

La mayoría de la gente sale del tratamiento viendo en adelante un "nuevo comienzo" y con ganas de hacer unos cambios importantes. Por supuesto que vas a querer compartir este optimismo nuevo.

Pero a lo mejor fuiste la persona que experimentó más daño por él y este dolor no desaparece de pronto. Es normal que te sientas confundido por el regreso de tu pareja en tu vida después del tratamiento. Por un lado, te hace feliz verlo y ver que se mejore. Pero por el otro lado, te recuerdas de todas sus promesas rotas, la decepción y lo falso. Va a tomar tiempo resolver este conflicto. Habla de ello si lo sigues sintiendo.

"La única manera de volver a confiar en él, era ver sus acciones y no solamente escuchar sus palabras. Necesitaba probar que actuara de forma consistente y que de veras haría el esfuerzo. Sin embargo, hasta durante mis días más llenos de confianza, esta pequeña voz de duda jamás se iba de mi cabeza."

Quizás la parte más difícil de recuperar una relación sea el proceso de **reconstruir la confianza**. Por supuesto que él quiere hacer cambios, pedirte perdón y ser un mejor pareja. Pero a lo mejor lo ha dicho tantas veces antes. ¿Entonces por qué esta vez va a ser diferente? Acuérdate, esta duda es algo que casi todas las parejas se sienten. Todas las palabras del mundo no significan lo mismo que un solo hecho cumplido. Sin duda, la primera vez que no aparezca para

un compromiso o no llama por teléfono cuando había prometido, te podrás preguntar si ha vuelto a usar otra vez. Todo eso es muy común.

Una última palabra

Después de leer esto, te puedes quedar con la idea que no es probable que tu relación con él se mejore o sobreviva después de los efectos de la adicción. Pero no siempre pasa así. Muchas parejas se esfuerzan pasando por estas dificultades y la tuya también puede. Pero requiere un trabajo durísimo por parte de los dos para llegar a lograrlo. En cualquier caso, vas a salir con mejor entendimiento de ti mismo y de lo que quieres y necesitas de una relación. Esta sabiduría más profunda llevará un sentido más auténtico para que tengas más éxito en esta misma relación o con la que sigue.



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 pareja tiene problemas con las drogas o el alcohol

Un guía para los hombres homosexuales y bisexuales



Ya es suficientemente difícil, cuando un amigo tiene problemas con las drogas o el alcohol. Pero es aún más complicado cuando le pasa a tu pareja. Resulta ser más difícil ver a las cosas desde punto de vista objetiva y protegerte de los efectos que causa la adicción de tu pareja. Esto sucede porque tus emociones, tu ser físico y tus finanzas están tan envueltos con él. Ahora, él necesita ayuda y tú la necesitas también. ¿Entonces, que queda para ayudar a la relación? ¿Pueden salir de la situación juntos?

Este artículo ofrece una perspectiva y unos consejos de cómo puedes apoyar a tu pareja, a ti mismo y a tu relación mientras los dos pasan por esta situación difícil. Se espera también que este artículo identifique con tus propias experiencias y ofrezca un poco de esperanza. Sin embargo, antes de empezar, podría ser útil leer "Cuando tu amigo tiene problemas con las drogas o el alcohol." Ofrece una vista general de la adicción, el proceso de recuperar y unas estrategias eficaces de cómo ayudar.

El efecto de la adicción en las relaciones

Es cierto que cada relación es única, pero se ve unas características comunes cuando sumerge la adicción a tomar parte en ella. Por más que la adicción se desarrolle y crezca, la mayoría de las parejas experimentan unos cambios parecidos en cuanto a cómo su relación se sienta y funcione. La historia común va más o menos así:

● Explicaciones

Empezando temprano en el desarrollo de la adicción, **tú y tu pareja disculpan a sus episodios ocasionales de tomar o usar drogas de manera excesiva**. Por ejemplo, le echas la culpa a su estrés en el trabajo, o a una fiesta de cumpleaños que se volvió un poco loca. Aunque los momentos ya pasaron, tu enojo y tus sensaciones de pena y decepción se siguen acumulando.

"Prepárate para el hecho de que nada pase al principio. Después de enfrentarme con mi pareja, él prometió que vería su uso de drogas y mejoraron mis esperanzas. Luego se cayó todo. Él seguía usando y nada pasó. Me di cuenta que mi deseo principal era hacer que mis pensamientos se conocieran. Le dejé saber que yo estaba conciente de todo. Que estaré listo para hablar cuando él quiera."

● La duda y la falta de confianza

De pronto te das cuenta que el uso de las drogas o el alcohol que muestra tu pareja no es normal y **empiezas a presionarlo a que tenga más cuidado, que le baje o que lo deje**. Puede ser aun más difícil si los dos tomaron o usaron juntos y

ahora cuando tú decides dejar, él no puede. En este caso, tu pareja puede ver al problema como cambio en tu actitud hacia una actividad que antes hacían juntos. De todos modos, tú te has convertido en el malo o en la mamá de la relación que no quiere dejarlo en paz.

Al mismo tiempo, tú tratas de esconder al problema que tu pareja tiene de las demás personas y mantener una buena imagen. Con el tiempo, te deja sin energía. Quizás notas más emociones negativas que te lleguen poco a poco. *¿Dónde está él? Otra vez amaneció crudo y ahora me queda todo el trabajo de la casa a mí. ¿Que hacía toda la noche? Odio que no confíe en él.* Por más resentimiento y desconfianza que emerjan, también salen más promesas y excusas de él, que no va a volver a pasar. Lo disculpas otra vez porque lo quieres.

La crisis

● Ahora, no puedes pretender más que todo está bien y gastas más y más de tu tiempo en pasar de crisis en crisis. La vida se tranquiliza por un tiempo. De repente sale otra juerga, otra cantidad de dinero desaparecido, otros tres días sin aparecer, otra mentira que se descubrió. Parece que tus emociones hayan convertido en una montaña rusa y se consume toda tu energía. Te sientes sin la esperanza y sin el poder para controlar al caos emocional y práctico que está pasando en tu casa.

Al llegar a este punto, tal vez buscas la ayuda de alguien más.

El sexo puede convertirse en una cosa central y conflictiva, especialmente cuando el cristal, (la metamfetamina), juega un papel. Un escenario común se ve así: tu vida sexual empieza desaparecer y tu pareja busca tener sexo afuera de la relación. Va más allá de los acuerdos que tienen como parte de una relación “abierta”. Te sientes ignorado sexualmente y manipulado cuando tu pareja utiliza el sexo para pedir perdón o enseñar que todavía te quiere mientras se está portando como un cerdo. Últimamente, el sexo se puede convertir en algo que hay que evitar, guardar o usar para ganar la ventaja emocional.

La infidelidad motivada por la adicción puede causar una variedad de resultados, inclusive el sexo con el intento de sacar la venganza. *Si él lo puede hacer, yo también puedo. Me debe algo.* Tratando de tomar venganza o hacerle “despertar” por tener sexo con otros hombres te puede hacer sentir con poder al principio, pero a lo mejor solo contribuya a la desconfianza y pone peor la situación. Será mejor buscar otras maneras que no sean tan destructivas, para cuidar tus necesidades sexuales.

Si te preocupas que los comportamientos sexuales de tu pareja pudieran traer al VIH o alguna otra enfermedad de transmisión sexual a la casa, empieza insistiendo en usar condones, tener menos sexo anal o hacerse las pruebas con más frecuencia. **Muchos hombres se arriesgan más cuando están bajo la influencia de drogas o alcohol**; así que, tus preocupaciones tienen validez. Haz lo que necesites para protegerte.

● **Llegando a la realidad**
Tus poderes para adaptarte se hacen más fuertes y ahora ves claro al problema de la adicción. Poco a poco, empiezas tomando más responsabilidad por la casa, las relaciones con la familia y los amigos y comienzas cuidando solo tus propias necesidades. Estás más preparado para sus mentiras y negativas y te sientes menos culpable para no dejarte envolver.

Este período a veces se caracteriza por “el ultimátum”. Quieres ayudar y seguir a su lado, pero no lo puedes hacer sin condiciones. Muchas de las parejas

se forman nuevos límites, (o dejan de ajustarse a las normas anteriores,) y consideran con un posible cambio o un fin de la relación.

● **Desenvolviendo**
Al llegar a este punto, el “nosotros” quiere decir más que “tú y yo” mientras **comienzas a verte a ti mismo más separado de tu pareja y su adicción.** Mucha gente busca la consejería, con o sin sus parejas, para tratar de inmovilizar a la adicción o manejar sus consecuencias. Quizás sea útil trabajar con un consejero que tenga experiencia especializada en la adicción y que cada persona vea a su propio consejero aparte de la consejería en pareja.

¿Debo irme? Es una pregunta muy común en esta etapa. *¿Por cuánto tiempo sigo tratando y a hasta qué punto estoy dispuesto llegar para ayudar hasta sentir que ya no puedo más?* Por supuesto, la respuesta será diferente en cada relación, pero hay dos circunstancias en las cuales debes considerar seriamente la separación, aun así sea no más por un corto período.

1. Cuando la adicción de tu pareja también te está enfermando a ti y ya no te pareces a la persona que eras antes. Tal vez te sientas más deprimido, alienado de tus amigos, sin el poder para disfrutar de tus actividades favoritas. Quizás tengas problemas en el trabajo por estar tan distraído.
2. Si tu propia seguridad financiera, física o legal está en peligro. Nunca permitas la violencia física o sexual.

La adicción puede tener sus consecuencias legales y financieras catastróficas. Cuida los aspectos más vulnerables de tu vida y toma las acciones necesarias para protegerte lo

más posible. El distanciarte puede ser un proceso difícil, es cierto, cuando tienen una casa juntos, cuentas bancarias juntos u otros bienes juntos. Pero es aún más crítico en estos casos. El compartir recursos es un símbolo de la confianza y compromiso en las relaciones. Habla con un profesional legal o financiero para recibir consejos objetivos.

Algunos hombres sienten mucha presión desde el lado social para no separarse de su relación. No quieren aparecer “desalmados” o se preocupan por la posibilidad que digan sus amigos que se separaron demasiado temprano. ¿Qué vas a hacer con todos los amigos que tú y tu pareja tienen en común? ¿Qué pasa si adoras a su familia y ellos te adoran a ti? Ahora **lo más importante es confiar en tus instintos.**

Demasiados hombres han prolongado unas relaciones

dolorosas por no confiar en sí mismos, cuando sus sentidos les decían que algo mal estaba pasando. Hay tantas maneras de convencerte que lo que sientes no es cierto. *Tal vez estoy reaccionado sin razón. Anoche no se puso drogado. Bueno, yo también me porté como loco.* No es lo más importante lo que diga tu pareja, ni lo que digan tus pensamientos. Tu conciencia siempre va saber que algo no está bien. Escúchate a ti mismo, confía en ti mismo, cree en ti mismo. **Si algo se siente mal, probablemente lo es.**

● **Reorganizando**
O te vuelves con tu pareja durante su recuperación, o reorganizas tu vida sin él. Si se termina la relación, no quiere decir que no tuviste suficientes deseos para hacerle funcionar, ni que no dijiste las cosas correctas mientras iba pasando. La responsabilidad por la relación es igual entre los dos. Él es responsable por su adicción y sus consecuencias en cuanto a las de más personas. Quizás esto no disminuya tu sentido de haber perdido, la traición o el enojo. Pero puede ayudar a que vayas hacia adelante, sabiendo que la decisión para irte fue la mejor para ti.

Puede que controles el efecto que la adicción tiene para tu relación con él, o puede que no. Pero quizás sientas más en control tomando el tiempo para descansar, viendo lo que pasa y tomando medidas para manejar los obstáculos que enfrentas en el momento. Es algo común y predecible que sientas la duda, la confusión, la frustración y la desesperación. Tal vez el solo saber que sea algo común, te ayude a recuperar la perspectiva y manejar la situación con más calma.

■ Cuidándote a ti mismo

¿Cómo lo estás pasando? ¿Estás tomando y fumando más? ¿Te has alejado de tus amigos por sentir demasiado estrés en la casa, por seguir tratando de esconder la adicción de tu pareja o por preocuparte que ya nadie quiera escuchar más de la situación? Son todas señales que te estás perdiendo en la oscuridad, que ha creado el abuso de sustancias de tu pareja.

El cuidarte a ti mismo puede significar muchas cosas, inclusive registrarte en una clase, reunirte con más frecuencia con los mejores amigos, ver a un consejero o buscar un grupo de apoyo por el Internet.

No puedes ayudar a tu pareja ni a la relación, si tú también te vas descomponiendo.

■ Tratamiento y la vida después

Cuando comience con el proceso de recuperación, **tu pareja va a pasar por muchos cambios.** Van a ser cambios severos en su humor, su personalidad y su energía física. Luego siguen más cambios severos de humor. Tal vez lo notes hablando raro, utilizando de nuevos frases y palabras que ha aprendido durante el tratamiento. Generalmente, es una etapa llena de posibilidad y esperanza. Pero una etapa que requiere mucho esfuerzo personal y ayuda de los demás.

Puede que tu pareja **gaste mucho tiempo asistiendo a las juntas de recuperación y haciendo nuevos amigos** que también están en el proceso de recuperación. Mientras te sientes feliz por su nuevo progreso, puedes sentirte celoso por sus nuevos amigos que también buscan la recuperación. Más todavía, cuando tu pareja busca más el apoyo de ellos que de ti. “¿Cómo te pueden entender mejor cuando tú y yo tenemos tanto tiempo juntos? No te preocupes, no estás siendo reemplazado. Solo las personas que experimentan la adicción pueden realmente “entenderlo”. Compartiendo este punto de vista y experiencia es muy importante para el proceso de recuperación.

Después del tratamiento, **te puedes sentir ansioso por volver a la normalidad** o que te mereces más atención después de todo lo que has hecho por apoyarlo. Pero otra vez, vas a tener que ser paciente. Entiende que él

necesita tiempo durante la época temprana para mantenerse concentrado en sus propias necesidades para evitar la recaída. Al mismo tiempo, no tengas miedo de expresar tus emociones honestamente. Se toma parte de la recuperación aprender como comunicarse de las emociones en una forma abierta y respetuosa. El regalo de una relación mejor y más cariñosa te espera.

■ ¿Se cambiará nuestra relación después del tratamiento?

Si. **La mayoría de las parejas no vuelven a sus vidas de antes como si nada hubiera pasado.** Por el lado positivo, podrás observar una mejora en la comunicación; que se relacionen de forma más abierta, que se expresen con más honestidad y más frecuencia, que todo sienta más sincero.

“Lo sabía en un nivel más profundo que algo andaba mal. Mis sentidos lo detectaban y lo sentía en el aire. Pero no confiaba en mis instintos porque quería evitar el conflicto y no alejar a mi pareja. Cuando por fin seguí mis instintos, me ayudó a formular un plan para buscar la salida.”

“Por fin me di cuenta que había una diferencia entre lo que quería y lo que necesitaba. Quería que él dejara de usar y volver a quererme. Pero en el fondo lo que necesitaba era quedarme con una vida más sana. Necesitaba salvarme de la caída constante.”