

**COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**  
**JUEVES 25 DE FEBRERO DEL 2016**

**EL TEMA DE HOY**

**LA RELACIÓN CON UN ADICTO**

Mantener una relación con un adicto no es fácil. La bebida o droga a la que está enganchado se convierte en el centro de su vida, y su pareja y familia acaba por pasar a un segundo plano, junto con cualquier otra cosa que no sea la adicción.

Conforme la adicción se va haciendo más intensa, el adicto deja de ser capaz de cuidar de su familia, de proporcionarles apoyo, escuchar sus problemas o atender sus necesidades.

Si tienes una relación de pareja con un adicto seguramente te sientes sola, todas las cargas familiares recaen ahora solamente sobre tus hombros y eres tú quien debe preocuparse por todo y encargarse de satisfacer las necesidades del resto de tu familia sin ayuda de tu pareja.

**Si has crecido en una familia normal y sana, te darás cuenta de lo que está pasando**, pero si te has criado con un adicto, seguramente veas esta situación como normal, familiar y conocida. Aún siendo dañina, te aporta cierta seguridad porque es lo que has conocido en tu infancia. Puede que pienses que es normal que no se tengan en cuenta las necesidades emocionales de los demás, que no esperes que tu pareja esté ahí para apoyarte cuando te sientas mal, para pensar juntos en solucionar y afrontar los problemas que surjan, o para consolarte cuando lo necesites, tal y como hacen las personas que mantienen una relación sana.

## **La codependencia en la relación.**

Conforme el adicto se vuelve cada vez más dependiente de la bebida o droga, también se vuelve más dependiente de ti.

Dado que su principal preocupación es satisfacer su adicción, no se ocupará de cosas básicas, como el cuidado de la casa, comprar comida, alimentarse correctamente, pagar facturas, ocuparse de problemas de la vida diaria, llevar el coche al taller etc. Y tú te encontrarás cuidando de él, llevándolo a la cama cuando lo encuentres borracho en el sofá o inventando excusas para justificar su conducta ante los demás y consolándole cuando se sienta deprimido.

De este modo, **puedes llegar a establecer una relación de codependencia con tu pareja adicta, porque el adicto depende de ti para sobrevivir con su adicción, y tus necesidades emocionales no satisfechas encuentran una especie de sustituto en tu dedicación a cuidar de esa persona.**

Es decir, **la dependencia que siente hacia ti te hace sentir que te necesita**, y por tanto, que te ama. De ese modo satisfaces tu necesidad de conexión, intimidad y atención.

Pero la dependencia no es amor, es solo un falso sustituto que resulta destructivo para ambos, porque hace que la situación se mantenga, que el adicto siga siendo adicto y te siga necesitando. A su vez, tú sigues necesitando de su adicción, de su necesidad de ti.

## **El malestar emocional.**

Conforme pasa el tiempo y ves que nada cambia sientes ira y frustración. El adicto no hace nada por recuperarse o sus intentos fracasan una y otra vez. Te sientes decepcionada, engañada, cansada de promesas rotas y falsas esperanzas.

Tus intentos por ayudarlo no dan resultado, pues no es fácil ayudar a un adicto, pero aun así es posible que te sientas culpable e impotente por no poder cambiar la situación. Puede que incluso te acabes deprimiendo.

En algunos casos, el adicto puede ser agresivo o maltratar a su pareja. Si este es tu caso, puede que te culpes también por el abuso y te avergüences. Esto sucede porque las personas a menudo tienden a pensar que si alguien los maltrata es porque no son capaces de impedirlo y se sienten débiles o incompetentes, o incluso pueden pensar que lo merecen, porque sienten que valen muy poco como personas. Pero lo cierto es que cualquier persona en cualquier momento puede ser maltratada por otra y no hay más responsable de ese maltrato que aquél que lo lleva a cabo.

**La relación con un adicto puede bajar tu autoestima y hacer que acabes teniendo problemas psicológicos de depresión o ansiedad.** Cuanto más baja sea tu autoestima más te involucrarás en esta relación de codependencia que te hará mucho daño.

## **La necesidad de control**

En este tipo de relaciones suele suceder también que la pareja del adicto intente controlar al adicto como un modo de ayudarlo. Controlas el dinero, el alcohol que entra en la casa, deseas saber dónde está tu pareja en cada momento,

desconfías de él todo el tiempo. Esto hace que el adicto se enfade, se sienta frustrado y te critique por ser demasiado controladora, por no confiar en él, y te culpa de que la relación vaya mal. No es raro que a veces esta necesidad de control se extienda a otras personas que hay en tu vida debido a que la estresante e incierta situación en que te encuentras hace que cualquier problema en tu vida te afecte especialmente y necesites controlarlo todo para aumentar tu sensación de seguridad y control sobre una vida que parece estar descontrolada a causa de la adicción.

Al final, la relación puede acabar rompiéndose, sobre todo cuando te das cuenta de que se ha vuelto demasiado destructiva y te está haciendo daño. Pero todo el daño causado, tu baja autoestima, tu sensación de fracaso o de culpa pueden seguir contigo, así como tu forma de relacionarte con los demás. Por este motivo, **necesitas la ayuda de un psicólogo para recuperarte y porque, si has pasado tu infancia con un padre o madre alcohólico, adicto/a es posible que hayas aprendido un modo de relacionarte con los demás que te predisponga a relaciones de codependencia.**

**Incluso si la relación no es especialmente destructiva y deseas seguir con tu pareja, puedes necesitar ayuda para manejar el efecto que la relación tiene en ti. Es posible que necesites aprender a ser asertivo, a saber cómo lograr que tus necesidades emocionales se tomen en cuenta y se satisfagan, a identificar tus emociones correctamente, a manejar la ira y a manejar esa necesidad de control que puedes estar sintiendo, además de que juntos pueden tomar una terapia de pareja para salir adelante y salvar su relación.**

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla, favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico**