



FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

Bloque 4: Experto en conexión.

Material complementario 5. Conexión en situaciones extremas.

Hoy quiero que dediques un ratito a leer un artículo que me ha impactado muchísimo desde que lo leí hace unos meses. Lo escribe la madre de un hombre joven diagnosticado en el espectro del autismo y TDAH, que desarrolló adicción a las drogas.

Este artículo me ha acompañado desde entonces. Cada vez estoy más convencida de que la mejor herramienta para ayudar a crecer a otra persona es ayudándole a reconocer sus fortalezas y felicitándoles por sus avances.

A principios de este programa te conté en un vídeo cómo después de una explosión de mi hija, yo reaccioné fatal, sometiéndola a un interrogatorio para que racionalizara y comprendiera lo que había ocurrido y su reacción. Al final de ese vídeo te contaba que no había utilizado la única herramienta que de verdad le habría ayudado: el refuerzo positivo. No le dije que había explotado, pero mucho menos que otras veces. No le di la enhorabuena. ¡Y eso sí habría tenido un impacto y habría sido impulsor del cambio!

No conecté con ella. No me sincronicé con su dificultad. No empaticé. Me quedé dentro de mí.

Cuando me di cuenta de mi error, en lo primero que pensé fue en este artículo.

Es un artículo duro. Aún así, espero que disfrutes su enseñanza. La traducción es de Google y lo he editado yo después, eliminando algunos párrafos que no me parecían necesarios en nuestro programa. Puedes leer el artículo completo en versión original (inglés) en este enlace: [https://www.jsatjournal.com/article/S0740-5472\(22\)00121-0/fulltext](https://www.jsatjournal.com/article/S0740-5472(22)00121-0/fulltext)

Una llamada a la bondad, la conexión y la ciencia

Contribuir al consumo de drogas de mi hijo nunca fue mi intención. Pensé que mis límites estrictos y el aislamiento forzado lo ayudarían, no alimentarían su consumo de sustancias.

Me equivoqué.

Unos meses después de completar la rehabilitación, comenzó a perder peso, a perder amigos, a perder su trabajo y mi confianza. Estaba conmocionado negaba que estuviera consumiendo de nuevo. ¿No lo habían "arreglado" nueve meses de rehabilitación? Las pruebas de drogas indicaron lo contrario.

Se negó a volver a entrar en tratamiento y yo necesitaba apoyo desesperadamente. Mi terapeuta, una psicóloga experta en adicciones muy respetada, con 30 años de sobriedad a sus espaldas, recomendó ir a los grupos Alanon enfocados en padres. Encontré mucho consuelo allí, sabiendo que no estaba sola. Tanto mi terapeuta como los padres en Alanon dijeron que la forma más efectiva (también conocida como la única) de hacer que mi hijo dejara de tomar drogas era negarle la conexión, el refugio y los recursos. Necesitaba experimentar la soledad y el rechazo para comprender las consecuencias de sus "decisiones" irresponsables.

Si bien este enfoque basado en la privación parecía antitético a mis instintos maternos, cada persona con la que hablé (psiquiatras, terapeutas, padres e intervencionistas), cada uno con más experiencia que yo, me garantizó que esta "forma dura de amor" lo traería de vuelta a mí. roto y listo para cambiar.

Hice lo que me dijeron.

Me centré en mis resultados finales, no en mi hijo. "No me contactes hasta que estés listo para recibir ayuda".

Mi grupo de Alanon aplaudió cuando admití entre lágrimas que había cambiado las cerraduras de nuestra casa.

Pasaron días y noches de tortura, sin saber si estaba vivo o muerto. Caminé en círculos, sudando por el miedo, deseando constantemente llamarlo o enviarle un mensaje de texto y decirle que lo quería, pero me advirtieron que si hacía eso estaría mostrándole mi debilidad.

Me envió un mensaje de texto: "Estoy solo y no tengo a nadie. A mi propia familia no le importo; solo me quieres lejos. No tienes idea de cuánto me duele".

Me dijeron que ignorara sus palabras "manipuladoras".

Mis manos comenzaron a temblar incontrolablemente, no podía concentrarme en mi trabajo y el propósito de mi vida se convirtió en esperar. Esperando a que me contactara, esperando a que estuviera "listo para cambiar". Esperando pruebas de que siguiera vivo.

Finalmente ocurrió algo. La policía llamó. Lo habían encontrado en posición fetal bajo la lluvia, confundido y asustado.

De hecho, las privaciones y el aislamiento habían cambiado su comportamiento. Su uso de múltiples sustancias se había convertido en un brote psicótico inducido por drogas, lo que hacía necesaria la hospitalización.

Mientras me sentaba en el borde de su cama de hospital, tratando de ignorar los gritos del paciente al final del pasillo, susurró, con los ojos azules llenos de miedo: "¿Estoy muerto?"

Lo atraje hacia mí. Hundió su cabeza en mi cabello y habló desde lo más profundo de su autodesprecio. "Soy un mentiroso. Soy una mala persona. Me odio. Ya no sé qué es la verdad. ¿Dónde está mi mamá?"

SUFICIENTE.

Sosteniendo el latido de su corazón, su aliento, su vida misma en mis brazos, me di cuenta de que lo que era bueno para los demás, no era necesariamente bueno para mí, para nosotros. Juré empezar de nuevo.

No tenía idea si acababa de arruinar o salvar algo.

"¿Qué es la adicción, realmente?" pregunta la psicóloga suiza Alice Miller. "Es una señal, una señal, un síntoma de angustia. Es un lenguaje que nos habla de una situación que hay que entender" (Maté, 2008).

Le debía a mi hijo comprender las raíces de su angustia y realmente verlo a él, no a la persona que yo quería que fuera.

¿Quién era él? No tenía ni idea.

Nunca me había centrado en cómo se vería el mundo a través de sus ojos jóvenes, solo leí los informes educativos escritos sobre él: discapacidades de aprendizaje (función ejecutiva, procesamiento auditivo, secuenciación), TDAH, espectro autista (TEA). Los ruidos fuertes abrumadores, las multitudes que provocan ansiedad, las expresiones faciales incomprensibles y las conversaciones llenas de insinuaciones incomprensibles constituyeron el tejido áspero de su experiencia diaria. Nunca se quejó; nunca pregunté.

Cuando salió del hospital, nuestra relación se derrumbó en resentimiento, dolor y desconfianza. No podía encontrar un punto de partida para repararnos y no podía estar en la misma habitación sin revisar subrepticamente sus pupilas, rebuscar entre sus cosas u oler su aliento.

El hijo de un amigo murió repentinamente por una sobredosis accidental la mañana después de haber tenido una pelea horrible; palabras de amor para siempre dejadas sin decir. Redoblé mis esfuerzos para encontrar una forma de "entrar".

La inmersión en libros, artículos y búsquedas online me llevó a los Institutos Nacionales de Salud (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, 2020) y la Asociación para Terminar con la Adicción, 2020. Cita de Johann Hari, "lo opuesto a la adicción no es la sobriedad; es conexión", me sacudió hasta la médula y me abrió la mente (Hari, 2015).

¿Podría la conexión significativa ser una fuerza curativa en lugar de una recompensa calculada por tocar fondo? Me acerqué a un mentor de mi hijo para mantenerse sobrio. Este joven se abrió y describió en detalle la confusión y la angustia que sintió cuando, mientras estaba de pie ante la puerta de la casa de su familia, sus padres le cerraron la puerta dejándolo fuera. Le pregunté si conocía a otras personas en recuperación que pudieran hablar conmigo. Docenas de adultos jóvenes que habían caminado en los zapatos de mi hijo se acercaron ansiosos y agradecidos de compartir sus experiencias. Sus antecedentes revelaron similitudes con la genética, las ansiedades, el TEA y las discapacidades de aprendizaje de mi hijo. Describieron las circunstancias que creían que los llevaron a las drogas y sentí empatía. Su consumo de drogas tenía sentido para ellos.

Es importante destacar que todas las personas, sin excepción, identificaron una necesidad vital de sentirse valoradas, amadas, escuchadas y apoyadas. Su valentía y franqueza me inspiraron a esforzarme más para comprender a mi hijo y mejorar nuestra relación.

(...)

Estudí y apliqué los ejercicios en el libro de trabajo de la Guía de 20 minutos para padres de CRAFT (Center for Motivation & Change, 2016), que me enseñó habilidades específicas y herramientas concretas que podría usar para fomentar la conexión. Me di cuenta del hecho de que la verdadera conexión para sanar yacía en los métodos que aprendí (y practiqué), como escuchar sin juzgar y hacer preguntas abiertas: "¿Te ha ocurrido hoy algo bueno?" Noté comportamientos positivos en su rutina diaria: "Eres muy responsable dando de comer al perro, ¡buen trabajo!" También aprendí que había un tiempo productivo y no productivo para hablar, dependiendo de nuestros respectivos estados emocionales.

Pequeños pasos.

Empecé a ver sus hombros relajarse a mi alrededor.

¿Mis esfuerzos podrían realmente crear un cambio?

Sí.

Me interesé en neurociencia.

Mi interés personal en el funcionamiento del cerebro humano, particularmente la neuroplasticidad (Harvard Health Publishing, 2020; Psychology Today, 2020) se reforzó con el enfoque de CRAFT en el refuerzo positivo y la conexión. Recibir refuerzo positivo, elogios por un comportamiento saludable o reconocimiento por un buen trabajo activa el mismo sistema de recompensas que produce dopamina que las drogas (NIDA, 2021). Dado que las personas repiten acciones por las que reciben un refuerzo positivo (Partnership to End Addiction, 2020), los nuevos sentimientos (felices) derivados de la inclusión pueden reemplazar los viejos (tristes) sentimientos de aislamiento asociados con el consumo de drogas (Meyers et al., 2011).

El cerebro de mi hijo podría reconfigurarse y volver a aprender cómo se siente bien (Gamma, 2021).

El año pasado se estresó mucho. Admitió que aunque todavía estaba sobrio, sentía una creciente necesidad de tomar drogas para recuperar su concentración, claridad y calma. Nunca había sido tan transparente conmigo, y le dije que apreciaba su honestidad y podía ver cuánto se esforzaba.

En lugar de perder los estribos o amenazar con interrumpirlo y cambiar las cerraduras si recaía, me tomé un momento para hacer una pausa y estabilizarme. Los comportamientos tenían sentido, la ambivalencia era normal, mi trabajo era verlo y amarlo, y tenía opciones.

Me senté a su lado. Le dije: "Gracias por decírmelo, por favor cuéntame más. Quiero entender lo que está pasando".

Ya es hora de que reconozcamos el papel significativo que desempeñamos en la vida de los demás. La influencia positiva científicamente probada de la bondad, la inclusión y la compasión (frente a los efectos negativos del estigma, el rechazo y el aislamiento) no se puede ignorar.