

Cuando Tu Pareja Sufre una Adicción: 10 Consejos Para Hacerte Fuerte y Comenzar a Sanar

El abuso de sustancias tanto legales como ilegales afecta a millones de familias ya sea directa o indirectamente, y es una gran preocupación para los oficiales de la salud en todo el mundo. Muchos han podido vencer la adicción con la comprensión, fortaleza y persistencia que han recibido de su pareja, familiares y amigos. En caso de que la relación se haya tornado violenta, la separación podría ser la mejor opción.

Como pareja de un adicto, estás en mayor riesgo de desarrollar malos hábitos de comunicación y de resolución de conflictos. Lo cual podría resultar en problemas matrimoniales, financieros, problemas en la crianza de tus hijos, disfunciones sexuales, agresión física o verbal y también depresión. Quizás hayas escuchado los términos “permisivo” o “co-dependiente” en literatura de autoayuda. Estos términos significan que toda la energía está enfocada en el adicto – tratando de rescatarlo, encubrirlo o detenerlo para que no destruya su vida. La buena noticia es que las investigaciones han demostrado que cuando comienzas a enfocarte en tus propias necesidades, y permites que el adicto sufra las consecuencias de sus propias acciones, se incrementan las probabilidades de rehabilitarse.

El propósito de este artículo es ofrecer esperanza y sugerencias prácticas para ti y tu pareja al estar luchando contra la adicción. La intención no es reemplazar la terapia o consejería. Toma en cuenta que como toda sugerencia lo que puede funcionar para uno puede no funcionar para otro. Al fin y al cabo tú eres el único que sabe que funciona mejor para tu relación.



Consejos

La triste realidad es que no puedes cambiar a tu pareja adicta. Solo puedes cambiarte a ti mismo. Para lograr ser esa persona fuerte y firme que apoyará a su pareja en el proceso de rehabilitación, necesitas dejar de concentrarte en él o ella y en su adicción y comenzar a cuidarte de ti. A continuación tenemos algunos consejos:

1. *Auto-Educate* – El entendimiento del problema es fundamental para poder solucionar cualquier situación. Es importante que comiences a aprender acerca del proceso de recuperación y la manera en que afecta a tu pareja. Esto te dará nuevas ideas y te ayudará a lidiar con los sentimientos de culpa, frustración y enojo que van de la mano al estar casado con una persona adicta.
2. *Grupos de Apoyo* – No luches solo. Es importante encontrar un grupo que te apoye

- a mientras pasar por las dificultades y los retos de vivir con un adicto. Esto puede ser un grupo para familiares de adictos, como AL-ANON, un grupo en la iglesia, un consejero experto en adicciones o simplemente algunos buenos amigos. Los estudios demuestran que los grupos de apoyo ayudan a aminorar los síntomas depresivos, disminuyen el aislamiento social, incrementan el conocimiento del problema y a la vez proveen estrategias para hacerle frente a los problemas y lidiar efectivamente con ellos. Puede que no te sientas cómodo con el grupo al principio, pero no te rindas. Sigue buscando hasta que encuentres un grupo donde te sientas cómodo.
3. *Deja de pelear* – No tiene caso discutir con alguien que ha ingerido sustancias como drogas o alcohol. De hecho, los estudios indican que lo mejor que se puede hacer en este caso es no interactuar con el adicto mientras se encuentre bajo la influencia. Evita a la persona hasta que este sobria.
 4. *Sé un motivador* – Cuando tu compañero adicto no esté usando drogas o alcohol, sé positivo con él/ella. Esto le demostrará que te importa y también te sentirás bien contigo mismo. En el caso que te encuentres enojado, frustrado y negativo aun cuando tu pareja está sobria, estarás permitiendo que las sustancias controlen tus emociones y tu comportamiento.
 5. *Evita los detonantes* – Un paso importante es reconocer lugares, personas, situaciones, eventos, etc. que pueden provocar el consumo de sustancias a tu pareja. Designen un código secreto que tu pareja pueda usar cuando se encuentre en alguna situación incómoda y necesita ayuda para escaparse de la tentación. Sé sensible y responde a sus necesidades, aunque esto signifique que se vayan temprano de un lugar o que no visiten a ciertos familiares.
 6. *Encuentren nuevas actividades como pareja* – Las personas que utilizan sustancias tienden a ser muy egocéntricos y a pasar mucho tiempo pensando en ellos mismos, sus propios problemas y antojos. Para combatir el egocentrismo, involúcrense en algún tipo de servicio comunitario que se enfoca en la energía mental y física de otros. El hacer esta actividad juntos les dará a ambos un sentido de realización, lo cual les ayudará a reconstruir su autoestima. Además les permitirá que como pareja desarrollen un interés común y que hagan nuevos amigos en un ambiente que no necesariamente involucre el uso de sustancias.
 7. *Reconstruyan la confianza* –El reconstruir la confianza es uno de los obstáculos más difíciles para la pareja después de algunas recaídas. Esto tomará tiempo y paciencia. Los adictos tienden a mentir mucho y durante los años han dado muchas razones a otras personas por las cuales no se les puede confiar. Busca maneras en que tu compañero adicto te pueda demostrar que es digno de tu confianza y exprésale tu satisfacción cuando haya logrado capturar tu confianza nuevamente. Esto podría ser muy difícil para la pareja a la cual se le ha traicionado la confianza una y otra vez.
 8. *Ama a la persona, pero no aceptes su mal comportamiento* – A veces es difícil diferenciar a la persona de su comportamiento, pero es un importante paso para lograr tu propia libertad. Tu pareja no es una “mala” persona, sino una persona con una “**mala**” enfermedad. Cuando eres capaz de hacer esta diferencia, eres libre para expresar las poderosas emociones que hay dentro de ti.
 9. *Restablezcan la comunicación* – Algunas parejas caen en el hábito de reaccionar negativamente el uno contra el otro. Aunque ellos saben que su comportamiento no es

constructivo y ninguno de los dos lo disfruta, les es difícil dejar de hacerlo. Esto sucede particularmente con parejas en las que uno de los dos lucha con la adicción. El estrés continuo corrompe las reacciones que tienen el uno hacia el otro. Esto resulta en la tendencia de culparse y acusarse utilizando frases que son realmente opiniones, percepciones o interpretaciones de las conductas e intenciones de cada uno. El aprender a utilizar las frases “Yo” ayuda a restaurar la comunicación y la confianza. Por ejemplo, note la diferencia en como las siguientes frases abren la comunicación y ayudan a que la persona reaccione menos a la defensiva ya que se enfoca principalmente en el comportamiento:

La frase negativa	La Frase “YO”
“Nunca me escuchas.”	“Cuando yo no me siento escuchado(a) se me hace muy difícil hablar contigo.”
”Nunca cambiarás.”	“Siento que siempre recibo la misma reacción tuya cuando hablamos.”
“El trabajo nunca te va a hacer feliz.”	“Yo no he encontrado que mi trabajo me de la felicidad.”
“Tú no te interesas por mi.”	“Yo siento que no has entendido las dificultades por las que estoy pasando.”
“Tú eres un mandón(a).”	“Me siento intimidado(a) cuando me hablas de esa manera.”

10. *Relájate* – Los ejercicios de respiración, los estiramientos y otros métodos de relajación pueden disminuir el desgaste mental y físico que se produce por el estrés en que viven debido a la situación difícil que están pasando.

El practicar diariamente algunas técnicas de relajación por unos minutos al día puede ayudar a reducir los síntomas del estrés de la siguiente manera:

- Baja tu ritmo cardiaco
- Baja tu presión sanguínea
- Baja tu ritmo de respiración
- Incrementa el flujo de sangre a tus músculos
- Reduce la tensión muscular y el dolor crónico
- Mejora la concentración
- Reduce el enojo y la frustración
- Incrementa la capacidad para manejar los problemas

El proceso de adicción y el lidiar con la pareja que lucha con una adicción es muy difícil. Es crucial que la persona que no está luchando con la adicción tome medidas que protejan y fortalezcan su salud mental. Asegúrate de renovar tu convicción de vivir de acuerdo a tus valores y de no ceder a las manipulaciones de una sustancia que ha tomado el control de tu pareja. Si tu pareja, en algún punto, decide dejar la adicción y retomar el control de su vida, entonces él o ella contarán con un compañero(a) fuerte y firme que le ayudará a continuar en el proceso de rehabilitación. Te puede causar tristeza si tu pareja decide continuar con su adicción, sin embargo tendrás la satisfacción de haber invertido en ti mismo.

El siguiente documento fue desarrollado por el National Healthy Marriage Resource Center (NHMRC), el cual es dirigido por Mary Myrick, APR, Jeanette Hercik, PhD y Rich Batten, ThM, MEd, CFLE. El NHMRC quisiera agradecer al autor original del documento Ronald B. Cox Jr. PHD, Educador de Vida Familiar Certificado y especialista para el departamento de Desarrollo Humano y Ciencias Familiares de Oklahoma State University. El contenido fue adaptado en español por Adilia McManus, BBA, BA, Keila Garcia, MA y Susana Veit, MHR.