

en cuanto a cosas o tentaciones que antes no lo molestaban. Si no estás seguro que algo le moleste, pregúntaselo.

◆ Más que todo en las primeras épocas de la recuperación, **las personas se sienten que sus amigos y familiares están vigilando cada paso que toman**, esperando la primera pista de una recaída. Es difícil vivir bajo un microscopio, entonces deja un poco de espacio y privacidad a tu amigo.

◆ Después del tratamiento, **tu amigo puede sentirse muy aburrido**. También se puede preocupar por haber convertido en una persona aburrida, sin las drogas o el alcohol. Será un buen tiempo para descubrir nuevos intereses. ¡Llévalo al gimnasio o a la peluquería para que le den un corte de cabello a moda nueva!

◆ **Sea consistente con tus ánimos y comentarios afirmando su progreso**. Dile que te sientes orgulloso de él. ¡Si te han impresionado sus esfuerzos, díselo!

◆ A veces tu amigo necesitaría tanto tiempo para enfocarse en su recuperación, que **no tendrá tiempo para nada más**. En otros momentos, tendría "fatiga de la recuperación" y va a querer buscar otras actividades. Deja que él muestre su preferencia.

◆ **No menciones su recuperación en cada conversación**. Va a necesitar de un descanso de todo este vocabulario de vez en cuando. Recuerda que su adicción solo toma parte de todo su ser. Pon atención en sus otras características, también.

Por fin, aquella palabra que empieza con "R"

Si, **la recaída** tiene posibilidad de pasar. Aunque puede ser una cosa que desespera y deprime, la recaída discreta o severa es actualmente un beneficio para el proceso a largo plazo. **A veces, lo mejor**

En conclusión

El tema que hemos hablado parece más fácil hablarlo que vivirlo. Intelectualmente, entiendes lo complicado que es la adicción. Sabes que no tienes la culpa de todo. Sabes que los problemas de tu amigo son sus problemas y no tuyos. Pero van a ver los momentos en que tus emociones no van a seguir como deberían. Está bien. La adicción no es muy lógica, ni tampoco racional. Mantén la fe que estás haciendo lo mejor que puedes y tu amigo también va a hacer lo mismo. Al largo plazo, te puedes sorprender de cómo salió todo.

que pasa en una recuperación es una buena recaída. Así se aprende uno acerca de sus necesidades, límites y fuerzas para levantarse otra vez. Si recae tu amigo, recuerda que **no quiere decir que todo está perdido** y todos tus esfuerzos y apoyo se han perdido. Tienes que entender que muchas personas requieren varios intentos para llegar a recobrar completamente. La mayoría es así.

A veces es la misma presión para tener éxito, que debilita la gente y provoca una recaída. La gente aprende como tomar el alcohol para lidiar y evitar sentimientos incómodos y el estrés. Entonces no hay nada más estresante e incómodo sino el volver a encontrarse con estas emociones, rodeado por las altas esperanzas de todo el mundo. De vez en cuando, una persona en recuperación tiene que decirse a si mismo, "que venga ya la recaída," para que por fin pueda romper con la presión, terminar rápido y seguir para adelante.

¿Recuerdas de todos los intentos de antes? Ahora, han disminuido mucho la confianza y con el paso del tiempo, el sentido de falta vuelve a aparecer. Es difícil para las personas que luchan con la adicción a que lleguen a creer en sí mismos, más que todo, durante o después de una recaída. Aunque sientes que no hay mas esperanza, no lo puedes mostrar. **Ciertamente, tu amigo va a necesitar de tu entusiasmo fortalecido**. A lo mejor, él se siente peor que tú. Empújalo a que siga intentando y hazle acordar sus éxitos pasados.

Pero la verdad, es que cuando por fin tu amigo se fue al tratamiento, ya estabas al borde de la desesperación. Es decir, si tu amigo vuelve a recaer después de todo tus esfuerzos, vas a sentirte enojado, decepcionado y quebrado. Lo más importante es **mantener el enfoque en el proceso de recuperación, no en el estatus diario de él**. Las cosas van cambiando.

Autora: Susan Kingston, Consultora de Educación con el Programa de uso de drogas y prevención de VIH

Traducción: Kyle Davidson y Javier Amaya

Formatos alternativos disponibles

Diciembre, 2005

Cuando tu amigo tiene problemas con las drogas o el alcohol

Un guía para hombres homosexuales y bisexuales

Cuando miras desde afuera, la adicción parece difícil de explicar, frustrante y contraria a todo lo lógico. Más aún cuando es un ser querido que la sufre. ¿Por cuánto tiempo debo dejarlo dañarse sin intervenir? ¿Cómo se puede ayudar uno, cuando no entiende que está pasando?

La adicción es una enfermedad crónica y como las de más, puede ser tratada de manera más fácil y con más éxito cuando se reconoce temprano. Aunque cada persona solo puede decidir dejar por si mismo, no quiere decir que un amigo no puede ayudar a que avance en este proceso. Los mitos todavía persisten, como "No puedes hacer nada para un alcohólico al menos que quiera dejar de tomar," o "Personas adictas a las drogas tienen que fracasar antes de pedir ayuda." Son mitos comunes pero no verdaderos. Los amigos y los familiares pueden jugar un gran papel en motivar a sus seres queridos a que busquen alguna forma de ayuda.

Cuando ya estás listo para ayudar, te puedes confundir por el conflicto entre todos los consejos diferentes que recibes. ¿O lo dejo que fracase, o me meto ahora? ¿Le muestro mi cariño siendo duro o le demuestro un cariño sin prejuicios? ¿Será mejor aparecer de repente en su hogar con todos sus amigos o irnos solos por un café y platicar con más calma? ¿Cuál estrategia será la más correcta?

Cada persona tiene necesidades diferentes, estilos de comunicarse diferentes, razones para seguir usando drogas y diferentes niveles de estar preparados para dejar de usar. Tú conoces muy bien a su personalidad y quizás serás capaz de brindar una estrategia que ayude. Tal vez probarás varias medidas hasta encontrar una que sea exitosa. Esta guía es un punto por dónde empezar.

Entendiendo la adicción

Antes de tratar de hacerte un súper héroe, sirve reconocer unos puntos importantes acerca de la adicción. **Primero, nadie piensa que va a convertirse en adicto**. La línea que se cruza entre drogarse para el placer y la dependencia es muy traicionera y difícil para predecir. La mayoría de las personas cruzan esta línea de repente y sin darse cuenta. Nuestra sociedad valora mucho la fuerza personal y la independencia. Resulta que la gente piensa que puedan controlar sus comportamientos y manejar bien las consecuencias. Trata de no echarle la culpa completa a tu amigo por haber perdido el control.

Segundo, el alcohol y las drogas causan cambios profundos e inmediatos en la química del cerebro, resultando en deseos fuertes para el placer y cambios de personalidad. Al mismo tiempo, el cerebro comienza perder su capacidad

Un cerebro afectado por el uso crónico de las drogas o el alcohol trabaja muy diferente. Es decir, hasta que tu amigo deje de usar, sus pensamientos, acciones y decisiones pueden parecer que no tienen sentido o son estúpidas

para analizar información y tomar decisiones correctamente. El cerebro de un adicto elige las grandes dosis del placer (o el escape del dolor), en vez de otras opciones. Quizás esto explica por que tu amigo sigue emborrachándose o teniendo sexo riesgoso mientras está drogado, aunque te había prometido que no volvería hacerlo más. Un cerebro afectado por el uso crónico de las

drogas o el alcohol, trabaja **muy** diferente. Es decir, hasta que tu amigo deje de usar, sus pensamientos, acciones y decisiones pueden parecer que no tienen sentido o son estúpidas.

La adicción nace de ambos orígenes, la biología y la psicología. Se forma junto con los cambios en la química del cerebro estableciendo sus raíces y dando vida a un ciclo en que el ser humano desea, realiza, retrocede y repite. Pero también se forma por emociones muy profundas y difíciles. A estas emociones difíciles les llamamos nuestros "desafíos", como una auto-imagen deficiente,

la homofobia interiorizada, depresiones serias o desórdenes de ansiedad. Así que, no asumas que tu amigo puede “despertarse” de sus dificultades solo por encontrar el medicamento correcto o lograr un par de visitas al psiquiatra.

Finalmente, el término “adicto” tiene un sentido bastante negativo en nuestra sociedad.

Aunque los programas de *Doce Pasos*, indican que uno debe declararse ser adicto públicamente para llegar a la liberación, mucha gente asocia el término con las faltas de uno, la vergüenza, las ofensas criminales y la irresponsabilidad personal. Es difícil aceptar un título como ese. Por eso, no insistas que tu amigo lo haga ahora mismo. Para comenzar, es suficiente que uno reconozca que tiene un problema. *Qué* nombre le van a dar al problema — la adicción, la dependencia, un período difícil en la vida — es menos importante que *cómo* lo van a discutir.

Iniciando “la plática”

Podrías sentirte ansioso pensando en hablar con tu amigo sobre su uso de las drogas o el alcohol. ¿Cómo va a reaccionar? ¿Va a pensar que estoy siendo un metido? ¿Qué pasa si se aleja mucho por mencionarlo? Estas son preocupaciones muy comunes, pero vale la pena enfrentártelas cuando se trata de la salud de tu amigo y tu relación con él. Quizás él está esperando que tú digas algo y por su propio miedo no quiere ser el primero en mencionarlo. Ahora, vale la pena decírselo.

Jamás va a ser fácil tener esta plática. Es más, a lo mejor él va a sentirse muy apenado. Quizás reaccione con enojo o trate de negarlo todo. Muchas veces consideramos que la persona que está negando algo, no quiere ver lo que sucede. Pero el hecho de que haya reaccionado con la fuerza o el silencio, no es una buena señal de su capacidad para reconocer su problema. Tal vez sea su forma de pasar por una situación pesada, que amenaza sus emociones. La mayoría de las personas que sufren problemas con el abuso de sustancias, están concientes de que las cosas no andan bien. Aunque no te lo admita de frente, es posible que lo sienta y tema en un nivel más profundo.

Aquí se ofrece unas sugerencias para iniciar “la plática.”

1. Antes de tomar el primer paso, **formula un plan**. ¿Qué quieres decir? ¿Hasta dónde quieres llegar? Escribiendo tus pensamientos en papel te ayuda organizar una estrategia y sentirte más calmado

2. **Elija la hora más apropiada**. Evite hacerlo cuando él está tomado, drogado o muy molesto después de usar. A veces le queda más claro el efecto de sus comportamientos después de un episodio del uso incontrolado.
3. No empieces acusándolo de ser un drogadicto o un alcohólico. **Dile que lo quieres mucho** y que su amistad es importante, pero hace poco las cosas han cambiado.
4. **Enfócate en los comportamientos** que te tienen preocupado. “Me preocupo por que has perdido peso,” o “Jamás tenías sexo sin protección antes,” o “Me quedé decepcionado cuando me prometiste una cena y luego no apareciste.”
5. **Habla del efecto** que su uso tiene para las cosas más importantes en su vida, como carrera, niños, relaciones, etc. Puede que le importe mucho el efecto que sus comportamientos tengan para las personas que rodean su vida.
6. **No le des sermones** sobre los riesgos futuros para su salud. La mayoría de la gente sabe que las drogas y el alcohol no son buenos para la salud. La dependencia crea una mentalidad de “aquí y ahora”; las personas envueltas no pueden ver mucho hacia adelante y tienen una perspectiva distorsionada del pasado. En cambio, enfócate en los comportamientos y consecuencias que se están viendo ahora.
7. **Fíjate en tu tono**. Si te sientes frustrado, triste o emocional, dile de forma sincera y no enojada.
8. Deja que él responda. Es normal que se ponga enojado o defensivo. **Dale el tiempo para sentir** estas emociones.
9. Asegúralo desde el principio que aunque no te gusten sus comportamientos o decisiones, todavía es tu amigo. **Pon énfasis en sus calidades que todavía aprecias**. Estas calidades positivas van a ser una fuente importante durante este tiempo difícil.
10. **Prepara una lista** de recursos. Si ofreces ir con él a buscar ayuda, cumple con tu palabra.

Hemos hablado. ¿Ahora qué?

¿Qué pasa si no está listo para buscar ayuda? No te desesperes ni lo tomes personal. Dile que cuando él este listo para recibir ayuda, allí estarás. No dudes por haberlo hablado. Has plantado una semilla de esperanza que quizás crezca cuando menos lo esperas. La idea no es “rescatar” a tu amigo de su problema. El papel tuyo es **augmentar a lo máximo la posibilidad que él busque ayuda**, sin perderte a ti mismo en el camino.

Mientras pasa el tiempo, ten cuidado que su situación

no te envuelva demasiado. No te obsesiones con él. ¿Qué hace? ¿Por dónde va? ¿Cuánto está tomando? Cuando por ejemplo empiezas a cuidar su tarjeta de banco o tratas de controlar su uso de otras maneras, te podrías envolver demasiado. Luego te quedarás frustrado y él sentirá una falta de confianza. Es receta para el conflicto.

Por el lado de las reacciones posibles, existe el motivo de sobreproteger a tu amigo o querer aliviar las consecuencias negativas de su adicción. Pero **no mientas ni seas alcahuete con él**. Él también necesita sentir las desventajas de su uso, no importa lo difícil que sea verlo.

Acuérdate que **su uso, no es tu culpa** y no eres responsable de las luchas ni las victorias en su proceso de recuperarse. Solo puedes seguir siendo honesto con él, enseñándolo que te importa mucho y animándolo por cada paso positivo hacia adelante.

El ayudar a un ser querido con problemas de sustancias es un trabajo bien duro. Busca apoyo si te desesperas. Habla con un otro amigo, un consejero, un colega, etc. Mucha gente encuentra ayuda en grupos de apoyo para amigos y familiares como “Alcohólicos Anónimos.”

Finalmente, **debes ser el modelo del comportamiento que quisieras ver en él**. No tomes ni uses drogas alrededor de tu amigo, cuando quisieras que él dejara de usar. Si el mayor enfoque de tu relación con esta persona ha sido las drogas o el alcohol — por ejemplo, andan siempre con amigos que también usan, o tienen la costumbre de salir a tomar juntos — será una buena idea examinar el tiempo que se pasan juntos. Trata de buscar actividades alternativas, como ir caminando por los parques o asistir a un evento cultural.

Puede ser difícil para querer y apoyar a una persona cuando rompe con sus promesas, pide dinero sin devolverlo y gasta más tiempo drogándose con otros que estando contigo. El momento puede llegar, después de tratar a ayudar tantas veces, cuando te tienes que quitar de la situación. Es algo duro hacerlo, pero a veces hay que perder a alguien al corto plazo, para volver a encontrarlo luego.

Decide hasta que punto estás dispuesto llegar. Deja que tu amigo sepa que va pasar si llega tocar al límite. Cualquier límite que vayas a poner, no te lo cambies después. Es importante alejarte si su adicción amenaza tu seguridad o bienestar. A lo mejor no va a sentir “bien” hacerlo, pero podría sentir

que es la más “correcta”. Confía en tus instintos.

¿Debo de abogar por el tratamiento? ¿Es la única solución?

Nuestra cultura de auto ayuda nos motiva a buscar soluciones a nuestros problemas en las librerías o en el Internet, antes de hablar con un profesional. Por eso, el decidir irse por el tratamiento, no tiene que ser la primera preferencia de tu amigo tampoco.

Muchas personas que hayan lidiado con la adicción te pueden decir que el insistir en un solo destino no siempre es lo más apropiado. Por más que insistas que tu amigo limite o deje de usar, con más fuerza él puede negar que tenga un problema. No todo el mundo necesita del tratamiento. Algunos pueden llegar a recuperarse por la influencia de grupos de apoyo o viendo un profesional de la salud mental. Algunos necesitan de más estructura. Pero casi todos tratan de controlar a su uso de drogas o alcohol por si solos al comienzo. Entregándose en un programa formal de tratamiento a veces es el último en una serie de pasos o intentos.

Hay varios tipos de tratamiento y varían en cuanto a la intensidad, la duración y el costo. En realidad, muchas de las opciones disponibles para el tratamiento dependen del nivel de ingresos de uno.

Para aprender más acerca de los varios tipos de tratamiento y opciones financieras, llame a tu línea local de información y ayuda para las drogas y el alcohol, o a tu línea local de recursos comunitarios. (Los recursos en el área de Seattle están disponibles en inglés en www.homohealth.org o **hay operadores disponibles en Español las 24 horas del día en la línea nacional de información y referencias acerca del abuso de sustancias, (800)-662-4357.**)

El tratamiento y la recuperación

Este es un período a la vez de tensión, pero lleno de esperanza. Unas sugerencias que pueden ser útiles:

◆ **Espera cambios en su personalidad**. Cambios severos de humor ocurren con mucha frecuencia en la época principal de la recuperación. Ten paciencia si tu amigo empieza actuar y hablar diferente. Está aprendiendo a relacionarse hacia el mundo de manera diferente y más saludable.

◆ También **tu amigo puede ser más sensitivo**