

Acompañando a un adicto en recuperación

un familiar anónimo

No sé cuantos años viví con la ansiedad, el desasosiego y el temor como acompañante. Tenía tanto miedo a que mi hijo muriera por su adicción al alcohol (y que mucho después supe que ésa había sido sólo el inicio de otras adicciones). Fueron muchos años y el desgaste emocional fue enorme. Cuando no llegaba en la noche, cuando llegaba y lo olía y abrazaba y él lloraba como bebé, cuando me hablaba por teléfono a altas horas de la madrugada para decirme que lo habían asaltado, o le habían robado el coche o había chocado. Cuando me decía que no pasaba nada, que yo exageraba, que él estaba bien, que sólo había tomado unas copitas con los cuates. Y no me atrevía a hablar con nadie sobre el asunto; es increíble, sabiendo que la cosa estaba tan mal no quería además arriesgar la reputación de mi hijo. Sólo una vez hablé con un muy buen amigo jesuita. Me dijo que no era mi culpa, que él era un adulto joven que había decidido ese camino y que él debía encontrar la salida a su problema; insistió mucho en que no me culpaba y buscara desapegarme y ayudarlo cuando él lo pidiera, si lo pedía. Pero yo sí me cul-

paba. Estaba divorciada, no había habido un padre en la casa desde que él tenía 10 años, era muy débil para sostener mis reglas de convivencia y mi hijo muy inteligente para manipularme. Sentía que no podía ser madre y padre y a la vez trabajar y llevar toda la carga doméstica. Aunque unos años después ya no compartimos la vivienda, el miedo no se me quitó. No me funcionó muy bien aquello de “ojos que no ven corazón que no siente”; mi corazón sentía, aun a miles de kilómetros de distancia, cuando decidí poner más distancia, en realidad, huyendo. Mi bolsillo también se resentía, pues con su tarjeta bancaria adicional empezó a pedir “prestado” cada vez más. Y yo pagaba pensando que así no haría peores cosas. No sé cuántos años pasaron, pero fueron muchos. Lo veía a menudo, para comprobar que estuviera “bien”, es decir, vivo. Cuando me resultó insoportable ver sus grandes ojeras, su desempleo, su salud física minada, las cajas de pastillas para dormir, y que se quedara en la cama sin levantarse más que para ir al baño, fui a pedir ayuda e información con los expertos; yo había llegado a mi límite.

► 153

Tending a Recovering Adict

A Close Participant

Desacatos, núm. 29, enero-abril 2009, pp. 153-156



Sede de un AA. Ciudad de México, 2008.

2

En la primera plática de orientación que recibí en una clínica especializada en el tratamiento de las adicciones aprendí mucho y supe que lo que yo decía conocer acerca de las adicciones eran meras superficialidades. Mi hijo tenía una enfermedad, una adicción química, una dependencia a sustancias; una enfermedad que es crónica y, por tanto, incurable, progresiva y mortal, por ello hay que detener el consumo. Su origen es multifactorial (genético en cuanto a la propensión, psicológico, familiar, cultural por la amplia permisividad social en el uso del alcohol). Los enfermos, en la fase crítica, experimentan una pérdida de

control, justifican su consumo a través de la negación, la minimización, la racionalización y la transferencia (echar la culpa a otros), tienen actitudes fanfarronas, conductas agresivas, pueden tener periodos de abstinencia completa y todo el cuadro influye en un cambio en las costumbres familiares y sus patrones de relación. Fue muy doloroso escuchar que el adicto es una persona que tiene el alma rota. No puede expresar bien el amor que tiene y es capaz de herir y agredir a quienes más quiere, sin quererlo. El adicto se autodestruye; algo, que él tiene que averiguar, le rompió el corazón y la autoestima. Su condición es de dolor, resentimiento, miedo y soledad. No puede procesar su vida normalmente y compensa como puede. Pero resulta que la familia del adicto también se enferma; tiene sentimientos de enojo, frustración, culpa, vergüenza, que pueden convertirse en conductas facilitadoras hacia el adicto, como pueden ser la sobreprotección, la complicidad, la indiferencia, el regaño, la agresión, la evasión, el control, la recompensa, la victimización. Esa primera plática me afectó enormemente. Cada descripción de casos que hacía el médico orientador me provocaba un intenso dolor; podía identificar a mi hijo en las etapas de adicción recorridas, en los comportamientos, en las respuestas mías. Y las explicaciones y la información me hicieron ver qué poco sabía yo del asunto y qué enorme era el problema de las adicciones en México. La cantidad de sustancias que existen y lo generalizado de su consumo, los efectos sobre las personas, representan un problema social mayúsculo. El tratamiento se dirige al manejo médico de la desintoxicación y a tratar el espíritu del enfermo mediante el programa constante de los Doce Pasos y los grupos de autoayuda AA. Usando la información y el miedo traté de convencer a mi hijo de que se internara. Pero no aceptó la primera invitación. Ello se logró meses después con un trabajo llamado de “intervención”, que se hace cuando existe negación absoluta del adicto y en una reunión cuidadosamente planeada con personas allegadas se le convence, con información y emoción, de la imperiosa necesidad de que reciba ayuda y tratamiento. Literalmente, se le dejó caer “una ola de amor”. Con su aceptación, se inició su internamiento por cinco semanas; comenzó el tratamiento médico y espiritual para él y el tratamiento para la familia. Mi desasosiego se alejaba por primera vez en años.



© Ricardo Ramírez Arriola / e7photo.com

Grupo 24 Horas "Condesa". Ciudad de México, 2008.

3

No sabía lo que era un grupo de autoayuda hasta que me vi literalmente inmersa en uno; los familiares de los adictos internos constituimos un grupo. Nuestros parientes habían iniciado su trabajo de recuperación e igual haríamos nosotros. Habíamos madres, en menor número padres, hermano(a)s, esposa(o)s, tías, primas. Con las pláticas de los terapeutas y nuestras respuestas e interrogantes, empezaron a desfilar todas las vivencias que, en mayor o menor grado, habíamos experimentado todos. Yo sentí mucho amor, mucha solidaridad en cada paso que se daba y las lágrimas no paraban de fluir, por horas. Desde que empezaban las reuniones con nuestras presentaciones, “soy fulana(o) de tal y me siento ...” (y aquí venían las palabras que mejor describían nuestro sentimiento) y la oración de la serenidad que decíamos en voz alta, “Dios, (o lo que para cada uno es dios) concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar; valor para cambiar

aquellas que sí puedo; sabiduría para distinguir la diferencia”, todo el ambiente era de sentimientos, más que de racionalizaciones. Los problemas de comunicación en las familias, los comportamientos codependientes cuando los había, las culpas, la vergüenza, “¿Quieres salvar a otro? Sálvate primero”. Los enfermos en recuperación participaban con sus familiares en algunas actividades. Para muchos, estoy segura, era la primera vez que realmente nos sentábamos a mirarnos, a decirnos cosas guardadas, a expresar nuestros sentimientos alrededor de la adicción. En un ejercicio mi hijo y yo nos sentamos frente a frente, rodillas contra rodillas y tomados de la mano para decirnos, cada uno en su turno y escuchando con el alma, qué dolor habíamos sentido, cuál daño habíamos causado y qué nos agradecíamos mutuamente. La energía entre nuestros dos seres era inaudita y las lágrimas, incontables. ¿Cuándo antes nos habíamos podido decir mi hijo y yo esas cosas? Y los otros hijos y los hermanos y los cónyuges. Los sollozos, los *kleenex*, los suspiros llenaban el gran cuarto. En otras



Ciudad de México, 2008.

sesiones conjuntas, familiares con adictos, escuchamos historias de adictos en recuperación que nos rompían el alma; no era posible tanto dolor, y, sin embargo, lo habían sufrido y lo habían superado, o mejor dicho, lo estaban superando día con día. Las catarsis a veces alcanzaban cimas, en emoción, en lágrimas, que nunca antes pensé podría yo expresar en público. Como cuando formamos un gran círculo y quemamos simbólicamente conductas impropias, o dibujamos nuestros miedos, tristezas, arrepentimientos y triunfos y nos abrazábamos en cada cierre de sesión. En grupos más pequeños funcionamos como reunión de AA y comprobé cómo puede ser efectiva la ayuda mutua y cómo se quita la pena de hablar frente a personas casi desconocidas sobre eventos y comportamientos muy personales. En privado, con el terapeuta familiar, mi hijo y yo discutimos, con la mayor honestidad de la que fuimos capaces, la cuestión de los límites, los resentimientos, el futuro deseado. Nuestras lágrimas y nuestros abrazos, que permitían sentir los latidos de los corazones, fueron el acompañamiento habitual en esas sesiones. De esas semanas yo guardo no sólo un aprendizaje fundamental, sino

el sentimiento de amor maternal más grande que he llegado a experimentar. Y también hasta dónde soy capaz de vivir mi vida y ser responsable de mí para poder establecer una nueva relación con mi hijo. Yo sigo con mi recuperación al igual que él, quien felizmente continúa sobrio y viviendo su programa de Doce Pasos. Día con día continuamos con nuestro propio proceso. No todos los adictos que se internaron en la época en que lo hizo mi hijo siguen así; infelizmente hubo varias recaídas que, quiero suponer, estarán tratando de superar. Yo, como madre, en caso de una recaída de él podré ofrecerle ayuda sólo si me la solicita. También sigo aprendiendo a no girar al ritmo de su vida y a evitar mis recaídas volviendo a ejercer conductas erróneas en la relación con un adicto en recuperación. El tratamiento no resulta igual para todos; realmente hay que ser fuerte, hay que tener mucha fe, hay que ser humilde, hay que tener valor para cambiar. Día por día. Soy una madre que siente tranquilidad.

México, 2008.