



¿Qué significa en realidad “estar en recuperación”?

Muchos padres y personas a cargo de niños, adolescentes y jóvenes tienen hijos en “recuperación”. Y ponemos comillas en la palabra “recuperación” porque cada familia ve la recuperación de manera diferente.

Lo que sucede generalmente es que una vez que una hija o hijo completa el tratamiento contra su desorden por consumo de sustancias, ya sea dentro de una clínica o acudiendo a sesiones de terapia, **la esperanza es que la vida vuelva a la “normalidad”**. Esto no siempre es así.

Todo ha cambiado

Julia pensó que luego de que su hijo de 17 años volvió a casa tras haber participado en un programa de rehabilitación, todo se “arreglaría”. Pero pronto se enteró de los retos que existen durante la primera etapa de la recuperación.

“Andy lleva aproximadamente un mes en casa y todo ha cambiado: su escuela, sus amigos, sus pasatiempos, su número de celular, todo. Cuando no está en la escuela, asiste a reuniones de AA y a terapia. Creo que se siente cómodo con la abstinencia, aunque debo decir que todos estos cambios nos parecen abrumadores a los dos. Aunque estoy muy contenta con cómo le está yendo, me preocupa que recaiga. Por ejemplo, anoche Andy estaba muy irritable y lo único en lo que yo podía pensar era: ‘¿Irás a consumir otra vez?’. Me dijo que estaba preocupado por aprobar sus exámenes finales, aunque eso no me dejó muy tranquila.”

Terreno resbaladizo

“Mi hijo ha dejado de consumir sustancias durante todo un año después de lidiar con la heroína, por lo cual me siento muy agradecida”, nos dijo Diana. “Sin embargo, hace aproximadamente un mes, John nos dijo a mí y a su papá que quería beber. Siempre le ha gustado salir a bailar y dice que de vez en cuando le gustaría disfrutar de una copa con sus amigos. Tiene 26 años, entonces, ¿qué podía decir? Le dije que estaba preocupada porque creo que está en un terreno muy resbaladizo, pero me alegré de que fuera honesto conmigo”.

Problemas de motivación

Tom dice que aunque su hijo ya no consume sustancias, parece que no puede organizar su vida de manera responsable. “Pensé que luego de la rehabilitación, retomaría su vida con mucha energía, pero hasta ahora solo tiene un trabajo de medio tiempo y asiste solo a algunas reuniones de terapia. Me preocupan sus cambios de humor y parece que está durmiendo mucho. Lo animé a que consultara a su psiquiatra sobre sus medicamentos porque tal vez sea necesario cambiarlos”.

Enfrentar viejos factores desencadenantes

Debbie dijo: “Mi hijo llegó a casa para las fiestas de Pascua y estaba muy emocionada de verlo. Realmente le ha ido bien durante el último año: tiene un excelente trabajo, una buena novia, y ha aumentado de peso. Estaba muy delgado cuando comenzó el tratamiento, pero ahora se ve increíble y hace ejercicio todo el tiempo. Todo parecía perfecto hasta que decidí darme una ducha. Casi entré en pánico cuando vi pasar los minutos y él todavía estaba en la regadera. Me di cuenta de que el sonido de la regadera me alteraba, porque eso era lo que él hacía cuando consumía heroína: desaparecía en el baño y dejaba correr el agua. Cuando se fue al centro de tratamiento, encontré un montón de su parafernalia en el estante superior del

baño, escondida detrás de algunas toallas. Me di cuenta de que, aunque mi hijo lleva un año en recuperación, aún estoy tratando de lidiar con mis factores desencadenantes”.

Habilidades para enfrentar nuevas situaciones

Linda expresó las siguientes ideas: “Creo que 'recuperación' significa aprender nuevas habilidades para hacer frente a situaciones nuevas, no sólo para nuestros seres queridos, sino también para nosotros. Recuerdo que revisaba sus pertenencias y registraba su habitación, siempre buscando evidencia para saber si estaba consumiendo o no. Aunque me sentía aliviada si no encontraba nada, me preguntaba también si simplemente mi hijo estaba escondiendo mejor sus cosas. Ahora vive solo con su novia y sé que todavía fuma marihuana, pero eso parece más manejable. Yo habría preferido la abstinencia total, pero él tiene un trabajo. De hecho, su jefe le pidió que le cuidara la casa durante un fin de semana. Eso es fantástico porque eso jamás hubiera sucedido hace apenas un año. Mi hijo también está pagando sus propios gastos, finalmente, y ya no recurre a nosotros, el “banco de mamá y papá”, al que siempre acudía cuando necesitaba ayuda. Le tomó un tiempo y pareció tener un retraso en su desarrollo porque no podía cuidar de sí mismo como un típico joven de 24 años, pero las cosas están mejorando. Cuando estamos juntos, no nos concentramos en su consumo de sustancias como lo hacíamos cuando vivía en casa, por lo que las conversaciones son mucho mejores”.

Manteniendo los límites

Mika dijo: “No voy a hablar con mi hijo ahora, más que nada porque tengo miedo de lo que yo podría decir. Mi hijo tiene un trabajo de tiempo completo y acaba de terminar dos clases universitarias, las dos con calificación de A. Su novia es maravillosa y me apoya mucho. Y él ayuda en la casa: hace cualquier tarea que le pido. Pero anoche puso una botella de Nyquil en la mesa de la cocina, y dijo algo sobre sus alergias y problemas para dormir. Hace mucho tiempo tuvo una sobredosis de Nyquil y no podía creer que pusiera ahí la botella. Me pregunté si estaba tratando de ponerme a prueba para ver cuál sería mi reacción. Le mandé un montón de mensajes de texto a su novia y ella me aseguró que mi hijo no está consumiendo, pero podía sentir la ansiedad y la ira creciendo en mi garganta. Esperaré uno o dos días y luego intentaré tener una conversación con él sobre esto, pero lo del Nyquil me inquietó mucho”.

Preocupación constante

Antonia dijo: “La recuperación de mi hijo va bien, al menos eso creo. Han pasado 8 meses desde que sufrió una sobredosis. Pero me preocupa porque me dijo que irá a un concierto esta noche y, bueno, todo el mundo sabe que hay drogas en los conciertos. Le dije que se cuidara y él dijo que lo haría, pero de todos modos le haré una prueba de orina cuando llegue a casa”.

Manejando las expectativas

Amanda nos dijo que su hijo toma el medicamento para tratar el consumo de opioides y alcohol Vivitrol y que no ha consumido opioides en más de dos años. Sin embargo, continúa bebiendo y fumando marihuana. “He comenzado a ver la recuperación como el hecho de ya no recibir llamadas telefónicas en medio de la noche, ya no preocuparme de que el buzón contenga una carta sobre la libertad condicional de mi hijo o de que él no pueda pagar sus gastos. Esto no es la recuperación perfecta que imaginaba, pero el drama desapareció y estoy agradecida por eso”.

Liberada de un peso

Francis dijo: “Pienso en la recuperación como en la capacidad para poder sonreír de nuevo, poder reír, al menos por hoy. Siento que no tengo que preocuparme tanto, pero también siento que esto es muy frágil. Quiero decir que no hay cura y por eso me preocupa que mi hijo

pueda recaer en cualquier momento. Entonces volveríamos a empezar desde cero, pero por ahora puedo sonreír”.

Como puede ver en estos comentarios, **no existe una definición única de recuperación**, ya que varía según la familia y la persona en recuperación. En muchos casos, los padres enfrentan los viejos factores desencadenantes incluso cuando su ser querido se abstiene por completo. La abstinencia puede ser parte de la recuperación, y puede incluir algunas o todas las sustancias que eran consumidas. **En otros casos, cualquier paso hacia opciones más saludables ya es una victoria.**

Es útil pensar en la recuperación como un proceso, no como un resultado final. Es una serie de pasos que una persona da para mejorar su vida en varios aspectos:

- bienestar físico, mental y espiritual,
- un sentido de propósito y conexión,
- capacidad de contribuir al hogar de manera significativa y más

Los padres podemos influir en este viaje utilizando diversas herramientas a nuestra disposición como el reforzamiento de los pequeños pasos positivos, teniendo conversaciones respetuosas, estableciendo límites y practicando el autocuidado. También es útil ser parte de un grupo de apoyo donde las familias se sientan seguras para compartir sus retos y sus éxitos.

- **¿Usted se identifica con alguna de estas historias?**
- **¿Ha pensado en lo que significa estar “en recuperación” para su hija o hijo y para su familia?**