

¿CÓMO AUMENTAR LA PROBABILIDAD DE ÉXITO EN EL TRATAMIENTO?

UN DECÁLOGO DE ORO PARA LA FAMILIA

Efrén Martínez Ortiz Ph.D



Colectivo Aquí y Ahora
Donde la Vida Recupera su Sentido

¿CÓMO AUMENTAR LA PROBABILIDAD DE ÉXITO EN EL TRATAMIENTO?

UN DECÁLOGO DE ORO PARA LA FAMILIA

Efrén Martínez Ortiz Ph.D

¿CÓMO AUMENTAR LA PROBABILIDAD DE ÉXITO EN EL TRATAMIENTO?

UN DECÁLOGO DE ORO PARA LA FAMILIA

Seguramente sería bueno contar con todas las garantías disponibles para poder hacer con éxito un programa de tratamiento y acompañar de la mejor forma a nuestros seres queridos; sin embargo, solo podemos aumentar la probabilidad de éxito, pues nunca se podrá tener el 100% de certeza; ahora bien, si pudieses acercarte a la máxima probabilidad de éxito ¿Qué estaría dispuesto a hacer como familiar?, estamos seguros que la mayoría respondería a esta pregunta con un “lo que fuese necesario”. Por ello hemos preparado esta guía práctica para que puedas encontrar de forma explícita aquellas cosas que como familia pueden aumentar el éxito del tratamiento, su ausencia suele producir exactamente el efecto inverso, disminuyendo las probabilidades de lograrlo. Sabemos que Ud. quiere lo mejor para su familiar y por ello necesita conocer el siguiente decálogo de oro:

1. Si quiere tener éxito en este tratamiento debe comprometerse y dejar una parte de usted en este campo de batalla. Si realmente quiere que su familiar salga adelante, es importante que este proceso sea una prioridad, hay que detener un poco la vida y acompañar de corazón, dedicación y tiempo. Debe quedar en su consciencia haber hecho todo lo que era necesario para que su ser querido saliese adelante. No hay reuniones familiares ni laborales mas importantes que las terapias de familia, los grupos multifamiliares y las salidas de fin de semana. Las fiestas y las labores siempre podrán reemplazarse, su hijo o familiar nunca.
2. Tenga en cuenta que su familiar difícilmente abandonará su consumo de drogas si las consecuencias que está experimentando son inferiores al placer que obtiene de las mismas. Las crisis suelen ser necesarias para fomentar el cambio, fracturar un poco la vida ayuda a motivar el deseo de lograrlo. Si su familiar cree que le está haciendo un favor a Ud. dejando de consumir, si está pensando que está acá solo para que tú estés feliz, es muy probable que no haya perdido nada por su adicción. Recuerde que nadie deja algo que ama si lo que ama no le trae ningún problema.

3. Si está seguro que desea que su familia supere este momento, es necesario que sea parte de nuestro equipo, es decir, que aunemos esfuerzos para resolver estos temas. Por ello la honestidad es la pieza fundamental de la recuperación, de esta forma deben cumplirse las normas del programa, tal cual están diseñadas sin intentar reinterpretarlas o acomodarlas. Es vital que su familiar vea su absoluta transparencia y compromiso con el programa, si Ud. guarda secretos en alianza con su familiar abrirá huecos enormes en el proceso y difícilmente podrá reestablecer lo que necesita recuperar. Si su familiar o usted rompen una norma comuníquelo de inmediato sin intentar justificar o minimizar el evento, la sobreprotección es su peor aliado en esta etapa de la vida, no le haga daño a su hijo evitando que crezca.

4. Si tiene alguna inquietud frente al programa, por favor háblela con las personas que lideran el proceso, la descalificación explícita o sutil que Ud. haga de algún terapeuta o de algún procedimiento, lamentablemente solo genera desconexión entre su familiar y el programa, no le suma problemas a la persona que está en proceso, ya tiene suficientes.

5. Este programa es una maravillosa oportunidad para retomar el orden en la familia, de allí que las normas y los nuevos límites hacen parte de este proceso de reorganización, si en un acto de honestidad consigo mismo, Ud. descubre que a pesar de la terapia familiar y múltiples reuniones, le es muy difícil poner límites o manejar sus emociones, pida ayuda! Tal vez Ud. necesite un programa de tratamiento también. La estabilidad y seguridad de los padres o familiares que acompañan el proceso es proporcional al éxito del programa.

6. Si otro miembro de la familia tiene problemas de alcohol o drogas, debe tratarse este tema de manera urgente. Este programa es una oportunidad para cambiar la manera como se ha vivido y reorganizar las cosas. Aproveche este momento. Solicite pronto la asesoría correspondiente para que podamos organizar las cosas.

7. Cambiar suele ser fácil si estamos dispuestos a hacer las cosas que hay que hacer. Este programa busca que su familiar salga adelante con el apoyo de la familia, pues ello brinda una probabilidad mas alta de éxito; sin embargo, el acompañamiento es un proceso activo que implica generar cambios en la manera como nos relacionamos al interior de la familia. Tal vez pueda Ud.

creer que no tiene nada que cambiar, tal vez piense que todo lo ha hecho muy bien y que está acá porque su familiar los metió en este problema, que aquí el que se droga es él u otras posibles razones, ahora bien, este programa no se trata de descubrir quien tiene la razón sino de salvar una vida, si hacer cambios en la manera de relacionarse brinda mayores garantías ¿Preferiría Ud. simplemente tener la razón?, ¿Podría Ud. renunciar a la necesidad de tener la razón y hacer un acto de amor?.

8. El trabajo personal de cada esposa, madre o padre de familia es una de las mejores garantías, aproveche esta crisis para trabajar sus propios dificultades y conflictos existenciales, traiga a la terapia de familia su mejor disposición para escuchar cosas difíciles de escuchar, pero también para decir cosas difíciles de decir. El silencio y el miedo llevarán al fracaso este tratamiento. Rompa lo que deba romper y enfrente lo que se ha dejado disimulado.

9. Si quiere tener éxito en este proceso no pierda tiempo buscando culpables en su pareja, los hermanos, amigos o colegio, tenga la seguridad que no existen tantos enemigos afuera, céntrese en lo que Ud. debe hacer y en sacar a su familia adelante. No pierda tiempo

tratando de explicar lo que pasa en traumas infantiles o en el pasado, tal vez sea cierto, pero no es tiempo de lamentaciones ni excusas, es tiempo de cambios.

10. No luche con lo que está pasando, sea humilde, a su familia también le podía pasar un problema de estos. La adicción en casa no le hace un ser inferior ni de segunda categoría. Sea humilde y escuche. Confíe en el proceso que esta haciendo. Ud. no es el terapeuta de su familiar, permítanos hacer el tratamiento, muy seguramente algunas de sus ideas son muy buenas, lamentablemente si están en este proceso quiere decir que sus estrategias no han funcionado. Entréguese y confíe.

Efrén Martínez Ortiz Ph.D en psicología, especialista en fármacodependencia y uno de los grandes expertos en el tratamiento de la adicción. Autor de 18 libros y numerosos artículos. Fundador y actual presidente del Colectivo Aquí y Ahora.



Colectivo Aquí y Ahora
Donde la Vida Recupera su Sentido

www.colectivoaquiyahora.org