

EL ADICTO Y LA FAMILIA EN RECUPERACIÓN

Por: Dr. Lenin Torres García

La familia es un complejo de roles y funciones (biológica, económica, espiritual, educativa, social, solidaria, psicológica), en donde la convivencia, sus integrantes, la manera en que se transmiten los valores, sentimientos y emociones, como se viven y como se manifiestan en sus miembros, son parte de un modelo interactivo que representan un factor importante en la tendencia de consumo de las sustancias psicoactivas.

La familia es una parte elemental en la historia del uso y abuso de sustancias, en su detección, aceptación, orientación, canalización, tratamiento, rehabilitación y mantenimiento de abstinencia, así mismo disminuye o provoca recaídas; es pues, un elemento clave en la generación y recuperación de la fármacodependencia; recordemos el modelo integral de las adicciones, en donde la familia se enmarca en los antecedentes sociales inmediatos.

El modelo integral de las adicciones (1)

Los antecedentes sociales

Lejanos	Inmediatos
- La cultura.	- La Familia.
- El momento histórico.	- El grupo social cercano.
- La respuesta social al problema del consumo.	- La Escuela.
	- El Barrio.

El modelo integral de las adicciones (2)

Los antecedentes individuales (personales)

Lejanos	Cercanos
⊗ El "equipo biológico" heredado.	⊗ La personalidad, los rasgos del carácter.
⊗ La constitución.	⊗ La circunstancia vital actual.
⊗ Las experiencias infantiles y del desarrollo (físico y mental).	⊗ El grado de madurez - inmadurez alcanzado.
⊗ La historia clínica personal.	⊗ El tipo de droga, la circunstancia del consumo.

Esta de moda hablar del involucramiento de la familia dentro del proceso de recuperación del paciente adicto a drogas, pero analicemos primero cómo la adicción afecta la familia y posteriormente como se recupera esta.

La misma forma de negación usada por la persona adicta se puede utilizar por sus seres queridos que no se dan cuenta que existe un problema serio. Familiares de la persona adicta a menudo sufren de una condición conocida como "codependencia." En muchos casos los pensamientos y las sensaciones de esposas, hijos y hermanos son controlados por el comportamiento y las emociones del adicto y esto causa la destrucción de la unidad familiar. Los miembros de la familia pueden sentirse responsables por el problema, ya que puede darles esperanza equivocada que ellos pueden "curar" a su ser querido.

La codependencia se revela en muchas formas. La adicción puede hacer que la familia oculte el problema, quizás no permitiendo a visitantes en el hogar o prohibiendo discusiones sobre la enfermedad entre miembros de la familia. Cuando la persona adicta está intoxicada, los familiares pueden intentar proteger a su ser querido diciéndole al jefe de la persona adicta que el adicto no puede ir a trabajar ese día porque esta enfermo/a cuando en realidad está intoxicado/a. Otro problema relacionado a la codependencia se presenta cuando un miembro de la familia intenta controlar el comportamiento del adicto, ocupando su tiempo libre, de tal modo atentando impedir que él o ella beban alcohol o usen drogas.



Los niños tampoco son inmunes a la codependencia. Ellos pueden revelar cólera o pueden intentar lograr metas muy altas en la escuela o en deportes para desviar la atención de la familia lejos de la adicción. Los niños de personas adictas también pueden determinarse a alcanzar metas poco realistas. Estas metas pueden promover la depresión o una adicción en el niño. Algunos niños se aíslan de su familia y amigos como modo de enfrentar el problema.

La recuperación de la familia del adicto es necesaria para poder sanar de manera integral todo el daño producido por la adicción en el sistema familiar. Uno de los aspectos más importantes en el proceso de rehabilitación del adicto es la intervención que debe realizarse con el grupo familiar. Es preciso señalar que la familia del adicto se ve afectada seriamente durante todo el período en que se fue desarrollando la adicción.

Al igual que el adicto puede recuperarse y vivir una nueva vida, libre de adicciones y con una mejor calidad de vida, la familia tiene derecho y necesidad de recuperarse. La mayoría de las veces es primero un familiar el que toma conciencia del problema y da los primeros pasos en búsqueda de ayuda.

Al principio el codependiente esta tan obsesionado con ayudar a su adicto, que necesita apoyo para poder enfocarse en sí mismo y comenzar su proceso de recuperación. Pronto será evidente para el codependiente, que sólo puede ayudar, si él mismo esta en recuperación, pues esta enfermedad afecta a toda la familia.

La codependencia se caracteriza por un sentido de urgencia por el control de la conducta de otros, especialmente hacia el adicto. Por esto una de las primeras metas a trabajar en la recuperación de la familia, es el desarrollo del desprendimiento emocional. Este desprendimiento se hace a través del cambio de formas de pensar y de actuar que vienen con la recuperación. El codependiente se desprende de su obsesión por el control, y de los patrones de conducta compulsivos, que le causan dolor.

Desprendimiento no es desentendimiento, sino más

bien la vía más razonable para enfrentar el problema de la adicción. Nadie que este “enganchado” en una dinámica de codependencia, puede ayudar a un adicto a recuperarse. La adicción daña las relaciones familiares, haciendo muy difícil la expresión del amor sano. El desprendimiento emocional habilita al codependiente para poder ejercer y brindar el amor que el siente por el adicto. A la misma vez que le permite establecer límites sanos con claridad y firmeza.

La reeducación de la familia en el proceso de rehabilitación de los trastornos adictivos debe dirigirse primeramente a identificar alteraciones que derivan en importantes aspectos de disfuncionalidad. Uno de los problemas más serios que deben enfrentar son las intensas y frecuentes manipulaciones que reciben del adicto. Por otra parte se distorsionan los sentimientos del grupo generándose en algunos sobreprotección, rabia, angustia, temor todo lo cual favorece en uno o varios miembros del grupo del fenómeno de la codependencia que ha sido descrito por diversos autores.

Es importante remarcar que: la familia organizada y bajo la guía de un profesional entrenado, puede convertirse en una herramienta de intervención sumamente valiosa para romper la negación del adicto. Sin embargo es necesario para poder iniciar ese proceso que los miembros estén dispuestos a iniciar y mantener su propia recuperación personal como codependientes.

Es común que después de que un adicto entra en un centro de rehabilitación y es visitado por la familia se mencionen frases como: “Me tratan mal”, “No me dan comida”, “Me piden hacer aseo y cocinar”, “Me roban las cosas”, “Esto no es para mí”, “Yo no estoy tan enfermo como para quedarme”, “Ya es suficiente, aprendí la lección”, “Pierdo el tiempo”.

Los familiares deben identificar diferentes formas y situaciones de manipulación a las que estaban sometidos por los consumidores. Esta identificación incluye a la manipulación que se genera en el período de adicción previo al ingreso al tratamiento, permitiendo evitar un importante porcentaje de abandonos; este cambio de actitud es que la persona adicta enfrente las consecuencias de sus actos y perciba que no tiene la opción de seguir manipulando a la familia.

La recuperación de la familia del adicto es necesaria para poder sanar de manera integral todo el daño producido por la adicción en el sistema familiar.

Para poder lograr el desprendimiento sano, es necesario trabajar intensamente en la recuperación de la codependencia. Es una capacidad que llega a lo largo del tiempo.

La manipulación es uno de los síntomas y conductas más característicos del paciente adicto; y consiste en despertar en el interlocutor (por lo general un familiar, un amigo, compañeros de trabajo o incluso el terapeuta), emociones de protección, lástima o comprensión que lo lleven a obtener su deseo de mantenerse en el consumo y evitar las consecuencias de sus actos sin asumir las responsabilidades que ello implica.

Es importante para la familia analizar de los sentimientos y emociones en torno al familiar. Un factor importante en la reeducación de los familiares es preocuparse de las emociones y afectos que les genera el familiar. Diferentes emociones entre las que destacan: Pena, lástima, dolor, tristeza, rabia, culpa, desconfianza y temor. En esta etapa se manifiestan emociones y sentimientos que son comunes a la mayoría de las familias: confusión y ansiedad, temor al juicio social y familiar, sensación de fracaso como padres o como pareja y temor a enfrentar los problemas dejándolos al equipo clínico o a los profesionales a cargo.

Los familiares deben aprender y generar conductas orientadas a que la responsabilidad de mantener la abstinencia es del familiar recuperado, que la institución y los terapeutas sabrán enfrentar el problema y que los familiares deberán mantener una firme actitud de que en caso de una recaída el residente debe volver al proceso.

Se le llama Amor Duro al tipo de afecto que es más apropiado y útil en las relaciones con adictos que están usando. Como familiares a veces el cariño puede evitar que pongamos límites adecuados para protegernos o para evitar colaborar con la conducta adictiva. Sin embargo el amor de la familia combinado de manera balanceada, con la firmeza necesaria para establecer límites saludables, es una herramienta vital en el proceso de convivir con un adicto activo.

La terapia familiar puede ser de utilidad, pero a veces su uso se restringe a etapas específicas de la recuperación de cada familia. No es una buena idea tener sesiones de terapia familiar con el adicto, si este adicto no está en proceso de recuperación. Por otro lado en la recuperación intermedia del adicto, muchas veces es necesario terapia

de pareja para ayudar a sanar la relación impactada por la adicción.

Los Grupos de Autoayuda, basados en los Doce Pasos, para familias o para codependientes son de suma utilidad en el tratamiento de los familiares del adicto. Proveen de soporte emocional a través de una red de contactos en recuperación alrededor del mundo entero. Muchas veces los familiares no se animan a asistir si el adicto no está en recuperación, porque no le encuentran sentido; sin embargo los beneficios potenciales para el codependiente son tantos, que es una muy buena idea asistir, independientemente de la actitud del adicto.

Los codependientes en recuperación también pueden sufrir recaídas en su proceso de recuperación. Muchas veces la recaída viene porque el adicto finalmente está mejor, y ya el codependiente deja de cuidar su recuperación personal. Otras veces las recaídas vienen como producto del desánimo que resulta de una recaída del adicto. De todos modos el codependiente es responsable por su propia recuperación y no de la recuperación del adicto. Una recaída no debe ser interpretada como fracaso total, sino que debemos aprender de ella y retomar el proceso de recuperación lo antes posible.

Después de todo lo expuesto, no cabe duda: La familia es un elemento vital y clave de recuperación del adicto y de la familia en si.

Bibliografía

La reeducación de la familia en el proceso de rehabilitación de los trastornos adictivos.

Dr. Humberto Guajardo Sáinz, Prof. Diana Kushner Lanis.

Adicciones/Recuperación de la Familia en las Adicciones.

http://www.adicciones.org/familia/rec_familiar.html

Hospital Foundation Riverside Care, Inc.

<http://www.eaglevillehospital.org/PDFs%5CDA%20Effects%20on%20Family.pdf#search=%22C%C3%B3mo%20la%20adici%C3%B3n%20afecta%20la%20familia%20Hospital%20Eagleville%22> 