



**ACOMPañAR SIN
DESGASTARSE:
LÍMITES,
COHERENCIA Y
AUTOCAUIDADO**

GUÍA 2

LA FAMILIA TAMBIÉN SE ROMPE



La enfermedad de la adicción, ya sea a sustancias o de carácter comportamental, no solo afecta a la persona que la padece. Sus consecuencias se extienden al entorno familiar, social y laboral, generando un desgaste progresivo en aquellos que acompañan.

En el ámbito familiar, este impacto suele traducirse en un desequilibrio que con el tiempo altera la dinámica cotidiana. Los distintos miembros de la familia se ven afectados de diversas maneras: a nivel emocional, relacional y, en muchos casos, también físico y psicológico.

Ante esta situación, la familia tiende a adoptar roles y dinámicas orientadas a sostener, controlar o compensar la conducta adictiva. Estas respuestas nacen del amor, del miedo y del deseo de proteger, pero a largo plazo suelen desembocar en un elevado desgaste emocional y en la pérdida de los propios límites.

A medida que la adicción va ganando fuerza y se abre hueco en el epicentro de la familia, las necesidades del resto de sus miembros quedan relegadas a un segundo plano, dando lugar a sentimientos de culpabilidad, frustración, impotencia y agotamiento, y haciendo cada vez más difícil distinguir entre acompañar y asumir responsabilidades que no les corresponden.

“Mi hermano, que antes era muy amable, ahora ya no parecía preocuparse por nada ni por nadie. A menudo desaparecía sin más, y yo sentía una necesidad instintiva de ir a buscarlo. Era ya un hombre adulto que vivía su vida, pero aun así, lo seguía y lo rescataba de lugares a los que, en otras circunstancias, nunca me atrevería a ir. Lo recogí de sórdidos moteles tras echarle una bronca al recepcionista por haberle vendido alcohol. Lo recogí de la cárcel. Una vez, mientras lo llevaba al centro de desintoxicación, amenazó incluso con tirarse del coche en movimiento si no paraba para comprar alcohol. Nuestros padres financiaron sus tratamientos, lo que les supuso un verdadero sacrificio económico. Todos nosotros reorganizamos nuestras prioridades para cuidar de él. Recuerdo mi intenso rango de emociones: rabia, tristeza, pena y una confusión bloqueante. Con todo, él ignoró todo el caos que había creado y continuó bebiendo, como si sus actos no nos afectaran en absoluto. No había ninguna lógica en su comportamiento. Yo no entendía por qué no podía dejarlo y ya está”.

“FRAGMENTO: “UN ADICTO EN CASA”





Acompañar a una persona con adicción no significa tener que resolver constantemente las consecuencias de sus actos, ni asumir responsabilidades que no corresponden, al igual que tampoco implica tolerar situaciones que vulneren la seguridad y el bienestar propio o del resto de miembros de la familia.

Con frecuencia, en el intento de evitar conflictos o sufrimiento, los familiares adoptan conductas que, aunque nacen del afecto y la preocupación, pueden acabar sosteniendo indirectamente la conducta adictiva y aumentando con ello el desgaste emocional de sus miembros.

Apoyar implica estar presente, ofrecer ayuda cuando la otra persona decide responsabilizarse de su proceso y mantener una actitud firme y respetuosa. Sobreimplicarse es asumir el control de algo que solo el otro puede cambiar.

Pregúntate



**¿DESDE QUÉ LUGAR ESTOY
ACOMPAÑANDO?**

LA IMPORTANCIA DE LOS LÍMITES



Establecer límites implica definir qué conductas no se van a tolerar y qué consecuencias tendrán si se producen. Supone también sostener esos límites en el tiempo, incluso cuando aparecen emociones como el miedo o la culpa. La coherencia entre lo que se dice y lo que se hace es esencial para que el mensaje sea claro y para evitar dinámicas de negociación constante que incrementen el desgaste familiar.

Cuando se entra en una espiral de incoherencia: amenazar con consecuencias que luego no se cumplen, ceder ante la presión o cambiar de postura según el estado de ánimo, se genera confusión y se perpetúa la dinámica disfuncional.

Acompañar con afecto no significa aceptar conductas dañinas. El afecto puede y debe convivir con la firmeza.



“LOS LÍMITES AYUDAN A PRESERVAR EL BIENESTAR PROPIO Y FAVORECEN QUE LA PERSONA CON ADICCIÓN ASUMA LA RESPONSABILIDAD DE SUS ACTOS.”

Hablar de límites implica necesariamente hablar de AUTOCUIDADO. No es posible sostener una postura firme y coherente cuando el desgaste emocional es elevado o cuando la propia vida ha quedado relegada a un segundo plano.

Con frecuencia, los familiares centran toda su energía en intentar contener, vigilar o resolver las consecuencias de la conducta adictiva. Poco a poco, sus propias necesidades dejan de atenderse, aumentando el cansancio, la irritabilidad y la sensación de impotencia.

El autocuidado no es egoísmo ni abandono. Es una forma de responsabilidad personal. Supone reconocer las propias emociones, aceptar que no todo depende de uno mismo y comprender que la decisión de cambiar corresponde únicamente a la persona que padece la adicción.

Mantener espacios personales, apoyarse en recursos externos y pedir ayuda cuando sea necesario permite acompañar desde una posición más serena y equilibrada.



Dentro del proceso de autocuidado, los grupos de apoyo mutuo (GAM) ocupan un lugar especialmente relevante. Contar con un espacio donde poder expresar libremente lo que se está viviendo, sin juicio y con personas que atraviesan situaciones similares, reduce significativamente la sensación de soledad y desamparo.

Escuchar otras experiencias permite comprender que muchas de las emociones que aparecen son comunes y compartidas. Este reconocimiento favorece la validación emocional y aporta nuevas perspectivas para afrontar las dificultades cotidianas. El intercambio entre iguales no solo alivia, sino que también fortalece.

En nuestros programas *REINICIA* y *REACTIVA 2.0* realizamos grupos terapéuticos mensuales dirigidos a familiares. La experiencia nos muestra que estos espacios ofrecen contención, orientación y acompañamiento a familias que, en muchos casos, llegan profundamente desgastadas y sin referentes claros sobre cómo actuar.

El grupo no sustituye la responsabilidad individual, pero sí proporciona sostén, claridad y una red que ayuda a acompañar desde una posición más consciente y equilibrada.



Bibliografía:

-Un adicto en casa, Robin Barnett (2022)

-Protocolo de Atención a Familiares de abusadores o dependientes de drogas u otras conductas adictivas, PIDCA (2008-2012).



 Reinicia/Reactiva: 681961062

 Betania; 968 74 26 47

 reiniciareactiva@gmail.com

