

Manejando límites en la familia del adicto

LUIS ALBERTO VALVERDE OBANDO

“Cada uno llevará su propia carga”
(GÁLATAS 6:5)

PALABRAS DESCRIPTORAS: Límites, adicción, co-dependencia.

Resumen

La adicción a las drogas es un tema de gran actualidad en las sociedades occidentales y particularmente es una realidad ineludible en Costa Rica.

La persona enferma de adicción a las drogas, contrario a lo que todos creen, es una persona que sufre con su enfermedad. Igualmente las personas allegadas al adicto también sufren de lo que se denomina co-dependencia. Teniendo en consideración lo anterior, este artículo enfoca principalmente el tema de los límites, su aplicación y consecuencias en la familia del adicto, a partir de la experiencia práctica en el campo de la terapia individual y familiar del autor en el manejo de casos de drogadicción y de co-dependencia.

INTRODUCCION

La experiencia de varias décadas de tratar con adictos al alcohol y otras drogas y con sus familiares, permite apreciar que en las familias, una y otra vez, se repiten problemas y dificultades en el manejo de límites y sus consecuencias en el hogar. Lo anterior evidencia la presencia de problemas en el ejercicio del poder y la autoridad en el medio familiar, que se pueden ver independiente del contexto socio-económico de la familia y sus tradiciones culturales o religiosas. Así anotado, en casi todas las familias con miembros adictos se dan comportamientos relacionados con el poder y la autoridad que perturban la paz del hogar.

Es natural que en una familia donde existe una o más personas afectadas por la enfermedad de la adicción al alcohol y otras drogas sus diferentes miembros utilizan una serie de mecanismos de defensa. El adicto para defenderse de un mundo que no funciona con sus reglas de comportamiento individual incentivadas por el uso y abuso de drogas; los restantes familiares para poder sobrellevar el comportamiento del adicto en el seno de la familia y poder tener un equilibrio familiar (homeostasis).

Las familias de los adictos, generalmente, calzan con el esquema de lo que sociológicamente se denomina como familia disfuncional, en donde los roles y las funciones de los diferentes integrantes han sido violentadas, trastocadas y/o trastornadas en la casa por diversas causas; principalmente por el uso y abuso de sustancias psicotrópicas. Ejemplo de esto son hijos que hacen las veces de padres, padres que hacen las veces de hermanos y esposas que hacen las veces de madres. Miembros que son observados como héroes y otros como villanos o mascotas. Pero no solo esto es una particularidad principal que se ha observado al tratar con familiares de los adictos; también se ha encontrado que en estas familias existen a) graves problemas de fijación de

límites (reglas) y la aplicación de sanciones (consecuencias) cuando esos límites son violados, b) la presencia de reglas que se ignoran o que violentan las relaciones interpersonales, y c) una no-diferenciación entre las emociones y sentimientos ligados al amor y al desapego, causando serias dificultades en la integración familiar y en el funcionamiento general de la familia y de cada uno de sus miembros.

Planteado lo anterior, este artículo se propone principalmente describir el tema de los límites, su aplicación y consecuencias en la familia del adicto, así como otros temas asociados a lo anterior. Para hacer esta exposición se tomó muy en cuenta la experiencia práctica en el campo de la terapia individual y familiar del autor en el manejo de casos de drogadicción y de co-dependencia.

El problema de la adicción y la familia

La adicción a las drogas es una enfermedad que está dentro de la persona, pero que afecta también al medio en que el adicto se desenvuelve, principalmente la familia y los seres más queridos. Es una enfermedad de los sentimientos caracterizada en quien la padece por una obsesión, una compulsión y una sobre-valoración del yo interno frente a todo y todos los demás (egocentrismo).

Obviamente uno de los elementos más fáciles de identificar por el adicto y por todas las demás personas es el **consumo y sus comportamientos resultantes**. Por ello muchos adictos luchan por dejar la sustancia, y a veces lo logran; pero en su comportamiento siguen siendo tan adictos como antes, porque no cambiaron otras cosas importantes de su persona: sus **pensamientos, sentimientos, emociones y actuaciones**. Por ejemplo, cuántas personas han dejado de beber, pero siguen siendo los informales, irresponsables, malhumorados o agresivos de siempre; es decir, personas que no se pueden tomar en cuenta para una actividad

seria. Igualmente, los familiares luchan por quitar toda sustancia del frente del adicto, como si el problema estuviera en la misma sustancia. Por ejemplo, en la familia donde hay un alcohólico, se evita asistir a festejos donde hay licor por miedo a lo que pasará con el adicto (¡sobreprotección!).

En el proceso de adicción al alcohol y otras drogas, se generan no solo adictos sino codependientes. Así se tiene que:

Una definición de persona co-dependiente puede ser la siguiente:

LA FAMILIA CON ADICTOS TIENE:

Adictos \longleftrightarrow co-dependientes

“Aquél que ha permitido que el comportamiento de otra persona le afecte y que está obsesionado por controlar dicho comportamiento”. Beattie, Meloddy. (1998: 56).

Todavía no está muy claro si la co-dependencia es una enfermedad o no; pero lo que sí es comprobable es que los co-dependientes generalmente tienen comportamientos similares a los del adicto, y que en sus respectivas manifestaciones (del adicto y del co-dependiente) solo los diferencia el consumo. De ahí que en la familia donde hay un adicto, las interacciones familiares (de todo tipo: económicas, afectivas, relacionales, están afectadas o distorsionadas).

Por medio del proceso de socialización, en la familia se cosecha un aprendizaje socio-cultural que lleva a la utilización generalizada y continua de mecanismos de defensa para la protección de todo el núcleo y de cada uno de sus miembros; siendo los más característicos: la negación (ej.: yo no fui, no sé, ¿qué pasó?), la manipulación (hacer todo para conseguir propósitos específicos; por ejemplo: mentir),

la evasión (se encierra en el cuarto o ignora lo que se le ha dicho o confrontado). Sin embargo, hay otros mecanismos, por ejemplo el silencio (ej.: todos dicen cosas pero yo hago que no los escucho, o no les pongo atención para que no sepan lo que pienso), el enojo (para que nadie me pregunte o cuestione nada, etc.), la racionalización (ej.: él o ella actúa así porque...), la minimización (yo no he consumido tanto, perder el trabajo le pasa a cualquiera), etc.

Un adicto activo muchas veces admite su problema, pero niega la necesidad de su solución. En estas circunstancias, la solución es la necesidad de recuperación de su enfermedad, que el adicto quisiera observar como algo que está fuera de su misma persona (por ejemplo traslada esa responsabilidad a sus padres, esposa o hijos e incluso a Dios). Es decir ubican la responsabilidad fuera de sí mismos y consecuentemente generan una situación en la que su participación es mínima, sin sacrificio ni dolor para él. Así, no es de extrañar que el adicto transfiera su problema y solución a otros, sin buscar la solución en él mismo. Esto mismo sucede con los co-dependientes, por ello es usual encontrar en los familiares expresiones como la siguiente:

“todo lo que pasa en la casa es culpa de mi familiar adicto; yo no tengo nada que ver con eso, no es mi culpa”.

Tanto el adicto y como sus familiares niegan la necesidad de lidiar con sus propios pensamientos y sentimientos, porque, para empezar, *no entienden qué anda mal con ellos; o bien, porque el mismo adicto y sus familiares no saben que algo anda mal*

Trabajar los hábitos de consumo es una parte importante de la recuperación; pero también es trascendental trabajar pensamientos, sentimientos y emociones. Esta es una labor que tanto el adicto como el co-dependiente deben emprender de inmediato, asumiendo un proceso completo y serio de recuperación.

Para la recuperación en el medio familiar (adicto y familiares) debemos de revisar las actuaciones que producen un auto-engañó en los familiares, que le facilitan y permiten al adicto continuar con sus propias creencias, sus antiguas actitudes, ideas, valores y comportamientos, aunque no esté consumiendo. No darse cuenta de esas creencias, actitudes y valores podrían ser un elemento destructor de la posibilidad del adicto de mantenerse sin consumir (“limpio”).

En la familia es necesario observar que hay actitudes, pensamientos, comportamientos que el autoengañó del adicto proyecta al núcleo familiar, incidiendo en la permanencia de la situación familiar de adicción o co-dependencia. Por ello fácilmente se observa a los familiares reproducir el discurso que el adicto ha inducido en el medio familiar mediante la manipulación. Ej. “El anda tomando porque el jefe es un hijo de xx que lo tiene entre ojos”.

El auto-engañó tiene que descubrirse y develarse antes, para que la persona adicta pueda continuar con el proceso de recuperación. Así es necesario revisar el sistema de creencias, valores, sentimientos y comportamientos en la familia. No es posible concebir que la recuperación de la adicción al alcohol y otras drogas se logra únicamente con el hecho de que el adicto deje de consumir. Tampoco es posible creer que con aparentar ser “buena gente, dar consejos, sermones o apelar a la conmiseración” es suficiente para que mi pariente adicto se recupere. Ni siquiera podemos pensar que de la noche a la mañana el hombre o la mujer nueva (adicto o familiar) va a aparecer, como si se tratara de una generación humana espontánea.

Características de las familias con adictos al alcohol y otras drogas

- En estas familias se observan límites rígidos o ausencia de ellos, lo cual dificulta el cambio en momentos de crisis.

- Generalmente se ubican en puntos extremos: excesivo autoritarismo o contrariamente falta de normas, controles y sanciones.
- Hay problemas de autoestima en uno o varios de los miembros del núcleo familiar.
- Existe discrepancia en el subsistema parental, donde uno de los padres se ubica ausente, periférico o desautorizador; mientras el otro se ubica como protector, salvador y encubridor de la situación.
- El paciente identificado como adicto, generalmente está triangulizado en viejos conflictos de sus padres.
- Hay ausencia de figuras de autoridad y de patrones a seguir para los hijos.
- Los conflictos en estas familias son abiertos y se crean bandos o subsistemas internos en continua disputa, con visibles alianzas o coaliciones entre diferentes miembros que afectan la dinámica familiar.
- La familia ofrece mensajes ambiguos o ambivalentes; ejemplo: deseando y sugiriendo la salida de los miembros adictos de la casa, pero a la vez impidiéndola.
- No hay una línea de autoridad definida. Inclusive en ocasiones son los hijos los que ejercen el poder. Los límites son poco claros y las sanciones inexistentes.
- En cuanto a la relación de pareja se observa ausencia de afecto, incumplimiento de roles y tareas, irresponsabilidad, alteraciones en los patrones de autoridad, maltrato físico, verbal y/o psicológico, patrimonial, marcada ansiedad, control, angustia y estrés de ambos cónyuges.
- Hay abundancia de problemas de comunicación, manejo de la ira, falta de confianza de unos con otros, y hasta problemas en la esfera sexual.

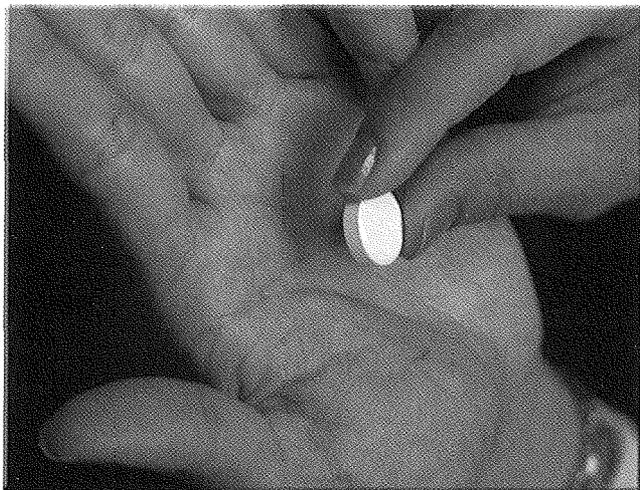
La Co-adicción en la familia

Se denomina coadicción a la relación que establecen algunas personas con un adicto; en una relación de sobre protección, vigilancia y control permanente, que generalmente esconde sentimientos de sub valoración del adicto o del co-dependiente.

El co-dependiente es una persona allegada al adicto; es uno o ambos padres, el cónyuge, los hermanos o algunos amigos cercanos. Quien desempeña este rol de co-dependiente se caracteriza por tener problemas personales de baja autoestima, inseguridad, obsesión y compulsión por estar pendiente, al cuidado de los demás, y con poca claridad en cuanto a sus propios límites. Es decir, son personas que no saben decir no a lo que le desagrade, y no saben como limitar a los otros. Con ello engendra situaciones en contra de su propia dignidad como persona al someterse a la voluntad externa (adicto u otros parientes). Su comunicación no es asertiva; es decir, es una comunicación poco clara, y no logra obtener resultados positivos con ella.

Aquél que está fuera del problema familiar observa al co-dependiente o co-adicto como una persona justa, responsable, pasiva, enferma, y/o “muy sufrida”, o “maltratada”. Pero esto es síntoma de que detrás se oculta algún resentimiento, culpa, vergüenza, ira o trauma personal; todo “por no enojar al adicto, por el bien de éste o no crear problemas”. Y es que el co-dependiente deriva una malsana satisfacción (la mayoría de las veces inconsciente) de servir y sobre proteger sin medida al adicto; no dándose cuenta de que eso *le sobrecarga como persona y le hace infeliz e incapaz de vivir su propia vida*. Vivir la vida del adicto no es sano para el co-dependiente, porque si el adicto no está bien, entonces yo no estoy bien. Lo deseable es que como mínimo uno de los dos o los dos estén bien.

En sentido contrario, la sobreprotección, apego y la complacencia del co-dependiente hacia el adicto es una muestra de falta de amor (o amor patológico) hacia el adicto, porque identifica una



falta de amor hacia sí mismo y una falta de amor hacia el ser querido. Con la conducta co-dependiente se nutre el desarrollo de conductas negativas para el adicto. La equivocación es confundir el rol de protección familiar con la sobre protección y el amor irrestricto. El amor hacia el ser querido (hijo, padre, esposo, etc.) debe estar basado en la responsabilidad del ser y el hacer de cada uno, componentes que se combinan indisolublemente con la honestidad. Esto conlleva a un proceso de recuperación de la co-dependencia, a comenzar con no aceptar imposiciones, respetando mi propia dignidad humana y sintiéndome bien con lo que soy y lo que hago. Si permito que mi hijo consuma drogas en la casa por temor a lo que le va a pasar en la calle, porque me va a abandonar, o me va a agredir, entonces no estoy bien, y tengo que hacer algo para resolver esta situación. Así, el inicio de la acción por seguir es el respeto por mí mismo: *puedo dar amor pero estableciendo la diferencia entre amor y desapego.*

AMOR ← versus → DESAPEGO

Desapegarnos del ser querido no significa dejar de amarlo, es darle a otros y a mí mismo la oportunidad de escogencia en libertad. Ello lógicamente implica poner límites, siendo los principales mis propios límites:

- ¿Hasta dónde puedo llegar con mis actuaciones?
- ¿Hasta dónde les permito a otros que lleguen con sus actuaciones respecto a mi persona?

La persona co-dependiente no es mala; simplemente está cargada de sentimientos de culpa, buenas intenciones hacia el adicto y muchos deseos de ayudar, lo que a la postre se le devuelve como bumerang en contra suya dándole un sinnúmero de problemas y conflictos en su esfera personal y familiar. Todo porque el adicto a causa de su enfermedad se niega a tomar el control responsable de su propia vida, de su propia libertad de decidir y de actuar conforme a las reglas de su familia y las de la sociedad.

Mientras el adicto vive en un sub mundo donde las reglas son otras, no existen o no quiere reconocer para vivir en el mundo de consumo; el co-dependiente vive envuelto y confundido en motivaciones y sentimientos propios que quiere proyectar en el adicto *para el bien de su vida.*

El familiar co-dependiente debe comprender y aprehender que para amar, primero que nada él debe respetar su propia dignidad, autoestima, y ejercer el derecho a la libertad personal. Solo así logrará ir viviendo una situación de desapego que lleva a aprender a no involucrarse excesivamente en las diferentes situaciones de los otros, dejándolos vivir su propia vida, trazar sus metas y lograr su realización personal. Al respecto debemos aclarar que no se trata de entrar en un proceso de contemplación sobre el significado de la vida, pero sí de interiorizar que *solo si nos amamos nosotros mismos podemos dar amor, porque nadie da lo que no tiene.*

El adicto debe comprender que no es con *promesas* como se responde al amor, sino con hechos gratificantes para sí y también para los otros. Es por ello que no debemos aceptar promesas del adicto, sino hechos demostrativos del cambio.

Es claro que difícilmente un adicto va a cumplir sus promesas; porque ¿cuántas veces se ha prometido a sí mismo dejar de consumir y no ha podido?

El amor y sus actos deben provocar en los otros seres amados un impacto positivo. He ahí la equivocación de dúo adicto / co-dependiente; pues su amor enfermizo conduce a impactos negativos. Esa es la razón por la cual los terapeutas en adicciones recomendamos actuaciones que parecieran ir a contrapelo del amor existente entre ese dúo. A veces un adicto tiene que defenderse de un padre que bajo la consigna del gran amor que tiene por su hijo se vuelve un dominante o controlador excesivo que quiere que se haga su voluntad y vida (la del co-dependiente), traspasando los límites del respeto, del amor y de la libertad de autodeterminación personal. Pero otras veces es el adicto quien asume esa postura y ahoga la libertad de decidir y de actuar de sus familiares o padres.

Tanto debe entender el adicto como el familiar co-dependiente que ambos deben tomar el control y la responsabilidad de sus propias vidas, sin afectarse negativamente unos a los otros. Cada uno debe proyectarse en la vida, siendo –por lo tanto– responsables por sus propios actos y condición de vida. Ambos deben comprender que nadie vive la vida por otros, sino que cada uno traza y hace de su vida para bien o para mal. Al mismo tiempo, esto quiere decir que la vida hay que vivirla con responsabilidad, tratando cada uno de buscar la respuesta correcta a los diferentes problemas que ella plantea. Es decir, cada uno debe ser responsable de sus propios actos y aceptar las consecuencias de esos actos.

Muchos padres y cónyuges se desbordan en amor filial hacia el adicto por temor a la soledad o a la desdicha de no sentirse amado por el ser querido (el adicto). Sin embargo, lo importante es sentir la seguridad de que se ama sin esperar retribución de ningún tipo (la compañía, el halago manipulador o la recompensa económica para cuando estén

viejos). Ej. un adicto que abraza y besa a su madre o esposa para luego pedirle o exigirle que le dé dinero: *¡pobre favor le hace!*. En el fondo, lo anterior es representativo de síntomas y traumas sin resolver por parte del co-dependiente, quien accede a entregarse por unos besos o palabras dulces carentes de autenticidad afectiva.

El cambio conductual del co-dependiente

La persona no co-dependiente sabe que las buenas y rectas elecciones y acciones conducen al éxito o al logro; pero contrariamente el fracaso se produce por sus malas elecciones y acciones. Esto no está claro para el co-dependiente, quien debe tener claro que el logro y el éxito no dependen del esfuerzo de otros sino de su propio esfuerzo. Nada hago yo teniendo un padre o una tía millonaria si yo no tengo dinero ni para comer el día de hoy. Tampoco hace nada un pariente adinerado que piensa que solo con dinero se logrará la recuperación de su pariente. Una persona no co-dependiente pone responsablemente límites a sus propios actos y a los de los demás; es decir, sabe qué permite y qué no le permite a otros, aunque sean sus seres más queridos. No acepta imposiciones, manipulaciones ni culpabilizaciones de actos que no sean los propios.

Las personas co-dependientes normalmente tienden a entregar todo a cambio de nada, sin condiciones, aún a costa de su propia dignidad y libertad. Se ponen de alfombra para que el adicto pase por encima. Así es como el adicto se aprovecha, se vuelve egoísta, alimenta y desarrolla su propio egocentrismo (“solo piensan en ellos, como si fueran el centro del universo”) sacando ventaja maligna de ese amor enfermizo del co-dependiente. En este sentido vale la pena considerar que:

“Las personas que aman reconocen que el mundo no gira alrededor de ellos. Consideran

las consecuencias de su conducta sobre quienes los rodean antes de actuar. En términos psicológicos no son egocéntricos. No creen que son lo único que importa y que las personas que están a su alrededor solo existen para satisfacer sus exigencias y necesidades". (Cloud y Townsend, 1998, 28).

El co-dependiente debe darse su propio lugar; el respeto a su propia dignidad y libertad son valores primarios en su vida. El co-dependiente debe cambiar su conducta no dejándose intimidar, humillar o culpar, pues si lo hace también él podría hacer lo mismo con otros.

El co-dependiente debe evitar aceptar o promover promesas de parte del adicto. Al contrario, su postura es admitir solo hechos verificables. "A la prueba de los hechos me remito" debe ser el comportamiento a seguir.

¿Cuántas veces el adicto le ha prometido que dejará de consumir, o que buscará un empleo y no lo hace? Entonces por qué aceptar falsas promesas en lugar de hechos constatables.

Tampoco se debe negociar con el adicto lo que no es negociable; por ejemplo, acaso uno negocia pagarle a una persona un trabajo que no va a realizar. ¿negociaría entonces engañar a otros para que su hijo deje de consumir o gane un examen en el colegio? ¿Acaso es aceptable ir a la cantina para verificar que su hijo o hija no está consumiendo licor? Lo anterior quiere decir que estamos hablando de límites que el co-dependiente debe imponerse para sí mismo. Es evidente que no se debe felicitar a alguien por hacer lo que era un deber o responsabilidad personal. Lo que sí es posible es exteriorizar nuestra satisfacción porque las cosas andan bien y no se ha tenido que tomar medidas disciplinarias que causan dolor a mi persona y a las otras.

Es importante destacar que el cambio conductual del co-dependiente primero empieza con la lucha

interna personal de cambiar aquello que toda una vida ha parecido lo correcto y normal. Ahora hay que cambiar, pero al cambiar, esto es visto por el adicto, los otros familiares y allegados como algo "anormal"; porque mi conducta habitual era ser co-dependiente (sobreprotector, permisivo y/o facilitador) y los otros ya se habían acostumbrado a ello.

Cambiar mi papel sobreprotector y permisivo que facilita la adicción de mi pariente es algo extraño para los otros; incluso esto es raro para mi misma persona. Esto sucede porque yo no estoy bien conmigo mismo. El cambio debe darse por mi propio bien y para estar bien conmigo mismo; pero ese cambio es lo que los demás observan como extraño y hasta inaceptable. Los comentarios de los demás sobre la modificación de mi conducta lógicamente me pueden causar dolor; pero no deben debilitar mi intención e iniciativa para ayudar a mi pariente adicto. Los comentarios y apreciaciones de los demás me afectan (control social) y hasta me dañan, pero es mejor bregar con esto por un tiempo que experimentar el sufrimiento y dolor de tener un adicto activo a la par toda la vida, verlo consumiéndose cada vez más y degradándose como ser humano a causa de la enfermedad de la adicción.

Hasta aquí hemos visto como el comportamiento del co-dependiente y del adicto está muy vinculado con el tema de los límites y su ejercicio; por ello a continuación profundizaremos en ello.

Los límites en la familia del adicto

La convivencia en el hogar está demarcada por un conjunto de reglas de conducta que permiten saber qué le corresponde como responsabilidad a cada uno de sus miembros. Los límites forman parte de ese conjunto de reglas de convivencia y de comportamiento en el hogar y permiten el sano desarrollo de las relaciones interpersonales.

Cuando las reglas fallan es porque algo está pasando en el hogar, y debe analizarse detenidamente qué es lo que sucede.

Generalmente en la familia del adicto lo que falla es el ejercicio de límites de cada uno de sus miembros y la aplicación de consecuencias cuando se transgreden los límites establecidos previamente.

Usualmente en la familia, nuestros hijos, a través del proceso de socialización personal, incorporan formas de comportamiento, actitudes y valores, que son moldeados por los límites. Así, el límite viene a ser:

“una línea de demarcación que define a una persona. Especifica dónde termina una persona y dónde empieza otra. Si sabemos donde están los límites de una persona también sabremos qué podemos esperar en cuanto al control que puede llegar a tener de sí. Podemos requerir responsabilidad en cuanto a sentimientos, conductas y actitudes. Por ejemplo, todos hemos visto parejas peleándose por quién tiene la culpa, evitando asumir responsabilidad cada uno en particular”. (Cloud y Townsend, 1998, 20).

La observación del desarrollo de las relaciones interpersonales en el hogar permite obtener información sobre lo que siente y piensa cada persona en la familia. Para mejor claridad de ello veamos un ejemplo que establecen Álvarez y Valladares en el caso de los niños:

“Los padres autoritarios se caracterizan por no respetar las necesidades de los niños; imponen constantemente su criterio y emplean por lo general, un tono de voz fuerte; este tipo de padre no sugiere sino que ordena y frecuentemente impide el diálogo...”

Por el contrario, si consideran que los niños pueden manejar absoluta libertad a cualquier edad, o que sus necesidades nunca deben ser

frustradas porque eso les acarrearía algún problema futuro, sin duda estos padres van a tender hacia un estilo disciplinario sobrepermisivo”. (Álvarez y Valladares. 1992, 13-14).

En referencia a lo anterior es importante considerar que ninguno de los dos tipos de padres, ni el autoritario, ni el permisivo facilitan el desarrollo personal, la responsabilidad entre los miembros y el compromiso de hacer las cosas por mi propia realización y libertad personal.

“El ser humano vive en sociedad y debe entender los límites y reglas necesarias para lograr una convivencia tranquila. Así, su participación en un mundo social, que tiene sus propias reglas establecidas, no será un problema para él ni para su familia”. (Álvarez y Valladares. 1992, 22).

Los límites se aprenden en el hogar, cuando se es niño o adolescente y los problemas comienzan ahí precisamente. Poner reglas (límites) en el hogar significa ayudar a los otros miembros de la familia a controlarse y dirigirse por sí mismos (procesos de madurez). Este hecho que le permite a la vez una convivencia armónica en la sociedad. *Quien actúa a la libre en la casa*, haciendo y deshaciendo como le da la gana, sin el mayor respeto o consideración de los otros, tratará de actuar así en la sociedad, donde los elementos de sentimientos, afecto y amor no funcionan para manipular o hacer lo que él quiera. Entonces, el individuo pasa del grupo familiar a la sociedad donde su conducta de adicto resulta ser inadecuada e intolerada, trayéndole un sinfín de problemas de ajuste social, legal o afectivo.

La persona carente de límites se perfila como controlador de los demás, para hacer lo que él cree que tiene derecho a hacer. Todo porque él no tiene control de sí mismo al no haber interiorizado y aprendido límites para el desarrollo de sus relaciones armónicas con los demás.

Tener límites permite disponer de un mejor control de nosotros mismos, de nuestros impulsos, nuestras acciones, nuestras vidas, y posibilita a la vez respetar y tolerar a los demás, para vivir en armonía en las relaciones interpersonales con otras personas.

“La esencia de los límites está en el dominio propio, la responsabilidad, la libertad y el amor. Estos son los cimientos para construir una vida espiritual”. (Cloud y Townsend, 1998, 22).

Tipología de adictos frente a los límites

Aunque podría hacerse una lista más grande, podemos identificar tres tipos de adictos según el manejo de límites:

- a) Los adictos hijos de padres autoritarios o directivos. Estos adictos se acostumbran a que sean los otros (padres, cónyuges, hijos, abuelos, etc.) quienes guían su vida, siendo los co-dependientes quienes más se preocupan por las consecuencias de sus actos y las repercusiones en el nivel de responsabilidades e incapacidades que obstaculizan el desarrollo del potencial humano del adicto y su propia independencia y libertad como persona. En este caso los co-dependientes trazan objetivos, metas, manejan sus recursos y fomentan la inmadurez e incapacidad del adicto que asume una actitud inmadura o pasiva, cuando él mismo debe ser el artífice activo de su propia vida y destino, con el apoyo de los demás.
- b) Adictos sobre protegidos que nunca aprendieron a cuidarse por sí mismos. Estos adictos no saben diferenciar entre el bien, el mal, el peligro y la seguridad. No aprendieron a diferenciar entre lo correcto y lo incorrecto, entre la felicidad y la infelicidad, entre la vida y la muerte para sí y para los demás. Para los otros miembros de la sociedad estos adictos parecieran

balancearse en la cuerda floja de una vida desordenada basada en la búsqueda inconsciente de la muerte, más en el vivir decoroso y productivo. Los padres co-dependientes toman en este caso una conducta errónea que afecta tanto al adicto como a sí mismo: asumen que deben proteger a sus hijos de toda adversidad, peligro, negligencia; y en su apego “amoroso enfermizo” terminan asumiendo compromisos económicos, sociales y hasta emocionales del adicto, siendo el más delicado de ellos la protección de la vida. Lo anterior es válido aún en el caso de hijos que ya son adultos y que, por lo tanto, deben ser responsables de su propia vida. Lo anterior se ejemplifica en la práctica con lo siguiente:

A cuantas esposas se le escucha decir: “yo tengo que trabajar porque mi esposo es un irresponsable que no paga la casa, ni la comida y además me maltrata de palabra y me pega; yo sigo con él por mis hijos”.

A cuantos padres hemos escuchado decir: “tengo días de no dormir porque mi hijo anda en la calle consumiendo drogas y yo tengo mucho miedo de que le pase algo o que me lo maten”.

- c) Adictos en los que la carencia de límites les provoca un vacío en la regulación de sus acciones. Estos adictos se sienten con derecho a recibir todo, utilizando sus viejos aprendidos mecanismos de defensa para conseguir obsesivamente que los demás sean facilitadores de sus acciones mediante el egoísmo y la insensibilidad del esfuerzo de los familiares co-dependientes, provocado por las emociones y sentimientos distorsionados que ellos padecen.

El co-dependiente debe hacer uso de sus propios límites interiorizando que muchas de sus acciones son dolorosas para el adicto pero más para sí mismos. Tener que echar de la casa a un

Cuando las reglas fallan es porque algo está pasando en el hogar, y debe analizarse detenidamente qué es lo que sucede.

Generalmente en la familia del adicto lo que falla es el ejercicio de límites de cada uno de sus miembros y la aplicación de consecuencias cuando se transgreden los límites establecidos previamente.

Usualmente en la familia, nuestros hijos, a través del proceso de socialización personal, incorporan formas de comportamiento, actitudes y valores, que son moldeados por los límites. Así, el límite viene a ser:

“una línea de demarcación que define a una persona. Especifica dónde termina una persona y dónde empieza otra. Si sabemos donde están los límites de una persona también sabremos qué podemos esperar en cuanto al control que puede llegar a tener de sí. Podemos requerir responsabilidad en cuanto a sentimientos, conductas y actitudes. Por ejemplo, todos hemos visto parejas peleándose por quién tiene la culpa, evitando asumir responsabilidad cada uno en particular”. (Cloud y Townsend, 1998, 20).

La observación del desarrollo de las relaciones interpersonales en el hogar permite obtener información sobre lo que siente y piensa cada persona en la familia. Para mejor claridad de ello veamos un ejemplo que establecen Álvarez y Valladares en el caso de los niños:

“Los padres autoritarios se caracterizan por no respetar las necesidades de los niños; imponen constantemente su criterio y emplean por lo general, un tono de voz fuerte; este tipo de padre no sugiere sino que ordena y frecuentemente impide el diálogo...”

Por el contrario, si consideran que los niños pueden manejar absoluta libertad a cualquier edad, o que sus necesidades nunca deben ser

frustradas porque eso les acarrearía algún problema futuro, sin duda estos padres van a tender hacia un estilo disciplinario sobrepermissivo”. (Álvarez y Valladares. 1992, 13-14).

En referencia a lo anterior es importante considerar que ninguno de los dos tipos de padres, ni el autoritario, ni el permisivo facilitan el desarrollo personal, la responsabilidad entre los miembros y el compromiso de hacer las cosas por mi propia realización y libertad personal.

“El ser humano vive en sociedad y debe entender los límites y reglas necesarias para lograr una convivencia tranquila. Así, su participación en un mundo social, que tiene sus propias reglas establecidas, no será un problema para él ni para su familia”. (Alvarez y Valladares. 1992, 22).

Los límites se aprenden en el hogar, cuando se es niño o adolescente y los problemas comienzan ahí precisamente. Poner reglas (límites) en el hogar significa ayudar a los otros miembros de la familia a controlarse y dirigirse por sí mismos (procesos de madurez). Este hecho que le permite a la vez una convivencia armónica en la sociedad. *Quien actúa a la libre en la casa*, haciendo y deshaciendo como le da la gana, sin el mayor respeto o consideración de los otros, tratará de actuar así en la sociedad, donde los elementos de sentimientos, afecto y amor no funcionan para manipular o hacer lo que él quiera. Entonces, el individuo pasa del grupo familiar a la sociedad donde su conducta de adicto resulta ser inadecuada e intolerada, trayéndole un sinfín de problemas de ajuste social, legal o afectivo.

La persona carente de límites se perfila como controlador de los demás, para hacer lo que él cree que tiene derecho a hacer. Todo porque él no tiene control de sí mismo al no haber interiorizado y aprendido límites para el desarrollo de sus relaciones armónicas con los demás.

Tener límites permite disponer de un mejor control de nosotros mismos, de nuestros impulsos, nuestras acciones, nuestras vidas, y posibilita a la vez respetar y tolerar a los demás, para vivir en armonía en las relaciones interpersonales con otras personas.

“La esencia de los límites está en el dominio propio, la responsabilidad, la libertad y el amor. Estos son los cimientos para construir una vida espiritual”. (Cloud y Townsend, 1998, 22).

Tipología de adictos frente a los límites

Aunque podría hacerse una lista más grande, podemos identificar tres tipos de adictos según el manejo de límites:

- a) Los adictos hijos de padres autoritarios o directivos. Estos adictos se acostumbran a que sean los otros (padres, cónyuges, hijos, abuelos, etc.) quienes guían su vida, siendo los co-dependientes quienes más se preocupan por las consecuencias de sus actos y las repercusiones en el nivel de responsabilidades e incapacidades que obstaculizan el desarrollo del potencial humano del adicto y su propia independencia y libertad como persona. En este caso los co-dependientes trazan objetivos, metas, manejan sus recursos y fomentan la inmadurez e incapacidad del adicto que asume una actitud inmadura o pasiva, cuando él mismo debe ser el artífice activo de su propia vida y destino, con el apoyo de los demás.
- b) Adictos sobre protegidos que nunca aprendieron a cuidarse por sí mismos. Estos adictos no saben diferenciar entre el bien, el mal, el peligro y la seguridad. No aprendieron a diferenciar entre lo correcto y lo incorrecto, entre la felicidad y la infelicidad, entre la vida y la muerte para sí y para los demás. Para los otros miembros de la sociedad estos adictos parecieran

balancearse en la cuerda floja de una vida desordenada basada en la búsqueda inconsciente de la muerte, más en el vivir decoroso y productivo. Los padres co-dependientes toman en este caso una conducta errónea que afecta tanto al adicto como a sí mismo: asumen que deben proteger a sus hijos de toda adversidad, peligro, negligencia; y en su apego “amoroso enfermizo” terminan asumiendo compromisos económicos, sociales y hasta emocionales del adicto, siendo el más delicado de ellos la protección de la vida. Lo anterior es válido aún en el caso de hijos que ya son adultos y que, por lo tanto, deben ser responsables de su propia vida. Lo anterior se ejemplifica en la práctica con lo siguiente:

A cuantas esposas se le escucha decir: “yo tengo que trabajar porque mi esposo es un irresponsable que no paga la casa, ni la comida y además me maltrata de palabra y me pega; yo sigo con él por mis hijos”.

A cuantos padres hemos escuchado decir: “tengo días de no dormir porque mi hijo anda en la calle consumiendo drogas y yo tengo mucho miedo de que le pase algo o que me lo maten”.

- c) Adictos en los que la carencia de límites les provoca un vacío en la regulación de sus acciones. Estos adictos se sienten con derecho a recibir todo, utilizando sus viejos aprendidos mecanismos de defensa para conseguir obsesivamente que los demás sean facilitadores de sus acciones mediante el egoísmo y la insensibilidad del esfuerzo de los familiares co-dependientes, provocado por las emociones y sentimientos distorsionados que ellos padecen.

El co-dependiente debe hacer uso de sus propios límites interiorizando que muchas de sus acciones son dolorosas para el adicto pero más para sí mismos. Tener que echar de la casa a un

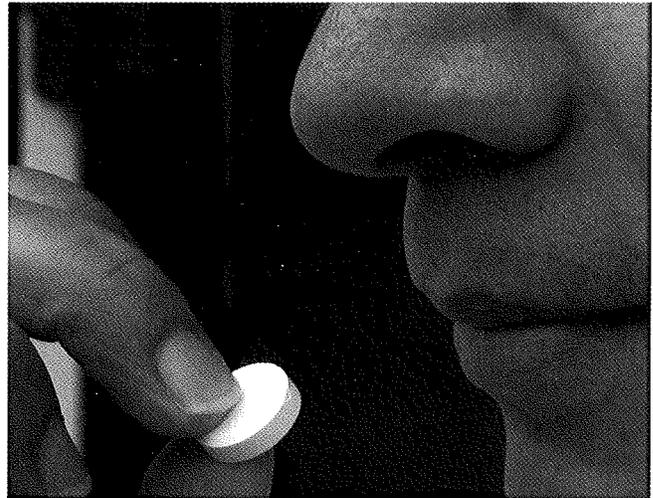
hijo adicto adulto activo, que se roba los enseres, que humilla, ridiculiza, agrede verbal y físicamente a sus familiares, le duele más al co-dependiente que al adicto mismo (relación amorosa). Sin embargo, con dolor y sufrimiento a veces hay que aplicar medidas drásticas con tal de que el adicto comience a vivir su propia vida alejado de nosotros (relación de desapego). Quizá lo anterior lo llevará a entrar en crisis y hasta la probabilidad de que “toque fondo” para incorporarse a un programa de rehabilitación de su enfermedad.

Los adictos adultos deben tratar de resolver sus propios problemas con sus medios intelectuales y materiales. Los padres no tienen la obligación de resolverlos ni de intervenir en ellos, precisamente porque son personas adultas. La mejor participación y ayuda para los problemas que ha generado un adicto adulto es no intervenir, y contrariamente exigir que no se nos involucre (establecimiento de límite) en sus problemas y soluciones. ¿Por qué tengo que hacerme cargo de pagar una deuda de licor o de cocaína contraída por mi familiar? Los progenitores deben hacerle frente a ese dolor moral y espiritual, haciéndole ver a su hijo que esa no es su responsabilidad o problema y que por lo tanto no intervendrán.

La persona adicta debe saber que la adicción es una enfermedad que él padece y que el arresto de la enfermedad depende principalmente de él y no de otras personas. La búsqueda afanosa de la causa de la adicción por parte del adicto o del co-dependiente lo que fomenta es la relación patológica adicto-codependiente.

Aplicación de límites en el adicto

El comportamiento del adicto en el medio familiar es resultado directo o indirecto del comportamiento de los otros miembros. En una entrevista decía una joven adolescente (co-dependiente) que ella “aguantaba” que su hermana le robara su maquillaje



y se pusiera su ropa para evitar problemas (sic!); pero que a ella esto le desagradaba tremendamente, ¡simplemente no lo soportaba!. La justificación racional de evitar problemas es entendible, pero no es justificable; pues la hermana adicta no le estaba robando realmente sus pinturas, maquillaje y vestuario (cosas materiales), lo que le estaba robando era su propia dignidad y libertad de decisión, pues tenía que tolerar comportamientos que ella no soportaba y no aceptaba. Este es un caso donde la hermana co-dependiente debía haberse plantado firmemente frente a la adicta exigiéndole como su propio límite personal el respeto que ella se merecía como persona.

Una de las grandes dificultades del co-dependiente es que al percatarse de la necesidad de cambiar su conducta frente al adicto, el cambio lo quiere hacer en forma radical (todos los cambios de una sola vez). La experiencia en el trabajo con enfermos de adicción y sus familiares lleva a considerar que lo mejor es que los cambios se den en forma gradual, pero sin pausa.

Esto implica que el co-dependiente debe cambiar primero en sus emociones y sentimientos, pasando posteriormente a la acción, donde primero debe actuar responsabilizando a cada cual lo que le corresponde en cada situación. Un adicto adolescente que no estudia, por lo menos debe ser responsable de trabajar o de estar aprendiendo un

oficio para que el día de mañana esté en condiciones de valerse por sí mismo y no vivir a expensas de sus padres. No es aceptable tenerlo ocioso en la casa, dando paso a su mala imaginación, o pensamiento obsesivo y compulsivo que conduce al consumo de alcohol u otras drogas. Un adicto adulto que no trabaja es un caso en que debe aplicarse el principio bíblico que explicita que quien no produce que no coma.

Tanto el adicto como el co-dependiente deben interiorizar mentalmente que hay cosas en las que somos responsables y otras en las que no. Por ejemplo, llegar puntualmente al trabajo o al colegio es responsabilidad de cada persona, no es responsabilidad del padre, madre o hermana. Hacer las cosas con responsabilidad en el trabajo es una obligación personal, no de los familiares.

Conviene considerar que basta ya de trasladar a terceras personas lo que es culpa de nosotros mismos. No debemos culpar o victimizar a otros, a Dios o al destino de las fallas o errores engendrados por mi propia actuación o negligencia. Esto deben comprenderlo todas las personas: adictos y no adictos.

Los reproches, sentimientos de culpa, evasiones, expresiones de desamor (Vg. "ya no te quiero más") no modifican la conducta del adicto. Lo que verdaderamente sí modifica la conducta son los límites y las sanciones tales como no dar dinero para..., no usar Play Station por tantos días..., no poder asistir a un juego de fútbol, una fiesta..., no prestarle el auto para...

Es decir, la sanción debe consistir en hacerle perder al adicto algo que sea valioso o significativo para él. En sí, lo que se trata es que el adicto tenga libertad; pero a la vez de que su libertad de opción se acompañe con la de la responsabilidad sobre las consecuencias de sus actos.

Para la aplicación de límites el co-dependiente puede tener ciertas conductas previsibles:

- No acepte imposiciones que lo obliguen a hacer cosas que Ud. no quiere hacer.
- No acepte irrespetos, insultos, sarcasmos, amenazas, gritos, malos tratos o crueldades de parte del adicto.
- No acepte imposiciones irracionales, ni manipulaciones.
- Póngale límite a lo que escucha. Cancelar una conversación es su propio derecho; a la libertad de escuchar. Darle largas a una conversación indeseada puede conducir a aceptar la manipulación. Las frecuentes disputas con el adicto en la casa no tienen nada productivo y generalmente conducen a problemas mayores.
- Evite triangulaciones conversacionales. No ponga a otras personas a decir lo que usted tiene que decir directamente. Diga las cosas como son, no las diga en son de broma.
- Exteriorice claramente su límite y su consecuencia en el caso de que se irrespete; pero sobre todo no quebrante ese límite Ud. mismo.
- Cuando ponga un límite predique con el ejemplo. ¿Cómo puede un padre alcohólico activo limitar a su hijo para que no consuma drogas? Póngase Ud. mismo sus propios límites. Recuerde que los demás son responsables hasta que usted mismo lo sea.
- Converse, no culpe o avergüence al adicto; solo dígame cuál es su parecer (límite), sin hacer valoraciones del bien o del mal de sus conductas adictivas, ni valoraciones inconvenientes tales como irresponsable, bueno para nada, borracho, inservible, desgraciado, etc.

- Sea coherente en sus límites; no ponga límites contradictorios. Hoy sí te permito que grites y me insultes; pero mañana no y pasado mañana me hago el sordo si lo haces.
- Actúe maduramente. No actúe como un niño o niña cuando debe actuar como adulto; discutir en forma inmadura con alguien que se comporta como un niño conduce al conflicto, o a aumentarlo.
- No proyecte sus propios problemas o conflictos a otros. El hecho de que yo haya tenido que vivir situaciones de desamor no quiere decir que deba volcarme irrestrictamente a dar a otros todo el amor del mundo para compensar mi propio trauma. Si actúa así otros se aprovecharán de "su bondad".
- De seguimiento a las conductas referentes a un límite. No permita que el adicto lo ponga a prueba, ante la violación del límite Usted tiene la aplicación de la sanción.
- Recuerde siempre que los límites no son imposiciones de mi persona; son reglas para la convivencia armónica y funcional de la familia. El límite del co-dependiente es para sí mismo: ¿qué me permito hacer yo mismo por mi propio respeto, libertad y responsabilidad?
- Separe la expresión de amor de la fijación de límites. Limitar no significa que se deja de querer o que se odia la persona adicta. Simplemente se odia la enfermedad, pero no a la persona que la porta.
- No emita mensajes ambivalentes o duales. Hay madres que le dicen a su hijo que lo echará de la casa por su comportamiento insoportable e irresponsable; pero a la vez le acarician la cabeza. Entonces cuál es el mensaje: lo echó de la casa, o lo dejo en casa.

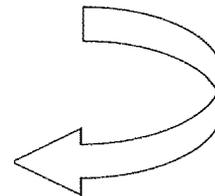
- Aprenda a decir sí a lo que realmente Usted quiere, y a decir no a lo que no quiere. Su decisión es primero.
- El límite y su consecuencia deben repetirse hasta el cansancio, para que el adicto lo interiorice y adapte a su esquema de pensamiento y adopte una forma de comportarse adecuada.
- Evite discutir o razonar con el adicto en estado drogado, espere a que el efecto de la droga le haya pasado para hablar con él.

La aplicación de sanciones

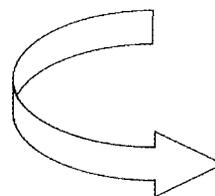
En la aplicación de sanciones es necesario tener presente que el adicto está fuera de control; pero con sus mecanismos de defensa (manipulación, negación, evasión, racionalización, minimización, agresividad, pelea, silencio, etc.) controla a los otros. Su ira y su egoísmo de persona enferma y sufriente dirige al adicto hacia quien aplica la sanción con hechos que hasta podrían ser violentos causando sufrimiento y dolor en el co-dependiente.

Tenga cuidado para usted y sus familiares; *tome las previsiones frente a un acto de agresividad o violencia.*

Cuando se viole un límite ya comunicado:



aplique la sanción por su propio bien y el de sus familiares



no claudique, sea persistente

No aplique Ud. las mismas reglas del juego que impone el adicto: *la violencia no se combate con violencia, porque la violencia engendra más violencia*. Saque fuerzas de flaqueza y demuestre que con su sanción que usted ya le descubrió el juego.

Cuando se le rompe el esquema egocéntrico de dominación que desarrolla un adicto, éste se enfrenta a su propia debilidad e incapacidad frente a la vida. Piense que tal vez esa es la crisis o el toque de fondo que necesita para comprometerse en su propia recuperación.

Hay familiares co-dependientes que continuamente se pasan regañando o sancionando al adicto por cualquier cosa; pero con ello solo logran que no haga caso a ninguna advertencia futura. Entonces,

Guárdese lo más que pueda las sanciones y aplíquelas en caso necesario.

Escalone las sanciones (aplique de más leves a las más duras).

Las sanciones deben ser comunicadas previamente cuando se establece el límite. En caso de que la regla o límite se viole, la sanción debe aplicarse de inmediato, no cuando el evento haya sido olvidado. Sea firme en la aplicación de la sanción, porque de lo contrario no le respetarán en el futuro.

Normas para la aplicación de sanciones

- No actúe bajo impulsos o situaciones de ira: en esos casos primero deténgase (pare), luego piense y finalmente actúe.
- No postergue tomar decisión y acción respecto a un límite fijado y comunicado.

- No de sermones antes de aplicar una sanción, simplemente aplíquela.
- Sea firme en la aplicación de sanciones causadas por la violación de un límite. Una promesa o posibilidad de sanción previamente comunicada debe cumplirse, aunque el dolor y el sufrimiento corra el alma. Piense que generalmente las penas tienen frutos positivos en la rehabilitación de los adictos.
- Antes de aplicar la sanción no de expresiones o sermones negativos tales como “esta es mi venganza”, “mejor hubiera tenido un rollo de alambre que tu”, “te odio”, “sos un idiota”, “me avergüenzas”, “ya no te quiero más”, tampoco tire objetos o golpee personas antes de establecer la sanción.
- Deje Usted que el adicto lidie con sus propios sentimientos y emociones al conocer la sanción que usted estableció. Deje que el adicto tome sus propias decisiones y actúe por sí mismo.
- Nunca recompense materialmente al adicto por no haber transgredido el límite establecido, esto incluye la ausencia de premios por dejar de consumir. El dejar de consumir es parte de su propia recuperación y el mejor premio para el adicto es vivir en sobriedad, una responsabilidad que es personal.

CONCLUSIONES

Siempre es posible la esperanza y el cambio en el adicto y en sus familiares co-dependientes. Sin embargo, ese cambio solo es posible mediante una propuesta basada en la fe y la esperanza de lograr lo que por tanto tiempo se ha anhelado.

Para el logro de la recuperación se debe ser positivo, pero proactivo. Nada se hace con solo pensar y pensar sobre el problema que se tiene en frente y

sus posibles soluciones. La propuesta es desarrollar un pensamiento que debe estar ligado a una acción para buscar ser mejor para resolver nuestros problemas, poniendo nuestro granito de arena. Es decir, es necesario *pensar y actuar* para lograr el cambio que deseamos. Es necesario tener en cuenta que la recuperación del adicto no está en depositarlo en un centro de tratamiento para adicciones, Ud. debe también ponerse en tratamiento para ayudar a su familiar y a Ud. mismo (a).

Generalmente los familiares en tratamiento quieren cambiar; y muchos sienten que están haciendo sus mejores esfuerzos con solo ayudar al paciente a internarse en un centro de rehabilitación. Lo mismo sucede con el adicto, él está haciendo los mejores esfuerzos por dejar de consumir y cambiar. Entonces, en el nivel familiar se impone la necesidad de hacer esfuerzos en conjunto: los del adicto y los del familiar.

Quien padece la enfermedad de la adicción al alcohol y otras drogas, debe tratar de asumir ese nuevo proyecto de vida de 12 pasos que proporcionan los grupos de autoayuda, no olvidar que existen organizaciones especializadas para ayudarles a comprender su enfermedad y los aspectos débiles que se deben identificar y trabajar para lograr la rehabilitación. Y, finalmente, recordar que luego de un proceso de internamiento los adictos siempre deben asistir a los grupos de autoayuda para consolidar esa recuperación. Por lo menos en los primeros años esto es vital en la recuperación.

Los familiares, deben –por su parte– entender que posiblemente ellos han desarrollado procesos de co-dependencia que también deben de tratarse por su propio bien. Es indispensable que los familiares también asistan a reuniones de grupos de autoayuda como NARANON, ALANON, ALATEEN, CODA.

La experiencia de trabajar en el campo de la rehabilitación de adictos permite observar

dichosamente como muchas personas se han recuperado. No obstante, también lamentablemente hemos visto cómo muchos otros adictos han continuado el desarrollo de su enfermedad, pero sus familiares han atendido su co-dependencia, encontrando mejores posibilidades y condiciones de vida. Lo ideal es que todos, adicto y familiares, se incorporen a un proceso de recuperación como conjunto, asumiendo nuevos proyectos de vida individual y familiar.

Las respuestas conductuales de los adictos en el medio familiar son el resultado directo o indirecto de la conducta de los otros miembros. Si sobreprotegemos sabemos que los otros esperaran que las cosas les vengan de afuera y fácilmente, no de él mismo y su propio esfuerzo. Entonces la pregunta que debe hacerse todo familiar de un adicto es:

¿qué hice o qué estoy haciendo para promover la conducta adictiva de mi familiar?

El familiar debe tener siempre presente que si se modifica los elementos sobre protectores, facilitadores y permisivos de la dinámica adictiva o de consumo, posiblemente se modificará la conducta del adicto. El actuar permisivo o facilitador del co-dependiente en el medio familiar, generalmente son síntomas de las propias debilidades, miedos, temores, traumas, inseguridades y obsesiones de los miembros del grupo familiar. El co-dependiente debe aprender a decir no a las exigencias, imposiciones y manipulaciones del adicto para conseguir sus fines.

El co-dependiente debe romper el esquema dominante de control obsesivo respecto a su persona, para propiciar la posibilidad de autodeterminación y libertad en la familia. Sobre todo se debe propiciar la responsabilidad de los otros (económica, laboral, académica, sentimental). Si hay un problema en casa, se debe analizar la situación y poner su límite de participación en el evento si él no ha sido de su propia responsabilidad o autoría. Vivir en función de otros no es lo más

aconsejable ni sano para la estabilidad emocional y afectiva del co-dependiente. El co-dependiente requiere vivir su propia vida, dejando de preocuparse por la de los otros.

Un punto de partida para la modificación de conducta del co-dependiente es poner límites a sus propias actuaciones. Lógicamente si un co-dependiente limita sus propias conductas estará limitando también las de los demás; particularmente estará limitando las conductas inadecuadas del adicto.

El adicto debe aprender a ser responsable de sus propios actos, emociones y sentimientos para el bien suyo y el de los demás; debe aprender a poner límite a sus propias actuaciones, emociones y sentimientos. Y el co-dependiente debe comenzar a entender que el esforzarse por vivir la vida de otros no conduce a nada positivo en el comportamiento del adicto, ni le facilita el logro de su propia rehabilitación.

En todo hogar debe haber disciplina; esto quiere decir todo hogar debe tener reglas de comportamiento y disciplina; así cada uno de los miembros debe tener sus propios límites y ante la falla de los mismos se impone aplicar las consecuencias correspondientes.

GLOSARIO DE CONCEPTOS Y SIGLAS

ALANON: grupos de autoayuda para familiares de alcohólicos.

NARANON: grupos de autoayuda para familiares de adictos a las drogas.

ALATEEN: grupos de autoayuda para familiares juveniles de adictos a las drogas.

CODA: co-dependientes anónimos.

Inafectividad: falta de afecto hacia alguien.

Tocar Fondo: situación en la que un adicto se enfrenta a una situación de crisis existencial

profunda que lo hace reaccionar para dar el primer paso de la recuperación: admitir su impotencia ante la droga e ingobernabilidad de su propia vida.

Límite: entiéndase como sinónimo de regla de comportamiento.

BIBLIOGRAFÍA

Agudelo B. María Eugenia. *"El Papel del Co-Adicto en la Familia del Fármaco dependiente y/o alcohólico"*. Revista Alborada, Medellín. (s.d.)

Alvarez, Ana Teresa y Valladares, Blanca. (1992). *"Guía de orientación a padres en el manejo de límites de sus hijos"*. Editorial Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.

Beattie, M. (1998). *"Libérate de la Co-dependencia"*. Editorial Sirio S.A. Barcelona España.

Cloud Henry y Townsend John. (1998). *"Límites para nuestros hijos"*. Editorial Vida. Florida, EUA.

Estrada A., P. (1996). *"Intervención con Familias de Fármaco dependencias y/o Alcohólicos desde una Mirada Sistémica"* Medellín, U.P.B.

"Familia y Fármaco dependencia". Documento del Departamento de Familia. Fundación Hogares Claret. Colombia. (s.d.)

Vásquez A. (1998) *"Fármaco dependencia y Familia"*. Jornadas Nacionales sobre Fármaco-dependencia. Lima, Perú.