

¿QUÉ HACER CON UN FAMILIAR ADICTO?



*Ffren
Martinez*

¿QUÉ HACER CON UN FAMILIAR ADICTO?

Cuando uno tiene un familiar con un problema de drogas es bastante complejo entender ¿por qué sabiendo que algo le hace mal sigue haciéndolo?, ¿por qué sabiendo que algo le trae problemas sigue haciéndolo?, parece que hay una lógica muy extraña, pues tu puedes saber que una sustancia o una conducta te hace daño y a pesar de ese sigues haciéndolo; es decir, no necesariamente requieres de un problema de adicción para que aún sabiendo las cosas, continúes haciéndolo. Muchos de nosotros sabemos que el exceso de harinas, de sal, de azúcar o que una vida sedentaria podrían no ser una buena idea y a pesar de eso abusamos de la sal, el azúcar y las harinas. Saber algo no basta, tu puedes saber que las drogas son peligrosas o inadecuadas pero saber no basta. Si quisiéramos entender este tema nos demoraríamos tal vez semanas hablando de lo que la ciencia de hoy en día nos dice, pero vamos a intentar hacerlo de una forma muy sencilla.

La mayoría de personas que prueban las drogas nunca llegan a desarrollar un problema de adicción, la mayoría de personas que en algún momento se toman una copa de alcohol nunca llegan alcoholizarse, la mayoría de personas que prueban la marihuana nunca llegan a desarrollar una adicción a la marihuana. Así es que cuando sabemos que la mayoría de gente que prueba una droga no se hace adicta, entonces surge la pregunta ¿por qué a nuestro familiar si le pasó?

Piensen ustedes lo siguiente: ¿qué pasaría si tienen la sensación que nadie te ve?, ¿qué pasaría si sientes que la gente se va a burlar de ti?, ¿que el mundo es muy amenazante para ser, porque la vida es muy difícil y es una continua lucha?, ¿qué pasaría?, ¿qué pasaría si sientes que no puedes hablar en público?, ¿qué pasaría si crees que la gente se va a burlar de ti?, ¿qué pasaría si crees que la gente te va a descalificar? Imagínense ustedes que van a llegar una reunión y en esa reunión no se sienten cómodos, se sienten inquietos, imagínense que no pueden hablar en público, que no pueden bailar o que no pueden romper el hielo en las relaciones interpersonales y aparece un líquido mágico que cuando lo consumes “puedes ser”; imagínense ustedes que trabajan como locos del lunes a viernes pero viven tensos y estresados, con la sensación que van a explotar y apareció el líquido mágico que les permite relajarse, o aparece una hierba mágica que les permite calmar la mente.

Imagínense ustedes que tienen la sensación de no ser fuertes ni admirados y aparece un polvito blanco que cuando lo consumes te sienten fuerte e invulnerable. Imagínense que eres una niña de 17 años que no se siente corporalmente atractiva, que tiene una autoestima muy baja, que siente que nadie la mira, y aparece una pastilla que en veinticinco minutos logra que se sientas sensual, cercana y próxima. Lo que quiero decir con estos ejemplos, es que las sustancias tú las puedes probar y si esas sustancias no te dan una gran ganancia, tú no vas a seguir probándolas, será una simple experiencia en la vida; pero si te encuentras con una sustancia y experimentas una gran ganancia probablemente seguiras haciendolo. Si las drogas te permiten sentirte más cómodo en la vida, interactuar más con otras personas, hablar en público, no sentir tantas emociones, pues obviamente sería facil la adicción.

El asunto es que cuando enfrentamos un tema de éstos en familia, no es fácil porque para algunos puede implicar la sensación de haber sido una mala mamá o de haber sido un mal padre, para algunos puede implicar cierta vergüenza, puede parecer increíble que esto esté pasando porque tenemos un buen chico en casa, somos una buena pareja y uno suele asociar la adicción a ciertos prototipos que están en la calle o a ciertas familias monstruosas. Algunos consideran que la adicción va a ser una especie de debilidad moral y que sencillamente si la persona quisiera

A person with a large black backpack is sitting on a rock, looking away from the camera. The person has short, reddish-brown hair and is wearing a dark jacket. The background is a plain, light-colored wall. A yellow sticky note is attached to the wall, containing text in Spanish.

**PENSAMIENTOS Y
CREENCIAS PARA
PERDER TIEMPO
CUANDO HAY UNA
ADICCIÓN**

*Fbren
Martinez*

*Fbren
Martinez*

Cuando hablamos de un tratamiento de adicciones se trata de ayudar a ser libres a quienes más amamos, sean hijos, parejas, padres o hermanos. Se trata de ayudarle a la gente a que no necesite una sustancia para poder disfrutar de la vida, para poder amar, para poder conectarse, para manejar problemas como la ansiedad o la depresión, no necesitan de cosas para sentirse vivos, no necesitan de sustancias para afrontar sus miedos; por eso los tratamientos no se pueden centrar exclusivamente en que la gente deje de consumir; a veces como familiares pensamos que si nuestro hijo o nuestra pareja deja de consumir, entonces todo estará solucionado, y la verdad, es que nos enfrentamos a algo bastante lejano de la realidad, muchas veces alguien deja el alcohol y si no sabe relacionarse va a recaer, muchas veces alguien deja la marihuana, pero si no aprende a manejar el estrés va a recaer, las personas dejan la cocaína pero si no aprenden a conectarse de una forma diferente con sus emociones seguramente van a recaer, porque normalmente las drogas o las conductas adictivas no son el problema, son tan sólo el síntoma de algo mucho más fuerte, si tú vas a dejar de beber alcohol y tu vida va a ser aburrida, seguramente no va a valer la pena que dejes de beber. Si vas a dejar la marihuana y a vivir lleno de miedo, lleno de ansiedad, lleno de angustias, sin poderte conectar ni disfrutar de la vida, pues entonces no vas a creer que vale la pena dejar de fumar marihuana. Un tratamiento de la adicción, es un tratamiento de la libertad y el trabajo va mucho más allá de suspender una sustancia.

Ayudar a un familiar implica una serie de dudas e interrogantes muy complejos, es posible que tratemos de cerrar los ojos y pensemos que el problema es la carrera universitaria que escogió o que tiene mucho trabajo y vive estresado y por eso a veces se excede en el consumo de alcohol. Algunos pueden llegar a creer que es imposible que su hijo tenga un problema de drogas porque es un campeón en tal deporte. En fin, vamos a encontrar diferentes excusas, pero lo cierto es que en nuestros centros de tratamiento hemos tenido gente con coeficientes intelectuales altísimos, campeones mundiales de diferentes deportes, estrellas famosas de la música o el arte, empresarios prestigiosos y también el prototipo de la persona que no ha avanzado en su carrera ni en su proyecto de vida. Lo que les quiero decir con esto es que la adicción en últimas no respeta ni razas, ni condición social, ni nivel socioeconómico ni nada; prácticamente es muy difícil encontrar una familia que no tenga un primo, un tío, un sobrino o alguien con un problema de adicción.

- **No quiero presionarlo porque de pronto se suicida.**
Esto es una creencia muy complicada porque a cualquier familiar le puede aterrorizar la posibilidad de un suicidio en casa, pero tengan la seguridad que si un familiar toma la decisión de suicidarse, no es precisamente porque fue llevado a un tratamiento, todo lo contrario, tenemos que hacer cosas pronto y no evitar que esos temores se vuelvan realidad, hay sacrificios de amor. Es como cuando tienes un bebé de tres o cuatro días de nacido y te toca hacerle un examen de sangre; sacarle sangre a un bebé de tres días es realmente impactante, porque vemos su dolor y nos duele más a nosotros. Hay sacrificios de amor porque sería peor no hacer el examen que hay que hacerle.
- **Si le exigimos que haga este programa tal vez se vaya de la casa y ahí sí lo perdamos.** Si tenemos una familia consolidada, si ha habido ciertas oportunidades, es muy difícil que un hijo quiera irse de la casa por exigir que haga algo con su vida, más bien todo lo contrario; a veces por mantenerlo dentro de la casa y no hacer nada al respecto es lo peor.

- **Yo creo que con unas charlas es suficiente.** Yo creo que ir al psicólogo de vez en cuando, hablarlo con el tío Paco o conversando con el sacerdote Andrés, podrá ser suficiente y tomar conciencia. En este tipo de problemas necesitamos aumentar el margen de certeza, eso quiere decir, que puede que unas charlas funcionen en casos aislados, sin embargo, si tuviéramos mayor certeza de resultados positivos, ¿no deberíamos escoger lo mejor para nuestra familia?
- **No creo que sea tanto el consumo.** Es posible que sea cierto, sin embargo no sobra una evaluación, ¿qué tan fácil es para un esposo decirle a su esposa toda la cocaína que se consume y todo lo que hace bajo su efecto?, ¿qué tan fácil es para un chico de 17 años decirle a su padre toda la droga que consume y todo lo que hace para conseguirla?, es decir, realmente lo que sabemos de los consumos de drogas en nuestros hijos o nuestras parejas, no necesariamente es lo que realmente está pasando.
- **Tendría que suspender sus clases o su trabajo y eso sí que no frustraría mucho.** Recuperarse debe ser la prioridad, es decir, ¿qué tanto aprende una persona que se está drogando todos los días?, ¿la idea es que aprenda o que se gradue?, ¿el objetivo es que tenga un título o que aprenda?
- **Internarlo implica que esté con gente que está muy mal y aprenda cosas que no debe.** La verdad este es un temor muy bien justificado, es decir, en la medida de lo posible tenemos que intentar que los adolescentes estén con adolescentes y los adultos estén con adultos.

- **Meterlo en un tratamiento es como un castigo y lo que él necesita es alguien que le dé amor o alguien que lo convenza.** Si uno cree que necesita castigar a alguien por estar con un problema de adicción, es porque no ha comprendido lo que significa un problema de adicción. Es muy difícil que alguien diga voy a drogarme todo este tiempo a ver cómo me vuelvo adicto, no es una idea intencional, así como alguien no dice: “voy a comer chicharrones y fritos hasta que me infarte” o “voy a comer azúcar hasta que me haga diabético”. Eso no suele suceder. Un problema de adicción no implica una debilidad moral o ser un mal ser humano, a veces las drogas se llevan al mejor miembro de la familia o se llevan a gente muy buena por delante. Asuma su papel y no espere que otra persona lo convenza.
- **A lo mejor le hacemos más daño obligándolo.** Lo ideal de los tratamientos es que no sean obligatorios, sin embargo no hay que estar muerto del deseo de cambio para ingresar, si las personas tuviesen un deseo de cambio profundo y poderoso ni psicólogos necesitarían, mucha gente cambia hábitos en su vida sin terapias, mucha gente suspende consumos fuertes sin tratamientos, lo que pasa es que la mayoría de las personas con un problema de adicción tienen un problema ante todo motivacional; así es que necesitan la ayuda de personas cercanas para poder tomar ciertas decisiones. Que tal mi hijo me dijera: “bueno padre yo sé que tengo que hacerme una cirugía de corazón abierto, pero yo quiero que le digas al médico que en lugar de anestesia me de malteada de fresa”. Hay cosas en las que a veces la conciencia esta tan alterada o la adicción ha avanzado tanto, que no podemos permitir que se tomen ciertas decisiones.

**SI VAN A HACER
UN TRATAMIENTO
COMO FAMILIA...**

*Efren
Martinez*



- **¿Y qué le vamos a decir a la gente?** Hay un poco de vergüenza social, porque la adicción está asociada a fracasar como familia, situación que no es cierta. Tener un hijo con problemas de adicción no significa ser un mal padre, más bien todo lo contrario, es decir, cuando los padres toman una posición activa para solucionar esto, ¡eso sí que habla bien de los padres!. Difícilmente encontramos hoy familias en donde alguien no tenga algún problema de estos.
- **El programa es muy costoso y ahora no podemos.** Lamentablemente es cierto, los buenos programas de tratamiento tienen costos elevados. Hoy por suerte en la mayoría de países hay participación gubernamental y en ese orden de ideas, se pueden encontrar diferentes opciones. Siempre hay opciones. La peor opción es no hacer nada, ahora si tú sumas y restas es muy posible que salga mucho más económico hacer un tratamiento que no hacerlo.

Si uno como familiar quiere tener éxito en un tratamiento tiene que comprometerse, es decir, tiene que ser esto una prioridad, hay que detener un poco la vida y hay que acompañar de corazón, dedicación y tiempo; porque nosotros los familiares de alguien con un problema de adicción no solamente hacemos un voto de amor para acompañar a alguien a quien amamos, sino que nos debe quedar en nuestra conciencia haber hecho todo lo que era necesario para que salga adelante. Nos tiene que quedar la conciencia tranquila, que hicimos lo correcto, porque lamentablemente algunos familiares no logran salir de las drogas, hay cierto porcentaje de personas que a pesar de hacer diferentes tipos de tratamiento no van a salir adelante; si haces un buen tratamiento tienes una altísima probabilidad de lograrlo, pero aun así algunos no lo van a lograr y eso implica que nosotros como familiares tenemos que tener la conciencia tranquila de haber hecho todo lo que estaba en nuestras manos; por eso no hay reuniones familiares ni laborales más importantes que las terapias de familia o que los encuentros. Hay cosas que pueden reemplazarse, un familiar nunca.

Tenga en cuenta algo fundamental, difícilmente un familiar va a abandonar el consumo de drogas si las ganancias que tiene de consumir son mucho mayores que las pérdidas, es decir, si yo consumo drogas y tengo un techo adecuado donde consumirlas, si yo tengo comida, si tengo dinero, si me perdonan todo lo que haga, si en mi vida no pasa absolutamente nada, yo puedo dedicarme todo el día a drogarme. La verdad no hay casi ninguna razón para que yo deje las drogas. Las drogas son ricas, son agradables, producen un placer tan poderoso, al punto que la gente podría dar su vida por ellas. Así es que mientras tengamos familiares que sostienen, que excusan, que postergan, es realmente difícil que un tratamiento funcione. Nadie deja algo que ama, si lo que ama no le trae ningún problema.

Si en su familia está pasando un tema de éstos, si uno desea superar este momento, uno tiene que aliarse y armar un buen equipo. Hay que armar un buen equipo con los terapeutas que estén a cargo del proceso; si un papá se alía con su hijo o si una esposa se alía con su esposo para que los terapeutas no se enteren de ciertos temas familiares, el asunto difícilmente va a funcionar. Las personas con problemas de adicción tienen que ver la transparencia y compromiso de los familiares.

La sobreprotección es el peor aliado para resolver un problema de estos, no podemos permitir que nuestros hijos lleguen a los treinta o cuarenta años sin crecer, aunque duele y a veces necesitamos ayuda para eso, necesitamos que nuestros hijos se den cuenta que el tiempo va pasando y que las drogas lo detienen a uno en la vida; nosotros los padres no vamos a poder estar ahí acompañándolos toda la vida.

Recuperarse de una adicción es una oportunidad maravillosa para una familia, por ello los programas que no incluyen a la familia son programas débiles. Cuando los programas incluyen a las familias no deben solo dar algunas conferencias, incluir a una familia implica sentarse como familia y hacer cambios en la manera como nos relacionamos, es decir, tener un hijo o una pareja con un problema de adicción es una maravillosa oportunidad para que nos miremos todos en casa y podamos decir: “en esta casa hay un clima muy estresante vamos a relacionarnos de otra manera”, “en esta familia nos cuesta expresar las emociones vamos a aprender todos juntos”, “en esta familia tenemos un serio problema de pareja, vamos a arreglar este tema”; las crisis son oportunidades maravillosas.

Cuando decimos vamos a acompañar a mi padre que tiene un problema de alcohol o vamos a acompañar a mi hijo que tiene un problema de adicción a la cocaína, a veces uno cree que en realidad uno no tiene nada que cambiar, uno dice: “pero, porque yo voy a cambiar si mi hijo es el que metía”, “yo porque voy a cambiar si mi padre fue el que me metió en esto”. Hay que hacer las cosas sencillas, los programas de tratamiento no se tratan de descubrir quién tiene la razón, los programas de tratamiento se tratan de salvar una vida y si para salvar esa vida usted tiene que hacer cambios en su manera de relacionarse, tal vez usted podría ser generoso y hacerlo, o ¿preferiría usted simplemente tener la razón?, es decir, ¿podría uno renunciar a la necesidad de tener la razón y hacer un acto de amor por alguien que un momento de la vida lo necesita?

Las esposas, las madres, los padres, los hermanos cuando tienen un miembro en tratamiento para la adicción descubren que hay cosas que también pueden hacer. No guarde secretos familiares, si usted sabe que en su familia hubo abusos físicos o abusos sexuales, si usted sabe que en su familia el padre o la madre consumen drogas, si usted sabe que se han dado cosas en la familia que se vuelven secretos familiares, usted debe

**RECOMENDACIONES
GENERALES PARA
SOBRELLEVAR LA
CIRCUNSTANCIA DE
TENER UN FAMILIAR
ADICTO:**

*Ffren
Martinez*



revelarlos, en un tratamiento estos secretos no deben guardarse, porque son secretos que pueden ser muy útiles para resolver un problema de este calibre.

Si usted quiere tener éxito de verdad, no pierda tiempo buscando si la culpa fue del hermano que le hizo bullying, o de un amigo que lo influyó, o de un mal colegio, normalmente no existen tantos enemigos afuera, trate de centrarse en lo que usted deba hacer; es decir, en este momento si usted está en un tratamiento, no son tan importantes otras familias, no son tan importantes otras personas que conoces en este momento, si usted está en un tratamiento lo más importante es su familiar, no se desgaste tratando de explicar lo que está pasando en posibles traumas infantiles o en el pasado, tal vez sea cierto, es decir, por supuesto que ciertas muertes afectan, por supuesto que ciertas experiencias son complicadas, por supuesto que hay cosas que hicieron parte del problema, pero no es momento de lamentaciones ni de excusas, es tiempo de cambios.

Ahora no luche con lo que está pasando, si usted vive un problema de adicción, usted tiene que hacerse más humilde, cuando las familias tienen un problema adicción se hacen más humildes porque comprenden que a uno como familia también le podía pasar; a veces uno cree que esto solamente le pasa a ciertas personas o a ciertas familias y que en casa no viviremos esto nunca, pero como familia también nos podría pasar, y esto no nos hace ni inferiores, ni de segunda categoría, ni fracasados, ni nada. Hay que ser humildes y escuchar, hay que confiar en el proceso que se está haciendo. Hay ideas que seguramente son buenas, pero muchas de esas ideas no han dado resultados.

- 1) Estar atento a señales sospechosas, por ejemplo, que empiece a llegar con los ojos rojos a la casa, que se vuelva más irritable, que se aislé constantemente, que pase la mayor parte del día en la calle y llegué muy tarde en la noche, que abandone actividades que antes le gustaba realizar, que percibamos olores extraños saliendo de su habitación. Lo que representa un comportamiento atípico puede variar de persona a persona, así que vale la pena estar atento a señales de comportamientos no convencionales.
- 2) Si estamos preocupados por el consumo de un familiar, busquemos una evaluación profesional, los adictos tienden a tener varias artimañas para ocultar su consumo, así que si hemos notado algunas cosas raras, es posible que haya mucho más de lo que no nos hemos enterado y difícilmente estarían dispuestos a compartir con nosotros. Evitemos diagnosticar y rotular nosotros mismos, y dejemos las evaluaciones a gente especializada.
- 3) Romper con el prejuicio de que solo las familias disfuncionales donde hay abuso y maltrato terminan teniendo algún miembro adicto. Cómo se mencionó anteriormente, la adicción no excluye raza, religión, género, condición socioeconómica, le puede ocurrir a cualquier familia y no es algo de que avergonzarse. Requiere coraje reconocer el problema y unirse todos a ayudar y esa unidad es motivo suficiente para sentirse orgullosos del apoyo y la resiliencia familiar.
- 4) Evite convertirse en un facilitador. Si su familiar ve que usted le facilita cama, comida, dinero, y que le mantiene el estilo de vida sin hacerle ningún reclamo, la persona va a tener poca motivación para salirse de esa zona de confort. Si usted le dice que ya no puede tolerar que viva de esta manera en su casa, le corta el dinero, lo pone a mirar que va a hacer con su vida, la

persona empieza a ver las consecuencias, las pérdidas que le está trayendo su consumo, y esto lo puede llevar a replantearse seguir así o buscar un tratamiento. Requiere valor ponerle límites a nuestros familiares, es posible que se pongan agresivos, groseros, así que es una buena alternativa buscar una asesoría profesional para tener las herramientas necesarias que ayuden a cortar esa tendencia a comportarse como facilitador.

- 5) Planear una intervención con un profesional. Dicho profesional puede ayudar a planear una intervención para mitigar la posibilidad de que esa conversación se salga de control con la persona y se logre que la intervención tenga el mayor impacto emocional contribuyendo a que el individuo reflexione sobre la necesidad de un cambio.
- 6) No enfrascarse en buscar culpables, evitar pensar “si hubiera hecho esto distinto cuando era chiquito”, “si lo hubiera apoyado más en aquella época”, “si el papá/mamá no hubiera hecho esto otro”; estos pensamientos solo incrementan la discordia, no podemos olvidar que el familiar que terminó con un problema de adicción, tomó sus propias decisiones que lo condujeron ahí, y como tal, es el responsable de su problemática. No tiene sentido buscar culpables en otro lado, en vez de estancarse buscando culpables en el pasado, es mejor enfocarse en lo que se puede hacer en la actualidad para apoyar y contribuir a que salga adelante.
- 7) No juzgar al familiar con problema de adicción como alguien débil de carácter o falta de moral, brindarle la mayor cantidad de apoyo, amor, fe en su capacidad de cambio, para que se sienta respaldado en la difícil decisión de hacer un cambio radical en su vida. Como mencionamos previamente, esto le ocurre a

deportistas, artistas, empresarios, gente sin un proyecto de vida, toda clase de personas.

8) Pensemos a mediano y largo plazo y no de forma inmediatista. En la actualidad, puede haber algunas desventajas de tomar una medida como internar a la persona, por ejemplo, tiene que abandonar el colegio, la universidad, el trabajo, proyectos importantes; pero, si continúa como va, ¿verdaderamente tiene posibilidades de tener éxito académico, laboral, profesional? Un ejercicio que se puede hacer para desmontar el argumento de que este no es el momento para internarse puede ser, crear una tabla con pros y contras al corto, mediano, y largo plazo que vemos de que se internen y deje de consumir ya, o que continúe como va. Los argumentos en beneficio de que se interne y deje de consumir, probablemente serán mayores en cantidad y calidad a que continúe como va. Si les cuesta trabajo pensar en los argumentos, una orientación profesional puede ser útil para encontrar motivos de peso para que deje de consumir. Otro ejercicio en este sentido puede ser, crear una tabla similar, pero escribir cómo nos imaginamos la vida de la persona al corto plazo si continúa consumiendo, como nos la imaginamos al mediano plazo y como nos la imaginamos al largo plazo; haciendo el mismo ejercicio de cómo nos la imaginamos al corto, mediano y largo plazo, si se rehabilita y deja el consumo.

9) Expresar la confianza en la capacidad de cambio del familiar y comentarle algunos de los sueños, expectativas, esperanzas que se tienen de imaginarse su vida, su relación, su potencial, su futuro, sin el consumo; con la intención de ayudarlo/a a encontrar motivación para emprender este difícil camino. Se puede hacer una recolección de varios familiares, amigos, pareja y entregárselo en un video dónde

salgan todos hablándole y expresándole todas estas cosas, o se lo pueden escribir a modo de carta y entregarle una recopilación de todas las cartas, o pueden ser creativos en la forma en la que deciden expresarlo. De esta forma, la persona podrá mitigar la sensación de que está perdiendo al abandonar el consumo, viendo todo lo que puede llegar a ganar. En este sentido, si la persona se encuentra en negación, también se puede hacer una recopilación en video, cartas, entre otros, dónde le expresen los dolores, pérdidas, decepciones, afectaciones que han experimentado, o que lo han visto a él/ella experimentar a raíz de su consumo, puesto que de pronto no es consciente de ello, o ha hecho muchos malabarismos mentales para minimizar y justificar sus acciones, evadiendo la responsabilidad de las consecuencias de sus conductas para sí mismo y para los demás. Si la aproximación se hace desde esta perspectiva, toca tener cuidado de que sea con amor, con intención constructiva y reflexiva, y no desde el punto de vista condenatorio. Una estrategia para ello es hacerlos ver que lo que está mal son sus conductas y no ellos como personas. Por ejemplo, en vez de decirle “eres un vicioso, ladrón, mentiroso, que me ha hecho mucho daño”, se le puede decir, “me ha dolido mucho que recurras a conductas como mentir, robar, para poder sostener tu vicio”.

- 10) Brindar oportunidades de cambio, si la persona dice que no se quiere internar y que va a salir adelante solo yendo a grupos de AA/NA, o yendo a terapia psicológica ambulatoria, brindarle la oportunidad pero bajo la condición de que si no lo logra de esta manera, se comprometa a internarse en un centro de rehabilitación. Se puede acordar, el número de reuniones de AA/NA a las que va a asistir semanalmente, el número de veces a la semana que va a asistir a terapia psicológica, horarios fijos en los

que se va a comprometer a no estar en la calle, personas y lugares que va a comprometerse no frecuentar, y un número de pruebas aleatorias a las que está dispuesto a someterse para demostrar que no está consumiendo. Se puede firmar esto en un contrato para que queden por escritos los compromisos que se acordaron y no vaya a haber posteriormente ninguna tergiversación en las condiciones.

11) Buscar un sitio que se ajuste a la capacidad económica del momento. Se pueden cotizar distintos internados, sacar un préstamo, utilizar algunos ahorros, buscar ayuda gubernamental, pactar un pago a cuotas, la idea es encontrar soluciones que se ajusten al presupuesto disponible, entendiendo que es un tema prioritario ayudar al familiar con la problemática.

12) Involucrarse fuertemente en el proceso, estar atento a seguir todas las recomendaciones terapéuticas, brindar con toda honestidad cualquier información que se pueda considerar pertinente para el proceso; tener la mejor voluntad, compromiso y actitud a la hora de hacer los cambios propios que sean necesarios para tener una mejor dinámica familiar que ayude a que haya un ambiente más propicio para que nuestro familiar este en un contexto sano que contribuya a su sobriedad dentro y fuera del hogar. Si es necesario hacer sacrificios, como no brindar trago en los cumpleaños, en la navidad, en las ocasiones especiales, hacerlos por amor para ayudar al familiar a sentirse apoyado y respaldado en su proceso. Importante no estar haciendo mala cara y tener mala actitud por no poder beber, esto lo puede hacer sentir culpable, así que la idea es divertirse, y ayudarlo a sentir que se puede disfrutar y ser feliz compartiendo una ocasión especial sin alcohol. Entender que esto

es una cuestión delicada, y como tal, debemos dar lo mejor de nosotros en ayudar a salvarle la vida a nuestro ser querido a través del éxito de su proceso.

- 13)** Crear una red de apoyo sólida entre los familiares dónde haya compromisos frente a la honestidad y transparencia en el proceso. No tiene sentido que todos en la familia estén siguiendo las normas y contribuyendo a ayudar al familiar adicto, si resulta que uno de los hermanos, está cubriéndolo cuando se escapa por las noches a verse con sus antiguos amigos de consumo. En este sentido, es importante tener reuniones familiares donde se dialogue y se tenga una consciencia colectiva de la problemática, para llegar a compromisos que sean asumidos seriamente por todos.
- 14)** Tener la mejor voluntad, apertura y receptividad en las terapias de familia para poder hacer los cambios que ayuden a romper patrones nocivos que puedan estar contribuyendo a la problemática de nuestro ser querido. Gran porcentaje del éxito del proceso recae en la persona, pero si damos lo mejor de nosotros en cambiar aquello que estaba en nuestro poder, si por alguna razón la persona se recae, al menos quedamos con la tranquilidad de conciencia de haber hecho nuestra tarea para contribuir al éxito de la recuperación.

¿QUÉ HACER CON
UN FAMILIAR
ADICTO?

*Efren
Martinez*