



¡ADVERTENCIA! LA AMBIVALENCIA ES NORMAL

A veces, el cambio tendrá sentido para su ser querido, otras veces, no. Puede dar razones para cambiar un día (semáforos en verde); y al día siguiente argumentar en contra (semáforos en rojo). Este vaivén en la motivación es **normal**, es la forma en que se expresa la ambivalencia y es común en prácticamente cualquier tipo de cambio: desde hacer dieta, terminar relaciones o decidirse por una nueva carrera, no solo cuando se trata de modificar el consumo de sustancias.

¿Por qué su hija o hijo podría sentirse ambivalente, cuando a usted los costos le parecen tan evidentes?

El cambio que usted espera puede tener muchos beneficios, pero recuerde que su ser querido obtiene algo a cambio cuando consume sustancias (¡es un reforzamiento!). Como resultado, consumir sustancias o no querer cambiar tiene sentido. Alterar ese comportamiento requiere aprender un nuevo comportamiento para reemplazarlo, y el esfuerzo que implica ese aprendizaje puede ser difícil e incómodo.

El cambio puede entenderse como una ecuación de costo-beneficio, como lo ilustra el siguiente ejemplo, menos controvertido que consumir sustancias:

Razones para hacer ejercicio y cambiar (Beneficios)	Razones para NO hacer ejercicio y NO cambiar (Costos)
• Mejor salud	• Sentirse socialmente extraño en el gimnasio
• Mayor energía	• Tener un poco de tiempo extra en casa
• El médico estará satisfecho	• Sentirse adolorido o cansado por el ejercicio
• Sentirse mejor conmigo mismo	• Me recuerda lo fuera de forma que estoy
	• El gimnasio parece muy costoso

Esto es la ambivalencia: querer ir en dos direcciones opuestas al mismo tiempo, a menudo con buenas (o bastante buenas) razones en ambos sentidos.

Si escucha con atención, puede percibir la ambivalencia de su hija o hijo en la forma en que habla sobre sus experiencias y decisiones. Trate de apreciar que sus razones tanto para cambiar un comportamiento como para no cambiarlo son razonables, ¡y no se concentre solo en esa aparente contradicción! Discutir sobre la ambivalencia o tratar de hacer que su ser querido vea la forma en que usted ve las cosas solo hará que defienda sus razones para no cambiar.

Si usted reacciona a la afirmación de “no quiero cambiar” (semáforo en rojo) discutiendo, gritando o sermoneando (“¿qué quieres decir con que no quieres cambiar? ¡Por eso estás reprobando la escuela!”), es probable que obtenga una respuesta defensiva (que su ser querido también grite o, peor aún, que dé por terminada la conversación). Y es posible que usted no ponga atención en los ejemplos más sutiles del deseo de su hija o hijo por cambiar (“no me gustaría tener que ir a la escuela de verano”).

Evitar una discusión le da espacio a su ser querido para reflexionar sobre sus propias razones para cambiar. En lugar de cuestionar la ambivalencia, usted puede guiar gentilmente su comportamiento mediante las respuestas que usted ofrece. Puede elegir responder con estrategias de comunicación y comportamiento que ayuden a inclinar la balanza hacia el cambio. ¡La paciencia puede ser muy útil!