuerdo si mis amigos de la escuela y del barrio sabían que mi padre tenía problemas de alcoholismo. Sé que lo sabía una amiga que se encontraba en la misma situación, aunque nunca hablábamos del tema. Ambas intentábamos vivirlo como si no estuviésemos pasando por ello».

Julia: «Me sentía terrible porque, por un lado, era yo la responsable de solventar las situaciones difíciles, de cuidar a mis padres cuando estaban enfermos y de escucharles; me tenía que comportar como una persona adulta. Pero, por otro lado, me sentía vigilada y me trataban como si todavía fuese una niña. En momentos de máxima tensión, tomaba decisiones importantes por mi cuenta, sin embargo, para cuestiones triviales mis padres no confiaban en mí y me privaban de tomar mis propias decisiones».

Weronika: «Desde niña nunca experimenté ni intimidad ni relación emocional alguna con mis padres. En parte, debido a una diferencia de edad bastante grande (cuando nací, ellos tenían cuarenta años), pero también como consecuencia del modelo familiar que predominaba en nuestro hogar. Aun viviendo bajo el mismo techo, no veía ni a mis hermanos, ni a mi madre, ni a mi padre; nunca estábamos juntos ni hablábamos de cosas importantes. Solo charlábamos de cosas banales. En lugar del calor familiar, en mi casa reinaba el frío emocional, algo que dentro de mí chocaba con un gran y hermoso deseo de amor».



2. El secreto familiar

Parece que la causa principal del desconocimiento acerca de la situación familiar de los niños de familias con problemas de alcoholismo son las restricciones que reciben por parte de sus padres. En este tipo de núcleo familiar, los hijos se ven obligados a asimilar tres normas: no confiar, no hablar y no sentir, cuyo cumplimiento se convierte en una necesidad vital. La desconfianza es una actitud propia de una vida en la que reina el caos y una reacción al sufrimiento vivido en una familia con problemas de alcoholismo. Los niños aprenden a través de sus padres qué es la confianza y cuál es el orden del mundo. El hecho de que uno o ambos sean adictos al alcohol, repercute en sus hijos, ya que dejan de constituir un apoyo para ellos. De este modo, los jóvenes pierden la confianza en sí mismos y se sienten desorientados en la vida. Que los padres no cumplan sus promesas y tratos, sean incoherentes a la hora de actuar y no sean consecuentes con sus actos, crea una situación que no favorece a que los niños desarrollen la confianza que necesitan¹⁸. Además, la carencia de unas normas de convivencia en una familia con problemas de alcoholismo y un “desorden” constante provoca en los hijos grandes trastornos en su vida emocional.

Piotr: «Con el paso del tiempo, se deja de confiar en los demás; se genera un fuerte sentimiento de inseguridad. Tras vivir así durante un largo periodo, uno deja de confiar incluso en sí mismo».

La segunda restricción que reciben los niños por parte de padres en una familia disfuncional es la de no hablar sobre los problemas con el alcohol, no decir que alguno de sus padres bebe y no hacer referencia a su malestar, su indisposición o su mala condición física o emocional. Tal postura significa no hablar sobre temas familiares relacionados con desconocidos; fuera del hogar no se puede hablar de lo que ocurre en casa. Muy a menudo, los niños no mencionan nada sobre lo que ocurre por vergüenza o miedo y esperan a que algo cambie; a que la situación mejore. Reniegan de sí mismos constantemente, lo que les lleva a sentirse solos. Todos los tabúes que le impiden comunicarse abierta e íntimamente son causa de este vacío causado por la soledad¹⁹.

Piotr: «No hablar de la situación en casa es, en mi opinión, uno de los problemas más grandes. Uno se autoconvence de que el hecho de que “todos” beban es algo normal. Este comportamiento hace que la familia se guarde sus problemas y no los solucione. En mi casa, no se hablaba del tema. Todos lo sabíamos, pero ninguno decía nada. Nuestros familiares no querían intervenir para no compli-

18 Véase Woititz J., *Małżeństwo na łodzi*, Wydawnictwo Akuracik, Varsovia 2002, pp. 45-57.

19 Véase Cermak T. L., Rutzyk J., *Czas uzdrowić swoje życie*, anteriormente citado, pp. 7-9.

carse la vida. Los niños no podíamos hablar mal de nuestros padres y, si alguno decía algo, la respuesta siempre era “otros están peor”».

Magda: «En mi familia, es mamá la que bebe. Todos creen que somos una familia maravillosa y, el hecho de que tengamos problemas con el alcohol, resulta increíble hasta para las primas más cercanas, a las que se lo he terminado diciendo. Nunca he visto a mi mamá como una alcohólica porque, a pesar de su adicción, podía ocuparse de la casa. Era muy diligente. No era capaz de mostrar sus sentimientos. Nunca la oí decir “te quiero”. Sin embargo, no sentía rechazo hacia ella por sus problemas con el alcohol. Cuando volvía a casa al amanecer y nosotras nos habíamos pasado la noche preocupadas, el sonido de la llave en la cerradura me hacía dar las gracias a Dios porque hubiera vuelto sana y salva».

Las conductas similares a las mencionadas anteriormente por los padres que abusan del alcohol, provocan en los niños intensos estados emocionales de rabia permanente, odio o ira hacia ellos. Esto significa, para la manera de pensar del niño, que corre el riesgo de perder el amor de sus padres, lo que constituye una situación muy difícil para él desde el punto de vista psicológico. Debido a esto, el niño empieza a convencerse de que no experimenta ninguno de los estados emocionales mencionados.

Piotr: «Es entonces cuando uno comienza a engañarse a sí mismo y a distorsionar la realidad. Tras autoengañarme durante un tiempo, ya no sabía qué era real y qué se encontraba en mi imaginación. Esa sensación se volvió habitual e hizo que dejase de estar seguro al cien por cien de todo».

Tales comportamientos, repetidos con demasiada frecuencia, provocan en el niño cierta sensación de inseguridad y pueden llevarle a desconectar de todo un mundo de emociones y a perder la conciencia de los sentimientos más profundos de su corazón. Cuando el niño sale finalmente de esta situación, se encuentra con una realidad distorsionada que produce un debilitamiento o, incluso, la desaparición de sus sensores emocionales, necesarios para encontrarse a sí mismo y para hallar su lugar en el mundo. Esto da como resultado una parálisis emocional y una lucha constante por dominar los sentimientos y, como consecuencia, les lleva a adoptar una postura de “mejor no sentir nada en la vida”²⁰.

Piotr: «Fue justo durante la terapia cuando me di cuenta de que el ser humano puede experimentar tantas emociones. Antes no sabía cómo llamarlas

20 Véase Hellsten T., *Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików: Hipopotam w pokoju stołowym*, Wydawnictwo Ravi, Łódź 2005, pp. 42-44. Véase también Cholina K., Madej-Babula M., “Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie”, en: *(Bez)radność wychowania?*, Marek Z., Madej-Babula M. (eds.), Wydawnictwo WAM, Cracovia 2007, pp. 95-97.

ni cómo controlarlas, porque nadie me había enseñado. Hasta entonces, lo único que conocía era el miedo».

Ala: «Durante mucho tiempo, creía que el hecho de que mamá bebiese no era de mi incumbencia. No me daba cuenta de que me encerraba en mí misma cada vez más. Hablar con papá sobre la adicción de mamá era casi imposible, porque se ponía nervioso y gritaba. Él quería escondérselo a mí y a mi hermana, incluso siendo ya mayores de edad. Era un secreto para toda la familia. Una vez, en una fiesta, mamá bebió demasiado y, aunque todos nos comportamos de manera natural, después papá estuvo enfadado durante dos semanas. Dejó de comer lo que cocinaba o compraba mamá, no salía con ella a ninguna parte y solo se iba a su cuarto a pensar. Fue algo muy triste. Yo siempre había sentido más cariño por mamá y hablaba con ella sobre sus problemas, a los que no era capaz de hacer frente. Me decía que la causa de su adicción era el estrés que le provocaba papá, el hecho de que ella tuviese que trabajar para sacar a toda la familia adelante y aún así que no dejase de oír reproches por parte de él: que si no le preparaba la comida, que si la cocina era un desastre, que si era una mala esposa... Entonces, ella bebía y papá se enfadaba. Era un círculo vicioso. Después, yo me sentía muy confundida porque no sabía cuál de los dos era la verdadera víctima. Evitaba enfadar a mamá o llevarle la contraria para que no bebiera».



3. Los roles sociales

Los problemas de los HAPPA están relacionados con el rol social que desempeñan en la familia. Se distinguen cuatro tipos: el héroe, el niño diana, la mascota y el niño invisible²¹.

El primero, es el del héroe. Es decir, el niño que aporta a su familia el sentido del valor, el orgullo y el éxito. Suelen asumir diferentes responsabilidades y, aparentemente, se las arreglan muy bien. El héroe es el que se hace cargo de gran parte de las obligaciones de los adultos como la limpieza, la cocina y el cuidado de sus hermanos menores. A estos niños se les considera valientes, ingeniosos, entregados a sus seres queridos. A sus padres, no les cabe ninguna duda de que han educado muy bien a sus hijos, y que, gracias a ellos, se han convertido en jóvenes responsables y con éxito. Sin embargo, esta impresión no representa la realidad porque el héroe, debajo de su máscara, esconde a un niño insatisfecho. Viven estresados constantemente, con miedo a que alguien descubra quién son en realidad. En estos niños, crece un gran sentimiento de incapacidad y soledad, a la vez que una fuerte convicción de que nadie les necesita. Esto se debe, entre otras cosas, al hecho de que los niños que desempeñan el papel del héroe tienen que convertirse en adultos sin antes vivir una infancia y una adolescencia completas, lo que les impide afrontar los retos de la edad adulta.

Ala: «En mi familia, desempeñé el papel del héroe. Desde niña, ayudaba a mis padres a muchas cosas. Me apreciaban y me felicitaban por ser una niña tan servicial, pero eso de ningún modo me hacía sentir mejor. No deseaba que me quisieran solo por hacer algo bien, sin embargo, todo lo que hacía trataba de hacerlo a la perfección para que alguien me viera y para no resultar una carga. A menudo, ayudaba a mi hermana con sus deberes. Aún así, nunca dejé de sentir que, lo que hacía, no era suficiente o era demasiado...».

Julia: «Desempeñando el papel del héroe aporté a mi familia una gran cantidad de energía positiva. En cierto modo, finjo que todo va bien; que podemos apañárnoslas. No me puedo permitir estar triste o tener problemas, así que no presto atención a mis necesidades ni exteriorizo mis dudas. Por eso, aparentemente, no me molesta nada y, a veces, puede parecer que no tengo ninguna preocupación».

El papel del niño diana lo desempeñan, en la mayoría de los casos, los niños a través de los cuales una familia disfuncional desvía la atención de sus verdaderos problemas. Los adultos los utilizan para descargar sus sentimientos

²¹ Véase Cermak T. L., Rutzky J., *Czas uzdrowić swoje życie*, anteriormente citado, pp. 28-30. Véase también Robinson E., Rhoden J. L., *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, Wydawnictwo PARPA, Varsovia 2008, pp. 51-63.

negativos y aliviar sus emociones. Son lo opuesto a los niños que desempeñan el papel del héroe, ya que se les considera irresponsables y problemáticos. Estos niños, a menudo, expresan sus propias emociones negativas, que se originan debido a una educación deficiente, al consumo de alcohol o drogas a una edad temprana y a las malas compañías. Suelen mostrar una actitud insolente y arrogante hacia sus padres y sienten, a menudo, odio hacia el mundo y hacia las personas que no les dan la oportunidad de ser buenos, a la vez que florecen en ellos sentimientos de celos y comienzan a subestimarse²².

Otro papel que pueden desempeñar los niños en una familia con problemas de alcoholismo es el de la mascota. Este niño que es, a menudo, el más joven de los hermanos, se responsabiliza de mejorar el estado de ánimo y el humor de la familia. Su tarea es la de relajar el ambiente y la de crear una atmósfera positiva. Desgraciadamente, frente a tal responsabilidad, el niño mascota se muestra nervioso y asustado cuando hay peleas en casa. Desempeñar este papel hace que no sepan manejar las situaciones de estrés en las que tengan que tomar decisiones responsables. Es más, los niños que cumplen el rol de mascota en una familia con problemas de alcoholismo siguen siendo inmaduros emocionalmente durante mucho tiempo²³.

Magda: «Desde que me alcanza la memoria, siempre he sido alguien que ha hecho reír a la familia. A veces, fingía ser tonta y hacía el ridículo. Después de un tiempo, me he dado cuenta de que comportarme así era, tal vez, la única manera de ser el centro de atención. Sentía que todos en mi familia me querían por mis bromas y tonterías».

El hijo invisible. Un niño perdido, escondido en la penumbra. Se trata de una pequeña princesa o un ángel dormido; un papel que desempeñan niños frágiles emocionalmente y con una gran sensibilidad. Al desempeñar este rol, se alejan de la vida real, se aíslan de la pesadilla que viven dentro de la familia y se refugian en el mundo de la imaginación y los sueños. En la familia, no llaman la atención. No necesitan mucho de sus padres ni de la familia en general. Son capaces de cuidar de sí mismos y no causan graves problemas. A la hora de relacionarse los niños invisibles se aíslan, llaman la atención por su timidez. Protagonizar este papel en una familia con problemas de alcoholismo provoca en los niños una sensación de inutilidad y profunda soledad. Las relaciones dentro de una familia disfuncional hacen que los niños no sean capaces de establecer contacto con otras personas, expresar adecuadamente sus necesidades o trabajar en equipo. Al llegar a la edad

22 Véase Kucińska M., *Gdzie się podziało moje dzieciństwo. O Dorosłych Dzieciach Alkoholików*, citado anteriormente, pp. 44-48.

23 Véase Błasiak A., "Rodzina dysfunkcyjna zagrożeniem społecznego funkcjonowania dziecka", en: *(Bez)radność wychowania?*, Marek Z., Madej-Babula M. (eds.), citado anteriormente, pp. 75-76. Véase también Robinson E., Rhoden J. L., *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, citado anteriormente, pp. 61-62.

adulta, el niño invisible es incapaz de mantener una relación emocional satisfactoria con otra persona²⁴.

Piotr: «En mi familia, yo era un niño invisible. Podía cuidar de mí mismo. Leía un montón de libros, jugaba solo, sacaba buenas notas y me portaba bien. Una gran parte de mi infancia la pasé solo; no tenía muchos amigos. Ni podía y ni quería realmente entablar amistad con mis compañeros, algo que ellos normalmente no entendían. Durante la adolescencia, me sentía solo. Tenía algunos amigos, pero todo era una amistad superficial. Fue entonces cuando me di cuenta de que tenía problemas de socialización; de que no era capaz de establecer vínculos».

Weronika: «Desempeñar el papel del niño invisible en mi familia hizo que estuviera sola durante toda mi infancia. Esta soledad tenía dos dimensiones: por un lado, fue bastante constructiva ya que, cuando busqué ayuda y descanso, me condujo hacia el Bien Supremo que tanto necesitaba. Me permitió profundizar en la fe y establecer una relación espiritual con Dios y con nuestra Madre Santísima. Por otro lado, me hacía sentirme culpable de la difícil situación y autoconvencerme de que debía pensar o hacer algo. De ahí que, muy a menudo y en diferentes momentos, me acompañaran sentimientos de confusión e impotencia».

Los niños de familias disfuncionales pueden adoptar uno o varios de los roles anteriormente descritos a lo largo de las diferentes etapas de su vida. También se conocen como falsas identidades, pues son el resultado de reacciones inconscientes de los niños que tratan de hacer frente a las situaciones tan complicadas que tienen en casa; circunstancias de las que son culpables los padres. Desafortunadamente, los roles como el héroe, la diana, la mascota o el niño invisible, todos ellos empleados para poder sobrevivir en el entorno de una familia disfuncional, se convierten en una parte de la personalidad de los HAPPA²⁵.

24 Véase Kucińska M., *Gdzie się podziało moje dzieciństwo. O Dorosłych Dzieciach Alkoholików*, citado anteriormente, pp. 47-48.

25 Véase también Robinson E., Rhoden J. L., *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, citado anteriormente, p. 63.



4. Sentimientos, conductas y actitudes

Hemos hablado de forma general sobre la situación de las familias en las que crece este tipo de niños, sobre cómo los papeles que desempeñan interfieren en su vida, en lo que sienten y en cómo lo sienten²⁶. Puede percibirse que los HAPPA, al llegar a la edad adulta, desarrollan un gran miedo al rechazo y, muchas veces, esto les lleva a evitar cualquier compromiso emocional. Poseen dificultades considerables para construir relaciones satisfactorias y permanentes. Es más, tienden a centrar toda la atención en las señales de su pareja que puedan sugerir que sus lazos se han debilitado o roto y provocan ellos mismos la ruptura²⁷.

Magda: «Me acuerdo de que siempre tenía miedo de que mi novio rompiera conmigo y sentía que no podría soportarlo. Nunca nadie me ha dejado. Fui yo la que cortó con lo nuestro a pesar de que lo seguía queriendo y seguía pasándolo mal tras nuestra ruptura. No podía dejar que alguien ajeno a nuestra relación pensase que era a mí a la que no amaban».

Piotr: «Los HAPPA perciben la realidad en blanco y negro. Por ese motivo, esperan una aceptación total e incondicional por parte del mundo. Son conscientes de lo que duele ser rechazados por sus padres y nunca permitirían que algo semejante volviese a ocurrir, por lo que prefieren romper con todo ellos mismos».

Tras el rechazo de sus padres, los HAPPA se encuentran totalmente influenciados por sus problemas familiares y sufren falta de autoestima o tienen la sensación de que resultan inútiles.

Piotr: «Los niños rechazados por sus padres están convencidos de que no son importantes para nadie. Muchas veces, esto se agrava por comentarios como “si no hubieras nacido...”. Les hacen sentir inútiles, que no merecen amor. Se sienten como una carga para la familia, un objeto innecesario. Sienten que no quieren vivir, piensan en morir o escapar a un mundo mejor. Estos pensamientos, a menudo, les llevan a depender de alguien a algo».

Los HAPPA tratan de lidiar con el doloroso sentimiento que produce la falta de autoestima de dos formas. En primer lugar, adoptan un comportamiento ejemplar, esperan mucho de sí mismos y están dispuestos a realizar un gran número de tareas. Parece que prueben su valía llevando a cabo un gran número de

26 Al realizar este test, se puede comprobar si el sujeto presenta alguna característica específica relacionada con los hijos adultos de padres con problemas de alcoholismo (HAPPA): www.psychologia.edu.pl/index.php?dz=autodiagnoza&op=opis&id=1936. No es la única manera de comprobar si una persona sufre el síndrome de los HAPPA, pero puede resultar un buen indicador.

27 Véase Woititz J., *Dorosłe dzieci alkoholików*, citado anteriormente, pp. 51-57.

tareas a la vez²⁸. Pero, aunque se mantengan ocupados para mejorar su autoestima, recaen en cuanto alguien critica su trabajo. Y los elogios que puedan recibir después no les ayudan ya en absoluto.

Piotr: «Que me dieran un certificado al final del colegio donde ponía que era el mejor estudiante del centro, le dio mucho sentido a mi vida. Gracias a eso, me siento bien y útil. Mejoró mi autoestima que el resto me felicitase».

Ala: «Siempre tenía la necesidad de ser perfecta en cada cosa que hacía. Con frecuencia, preguntaba cómo podía hacer las cosas mejor si hacía algo mal. Sin embargo, las críticas no eran bien recibidas. En realidad, incluso el más mínimo comentario hacía que todo el éxito no sirviese de nada. Aunque valorase a la gente que desenmascaraba mis “imperfecciones” o “fallos”, nacía algún tipo de ira en mi interior».

Weronika: «Lo que hacía estaba, en su mayoría, condicionado por lo que opinasen los demás. Quería hacerlo todo bien para que me quisieran y me felicitasen. Tenía una gran necesidad de ser aceptada por el resto. Me costaba aceptar que a otros se les alabase en mi presencia, ya que automáticamente comenzaba a compararme con ellos. “Me gustaría ser como...”, “no puedo hacer esto así...”, “no soy capaz de...”. Todo tenía su origen en mi falta de autoestima y en mi sentimiento de inferioridad».

La otra manera de lidiar con la falta de autoestima recibe el nombre de comportamiento evasivo. Esto se da cuando los HAPPA evaden las dificultades que puedan sobrevenir para no experimentar el sabor amargo del fracaso.

Piotr: «Es más fácil alejarse del problema o de las dificultades. Un nuevo fracaso solo muestra que no eres bueno y que no eres capaz de conseguir nada. Por lo tanto es mejor no hacer nada o seguir haciendo únicamente lo que se te da bien».

Los HAPPA tienden a seguir haciendo las cosas de una manera determinada. No valoran otras formas de comportamiento y otras consecuencias de sus actos. La impulsividad les lleva a acrecentar el odio hacia sí mismos y a que pierdan el control con la gente que les rodea. Además, cuando son conscientes de la situación, invierten una gran cantidad de esfuerzo en arreglarla²⁹.

Son personas que, durante la infancia, experimentaron un rechazo continuo por parte de sus padres y, como consecuencia, en la edad adulta adoptan una actitud precavida y se distancian del resto de manera muy significativa. Consecuen-

²⁸ Véase Woydyło E., *Podnieś głowę*, Wydawnictwo Akuracik, Varsovia 1998, pp. 19-26.

²⁹ Véase Sobolewska Z., *Odebrane dzieciństwo*, IZP, Varsovia 2000, pp. 8-10.

temente, las relaciones con los demás les hacen sentir solos y aislados. Entonces evitan a propósito el contacto y no comienzan a relacionarse con la gente a la que conocen por mera casualidad si no establecen unos vínculos emocionales fuertes con ellos. La mayoría de los HAPPA es consciente de que la relación entre sus padres fracasó pero, al mismo tiempo, creen firmemente en que son capaces de construir una mejor con alguien que tiene esos mismos problemas. La forma en la que se ven a sí mismos y perciben sus habilidades les conduce a embarcarse en relaciones complicadas, a menudo, con personas que sufren algún tipo de adicción. La razón por la que se comportan de esa manera puede explicarse a partir de la necesidad de evitar la soledad a toda costa. Además, los HAPPA son muy fieles en ese tipo de relaciones, incluso si son conscientes de que la otra persona no se lo merece³⁰.

Puesto que viven en el seno de una familia que sufre problemas con el alcohol, los HAPPA tienen la sensación de que revelar lo que sienten a sus padres está relacionado con el rechazo y la agresividad. En su hogar, sienten que no son correspondidos. Son capaces de sobrevivir al miedo y al sufrimiento y de superar una sensación creciente de desprecio hacia sí mismos a través de un mecanismo de defensa basado en reprimir tanto los sentimientos positivos como los negativos. Para defenderse, tratan de no reconocer lo que sienten o de no mostrarlo a nadie. Se vuelven de hielo.

Ala: «Recuerdo que, cuando era pequeña, una noche mi madre tardaba mucho en volver a casa. Estábamos preocupadas porque no sabíamos dónde estaba. Cuando le preguntamos a papá, nos gritó que dejásemos de llorar y, a continuación, se fue a su habitación. No podíamos dormir. Estuvimos rezando durante toda la noche mientras la esperábamos. Cuando volvió finalmente, ebria, mi hermana y yo estábamos contentas porque había vuelto y corrimos a darle la bienvenida. Papá se enfadó».

Piotr: «Para sobrevivir en una familia que tiene problemas de alcoholismo, los HAPPA aprenden muchos mecanismos de defensa. Por ejemplo, cuando alguien les alaba, no pueden creerlo. Como si nadie les hubiera dicho nada bueno nunca. Lo ignoran y piensan que la persona que dice tales cosas miente a propósito o quiere conseguir algo a cambio».

Ala: «Hasta ahora, aunque no me ocurría muy a menudo, tenía problemas para definir mis sentimientos, deseos, esperanzas y, en general, mi vida. Cuando estaba en una relación con un chico, podía mostrar lo que sentía cuando estaba junto a él, aunque al principio me costaba creer que alguien pudiera enamorarse

³⁰ Hasta el 60% de las hijas de familias con problemas de alcoholismo empiezan a salir con personas que sufren algún tipo de adicción, a pesar de que durante la adolescencia se hubiese comprometido consigo misma a formar una familia diferente a la suya. Sin embargo, necesitan estar con alguien, aunque la persona en cuestión padezca este tipo de problemas. Véase Hellsten T., *Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym*, citado anteriormente, pp. 63-90.

de mí así como así. Pocas veces le he dicho algo bonito a alguien. No puedo aceptar que alguien sea mejor que yo. Me pongo celosa e intento encontrar defectos en la otra persona que pudieran poner en peligro mi zona de confort. He trabajado duro para destacar. Rara vez mostraba mis sentimientos y hablaba de mí misma. Me daba miedo que me marginasen si alguien se daba cuenta de cómo era yo en realidad».

Magda: «Soy consciente de que siempre ocultaba lo que sentía por los chicos. Era muy fría con los que me gustaban y, en general, no les hacía caso. El miedo a no ser lo suficientemente atractiva para ellos me hacía estar convencida de que nadie me quería nunca. Aunque la realidad es diferente, cuando me felicitaban, lo primero que se me pasaba por la cabeza era que esa gente no podía ver lo que había en mi interior y que, de verlo, se marcharía».

Weronika: «A pesar de la gran frialdad emocional que existía en mi familia, poseo una gran sensibilidad y un deseo de poder ganarme la confianza y el reconocimiento de alguien. Si veo a alguien sufriendo, quiero hacer algo al respecto, aunque solo sea hablar para que la otra persona encuentre alivio y así poder ayudarla. Desafortunadamente, cuando no puedo hacerlo, siento dolor e impotencia».

Durante la infancia, las necesidades emocionales básicas de los HAPPA de ser amados, aceptados, admirados e importantes para alguien no se satisficieron. Todos los esfuerzos para merecer el amor de sus padres no trajeron ningún cambio y estos niños no experimentaron el amor incondicional en sus familias que tanto necesitaban. Para hacer frente a esta situación, aprendieron a rechazar sus necesidades. Sin embargo, cuando están en contacto con otra gente, intentan dar lo mejor de sí mismos para cumplir con las expectativas. Semejante rechazo puede causarles una incapacidad permanente de imaginar, reconocer y cumplir con sus propios cometidos³¹.

Ala: «La forma en que manifiesto el rechazo de mis necesidades es evitando cualquier objeción. No me importa nada mientras no me cause problemas y todo el mundo piense bien de mí. A menudo, me doy por vencida cuando estoy inquieta, no aprovecho el tiempo libre y, en su lugar, accedo a ayudar a los demás. Quiero ser buena y pienso que, acceder a hacer cualquier cosa y hacer la vida de la gente más fácil es la clave del éxito. Si alguien me pide que le ayude, no puedo rechazarlo. ¿Debería? Sin embargo, en el fondo me siento mal. Estoy tan enfadada conmigo misma que hago cosas en contra de mi voluntad. Pero, entonces, ¿sé realmente qué es lo que quiero?».

31 Véase Beattie M., *Koniec współzależnienia*, Media Rodzina, Poznań 2003, pp. 61-63.

Magda: «Últimamente, me he percatado de que me siento bien cuando estoy con mi novio y soy capaz de cuidarlo. Sin embargo, cuando estoy sola me falta algo y no me apetece hacer nada».

Vivir en una familia disfuncional, en un caos permanente, obliga a que los HAPPA traten de superarlo, ya que están convencidos de que la seguridad de ellos y de sus padres depende de unos resultados positivos al combatir ese caos existente en sus familias. Esa es la razón por la que los HAPPA piensan intervenir en su ambiente es particularmente importante y, de esta manera, comienzan a controlarse a sí mismos y a los que les rodean. Se puede apreciar en los comportamientos sobreprotectores y en cómo manipulan a los miembros de su familia. Algunos HAPPA tienen la urgente necesidad de planificar sus vidas a largo plazo. Otros, sin embargo, reaccionan de forma diferente ante acontecimientos inesperados durante la infancia. No tratan de organizar nada en sus vidas y en sus relaciones. Este grupo de HAPPA, en particular, planifica muy poco y posee dificultades para cumplir sus objetivos y lograr resultados satisfactorios.

Las experiencias de la infancia en un entorno disfuncional les enseñan que cualquier cambio es peligroso. Cuando algunas situaciones se repetían, era posible encontrar una forma de sobrellevarlas, a pesar de que cualquiera las relacionase con un gran miedo. Esa es la razón por la que muchos HAPPA aguantan relaciones o condiciones no favorables, sobre todo porque tienen miedo de cualquier cambio.

Piotr: «La necesidad de control es tan grande que vigilas a todo el mundo y cualquier cosa para no llevarte una sorpresa y estar preparado ante cualquier circunstancia. Ese es el conocimiento que adquirimos en un hogar impredecible».

Ala: «Siempre he tenido miedo. Antes de irme de casa, ante nuevas situaciones, al hacer nuevas amistades, antes de volver a la escuela tras las vacaciones de verano... Generalmente, antes de este tipo de cosas, no podía dormir en toda la noche».

Weronika: «Muy rara vez y con muy poca gente me siento libre. Más a menudo, sin embargo, me acompaña el autocontrol para no hacer algo malo o para no hacerle daño a nadie. Esta actitud está ligada a un sentimiento de inseguridad al estar en compañía de personas nuevas y desconocidas».

Debido al consumo excesivo de alcohol por parte de sus padres, los HAPPA han aprendido a acostumbrarse de alguna forma a la vida que tenían durante su infancia, de cuando vivían en un ambiente lleno de amenazas. Desafortunadamente, en la edad adulta todavía están presentes estas amenazas incluso si no son reales³².

32 Véase Woititz J., *Dorosłe dzieci alkoholików*, citado anteriormente, pp. 57-62.

El miedo es el principal resultado de haber experimentado cualquier tipo de maltrato físico o emocional en la infancia. No podían exteriorizar ese sentimiento en aquel momento, especialmente, delante de sus familiares, por lo que estaban solos ante el peligro. Eso contribuyó a asentar su falta de seguridad³³. Cuando los HAPPA llegan a la edad adulta, todavía entonces sienten ciertos temores que se manifiestan con mayor fuerza en períodos de relativa tranquilidad. Emplean métodos primitivos para lidiar con ellos, principalmente, reprimiéndolos o tratando de escapar³⁴.

Piotr: «No tenía ningún motivo para estar preocupado pero, en lugar de no estarlo, sufría ansiedad. El miedo se encuentra tan presente en la vida de los HAPPA que es difícil que se sientan seguros luego. A menudo, piensas que todo está bien y, de repente, ocurre algo malo».

Weronika: «En la vida, experimenté el miedo de distintas maneras. De hecho, todo lo que era nuevo o extraño enseguida me provocaba ansiedad. Tomar decisiones se me presentaba como algo estresante, ya que estaba relacionado con ser responsable de todo el mundo».

El miedo es el único sentimiento que los niños no deben mostrar. Los HAPPA reaccionan ante el maltrato con ira, enfado y odio. En el futuro, se puede manifestar por medio de discusiones con sus familiares, en especial con sus hijos. Algunos son capaces de controlar los comportamientos agresivos y de no exteriorizarlos, pero todavía siguen ahí dentro. En esos casos, tanta represión conduce a un profundo sentimiento de culpa y a comportamientos autodestructivos.

Piotr: «A menudo, reacciono de forma brusca con la gente. Entonces, me siento culpable y me doy cuenta de que mi reacción ha sido causada por el enfado que he estado ocultando durante años y que no he sido capaz de expresar antes. Normalmente, esa persona no tiene la culpa, pero se comporta conmigo de la misma manera en la que mis padres lo hacían y, por eso, reacciono de forma tan cortante».

Ala: «Siempre he vivido con un sentimiento de culpabilidad por cualquier cosa y por todo el mundo. Creo que toda mi familia tiene problemas con eso mismo. A menudo, durante una discusión familiar, todos se arrepienten de expresar su opinión. Tras la pelea, todo el mundo se encierra en su habitación y nadie dice nada más sobre el tema».

³³ Véase Jeffers S., *Nie bój się bać*, Wydawnictwo Akuracik, Varsovia 1999, pp. 9-13.

³⁴ Véase Wobiz A., *Współzależnienie w rodzinie alkoholowej*, Wydawnictwo Akuracik, Varsovia 2001, pp. 13-33.

Ania: «Otra imagen de mi vida es la continua decepción, las promesas incumplidas y lo mucho que mis padres se parecían el uno al otro en eso. Que mi padre, bajo los efectos del alcohol, fingiese que estaba muriéndose y que yo sufriera cuando lo veía padecer o llegara a casa ensangrentado (aquella vez se cayó y tenía la cara arañada) no era tan doloroso como que mi madre me mintiese continuamente haciéndome creer que cuidaba de mí y se interesaba por mis cosas. Siempre me prometía ir a dar un paseo o jugar a algo. No era consciente de lo que ocurría. Pensaba que tenía que ser así y no sentía pena. A veces me enfado y esa rabia vuelve cuando mis hijos hacen algo que me pone nerviosa».

La principal figura autoritaria para un niño son sus padres. Los HAPPA no lo perciben de esta manera, debido a que en la relación que mantienen con sus padres, a menudo, les engañan, no mantienen sus promesas y les decepcionan en cosas importantes. En las siguientes etapas, adoptan una actitud de desconfianza hacia personas que, generalmente, se presentan como figuras autoritarias.

Piotr: «Es difícil para mí designar a alguien como una figura autoritaria. Solamente a Dios. Una persona es una autoridad solo en un campo específico y nunca como un ser completo».

En una familia con problemas de alcoholismo no hay espacio para establecer un sistema de valores claro. Por diversas razones, las familias disfuncionales rompen las reglas todo el tiempo, a pesar de que adopten un conjunto de principios delimitados que, a menudo, provienen de la religión que profesan. Esto no quiere decir que sea un impedimento para transmitir los valores a sus hijos. Sin embargo, provoca que los niños experimenten una falta de orden moral y una separación estricta entre el Bien y el Mal. Debido a esta realidad, los HAPPA buscan continuamente obedecer las normas morales de forma estricta. Como resultado, clasifican todas sus acciones y experiencias, y las de los que les rodean, en categorías de blanco y negro. Los juicios morales estrictos pueden ser una de las razones por las que tienen problemas a la hora de relacionarse con otras personas y estrechar lazos. Además, tienen una habilidad limitada para perdonar³⁵.

Piotr: «Los HAPPA tienen que asumir lo que es normal. Están expuestos a muchas reglas contradictorias y a principios con los que se sienten perdidos. Buscan razonamientos claros e implícitos que, a menudo, conducen a adoptar una posición extremista. El problema para discriminar las diferencias existentes entre el Bien y el Mal es el origen de muchos problemas de naturaleza moral y espiritual».

Ala: «Lo primero que aprendí de mi padre fue que mentía a la familia sobre si mi madre se encontraba bien o si, por el contrario, estaba enferma. Quería

35 Véase Sobolewska Z., *Odebrane dzieciństwo*, citado anteriormente, pp. 19-29.

protegerlos de la realidad. Mamá tampoco cumplía lo que prometía. Todavía recuerdo el día en el que íbamos a llevar galletas al colegio. Me prometió volver antes del trabajo, pero volvió después de medianoche y había bebido. Pasé tanta vergüenza delante de la clase que, aunque hayan pasado diez años desde este incidente, aún recuerdo este sentimiento, que siempre reaparece de alguna manera. Mamá trató de disuadir la situación y, puesto que ganaba mucho dinero, nos llevó de compras. Creía que, cuando nos daba dinero, el problema desaparecía. Papá se enfadaba cuando defendíamos a nuestra madre y decía que la queríamos porque nos compraba lo que queríamos. Lo peor para un niño es escuchar semejantes acusaciones. Un niño quiere a su madre simplemente porque es su madre».

A menudo, los HAPPA dejan de lado su vida personal por cuidar de sus padres. Creen que su función principal es protegerles de la adicción. Se puede apreciar que, a pesar de tener sus propias familias, pasan mucho tiempo con ellos y descuidan a los suyos.

Cuando se describen los comportamientos de los HAPPA, cabe señalar que, para ellos, la autorrealización va ligada al éxito profesional. Se les puede encontrar en asociaciones o empresas donde luchan por alcanzar la satisfacción personal entregándose en cuerpo y alma al trabajo que realizan. Tienen puestos de responsabilidad en los distintos niveles de una empresa y obtienen éxito en el trabajo. Esto ocurre porque crecen en familias disfuncionales en las que, para sobrevivir, tienen que someterse a una gran presión y estrés y, como resultado, saben manejar este tipo de estados en el trabajo y cumplir de forma eficiente con sus tareas.

Generalmente, cumplen con sus obligaciones de forma satisfactoria y no tienen miedo de los desafíos difíciles o de arriesgarse si tienen que hacerlo. En su vida profesional, los HAPPA son responsables y no se rinden ante las adversidades. En el trabajo, sus compañeros y sus superiores les consideran racionales y constantes, especialmente, en situaciones críticas. La gente que trabaja con ellos puede percibir que, a pesar de su actitud externa, su interior está lleno de incertidumbre y miedo al fracaso³⁶.

Cuando los HAPPA ponen de manifiesto sus sentimientos, comportamientos y actitudes, cabe destacar que todos ellos poseen los rasgos mencionados, pero que pueden contar con otros muchos a los que no nos hemos referido. Sin embargo, la definición de HAPPA y la descripción de algunas de sus características generales parece resultar de gran ayuda para la gente que sufre el entorno de una familia disfuncional³⁷. Parece que lo más importante, por lo que se refiere a este colectivo, es romper con el aislamiento en el que viven y encontrar a aquellos que puedan entender su gran miedo y sus principales inquietudes, puesto que seguro cuentan con

36 Véase Kucińska M., *Gdzie się podziało moje dzieciństwo. O Dorosłych Dzieciach Alkoholików*, citado anteriormente, pp. 59-67.

37 Véase Kucińska M., "DDA - kim jesteśmy?", en: www.psychologia.edu.pl [23/08/2008].

experiencias similares. Se debe ayudar a los HAPPA a encontrar el valor suficiente para dejar atrás el dolor del pasado e intentar aprender de nuevo cómo reaccionar de forma diferente en sus vidas presentes a partir de las traumáticas situaciones que vivieron en su niñez³⁸.

Piotr: «Sin mirar atrás y sin enfrentarme al pasado, no podría seguir con mi vida de forma consciente. Viviría en un mundo contradictorio y ficticio. Volver atrás me ayudó a enfrentarme a las dificultades. Gracias a ello, descubrí cómo era en realidad mi familia, descubrí quién soy en realidad, encontré mi identidad, me liberé de muchos comportamientos que me martirizaban y aprendí a gestionar mis emociones».

38 Véase Dodziuk A., "Dorosłe Dzieci Alkoholików", en: *Gazeta Wyborcza - Wysokie Obcasy* [10/05/2002].



5. El sentido del sufrimiento

El sufrimiento es un sentimiento presente en la vida de todos. Sin embargo, parece ser que los hijos adultos de padres con problemas de alcoholismo, más que otras personas, lo han experimentado de diversas formas y con distinta intensidad. Esta angustia que los HAPPA padecen durante toda su vida puede manifestarse de diferentes maneras. Por ejemplo por medio de dolor físico o psicológico, que afecta al ámbito emocional o espiritual³⁹. Precisamente por esto, hay que preguntarse cuáles son las causas, cuál es su sentido y por qué afecta a unas personas más que a otras, en especial cuando hablamos de los HAPPA. Resulta obvio que este tipo de preguntas, lejos de buscar una respuesta exacta, pretenden arrojar algo de luz a la existencia del ser humano. Una luz resultante de la fuerte convicción de que es posible encontrarse a uno mismo en Dios, aun soportando el mayor de los sufrimientos.

Todo el mundo conoce el sufrimiento, sobre todo aquellos que padecen algún tipo de dolencia provocada por el Mal, debido a la ausencia, limitación o distorsión del Bien. Es más, una persona sufre si alguien le impide disfrutar del Bien. Un bien que debería formar parte de su vida, pero que no lo hace. Asimismo, el sufrimiento puede ser resultado de una incomprensión o un mal uso de la libertad humana; un don que nos ha sido otorgado y que hoy en día percibimos sin límites. Podemos observar también una creciente tendencia a no asumir las responsabilidades de nuestros actos, conscientes y libres, lo que puede contribuir a desarrollar este sentimiento.

Precisamente al experimentar esta realidad, especialmente cuando el sufrimiento lo soporta uno mismo o sus seres queridos, el ser humano se pregunta el porqué de su existencia. Al mismo tiempo, no comprender el significado de este sentimiento lo acentúa y el hombre se vuelve cada vez más consciente de que en sí mismo no va a encontrar las respuestas a la pregunta.

Por lo tanto, a través de este grito a la vida, el hombre se vuelve hacia Dios, a veces, incluso negando su existencia. Como podemos leer en la Biblia, Dios espera de las personas este tipo de conflictos y escucha atentamente sus preguntas. Es más, no solo espera y escucha sino que, a través de su palabra, plasmada en las Santas Escrituras, nos da las respuestas que buscamos. Habla del hombre y se dirige al hombre. Y es precisamente en sus páginas donde la Palabra de Dios nos revela que la verdad es la principal fuente del sentido de la vida de las personas, entre las que se incluyen aquellas que han experimentado un gran sufrimiento.

A pesar de que la respuesta de Dios no podía ser más clara, el sufrimiento sigue siendo un gran misterio para el ser humano, que puede dar con explicaciones inadecuadas o insuficientes. Solo Jesucristo, en el que la Palabra de Dios se hizo carne, puede ayudar al hombre a revelar este misterio desde la cruz, donde sufre

39 Véase Ryn Z., "Sens cierpienia", en: www.charaktery.eu [23/06/2009].

voluntaria e inocentemente. Dios da, pues, la respuesta más completa a la cuestión sobre el sentido del sufrimiento humano. Durante la crucifixión, Jesucristo une su sufrimiento físico y espiritual al amor; una unión que permite a Dios encontrar la forma de transformar el Mal en el Bien.

Solamente a través de una relación cotidiana, profunda y personal con Jesucristo es posible dar con el sentido del sufrimiento y convertirlo en nuestra fuerza. El hombre, al acercarse a la cruz de Cristo, une su sufrimiento y encuentra el sentido en el camino de la fe. Además, observar el sufrimiento desde esta perspectiva debería despertar en el hombre una conducta basada en el amor, especialmente, con aquellos que sufren las dificultades de la existencia humana. Junto a Cristo, y con su ayuda, es posible transformar la realidad de las personas que nos rodean, que está llena de sufrimiento, en un mundo lleno de amor.

Hay personas que, junto a Cristo y gracias a Dios, son capaces de vencer el sufrimiento y amar de forma totalmente desinteresada⁴⁰. Según eso, existe una fuerte convicción y una gran esperanza de que los HAPPA, tanto los que vivieron esta situación en casa como los que la soportan en este momento, encontrarán un significado más profundo del sufrimiento cuando su calvario se una al de Cristo. Estar con Jesucristo les permitirá mirar con otros ojos al pasado, a sus padres y hermanos y comenzar un proceso de reconstrucción de la identidad adulta a partir del amor.

Ala: «Para mí, el sufrimiento más grande, siempre fue no poder ayudar a mi madre, verla en ese estado y no poder hacer nada al respecto. Y era injusto. Me preguntaba por qué los demás tenían padres normales y yo no... Le reprochaba a Dios que no hiciera nada, a pesar de que yo no bebía y oraba. Era una sensación terrible, como si mi oración no sirviese para nada. Me sentía desamparada y perdida. Ahora miro al pasado y veo que todo tenía sentido y, a pesar de que tengo muchos problemas por haber vivido en una familia disfuncional, tengo que luchar por vivir y encontrar mi identidad. Sé que, si no hubiese vivido esta situación en casa, nunca habría experimentado la gracia de Dios tan intensamente. Ahora me resulta más fácil comprender a las personas y soy más cautelosa a la hora de juzgar a los demás. Veo todavía más claro cuán grande es la responsabilidad de los padres cuando deciden tener un hijo, cuán grande es el impacto que tiene en el niño su comportamiento. Gracias a mi oración constante, mi relación con Dios es ahora mucho más profunda. Me demuestra que, si confiamos en Él, nos ayudará a superar cualquier situación por desesperada que sea. Todos estos años de abstinencia alcohólica han sido y siguen siendo muy duros para mí; se han reído de mí sin ni siquiera intentar comprenderme. Sin embargo, fui capaz de superar todas las dificultades. Gracias a mi abstinencia, me he vuelto una persona más fuerte, superé los problemas que trae la adicción y evité que mi futura familia se enterase

40 Véase Juan Pablo II, "List apostolski Salvifici doloris", en: *Wybór listów Ojca Świętego Jana Pawła II*, Wydawnictwo M, Cracovia 1997, pp. 39-72.

de la situación. Sé que, si hubiese vivido en el seno de una familia sin problemas, no habría experimentado tanto sufrimiento y decepción pero, probablemente, no habría conocido a Jesucristo».

Piotr: «Creo que, si no existiese el sufrimiento, sería una persona menos sensata. No me habría hecho tantas preguntas sobre cómo es este mundo o qué es verdaderamente importante en la vida. Creo que, solo gracias a Dios, he podido superar todos los momentos difíciles. Él fue para mí la única esperanza, incluso cuando parecía que ya no me quedaba ninguna. Estoy convencido de que sin Dios no sería capaz de soportar este sufrimiento y emprender el camino del consuelo espiritual».

Ania: «Cuando cumplí diecisiete años, Dios apareció en mi vida. Conocí entonces personas vinculadas a la Iglesia y, así, tomé conciencia de mí misma y comencé mi camino hacia la autodeterminación. Hoy puedo decir que fue un camino que me condujo hacia la felicidad y el amor. Cuando vi que se podía vivir de otra manera, me sorprendí. Hoy, no solo me siento triste y dolida por la situación en la que se encuentra mi padre sino, sobre todo, por la de mi madre. A pesar de que mi padre no bebe desde hace ya algunos años, mi madre sigue teniendo problemas emocionales, no se comporta de forma normal y no deja de intentar arrastrarme dentro de su desequilibrio emocional por medio de la manipulación psicológica. Mi toma de conciencia me hizo más fuerte y no permito que ella dirija mi vida emocional.

Más tarde, conocí a mi marido y a su familia que, aunque no expresan su amor, son muy buenas personas, trabajadoras y con unas vidas llenas de alegrías. Se reúnen a menudo todos, una familia grande de varias generaciones, muy religiosa y tradicional. Aun con sus defectos y virtudes, me recibieron con los brazos abiertos. Ya no me siento huérfana sin un hogar.

Mi marido me enseñó a disfrutar del presente y a relajarme, a no sentirme vacía y a no tener miedo al abandono, a la decepción, a la traición o al engaño. Su amor es incondicional porque, a pesar de no ser perfecto, a veces incluso poco atento y muy celoso, me ayudó a quererme a mí misma y a aceptar mi pasado y mi físico. Un pasado que recuerdo haber vivido sin infancia y un físico que, por desgracia, heredé de mis padres y que no deja ninguna duda acerca de mis orígenes.

La bendición más grande que he recibido de Dios es haber comprendido que Él es el principio de todo. Él me dio la vida y por eso tiene sentido. Solamente Él es fiel y en Él puedo confiar. He pasado por muchos momentos difíciles, de profunda soledad, en los que tuve que hacer frente a diferentes dolencias y enfermedades como resultado de mi situación familiar. Dios nunca me ha dejado sola, Él sigue mandando personas en mi ayuda. ¡Alabado sea Dios!».



6. Una nueva vida

Podemos afirmar, con cierta seguridad, que en Polonia hay cada día más hijos adultos de familias con problemas de alcoholismo. Por lo tanto, se deberían tomar medidas firmes de inmediato contra el crecimiento de este grupo social.

Como ya se ha indicado en el prólogo, parece que el ambiente académico, es decir, las universidades, las organizaciones estudiantiles, las asociaciones universitarias y los grupos académicos religiosos, se ve obligado a tomar medidas al respecto. Se ven sometidos a unas altas exigencias en cuanto a la realización de su misión y su aportación a la sociedad. Según la Ley de Educación Superior⁴¹, todas las universidades polacas tienen que cumplir con la doble función de enseñar y educar. Es decir, además de las tareas derivadas de la adquisición de conocimientos, las universidades y cada uno de sus profesores tienen la obligación de educar. Por lo tanto, que todas las actividades dirigidas a los HAPPA se lleven a cabo en el ámbito académico deben entenderse como el cumplimiento de dicha ley. Además, hay que destacar que toda la comunidad académica debe sentirse responsable de la sociedad en la que está realizando su misión, es decir, debe investigar y reflexionar acerca de este problema con el fin de informar y educar a los HAPPA, un grupo cada día más numeroso y que empieza a constituir un problema social importante en Polonia.

Hay, al menos, dos áreas de acción en las que puede actuar la comunidad académica. La primera de ellas, dentro de la universidad, consiste en prestar toda la asistencia posible a los HAPPA⁴². Por ejemplo, a través de programas de prevención como Korekta, enfocado a los estudiantes de primer curso. Este programa está dirigido a personas adultas y se adapta a las necesidades del grupo. Las personas que participan en él son conscientes de que no todos han vivido las mismas experiencias y han estado expuestos de la misma manera al alcohol. El objetivo principal del programa es la sensibilización para reforzar el mensaje de un consumo moderado de alcohol, con el fin de evitar problemas relacionados con su abuso y adicción. Además, el programa está pensado para prevenir y disminuir los efectos negativos que ya existen en la vida de los jóvenes, cansados de las adicciones a

41 Ley de Educación Superior del día 27 de julio de 2005, artículos 13 y 111.

42 Desde el 2001, gracias a la incorporación de servicios de atención psicológica en la Universidad Económica de Katowice, se llevan a cabo terapias dedicadas a estudiantes y profesores. Actualmente, trabajan allí dos psicólogas, Maria Rabsztyn y Monika Korczak, dos horas diarias de lunes a jueves durante todo el año. En noviembre de 2005, la Universidad Económica entró a formar parte del programa Uczelnie wolne od uzależnień (Universidades libres de adicción). El entonces rector Florian Kuźnik designó al autor de este libro como máximo responsable de la prevención de adicciones. Al año siguiente, se llevaron a cabo algunos estudios sobre el tema y se encuestó a más de setecientos estudiantes de diferentes cursos académicos. Los resultados fueron decisivos a la hora de tomar conciencia de que era necesario contar con un programa preventivo. Por eso, se implantó, durante el curso académico 2008/2009, el programa preventivo Korekta, dedicado a los estudiantes de primer año. Permite que casi cuatro mil estudiantes tuvieran acceso a actividades de prevención de riesgos y adicciones a sustancias psicoactivas, especialmente, al alcohol. Un paso muy importante para ayudar a los estudiantes HAPPA fue el comienzo de las terapias anuales llevadas a cabo en la comunidad religiosa universitaria en el 2001. A partir de entonces, se repiten cada año bajo la dirección de Teresa Adamczyk, con la cofinanciación del Ayuntamiento de la ciudad de Katowice. Para más información: "Uczelnia wolna od uzależnień", www.ae.katowice.pl [02/06/2009].

las que están expuestos en su entorno. Al mismo tiempo, el programa tiene como finalidad promover y enseñar a los estudiantes a llevar una vida saludable, por medio de una actitud de abstinencia alcohólica.

Durante su participación en el programa Korekta, los estudiantes muestran mucho interés. Algunos incluso participan activamente en los debates propuestos. Se recurre a actividades que llamen la atención de los alumnos de primer curso, como por ejemplo, las lluvias de ideas.

La primera parte del programa Korekta consiste en reflexionar sobre los efectos positivos que tiene el consumo de alcohol. Los estudiantes indican que el alcohol ayuda a pasárselo bien y a desinhibirse, mejora el humor y el estado de ánimo, facilita las relaciones sociales y tiene efectos beneficiosos en la salud. Esta reflexión muestra muy claramente lo arraigada que está dicha imagen del alcohol en la mente de los alumnos. El siguiente paso es proporcionarles datos reales de investigaciones para contrastarlos con la idea que ellos tienen y demostrarles así que esta no corresponde con la realidad. La finalidad es que vean que muchos de los beneficios mencionados son falsos y efímeros. Además, el consumo de alcohol trae efectos negativos a largo plazo, difíciles de percibir al principio. La mayoría de estudiantes que participan en este programa son capaces de ver tanto las ventajas como las desventajas ligadas al consumo de alcohol. Las ventajas las asocian a su propio consumo, sin embargo, las desventajas solamente al consumo por parte de otras personas.

La siguiente parte del programa Korekta consiste en la realización del test AUDIT, una prueba de identificación de trastornos relacionados con el consumo de alcohol. Para ello, cada alumno responde de forma anónima e individual a preguntas relacionadas con su experiencia con el alcohol. Basándonos en los resultados, podemos dividir a los participantes en cuatro grupos: abstemios, consumidores de bajo riesgo, consumidores de alto riesgo y consumidores por obligación. Aún así, cabe destacar que los resultados obtenidos no son un diagnóstico determinante, pero sirven para mostrar el tipo de consumo de alcohol que cada uno realiza⁴³.

El programa preventivo Korekta no presta una ayuda directa a los estudiantes HAPPA, pero puede ser una gran oportunidad para que tomen conciencia de la relación que ha habido con el alcohol dentro de su familia.

A parte de este programa, es importante facilitar a la comunidad académica el acceso a libros que traten sobre el síndrome de los HAPPA o crear páginas web relacionadas con este problema. Resulta fundamental debido a que el primer paso para cambiar su vida es que se den cuenta de quiénes son y de cómo les ha afectado la adicción al alcohol dentro del entorno familiar. Solo cuando una persona investiga sobre cuál es la situación que se vive dentro de una familia disfuncional, puede darse cuenta de que ella experimentó algo parecido durante la infancia. Así, reflexionan sobre su propia vida, a través de la asociación de sus emociones

43 Véase Kolečka-Rusecka M., Polok G., “Sprawozdanie z zajęć profilaktycznych Korekta”, en: www.ae.katowice.pl [02/06/2009].

y comportamientos a los que son característicos de los HAPPA. Estas reflexiones pueden ayudarles a identificarse como hijos adultos de padres con problemas de alcoholismo y a despertar en ellos la esperanza de alcanzar una nueva vida. Este periodo en la vida de los HAPPA se denomina etapa de contemplación. Pero antes de conseguir cambios reales, contrastan sus reflexiones con las de amigos o personas que ya han asistido a una terapia para hijos adultos de padres con problemas de alcoholismo. Asimismo, buscan la ayuda de psicólogos que les puedan aconsejar si participar en terapias de grupo. De ahí, la importancia de facilitar a la comunidad académica el contacto diario y gratuito con psicólogos en el entorno universitario.

Cuando los HAPPA se dan cuenta de su situación, pueden reaccionar de formas muy diferentes. Algunos de ellos ya son conscientes de sus circunstancias y no quieren cambiar su modo de vida porque les gusta vivir así. Otros, también conscientes de su realidad, empiezan a contemplar la posibilidad de cambiar su vida. Así, comienzan un proceso de cambio interno y empiezan a sentir la necesidad de asistir a una terapia⁴⁴. Aquí entra en juego la labor de la comunidad académica: ofrecer a estas personas la posibilidad de participar en este tipo de encuentros.

Las terapias destinadas a ayudar a los HAPPA pueden ser individuales o en grupo. Su objetivo es identificar el problema y crear un entorno adecuado en el que sean capaces de hablar sobre un pasado que hasta ahora han tenido que reprimir y negar, con el fin de que acepten su realidad y comiencen el camino hacia la autodeterminación. A través de esta terapia, todas las emociones y sentimientos dolorosos afloran de nuevo y los HAPPA aprenden a superarlos. A partir de nuestra experiencia, podemos decir que la terapia grupal es la más eficaz, ya que el grupo se ayuda mutuamente en la expresión y comprensión de las emociones más intensas, tales como la rabia, el miedo, la angustia, el sufrimiento o, incluso, la alegría. Gracias a esta atmósfera, en la que los HAPPA sienten el apoyo del resto del grupo, empiezan a ser capaces de confiar en los demás y a sentirse seguros de sí mismos. Las relaciones que se establecen dentro de un grupo terapéutico que funciona bien son comparables a las de una familia, cuyos miembros se cuidan y se apoyan. Es muy importante que el trabajo terapéutico no solo se realice de forma grupal, sino que también se dedique tiempo a la observación y al tratamiento de los problemas individuales de cada uno.

Durante la terapia grupal, los HAPPA toman conciencia de su codependencia. Como parte de la terapia se les explica que esta consiste en una excesiva, y a menudo inapropiada, preocupación por las dificultades de otra persona; se olvidan de sí mismos para centrarse en los problemas del otro. Asimismo, se reflexiona acerca de la razón por la que la desarrollaron y cuáles son las complicaciones que esta ocasiona a largo plazo. Los participantes del grupo recobran poco a poco su equilibrio emocional a través de la reconciliación y el perdón. Aprenden a tomar

⁴⁴ Véase Kucińska M., *Gdzie się podziało moje dzieciństwo. O Dorosłych Dzieciach Alkoholików*, citado anteriormente, pp. 70-71.

decisiones correctas, algo muy importante a la hora de recuperarse. Cuando son parte del grupo terapéutico, consiguen librarse de la carga emocional que les causa su pasado y que perturba su realidad. Los HAPPA van dándose cuenta gradualmente de que son capaces de realizar cambios en su vida y empiezan a comprender que repiten patrones de comportamiento adquiridos en su familia disfuncional⁴⁵.

El proceso terapéutico descrito conduce a los HAPPA a un punto a partir del cual es posible iniciar el proceso de curación emocional, durante el cual sienten una fuerte necesidad de encontrar un lugar en el que estén seguros y puedan expresar sus emociones, confiar en los demás y compartir sus experiencias vitales. Durante esta terapia o al final de la misma, los HAPPA suelen crear grupos para apoyarse mutuamente.

La formación de un grupo terapéutico debería ir precedida de consultas individuales, en las que las personas que quieran formar parte del mismo deben mostrarse motivadas, dispuestas a llevar a cabo un cambio personal y deseosas de involucrarse en el proceso terapéutico, lo que implica una alta participación en las sesiones terapéuticas.

Cada ciclo terapéutico dura un año y está dividido en dos partes: una psicoeducativa (en la que el grupo es de carácter abierto) y otra terapéutica (de carácter cerrado). La primera parte está dedicada sobre todo a informar a los HAPPA sobre el alcoholismo y su papel dentro de una familia disfuncional. Los participantes comienzan a conocerse, a sentirse seguros dentro del grupo y a intercambiar opiniones de una forma abierta y sincera. En esta etapa de la terapia, los miembros pueden analizar sus reacciones y actitudes al interactuar con el resto del grupo. Gracias a esto, observan con detenimiento su manera de reaccionar frente al miedo y la obstinación. Las actividades tienen como objetivo enseñarles a los HAPPA unas habilidades comunicativas concretas y un comportamiento asertivo, que no han podido adquirir en sus propias familias.

La segunda parte del ciclo terapéutico consiste en el autodiagnóstico y análisis de sus propios conflictos internos, algo que les ayuda a liberarse de su pasado y de sus trágicas historias familiares, que suelen seguir presentes en su presente. Este método les permite aprender a solucionar sus problemas emocionales.

A lo largo del ciclo, podemos observar cómo, a la vez que se forma el grupo terapéutico, se desarrollan terapias individuales con cada miembro. Se trata de una tarea difícil en la que tienen que superar sus barreras y sus miedos para aceptar las nuevas reglas del grupo⁴⁶.

Al describir el programa terapéutico, debemos indicar los beneficios que este puede aportar a los HAPPA. Hay que remarcar que la magnitud de los cambios en la vida de cada uno depende de varios factores: la gravedad de su disfunción familiar, su personalidad y su compromiso con el proceso terapéutico durante

45 Véase Adamczyk T., "Krocz dumnie, nie biegnij - terapia DDA", en: *Zagrożenia rodziny w aspekcie pastoralno-społecznym*, Celary I. y Polok G. (eds.), Wydawnictwo AE Katowice, Katowice 2008, pp. 303-304.

46 Idem, pp. 304-305.

el programa y después de él. La participación activa en la terapia ayuda a mejorar su bienestar físico y emocional, a reducir los síntomas de la depresión presente especialmente al principio de la terapia y a descansar mejor durante la noche sin tener pesadillas. Asimismo, disminuye la aversión que uno tiene hacia sí mismo y hacia otras personas, refuerza la autoconfianza y enseña a ser autocondescendiente. Durante este proceso de reajuste en sus vidas, también aprenden a reconocer que, en determinadas situaciones, no pueden hacer nada y tienen que aceptarlo.

Julia: «Si alguien se identifica con alguno de los perfiles característicos de un HAPPA, no debería dudar en ponerse en contacto con un psicólogo y plantearse asistir a una terapia. Cuanto antes mejor, ya, que cuanto más tarde, más aumenta la inseguridad en uno mismo. Digo esto desde mi propia experiencia, pues yo misma no pude hacerlo en un principio y comenzaron a aparecer muchas dudas, preguntas sin respuesta, que pueden provocar estrés y hacer que uno se sienta perdido. Hoy en día, el desarrollo emocional es tan importante como el intelectual. Se recomienda trabajar la inteligencia emocional, debido a que en la vida profesional se valoran cada vez más las habilidades interpersonales y, sobre todo, a que mejora mucho las relaciones familiares en la vida cotidiana. Cada persona escribe su propia historia, compuesta de recuerdos pasados a los que hay que recurrir para analizar y crear un futuro mejor».

Piotr: «Gracias a la terapia en grupo, me di cuenta de que no soy el único que tiene este problema. Conocí a personas que me entendían y sabían lo que sentía porque ellas mismas también habían vivido algo similar. Sus experiencias traumáticas me ayudaron a recordar mi propia historia y a cambiar mi forma de pensar. Sus comentarios y sus consejos me ayudaron a superar mis problemas. Contarle mis experiencias personales a todo un grupo de personas no es fácil pero, gracias a ello, los demás me aceptaron y comprendieron y perdí el miedo y la vergüenza, algo que no se puede conseguir en una terapia individual. Ahora soy más consciente de la realidad, me respeto a mí mismo y no me culpo de algo sin motivo. Intento pensar de forma racional, ser responsable de mis actos y crecer como persona».

Weronika: «La terapia para hijos adultos de padres con problemas de alcoholismo me permitió descubrir que puedo tener mis propios sentimientos y mis propias necesidades y que puedo mostrarlos. Antes me sentía completamente perdida, me comprometía a hacer demasiadas cosas y me olvidaba de mí misma. Ahora soy más realista, soy capaz de ver lo que me perjudica y entiendo mis sentimientos».

A través de un comportamiento asertivo, los HAPPA son capaces de negarse a hacer algo, de expresar sus opiniones y de comprender y saber reaccionar ante las críticas y elogios de los demás. Esta actitud también les ayuda a reducir los comportamientos agresivos y a controlar las emociones negativas, algo que les permite mejorar las relaciones sociales y familiares. Durante la terapia, uno mira en su interior y toma conciencia de su propia historia. Esto les permite dejar de estar a la defensiva y superar la necesidad de autolesionarse y huir. Además, la terapia disminuye la frecuencia y la intensidad con la que sienten emociones negativas, tales como la culpabilidad, el rechazo, la desesperanza, la tristeza o el miedo. Se buscan entonces sentimientos positivos y comienza a desaparecer la sensación de soledad y aislamiento. Gracias a la terapia, los HAPPA dejan de desconfiar en sí mismos y en otras personas.

Como resultado del ciclo terapéutico, en la vida de los HAPPA aumenta el respeto, el pleno disfrute de la vida y la seguridad. Dejan de sentir una excesiva responsabilidad por los demás. Durante ese año, aprenden a confiar en sí mismos y a tomar las riendas de su vida; empiezan a ver el resultado positivo de sus decisiones y a ser más positivos. Comienzan a cuidar su salud y su aspecto físico y a satisfacer sus necesidades.

A pesar de que el entorno de los HAPPA no cambia ni durante la terapia ni después de ella, la participación en una sí que modifica su actitud con respecto a lo que está ocurriendo en sus vidas. Son capaces de buscar ayuda y apoyo en otras personas o instituciones, se centran en solucionar sus problemas y saben reaccionar emocionalmente en determinadas situaciones gracias a las habilidades y conocimientos aprendidos durante la terapia. Los HAPPA son más conscientes y más autorreflexivos, lo que les hace más independientes y maduros⁴⁷.

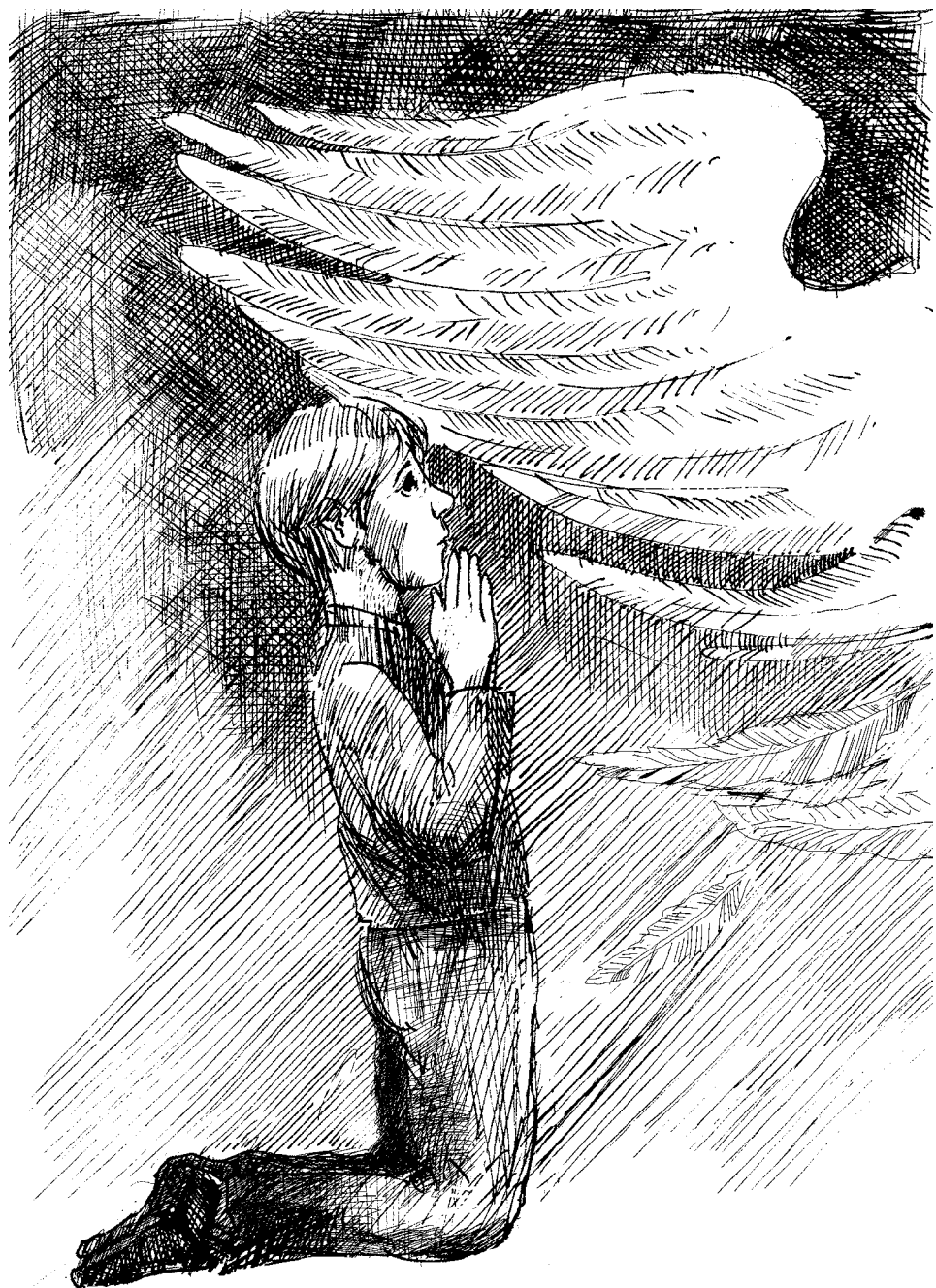
Todos estos cambios posibles en la vida de los HAPPA, resultado de una participación activa en una terapia, demuestran que los grupos terapéuticos son imprescindibles, así como lo es también la adopción de un programa adaptado y diseñado para cada grupo concreto. Comenzar con un tratamiento lo antes posible y ayudar a los HAPPA a evolucionar interiormente es una manera de contribuir a que no se reproduzcan en sus futuras o ya existentes familias los patrones de comportamiento que han visto en sus casas. De esta manera, disminuiría el número de familias disfuncionales en las futuras generaciones de nuestro país⁴⁸.

Por otra parte, el entorno académico en el que nos encontramos, debería comprometerse con la sociedad y llevar a cabo investigaciones cuyos resultados ayudarían a la familia polaca, que parece estar en crisis. Los resultados deberían ser expuestos a la opinión pública y, de esta manera, ejercer presión en la clase política para que se tomen medidas que apoyen a la sociedad polaca, especialmente

47 Véase Kucińska M., *Gdzie się podziało moje dzieciństwo. O Dorosłych Dzieciach Alkoholików*, citado anteriormente, pp. 72-76.

48 Véase Adamczyk T., "Kroczyć dumnie, nie biegać - terapia DDA", citado anteriormente, pp. 305-308; en este artículo, se pueden consultar los resultados de la evaluación de Teresa Adamczyk, responsable de la terapia de grupo llevada a cabo en la comunidad religiosa universitaria, en el marco de la Universidad Económica de Katowice en 2003.

a las familias disfuncionales. La comunidad académica debería organizar en las universidades debates públicos sobre la situación de la familia polaca. Como resultado, se apoyaría también a un gran número de hijos adultos de padres con problemas de alcoholismo. Este es uno de los caminos más importantes que se deberían tomar para frenar el crecimiento de la disfuncionalidad de la familia polaca; un problema social cada vez más grave.



7. Confiar en Dios

En Polonia, muchos HAPPA se consideran católicos practicantes o profesan algún otro tipo de religión y, con la ayuda de la gracia de Dios, superan el dolor que les causó vivir en una familia con problemas. Cabe destacar que aquellos que comienzan sus terapias individuales o grupales se convencen del amor de Dios y de la bondad de la comunidad religiosa. Es el motivo por el cual esta ha de apoyar a los HAPPA en el proceso de recuperación.

Piotr: «Es muy importante para ellos; es importante para mí. Constantemente, me faltaba apoyo en mi familia, aunque fuera mucho el que necesitase para sobrellevar esfuerzos de tal magnitud. En mi opinión, no existe una recuperación absoluta sin la presencia de Dios. A decir verdad, puedes superar el dolor con la ayuda de la psicología, pero esta ciencia no responde a las preguntas fundamentales sobre la existencia, entre las que se incluye el porqué de tal sufrimiento. Si dejas tu curación en manos de Dios, te darás cuentas de que Él te ama y de que todo está en sus manos. Proporciona apoyo incondicional en cada momento de la vida y está con nosotros cuando no hay ninguna persona de buena voluntad a nuestro lado».

Como ya he mencionado, resulta prácticamente obligatorio contar con el apoyo de la comunidad universitaria para que los HAPPA inicien un cambio en sus vidas. Una parte importante del ámbito académico son los servicios pastorales, donde los miembros de la sociedad académica se reúnen en una comunidad de fe. En el marco de la Iglesia católica, los dirige un sacerdote⁴⁹. Deberían ser el espacio en el que los HAPPA, concretamente los estudiantes o trabajadores de una institución educativa de enseñanza superior, puedan encontrar su lugar y un apoyo cuando lo deseen. El mensaje más importante que debe llegar a los HAPPA, y que debe ser la base de las tareas que se realicen, es la verdad sobre el amor incondicional de Dios, reencarnado en Jesucristo, por la humanidad y por ellos en particular. A aquellos que no experimentaron a menudo el amor verdadero de sus familias, vivieron sin amor o tan solo gozaron de un amor condicional ha de presentarse el amor de Dios resucitado en el Hijo. Es Él el que les acompaña de forma activa desde el momento de la concepción, durante cada momento de sus vidas; a pesar de que no fueran capaces de darse cuenta de Su presencia. Es especialmente importante mostrarles a Dios, que ama incondicionalmente, ya que podrían tener una imagen distorsionada de Él, en particular, del Dios Padre que ha surgido a partir del comportamiento inadecuado de sus padres. Por este motivo, contar con un amigo o hermano resulta sumamente importante y se puede conseguir mediante

⁴⁹ El autor de este libro es sacerdote a la vez que investigador docente en la Universidad Económica de Katowice, por lo que sus reflexiones siempre están relacionadas con la comunidad académica religiosa.

el vínculo con Jesucristo, Hijo de Dios. Él puede, hasta cierto punto, reconducir la relación entre los HAPPA y Dios Padre; una relación que nunca tuvieron durante la infancia.

El amor incondicional de Dios se experimenta en la comunidad religiosa a través de los sacramentos, en especial, cuando se celebra la misa. El Espíritu Santo presenta a Jesucristo a cada uno de los presentes y les permite participar en la celebración de Su muerte y resurrección. Se convierte en una oportunidad para que los HAPPA compartan sus sufrimientos, miedos y angustias. Pueden buscar apoyo y fuerza en Él para cerrar sus heridas y convertirse en seres nuevos. También resulta importante para que los participantes en la eucaristía sean conscientes de que la presencia del Espíritu Santo recrea un nuevo Pentecostés; un nuevo manifiesto del amor incondicional de Dios⁵⁰. Este nuevo Pentecostés reconforta a los HAPPA y, así, reciben la gracia y los dones, que son necesarios para adoptar una actitud madura ante la fe. A pesar de todas las adversidades que resultan del pasado, pueden crecer en el amor verdadero por medio de la eucaristía. Es ahí cuando el Espíritu desciende sobre los mortales y tiene el poder de cambiar sus vidas⁵¹. Esto significa que en el bautismo impregna de Su fuerza y poder al alma y permite a los HAPPA iniciar un proceso de renovación y adoptar una mayor madurez a la hora de rehacer sus vidas. Gracias al Espíritu Santo, los creyentes son llamados a ofrecer su pasado y su presente, su desarrollo y todo lo que les acerque a Jesucristo. Les permite aproximar a Cristo sus sufrimientos, heridas y sentimientos negativos durante la eucaristía, para que Él les apoye con Su gracia y les dé fuerza para llevar a cabo una transformación. Esa actitud, con ayuda de la gracia divina, es una oportunidad para encontrar el sentido más pleno de la existencia⁵².

La posibilidad de recibir el sacramento del perdón y la reconciliación también es muy importante. Durante este sacramento, el creyente recibe el perdón por sus pecados y el Espíritu Santo le otorga paz interior, que es el símbolo de la reconciliación con Dios⁵³. Por el poder del Espíritu Santo, se pueden sanar sus almas⁵⁴. Por medio del acercamiento al amor compasivo de Dios, los HAPPA reciben la paz en sus corazones ya que, durante su infancia, el pecado estuvo presente en la familia y les originó miedo y angustia. Por ese motivo, necesitan contar con la experiencia de ser perdonados y con la paz que reciben de Dios durante el sacramento del perdón. Es esencial que sean conscientes de que este sacramento es un sacramento de sanación. Dios sana el interior del hombre que siente dolor por sus pecados y los de sus hermanos y les permite superar sus debilidades y crecer en el amor de Dios y del mundo.

50 Véase *Pelna jest ziemia Twego Ducha Panie, Oficjalny dokument Komisji Teologiczno-Historycznej Wielkiego Jubileuszu Roku 2000*, Wydawnictwo św. Jacka Katowice, Katowice 1997, pp. 129-134.

51 Véase Nowacki W., "Jak Duch Święty działa w Kościele", en: *Zeszyty Odnowy w Duchu Świętym*, 24, Cracovia 1998, p. 33.

52 Véase Szynusiak J., "Zgromadzenie eucharystyczne wyrazem misterium Kościoła", en: *Kościół w świetle soboru*, Bogacki H., Moysa S. (eds.), Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 1968, p. 118.

53 Véase Juan Pablo II, "Duch Święty – źródłem prawdziwego pokoju, aud. gen. 29.05.1991", en: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ożywiiciela*, Libreria Editrice Vaticana, Vaticano 1992, pp. 373-377.

54 Véase Silvano R., Mascarenhas F., *Duch Święty*, RHEMA, Cracovia 2000, pp. 102-104.

Durante la infancia y la adolescencia de los HAPPA, tuvieron lugar un gran número de situaciones desoladoras. En las familias en las que los padres tenían problemas de alcoholismo, algunos comportamientos abrieron heridas emocionales y físicas que se convertirían *a posteriori* en problemas mentales o físicos. Es recomendable para ellos recurrir al sacramento de la unción de los enfermos. Para gozar de este sacramento, es necesario recibir la catequesis, donde se explicará el sentido del mismo. En él, el Espíritu Santo proporciona una fuerza interior a aquellos que sufren. Además, da paz a sus corazones y valor para superar cualquier enfermedad que aparezca a partir de todo lo que sufrieron durante su infancia. La Iglesia cree que el Espíritu Santo alivia a las almas y, a veces, sana los cuerpos mediante este sacramento. Los creyentes se fortalecen cuando creen en Dios y se enfrentan a las tentaciones del Mal. Desde la perspectiva de los HAPPA, los actos divinos son importantes ya que, cuando deciden someterse a la terapia, experimentan una fuerte lucha interna⁵⁵.

Es crucial en su camino hacia la fe que los HAPPA estrechen lazos con Dios a través de Su palabra. Se puede hacer a través de la Lectio Divina o por medio de la comunidad académica religiosa, por ejemplo, acudiendo a sesiones de lectura de la Biblia. La reflexión en torno a la palabra de Dios se considera una oportunidad para recibir los dones que permiten contemplar a Dios. Por medio de las Sagradas Escrituras se puede apreciar el amor incondicional y fortalecer de forma gradual la falta de autoestima. Escuchar, aceptar y comprender la palabra de Dios que se recoge en la Biblia podría ayudar a los HAPPA a reunirse con Él, cosa que debería contrarrestar sus sentimientos de soledad y rechazo. Leer la Biblia cada día puede resultar una buena herramienta para ayudarles a tener una vida más plena cuando conozcan mejor el sentido de su existencia y sus promesas⁵⁶.

Magda: «Desde la infancia, cuando escuchas a Dios Padre, subconscientemente lo ves reflejado en las cualidades de tus padres. Dios, para mí, siempre fue el que me castigaba por algo que no había hecho o cuando había pecado. Sin embargo, la oración siempre me permitía seguir adelante. Dios entendía por lo que estaba pasando. Me dirigí a Dios con la siguiente plegaria: „Ayúdame”. Nunca dudé de Su existencia pero, en un determinado momento, la imagen que tenía de Jesús empezó a cambiar. Mi abuelo (él me enseñaba a rezar) solía comprarme la revista „Droga”. En realidad, esa revista no me gustaba tanto como el hecho de que le hiciera tanta ilusión regalármela. Aun así, leí un artículo sobre Dios Misericordioso y creo que fue de gran ayuda. Por supuesto, es difícil aceptar el amor, pero el de alguien que es tan Todopoderoso como Dios es aún más difícil. Comencé a leer las Sagradas Escrituras de forma habitual y encontré muchas bellas palabras de Dios dirigidas a la humanidad. Tuve la oportunidad

55 Véase Nadolski B., "Duch Święty w liturgii", en: *Katechizm Kościoła Katolickiego – wprowadzenie*, Rusiecki M., Pudelko E. (eds.), Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1995.

56 Véase Martin G., *Czytanie Pisma świętego jako Słowa Bożego*, PTT, Cracovia 1982, pp. 13-14.

de leer más libros religiosos y seguro que no fue por casualidad. Por ejemplo, estaba atravesando un momento difícil y justo entonces me topé con alguien que acababa de terminar uno de esos grandes libros. Comencé a leerlo y, mientras lo hacía, me iba volviendo cada vez más consciente de que lo que estaba escrito en las Sagradas Escrituras no podía estar dirigido a la humanidad como un todo, sino a todas las personas en particular. Cuando Dios dice: „Mi gracia es suficiente”, dice: „Magda, mi gracia es suficiente para ti”. Empecé a entender que Dios me desea, que soy de verdad una niña para un padre. Una vez, estaba triste y, de repente, oí los versos de un poema: „Dios te habla; eres todo lo que tiene. ¡Qué increíble es Su amor!”. Todo el mundo tiene derecho a sentirlo y Dios ama a todos infinitamente. Hasta que no me di cuenta de que no era simplemente una entre un millón, no me di cuenta de que Dios me hablaba directamente a mí y que era el momento de comenzar un proceso de reconversión y también a perdonar poco a poco a mis padres. Cuando empecé a pensar lo inmenso que es el amor que Dios siente por mí, quise echarme a llorar. A los HAPPA les cuesta creer que alguien los ama, ya que están acostumbrados a que solo los quieran cuando son educados, amables y cuando no dan su opinión. Me di cuenta de que Dios me esperaba y de que haría cualquier cosa por que vuelva a Él».

Weronika: «En un momento de mi vida, sentí que para mí era importante creer en Dios y eso no ha cambiado. A través de los sacramentos y de la gracia del Señor, fui capaz de encontrarme a mí misma y de ir por el buen camino. Aunque hay algunas cosas que todavía debo superar, siento de forma constante Su ayuda y apoyo».

Meditar en torno a la palabra de Dios es una de las formas en que puede comenzar la relación con Él. El Espíritu Santo es la fuente de cada oración para todos los bautizados⁵⁷. Otorga el don de la palabra a todos los creyentes y, gracias a ello, pueden dirigirse a Dios⁵⁸. Él enciende la necesidad de rezar y ayuda a los orantes en sus plegarias. Guía a los creyentes mientras oran para que puedan gozar de la ayuda de Dios⁵⁹, así como de estrechar sus lazos y de tomarlo como un principio existencial.

El Espíritu Santo da la fuerza del Hijo a las plegarias de los creyentes. Su llamada se dirige al Padre y Él les ayuda a permanecer bajo Su amparo mientras oran⁶⁰. Esta labor del Espíritu es especialmente valiosa para los HAPPA, puesto que en sus vidas no han sido capaces de establecer una sólida y buena relación sus padres por lo que, a menudo, asocian la palabra “padre” con un sentimiento de

57 Véase Pablo VI, “Duch Jezusa, aud. gen. 17.05.1967”, en: *Trwajcie mocni w wierze, Paweł VI (przemówienia na audiencjach ogólnych z lat 1963 – 1967)*, tomo 1, WAM, Cracovia 1971, pp. 99-100.

58 Véase Pablo VI, “Obrzęd i tajemnica, aud. gen. 13.08.1969”, en: *Czy modlimy się dzisiaj?*, Wydawnictwo św. Wojciecha, Poznań 1974, p. 83.

59 Véase Carter E., *Duch Święty jest obecny*, PAX, Varsovia 1975, pp. 47-48.

60 Véase Juan Pablo II, “Duch Święty sprawcą naszej modlitwy, aud. gen. 17.04.1991”, en: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ojczyca*, Libreria Editrice Vaticana, Vaticano 1992, pp. 353-354.

miedo⁶¹. El Espíritu Santo, a través de las plegarias, les recuerda que deben ir alerta a lo largo del camino de la vida. Entonces, son capaces de no caer en la tentación y pueden satisfacer su identidad cristiana⁶².

Julia: «En mi familia, los problemas con el alcohol siempre se han considerado como una enfermedad y como algo maligno. Por eso, cuando nos sentíamos sin fuerzas y no podíamos hacer nada más, rezábamos el Rosario, como si fuera la única forma de ayudar a una persona en ese tipo de situación. Mis padres eran y todavía son creyentes, por lo que he crecido inmersa en los valores cristianos. Traté de aceptar todo lo que ocurrió como si fuera algo que fuera a fortalecer y Dios fue un apoyo para mí. Últimamente, soy más consciente de por qué Cristo sufrió tanto. Sé que, cuando algo me hace daño, Él está conmigo y, cuando analizo el verdadero sentido de Su muerte, tengo la esperanza de que lo que ocurrió tenga un sentido».

Un factor importante y necesario en el proceso de liberación es formar parte de una comunidad de gente que se apoye la una a la otra. El servicio pastoral se presenta como una oportunidad para llevarlo a cabo, así como para crear vínculos serios y positivos con los demás y reforzar el proceso de cambio⁶³. Debería haber un lugar en el que las comunidades religiosas se pudieran reunir, todos los estudiantes fueran aceptados y hubiera una atmósfera que contribuyera a la creación de vínculos de amistad⁶⁴.

Ala: «La comunidad religiosa jugó un papel importante en mi evolución. Mientras participaba en sus actividades y empezaba a reconstituir mi relación con Dios desde el principio, me sentí más segura y pude resultar útil. Tenía mis obligaciones y las llevé a cabo con éxito. Lo más bello era que había alguien que confiaba en mí. No era mi casa, pero allí me sentía segura».

Creer en Dios, mantener una relación profunda con Él, recurrir a los sacramentos, leer la Biblia y acudir a una comunidad religiosa resulta de gran ayuda para los HAPPA. Los sentimientos se enriquecen y se desarrolla el lado espiritual. A partir de entonces, es posible que toda su vida se organice en torno a los valores morales. Pueden desarrollar virtudes y llevar a cabo actividades que les hagan bien a ellos y a los que les rodean⁶⁵.

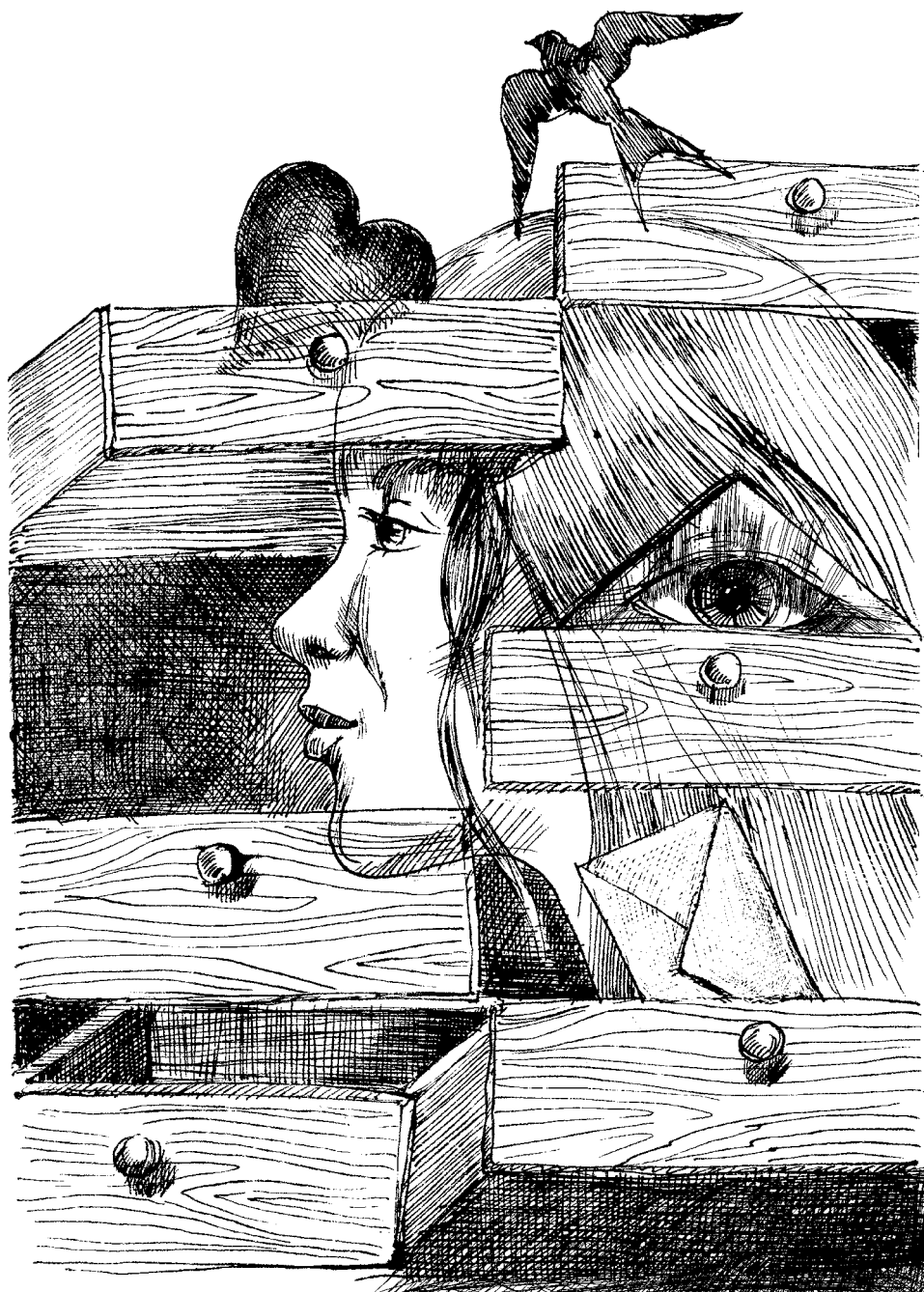
61 Véase Pittman B., *Modlitwy do 12 kroków, czyli jak wyjść na prostą*, Wydawnictwo Akuracik, Varsovia 1996. Véase también Lerner R., *Codzienne afirmacje*, Wydawnictwo Akuracik, Varsovia 1999.

62 Véase Carter E., *Duch Święty jest obecny*, citado anteriormente, pp. 47-48.

63 Véase "Stolica Apostolska, Obecność Kościoła na Uniwersytecie i w kulturze uniwersyteckiej", en: *Informator Duszpasterstwa Akademickiego w Polsce*, Varsovia 2002, pp. 27-29.

64 Véase Jędraszewski M., "Duszpasterstwo akademickie dziś: wyzwania i nadzieje", en: www.katecheza.episkopat.pl [08/06/2009].

65 Cholna K., Madej-Babula M., "Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie", citado anteriormente, p.117.



En lugar del epílogo...

No habrá un final clásico. Un resumen de la totalidad, unas conclusiones, una propuesta para futuras investigaciones. Lo que hay, parece suficiente para alcanzar el objetivo de esta publicación. Por ello, el lugar del epílogo lo ocupará una historia más extensa escrita por la hija adulta de una persona con problemas de alcoholismo.

Asia (30 años) “Mis cajones”

La infancia. Los mejores años en la vida de una persona. ¿Acaso es así siempre? El subconsciente vuelve con ternura a los recuerdos almacenados en lo más profundo de mi ser. Y, según mi estado de ánimo en cada momento, abre un cajón u otro. Algunos siguen cerrados a cal y canto, sin que nadie tenga la posibilidad de explorarlos; ni siquiera yo. Otros se encuentran bastante ordenados, ya que les quito el polvo de vez en cuando y me sumerjo en los recuerdos. Hay otros que, sin embargo, siguen provocándome un dolor y un sufrimiento extremos. Aun así, sé que mirar en su interior es necesario, especialmente, cuando se sobrevienen las dificultades y hace falta poner en orden el día a día. La verdad es que todas las respuestas permanecen precisamente en esos cajones. Respuestas que desvelan cómo vivir la vida y cuáles son mis miedos e inquietudes que, desgraciadamente, ocupan más espacio que mis alegrías. De verdad, ansío el momento en el que pueda reír a carcajadas sin sentir la incertidumbre de si me castigarán después.

¿Qué hay escondido en esos cajones? Todo lo que experimenté siendo una niña. ¿Qué recuerdos? Hoy, al fin, puedo describir ese sentimiento perpetuo que me acompañaba: la soledad. Entonces, me parecía tan normal como respirar. El alcohol había acompañado a mi familia desde hacía generaciones.

En uno de los cajones, guardo a mi familia más cercana. Había personas con problemas de alcoholismo por ambas partes, la materna y la paterna. A pesar de esto, con la familia de mi madre desarrollé una relación más próxima. Para mí, aparte de excesos, había también momentos agradables. Recuerdo el tiempo que pasaba con el abuelo en el parque, cuando buscábamos erizos o comíamos huevos revueltos de la sartén. Cuando iba a su casa después del colegio, siempre me tenía preparada una taza de chocolate. No obstante, al analizar los tipos de relación que allí predominaban, hoy me doy cuenta con tristeza de que eran iguales a los de mi hogar. Mi abuela dirigía su casa con mano de hierro, tal y como ahora hace mi madre. En todas las discusiones tenían que tener la última palabra; en eso consistía todo. Sin importar la situación ni los motivos. Cualquier objeción implicaba una amenaza. Silencio o pelea. Por lo que contaba mi madre, recuerdo que la abuela sentía preferencia por mi tío. Mi madre se esforzaba mucho por

complacerla sin resultado. Desgraciadamente, se repite el mismo patrón en mi casa. A veces, hago un esfuerzo sobrehumano para poder gustar a mi madre pero ella, como es de esperar, siempre encuentra algún defecto en todo. ¿Y entonces qué? Silencio.

Gracias a Dios, al menos, me quedaba mi perro, Reks. Con él pasaba la mayoría del tiempo. Deambulábamos por los parques, por las calles. Me encantaba ir a mi parque favorito, donde siempre encontraba un rincón tranquilo. Reks correteaba contento a mi lado y yo pasaba el tiempo leyendo. Y así pasaban las horas. A menudo, la oscuridad amenazaba con engullirnos y volvíamos a casa corriendo. En invierno, cuando el frío no nos permitía permanecer sentados mucho tiempo en el banco, andábamos por las calles, mirando a las ventanas de las casas. Me gustaba jugar a un juego; un juego de adivinanzas que consistía en imaginar la situación que cada familia tenía. Importaban mucho el tipo de luz y las cortinas que colgaban de las ventanas. Siempre imaginaba qué estaría pasando en su interior; imaginaba la vida que llevarían los habitantes de la casa. Esa vida era totalmente diferente a la mía. Seguro, conversaban muy a menudo, algún que otro bullicio formaba parte del día a día; imaginaba los momentos que compartían en la mesa, la amabilidad que mostraban abiertamente unos con otros. Cansada, volvía a casa, me iba a la cama enseguida y así me olvidaba de lo que pasaba al otro lado de la pared.

Me acuerdo muy bien del tiempo que pasé en mi habitación, cuando me prohibían salir de ella. Castigos sin saber por qué y órdenes de que no saliese de casa. Ese tiempo, por supuesto, lo pasé acompañada de Reks, de libros y de música. Sin embargo, también había momentos en los que los problemas del otro lado de la pared me molestaban. No todos los ruidos se pueden silenciar con música. Cuando en casa las cosas iban muy mal, yo hacía de escudo. Mi tarea era tranquilizar, apaciguar y mantener la calma. Todas aquellas veces tenía miedo, pero nunca podía mostrarlo. Tenía miedo de los gritos y las discusiones. Incluso hoy se me sigue poniendo el vello de punta cuando soy testigo de una pelea o de un desacuerdo. Me da miedo que puedan acabar como en casa, es decir, con violencia, con palabras que duelen.

También me acuerdo de las tardes que pasaba en casa de mis amigos, donde se respiraba cierta tranquilidad. Estaba triste porque a mí nadie podía visitarme nunca, puesto que mi madre no sabía hacer de anfitriona con mis amistades. Aprendía mucho durante aquellas visitas. Observaba otras casas, la relación que tenía la gente de mi edad con sus padres, cómo se comportaban en la mesa. Hoy, quizá con algo de torpeza, intento adaptar estas observaciones tan valiosas e importantes a mi propia vida.

De uno de los cajones sale una pequeña cajita. Cuando la abro, veo un corazón roto, hecho pedazos por la tristeza, por la pena, por el sentimiento de culpabilidad. Cuando me culpaba de algo que había pasado, recurría a mil mane-

ras diferentes para suplicar perdón a mi madre. Recuerdo dejar por todas partes papelitos con mensajes donde escribía lo mucho que la quería y que quería que me perdonase por lo que había hecho mal. No especificaba nunca por qué me disculpaba ya que, realmente, nunca sabía en lo que me había equivocado. Eso solo lo sabía mi madre, me dejaba de hablar durante semanas. Finalmente, cuando yo ya no soportaba más, me decidía a hacer algo. Después de un tiempo, se le pasaba el enfado y empezaba a hablarme como si no hubiera pasado nada. Para mí los mejores momentos eran cuando volvía a dirigirme la palabra.

Desgraciadamente, hay una pequeña cajita metida en un rincón sobre la que está escrito “papá”. Desgraciadamente, porque esta palabra carece de significado para mí. Si alguien me preguntaba cómo era mi padre, nunca sabía qué responder. Su figura se limita a un esbozo de su silueta, vacía por dentro. Tengo muy pocos recuerdos de mi padre. Dos de ellos que se anclaron en mi memoria fuertemente y resultan agradables. El primero fue cuando una tarde trajo a casa una paloma. Yo me alegré mucho, porque siempre había querido tener una mascota en casa, pero nunca había podido. Sin embargo, la paloma permaneció en casa solamente hasta que mi madre llegó del trabajo y sacó al animal fuera de casa. El segundo, tuvo lugar un sábado. Mi padre fue a la compra y volvió con un perro. Aún hoy me sigo acordando. Era un cocker spaniel marrón. Movía la cola alegremente. Yo daba saltos de alegría. Pero luego, otra decepción. Resulta que mi padre había desatado al perro de delante de una tienda y lo tuvo que llevar de vuelta.

Un cajón grande lo reservé para mi hermano mayor. Pasábamos mucho tiempo juntos. Siempre montaba tiendas de campaña con mantas, sillas y una mesa en las que nos escondíamos. Dado que entre nosotros hay una diferencia de edad considerable, él tenía ya su grupo de amigos cerrado, en el que yo no podía entrar. Aun así, siempre le seguía y vigilaba lo que estuvieran haciendo. Pasaba poco tiempo en casa, casi siempre estaba fuera y, cuando volvía, yo normalmente ya estaba dormida. Cuando tuvo su propio coche, a veces, me llevaba a dar una vuelta. Generalmente, en los momentos en los que se desataba una tormenta en casa. Sin embargo, en este cajón encuentro también situaciones que me producen enfado y tristeza. Józek se sentaba en la cocina con mi madre y hablaban sobre cómo le había ido el día. Mi madre siempre le miraba con interés, le escuchaba. Yo, desgraciadamente, nunca viví momentos así. Cuando crecí y necesité contarle las cosas a mamá, ella entró en la adicción. Y la adicción no nos permitía comunicarnos.

El siguiente cajón pertenece a mi época de rebeldía. Al instituto y a mi oposición a la injusticia en casa. No me gusta desenterrar este recuerdo. Por todo aquello, tengo un gran sentimiento de culpa y vergüenza. Vergüenza, por permitirme tanto a mí misma, por las innumerables fiestas con alcohol y por las relaciones íntimas con los chicos. Si pudiera, volvería atrás en el tiempo y arre-

glaría alguna que otra cosa. Ahora solo tengo la necesidad de perdonarme por todo lo que pasó. Haberme distanciado de casa, y haber llevado una vida propia. Las amistades que mis padres no aceptaban y que, por ello, eran todavía más importantes para mí, la gente que me aceptó y me acogió tal y como era. Me permitió ser capaz de entregarme y ser fiel y leal.

De todos mis cajones, el más grande está marcado con la etiqueta “tristeza”. Allí se encuentran todos los momentos que inundaban mis ojos de sufrimiento y desesperación. Lo más difícil de aceptar fue saber que no podía contar con la palabra de mis padres. Escuchaba muchas cosas, muchos planes y promesas, pero nunca los cumplían. Mi esperanza se desvanecía como si se tratase de un globo que se desinfla. Cuando se vive en un hogar de estas características, hay que aprender a sobrevivir y a sacar fuerzas de cualquier sitio, aunque no las haya. Calculaba los días en los que mis padres podrían estar ebrios y sobrios, pero tampoco se cumplían. Sus momentos de embriaguez eran impredecibles pero, de alguna forma, permitían que me mantuviese con vida, pues me hacían tomar el control. Aprendí a reconocer las señales que me indicaban cuándo no estaban sobrios o cuándo iban a comenzar a beber de nuevo. Alcancé tal maestría que, con solo mirarlos a la cara, era capaz de advertir hasta si habían bebido una sola cerveza. Saberlo me permitía cambiar de planes; cambiar mi actitud. Enseguida, cerraba las puertas de mi corazón y, en el campo de batalla, aparecía un soldado preparado para librar cualquier contienda. Ese estado de alerta roja perduraba hasta el día siguiente. Aprendí cuándo debía caminar de puntillas para no hacer ruido y desaparecer. Sabía cuándo iba a haber una pelea en casa y aprendí a callar para no empeorar la situación.

Hay otro cajón que todavía hoy me hace sangrar. El cajón en el que guardo la falta de amor, frío y un horrible vacío. Sé que cualquiera puede cometer errores, pero a mí no me dieron esa posibilidad. Me decían que era muy torpe y, cuando rompía un juguete, recibía una mala nota o no me daba tiempo a limpiar la casa, volvían a resonar en mi cabeza esas palabras que tanto me repetían mis padres: “no vales para nada”. Un día, me llevaron por fin a pasear. Fui la niña más feliz del mundo. Iba con un bolso precioso, de ensueño, pero me cansé de tenerlo colgado y le pedí a mi padre que me lo llevara. Después de reñirme, lo tiró a la basura. Me hundí de nuevo y mis lágrimas no sirvieron de nada.

¿Por qué yo no puedo tener un hogar normal? ¿Por qué me tocó precisamente a mí? Me preguntaba si sería tan mala persona como para merecer tanto dolor. Me preguntaba por qué mis padres no me querían, qué les habría hecho yo para que me trataran tan mal. Durante mucho tiempo, cargué con todas esas preguntas. Como no conocía las respuestas, me enfadaba con todo el mundo. A menudo, me sentía como un pájaro al que le habían cortado las alas y no podía volar. Mirándolo desde otra perspectiva, veo claramente que resultó necesario haber vivido lo que viví cada día y que todo lo que pasó ahora tiene sentido. Todo

lo que aprendí de estas experiencias lo utilizo a diario en mi trabajo, con las personas. Muchas de las situaciones que viví me aportaron unos conocimientos muy útiles: autosuficiencia, saber afrontar los momentos difíciles y comprender los problemas de los demás. Además, me hizo volverme más responsable conmigo misma y con mis seres queridos, así como con mi trabajo. Me enseñó el significado del verdadero compromiso y me devolvió las ganas de ser yo misma.

Un lugar muy importante en mi vida lo ocupó y, sigue ocupándolo, Dios. Mis padres nunca iban a la iglesia los domingos. Lo conocí durante el retiro de reflexión al que realmente fui solo para escaparme un rato de casa antes de los exámenes de acceso a la universidad. Me acuerdo perfectamente de aquella época: estuve días enteros con una sonrisa pegada en la cara. Aunque, por supuesto, tuve mis crisis, me sentía bien, a pesar de las dificultades. Participar en el retiro de reflexión universitario fue importante para mí. La verdad es que fue una amiga la que me “arrastró”. Durante mi época en la universidad, me aislé mucho del mundo. Aparte del contacto que tenía con unas pocas amigas, no me relacionaba con nadie. Fue un gran reto para mí irme de viaje con un grupo de gente desconocida, al que decidí apuntarme debido a que en mi familia no teníamos ningunas vacaciones planificadas y la situación de los últimos meses no había sido muy buena. Me entregué a los brazos de Dios. “Papá”. Así me gustaba llamarlo. Me cautivaba con Su presencia y con Su afecto. Podía pasarme horas contándole lo que me hacía daño. Hacía muchísimas preguntas a las que, por supuesto, al principio no recibía respuesta alguna. Y, realmente, desde aquel momento, sigo a Su lado. A veces, me enfado creyendo que no me ayuda, que se olvida de mí; a veces, convencida de mi inutilidad, me aparto de Él. Pero también sé que sigue a mi lado incluso cuando, en un gesto de rebeldía, no voy a misa algún domingo. Veo Su protección y afecto a través de diferentes acontecimientos y situaciones, a través de la gente que llama mi atención y guía mi corazón al lugar correcto. Además, nunca antes había pertenecido a ningún tipo de comunidad, aunque lo necesitara.

No tenía muchas amistades. No tenía a nadie a mi lado, porque nadie podía enterarse de lo que pasaba en mi casa. Las pocas amistades que conseguía establecer, las destrozaba mi madre. Algunos comentarios como “no creas lo que te digan, te van a tomar el pelo”, “solamente tu familia puede entenderte y ayudarte” y “la gente es falsa”, hacían que mis nuevas amistades durasen un suspiro. Cuando iba a hablar con mi madre sobre mis problemas, ella se limitaba a contestarme “ya te lo dije”. Hasta el día de hoy, esta convicción persiste en mí. Cualquier enfrentamiento, por muy pequeño que sea, me hace sentir temor y ganas de escapar, de retroceder.

Ahora soy más comprensiva. Eso creo. Pensar de forma racional no siempre ayuda. Sin embargo, cada vez más, intento encontrar una explicación a mi comportamiento y al de los demás. Todo lo que ocurrió en mi infancia se refleja en la actualidad. Cada día, cada bofetada, cada lágrima. Ahora, cuando me siento insegura, vuelvo a mis cajones y allí busco el porqué. Normalmente lo encuentro.

Me dan mucho miedo los conflictos y las discusiones. A diario, me enfrento a la incompreensión, al hecho de ser diferente. Aprendo a percibir la realidad correctamente. Tal y como es. Intento no huir fingiendo que no hay nada que temer, aunque sería mi primera reacción. Pero luego, vuelvo a la realidad y pienso de forma drástica, para no dejarme llevar por los sentimientos.

Culpabilidad es mi segundo nombre. Cuando uno responde a los problemas ajenos, se siente responsable de todo y de todos y, sin darse cuenta, se ve atrapado en esa situación. Es justo lo que a mí me pasa. Me siento culpable de las situaciones que quedan fuera de mi alcance. Cuando mi madre se encuentra mal, cuando está de mal humor, cuando no soy capaz de ayudar a la vecina... Acontecimientos de este tipo hacen que se cree en mí un sentimiento de inutilidad.

No me daba cuenta de lo mucho que me importaba lo que opinasen de mí los demás. Desearía gustar a todos los que me rodean pero, desgraciadamente, era imposible. De forma constante, me enfrento a la necesidad de ser aceptada y, cuando otra vez empiezo a sentir todo eso, imagino a mi madre criticando de nuevo lo que he hecho y mi comportamiento. Siempre deseo ser perfecta en todo lo que hago. Inconscientemente, intento reafirmar mi valía. Mostrar y certificar que sé hacer algo, que valgo para algo. Pero, al mismo tiempo, cuando me alaban, pongo en duda que sea de verdad. Yo misma no percibo demasiadas cualidades en mí.

Mi mayor problema es a la hora de establecer vínculos. Cuando alguien me empieza a importar, retrocedo al instante y busco cualquier excusa. A menudo, trato de autoconvencerme de que este tipo de relaciones no tienen sentido ya que, de todas formas, se van a acabar antes o después. Soy muy precavida al conocer personas nuevas y permitirles entrar en mi mundo. Asimismo, siento que no resulto nada interesante como amiga y que, seguramente, acabaré aburriendo a la gente. Entonces, ¿para qué sirve todo esto? En estas situaciones, necesito la lógica y saber abrir el cajón correspondiente.

La verdad es que todos los días me repito que vale la pena. Es una aventura increíble, un viaje al interior de uno mismo. Significa descubrirme tal y como soy de verdad. Conocer las cosas que me interesan. Compartir mi mundo con otras personas. Experimentar sentimientos agradables como la alegría, el amor, la satisfacción. Es maravilloso tirar la ropa que se te queda pequeña y llenar los cajones con modelitos nuevos. Todavía no sé muy bien quién es Asia, pero ahora la conozco un poco más. Me encanta sentarme en casa con una taza de café y observar las golondrinas que hay fuera. Sueño con que, además, construyan su nido cerca de mi ventana. Después de un día duro, me gusta tomar una ducha caliente y leer un buen libro en el sofá. Me encanta el ronroneo del gato, el brillo de los ojos de mis amigos mientras charlamos, cantar y bailar a solas. Salir a dar una vuelta y volver después de un día largo, lo asocio con sentimientos de alegría, paz y seguridad. Me alegra hablar un ratito con los vecinos en el portal y no me ima-

gino un año sin ir a hacer senderismo por las montañas acompañada de amigos. Sentir el viento en el pelo, el cansancio, el calor de la habitación al llegar por la noche. Pero lo que más reconforta es volver a casa. A mi casa. Volver sin miedo, sin estrés.

Todo ello es posible gracias a que me cruzo con gente buena a diario. Gracias a la terapia soy capaz de alegrarme por todos estos detalles que antes se me escapaban de las manos. Aun así, la mejor cura es mantener una relación cercana con otra persona en la que haya que superarse continuamente a uno mismo. Superar el miedo y la inseguridad. Es esta otra persona la que puede ayudar a hacer que cicatricen las heridas, incluso las más profundas. Pero, para ver que alrededor hay más gente, hay que hacer el esfuerzo de ver la fuente de los problemas y sufrimientos y darse cuenta de que los más cercanos no siempre hacen lo correcto. Cuando me di cuenta de que tenía que enfrentarme a mi propia familia, me resultó muy doloroso. La primera vez que pronuncié la frase “mis padres son alcohólicos” sentí un dolor tremendo. Fue el sufrimiento de una niña pequeña gritando “quiero a mis padres y los necesito mucho”.

Sin embargo, con el paso del tiempo, es algo que ha resultado muy beneficioso, especialmente, para mí misma. Soy consciente de que una terapia de un año no es el final de la lucha contra el pasado, pero es el principio de un camino, a veces, lleno de piedras que hacen daño al caminar. Otras veces, de arenas movedizas en las que me hundo hasta las rodillas. Pero, cada vez más a menudo, empiezo a levantar la vista para ver el precioso paisaje que rodea la travesía por la que avanzo. Y, cuando me encuentro en esta maravillosa senda, doy las gracias por ese gran amigo que hace tiempo marcó mi camino, animándome a parar y a mirar dentro de mí misma. El que me hizo alzar la cabeza y ver la belleza del mundo que me rodea cada día, el que me ayuda a llamar al mundo por su nombre y me explica sus secretos.

Hace unos seis meses, conocí a una chica. La situación en su hogar era parecida a la mía. Empezamos a pasar tiempo juntas y decidí ayudarle con los problemas que tenía en la escuela y en casa. Me sentí muy identificada con ella. Sus reacciones ante las diferentes situaciones de la vida se parecían a las mías, tenía una forma similar de ver las cosas y la misma sensibilidad. Pensé, “¿por qué no?”. Quizás ahora es el momento de pasar el relevo. A mí también me ayudaron mucho con mis problemas. ¿Por qué no saldar mi deuda ahora? Desgraciadamente, mi madre, cegada por la envidia al creer que la estoy traicionando, encontró otra excusa para dejar de hablarme. Le tiene que molestar mucho que viva mi vida y me las arregle sin su ayuda. Tiene que darle mucho miedo que otra persona que no sea ella también pueda ser importante, por eso, recurre sistemáticamente al método más efectivo, que consiste en gritarme, “expulsarme” de la familia y humillarme diciéndome lo inútil que soy. Siempre hace lo mismo. La última vez,

pensé que no lo soportaría una vez más. Me equivoqué. Tengo la sensación de que, en realidad, su comportamiento me hace más fuerte. Cada vez, me afectan menos su rabia y sus chantajes. Esta vez, he decidido escribirle una carta. Una carta en la que, probablemente, por primera vez desde hace mucho tiempo, voy a expresar todo lo que siento.

Mamá:

Te escribo, porque necesito hablarte de mí. Hasta ahora, siempre era yo la que te escuchaba. Hoy te quiero contar lo que llevo dentro. Si eres capaz, lee lo que aquí te escribo.

Para empezar, a pesar de todo lo que está pasando, te quiero. Aunque a veces no lo parezca, así es, de verdad. Siempre he querido ser una buena hija para ti. Hacía todo lo que estuviera en mi mano para que estuvieras contenta conmigo. Sin embargo, no lo conseguía. Siempre había algo que provocaba tu descontento. ¿Sabes cuántas veces he oído que no tenía madre? Intenta ponerte en mi lugar. ¡Duelen tantísimo esas palabras! Había gente de mi entorno a la que desconocía que sí me aceptaba. Me apenaba mucho que me preguntasen cómo me encontraba y hablasen conmigo, porque era algo que contigo nunca había experimentado. Tú solo me hablabas de tu sacrificio y de tu afecto. ¿Acaso todas esas discusiones y peleas eran sinónimo de afecto?

Tú solamente tienes en cuenta tu punto de vista, pero nunca te he dicho cuál es el mío. Me parece que nunca has querido escucharlo. Es más fácil decir que todos los que te rodean te hacen daño y no te entienden. ¿No ves que tú también haces daño a los demás? Me herías con tu comportamiento. Sabes cuánto detesto que dejaras de hablarme. No entendía qué pasaba y por qué la situación era así. Has llegado a estar una semana entera sin dirigirme la palabra. Luego, de repente, se te pasaba y hablabas conmigo como si nada hubiera ocurrido. Esto hacía que me sintiera confusa.

A menudo, me preguntaba si todo lo que había pasado en casa era solamente fruto de mi imaginación. Sin embargo, el otro día me encontré con Patrycja y estuvimos recordando viejos tiempos. Ella me confirmó que en casa no estábamos bien. No sé por qué creías que con mi comportamiento pretendía hacerte enfadar; no era mi intención. Por fin, me siento una persona adulta y vivo de la forma que considero oportuna. Si cometo un error, aprenderé de él por mí misma.

Me siento orgullosa de todo lo que he conseguido en la vida. Y me alegro de que lo haya podido hacer por mí misma. Tengo amigos que se alegran de mis éxitos. Me apoyan y me consuelan si hace falta. Simplemente, me aceptan. Y, aunque haga alguna estupidez, no se alejan de mí. Sé cómo quiero vivir. Tengo mis objetivos claramente marcados y voy a intentar lograrlos sin tener en cuenta tu aprobación.

Me aterra ver cómo vivís tú y papá. Realmente, nada ha cambiado. Durante dos años hubo una relativa tranquilidad, pero ahora os volvéis a odiar. Así no se puede vivir. Hace mucho que decidí guiar mi vida de una forma muy diferente a la vuestra. No quiero rodearme de gente que hasta se odia a sí misma.

¿Sabes cuál es uno de mis únicos recuerdos de mi vida contigo? Pedirte continuamente perdón por cosas que no había hecho. Me lo enseñaste a la perfección. Ya no lo haré más. Algo ha muerto en mí. Si no quieres mantener el contacto conmigo, estás en tu derecho. Pero ya no volveré a pedirte perdón. Si me quieres o necesitas, siempre estaré ahí para ti.

¿Sabes? A veces lloro cuando estoy en la cama. Necesito a mi mamá. Una mamá que me entienda y que me quiera. Que me quiera a pesar de todo. Las palabras “papá” y “mamá” me suenan vacías. Había momentos en los que prefería estar en casa de Zosia, con su madre. Ahora tengo mi propia casa. Una casa en la que no hay discusiones. Los amigos nos visitan, a veces, e incluso se quedan hasta muy tarde. Una casa en la que me siento bien y segura. Antes, pensaba mal de Agnieszka porque se había mudado muy lejos de su ciudad natal, pero ahora empiezo a entenderla. A casa de sus padres solo viene de visita. Ellos se las apañan muy bien. No se reprochan nada ni se guardan rencor.

Lo que está pasando entre mi padre y tú es cosa vuestra. Vosotros sois los que elegisteis llevar una vida así. Ya es hora de que asumáis vuestra responsabilidad y dejéis de echarle la culpa al mundo. Fue elección tuya, tú decidiste casarte con él. Józek y yo solo somos tus hijos.

Me da pena que estemos así. Me entristece que, hasta ahora, nunca me hayas pedido perdón. Estoy harta. Si necesitas espacio, te lo daré. Me da pena ver cómo sufres. Yo, desgraciadamente, no puedo hacer mucho más. No quiero odiar a todo el mundo. La gente es buena conmigo. El mundo es precioso. La vida vale la pena vivirla. Simplemente, hay que salir a verlo. Y yo voy a hacerlo.

Estaré a tu lado cuando lo necesites.

Bibliografia:

Documentos:

- Juan Pablo II, "Duch Święty – źródłem prawdziwego pokoju. aud. gen. 29.05 1991", en: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ożywiciela*, Libreria Editrice Vaticana, Vaticano 1992.
- Juan Pablo II, "Duch Święty sprawcą naszej modlitwy, aud. gen. 17.04. 1991", en: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ożywiciela*, Libreria Editrice Vaticana, Vaticano 1992.
- Juan Pablo II, "List apostolski Salvifici Dolores", en: *Wybór listów Ojca Świętego Jana Pawła II*, Wydawnictwo M, Cracovia 1999.
- Juan Pablo II, "Rodzina w Europie, 25.06.2004 – Do uczestników europejskiego sympozjum nauczycieli akademicki.", en: www.opoka.org.pl [25/05/2007].
- Pablo VI, "Duch Jezusa, aud. gen. 17.05.1967", en: *Trwajcie mocni w wierze, Paweł VI (przemówienia na audiencjach ogólnych z lat 1963 – 1967)*, tomo 1, WAM, Cracovia 1971.
- Pablo VI, "Obrzęd i tajemnica, aud. gen. 13.08.1969", en: *Czy modlimy się dzisiaj?*, Wydawnictwo św. Wojciecha, Poznań 1974.
- Pełna jest ziemia Twego Ducha Panie. Oficjalny dokument Komisji Teologiczno-Historycznej Wielkiego Jubileuszu Roku 2000*, Wydawnictwo św. Jacka Katowice, Katowice 1997.
- "Stolica Apostolska, Obecność Kościoła na Uniwersytecie i w kulturze uniwersyteckiej", en: *Informator Duszpasterstwa Akademickiego w Polsce*, Varsovia 2002.

Libros:

- Babiker G., Arnold L., *Autoagresja*, GWP, Gdańsk 2003.
- Beattie M., *Koniec współzależnienia*, Media Rodzina, Poznań 2003.
- Bradshaw J., *Toksyczny wstyd*, Akuracik, Varsovia 1997.
- Carter E., *Duch Święty jest obecny*, PAX, Varsovia 1975.
- Cermak T.L., Rutzky J., *Czas uzdrowić swoje życie*, PARPA, Varsovia 1998.
- Cloud H., Townsend J., *To nie moja wina*, Wydawnictwo W drodze, Poznań 2008.
- Conway J., *Dorosłe dzieci prawnie lub emocjonalnie rozwiedzionych rodziców*, Logos, Varsovia 2010.
- Forward S., *Toksyczni rodzice*, Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Varsovia 2007.
- Hellsten T., *Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym*, Wydawnictwo Ravi, Łódź 2005.
- Jeffers S., *Nie bój się bać*, Wydawnictwo Akuracik, Varsovia 1999.

- Kucińska M., *Gdzie się podziało moje dzieciństwo. O Dorosłych Dzieciach Alkoholików*, Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2006.
- Lerner R., *Codzienne afirmacje*, Wydawnictwo Akuracik, Varsovia 1999.
- Mellody P., *Toksyczne związki*, J. Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Varsovia 2008.
- Martin G., *Czytanie Pisma świętego jako Słowa Bożego*, PTT, Cracovia 1982.
- Pittman B., *Modlitwy do 12 kroków czyli jak wyjść na prostą*, Wydawnictwo Akuracik, Varsovia 1996.
- Postawy wobec społecznej odpowiedzialności biznesu*, en: www.ipsos.pl
- Silvano R., Mascarenhas F., *Duch Święty*, RHEMA, Cracovia 2000.
- Robinson E., Rhoden J. L., *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, Wydawnictwo PARPAMedia, Varsovia 2008.
- Sobolewska Z., *Odebrane dzieciństwo*, IZP, Varsovia 2000.
- Wawerska-Kus J., *Dzieciństwo bez dzieciństwa*, DYWIZ, Varsovia 2009.
- Wobiz A., *Współzależnienie w rodzinie alkoholowej*, Wydawnictwo Akuracik, Varsovia 2001.
- Woitz J., *Małżeństwo na lodzie*, Wydawnictwo Akuracik, Varsovia 2002.
- Woitz J., *Dorośle dzieci alkoholików*, Wydawnictwo Akuracik, Varsovia 2000.
- Woronowicz B.T., *Alkoholizm jest chorobą*, PARPA, Varsovia 1998.
- Woydyłło E., *Poprawka z matury*, Wydawnictwo Literackie, Varsovia 2009.
- Woydyłło E., *Podnieś głowę*, Wydawnictwo Akuracik, Varsovia 1998.
- 12 Kroków dla Dorosłych Dzieci z uzależnieniowych i innych rodzin dysfunkcyjnych*, Wydawnictwo Akuracik, Varsovia 1996.

Artículos:

- Adamczyk T., “Krocz dumnie, nie biegnij - terapia DDA”, en: *Zagrożenia rodziny w aspekcie pastoralno- społecznym*, Celary I., Polok G. (eds.), Wydawnictwo AE Katowice, Katowice 2008.
- Błasiak A., “Rodzina dysfunkcyjna zagrożeniem społecznego funkcjonowania dziecka”, en: *(Bez)radność wychowania?*, Marek Z., Madej-Babula M. (eds.), Wydawnictwo WAM, Cracovia 2007.
- Cholna K., Madej-Babula M., “Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie”, en: *(Bez)radność wychowania?*, Marek Z., Madej-Babula M. (eds.), Wydawnictwo WAM, Cracovia 2007.
- “Co trzeci Polak doświadczył przemocy w rodzinie”, en: www.info.wiara.pl [20/10/2008].
- Dodziuk A., “Dorośle Dzieci Alkoholików”, en: *Gazeta Wyborcza - Wysokie Obcasy* [10/05/2002].
- “Jest kryzys, więc pijemy coraz więcej”, en: www.dziennik.pl [23/05/2009].

- Jędraszewski M., “Duszpasterstwo akademickie dziś: wyzwania i nadzieje”, en: www.katecheza.episkopat.pl [08/06/2009].
- Kołecka-Rusecka M., Polok G., “Sprawozdanie z zajęć profilaktycznych Korekta”, en: www.ae.katowice.pl [02/06/2009].
- Kowalewski I., “Zaburzenia emocjonalne studentów krakowskich uczelni wyższych w aspekcie bezpieczeństwa”, en: www.21.edu.pl [10/07/2009].
- Kucińska M., “Dorosłe Dzieci Alkoholików”, en: www.kiosk.onet.pl/charaktery [11/05/2008].
- Kucińska M., “DDA - kim jesteśmy?”, en: www.psychologia.edu.pl [23/08/2008].
- Nadolski B., “Słowo Boże i sakramenty święte”, en: *Katechizm Kościoła Katolickiego – wprowadzenie*, Rusiecki M., Pudełko E. (eds.), Wydawnictwo KUL, Lublin 1995.
- Nadolski B., “Duch Święty w liturgii”, en: *Katechizm Kościoła Katolickiego – wprowadzenie*, Rusiecki M., Pudełko E. (eds.), Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1995.
- Nowacki W., “Jak Duch Święty działa w Kościele”, en: *Zeszyty Odnowy w Duchu Świętym*, 24, Cracovia 1998.
- Sękowska Z., “Współzależność wychowania i rozwoju dziecka”, en: *Wychowanie w rodzinie chrześcijańskiej*, Adamski F. (ed.), WAM, Cracovia 1982.
- Szymusiak J., “Zgromadzenie eucharystyczne wyrazem misterium Kościoła”, en: *Kościół w świetle soboru*, Bogacki H., Moysa S., Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 1968.
- Ryn Z., “Sens cierpienia”, en: www.charaktery.eu [23/06/2009].
- “Uczelnia wolna od uzależnień”, en: www.ae.katowice.pl [02/06/2009].

Fuentes en línea:

www.ae.katowice.pl
www.dda.pl
www.info.wiara.pl
www.kiosk.onet.pl/charaktery
www.psychologia.edu.pl
www.21.edu.pl

Sobre el autor:

Grzegorz Polok es sacerdote y doctor, director de talleres pedagógicos académicos, profesor adjunto del Departamento de Administración Pública y Ciencias Sociales de la Universidad Económica de Katowice y sacerdote académico en la comunidad académica religiosa Zawodzie. Desde hace algunos años, se ocupa de la dimensión ética en la actividad económica, de la ética dentro del campo de las Relaciones Públicas, del *ethos* del profesor universitario y de los problemas relacionados con las adicciones. Es autor de varias publicaciones en el ámbito de la ética empresarial, de la ética en las Relaciones Públicas y de la doctrina social de la Iglesia católica, tales como:

Najważniejsze wartości studentów pierwszego roku Akademii Ekonomicznej w Katowicach, Katowice 2006; *Rozwinąć skrzydła*, Katowice 2009; *W drodze do siebie*, Katowice 2010; y coautor: *Spoleczne, polityczne i gospodarcze elementy demokracji personalistycznej*, Katowice 2006; *Osoba – cnota – wartość, wybrane zagadnienia z etyki nauczyciela akademickiego*, Katowice 2007; *Etyczne aspekty wychowania w szkole wyższej*, Katowice 2008; *Aksjologia w czasach kultury młodości*, Katowice 2012; *Prawe sumienie – luksus czy powinność?*, Katowice 2013; y es, también, editor de las siguientes obras colectivas: *Spotkania z nauczaniem Jana Pawła II w Akademii Ekonomicznej w Katowicach*, Katowice 2005; *Etyczny wymiar działalności gospodarczej – wybrane zagadnienia*, Katowice 2005; *Ks. kardynał August Hlond – społeczny wymiar nauczania*, Katowice 2006; *Zagrożenia rodziny w aspekcie pastoralno-społecznym*, Katowice 2008; *Społeczna odpowiedzialność – aspekty teoretyczne i praktyczne*, Katowice 2011.

<http://www.spreadwings.eu>

Nota del autor:

Si esta publicación te ha conmovido porque ha descrito parte de tu vida y también intentas desplegar las alas, escíbeme. Quizás tu historia forme parte de la continuación de este libro.