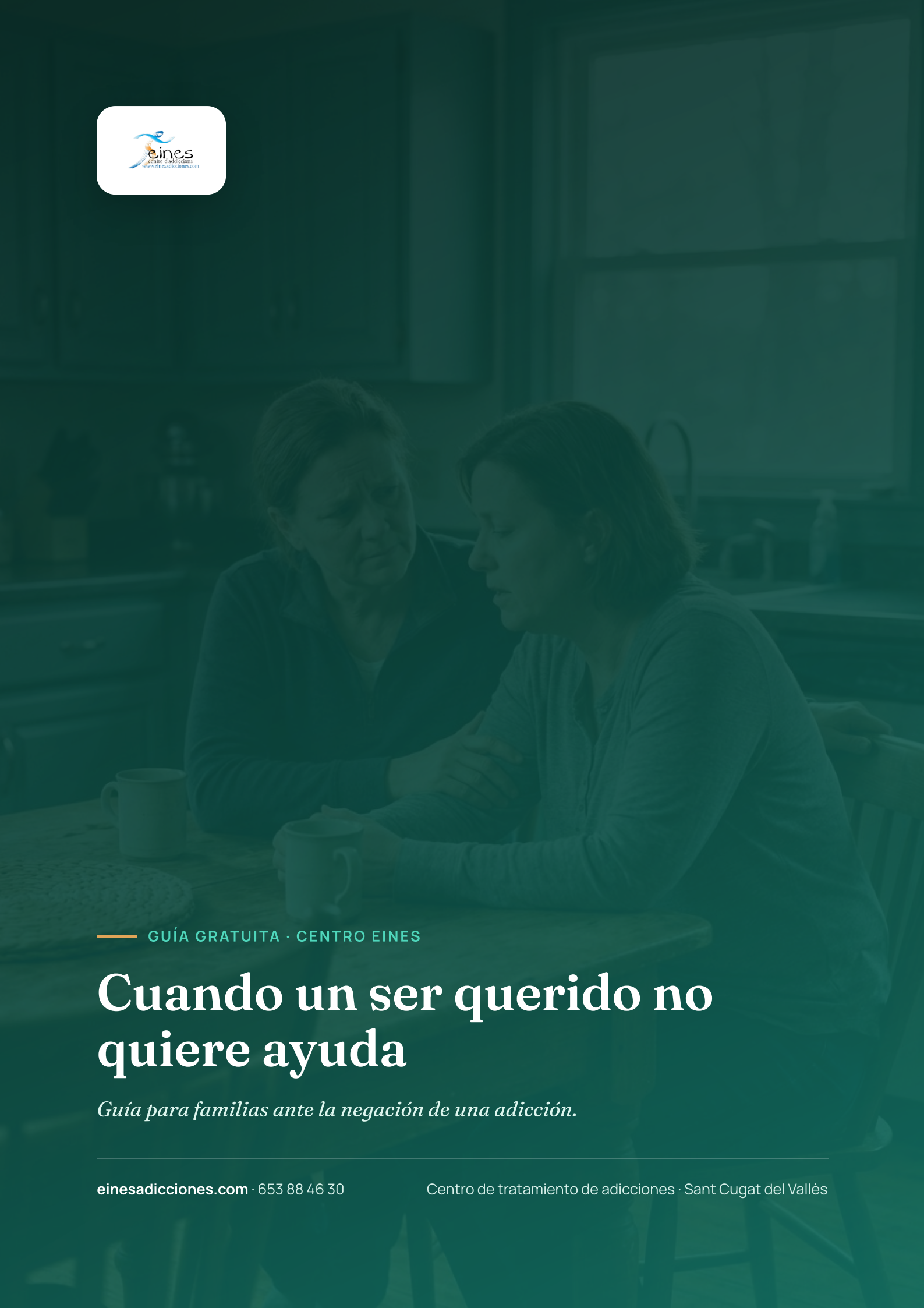


GUÍA GRATUITA · CENTRO EINES

Cuando un ser querido no quiere ayuda

Guía para familias ante la negación de una adicción.

einesadicciones.com · 653 88 46 30

Centro de tratamiento de adicciones · Sant Cugat del Vallès

LO QUE VAS A ENCONTRAR

Ver que alguien a quien quieres tiene un problema con las drogas o el alcohol y que, aun así, lo niega y rechaza la ayuda, es una de las situaciones más difíciles. Esta guía te ofrece pautas concretas para acompañar sin romper el vínculo, poner límites sanos y cuidarte por el camino.

- Entender por qué niega el problema y no pide ayuda.
- Qué decir y qué evitar para no levantar muros.
- Cómo poner límites sanos sin castigar.
- Cómo cuidarte a ti y al resto de la familia.

1 Por qué niega que tiene un problema

La negación no suele ser mala fe ni cabezonería: forma parte de la propia adicción. Reconocer el problema da miedo y vergüenza, y la sustancia se ha convertido en la forma de la persona de afrontar el malestar. Admitirlo significaría tener que renunciar a ella, y eso asusta.

> CONSEJO
>
> *Que hoy diga que no necesita ayuda no significa que nunca vaya a aceptarla. Muchas personas dan el paso después de un tiempo de acompañamiento paciente.*

2 Qué no suele funcionar

Desde el cariño y la desesperación es fácil caer en respuestas que, sin querer, alejan a la persona o alimentan el problema:

- Los sermones, los reproches y las amenazas que no se cumplen.
- Discutir o intentar razonar cuando está consumido o alterado.
- Pagar sus deudas o tapar las consecuencias una y otra vez.
- Controlarlo todo, espiar o chantajear emocionalmente.
- Hacer de su consumo el único tema de todas las conversaciones.

Nada de esto significa que lo hayas hecho mal: son reacciones muy humanas. Solo que, a la larga, suelen desgastar y no ayudan.

3 Cómo hablar sin romper el vínculo

El objetivo no es convencerle en una conversación, sino mantener abierta la puerta para cuando quiera cruzarla. Para eso ayuda cuidar el cómo:

- Elige un momento de calma, nunca bajo los efectos del consumo.
- Habla desde ti: cómo te sientes, qué te preocupa, sin acusar.
- Escucha sin juzgar, aunque no compartas lo que dice.
- Deja claro que le quieres y que la ayuda existe cuando la quiera.
- No fuerces una promesa inmediata: planta la semilla y da tiempo.

> CONSEJO
> *Una frase sencilla vale más que un discurso: "Estoy preocupado por ti, te quiero y, cuando quieras, buscamos ayuda juntos".*

4 Poner límites sanos no es castigar

Poner límites no es dejar de querer ni abandonar: es dejar de sostener aquello que mantiene el problema. Los límites protegen a la familia y, a la vez, ayudan a que la persona empiece a asumir las consecuencias de su consumo.

- Decide qué sí y qué no estás dispuesto a hacer, y cúmplelo.
- Deja de encubrir o reparar las consecuencias de su consumo.
- Avisa de los límites con calma y de forma clara, sin amenazas.
- Sé coherente: un límite que no se cumple deja de serlo.

> CONSEJO
> *Un límite se explica una vez y se sostiene con hechos, no se repite a gritos. La firmeza tranquila comunica más que el enfado.*

5 Cuídate tú y cuida a la familia

No puedes acompañar a nadie si te agotas. El desgaste, la culpa y la ansiedad de convivir con una adicción son muy reales, y atenderlos no es egoísmo: es lo que te permite seguir estando.

- Mantén tu vida, tus relaciones y tus espacios propios.
- Apóyate en personas de confianza y no cargues con todo a solas.
- Protege especialmente a los menores que haya en casa.
- Busca apoyo profesional también para ti o para la familia.

6 Cuándo y cómo buscar ayuda

No hace falta esperar a que la persona diga que sí para empezar. La familia puede pedir orientación profesional por su cuenta: aprender a comunicarse, a poner límites y a sostener la situación aumenta mucho las posibilidades de que, más adelante, la persona acepte tratarse.

Y si en algún momento hay riesgo para su vida o la de otros, no dudes en llamar al 112. En el resto de casos, hablar con un equipo profesional es el mejor punto de partida, también cuando quien pide ayuda eres tú.

Qué puedes empezar a hacer esta semana

- [ ] Elijo un momento de calma para hablar desde el cariño.
- [ ] Dejo de discutir cuando está consumido o alterado.
- [ ] Decido un límite concreto y lo mantengo.
- [ ] Dejo de tapar una consecuencia que antes reparaba.
- [ ] Me apoyo en alguien de confianza y cuido mis espacios.
- [ ] Busco orientación profesional para la familia.
- [ ] Tengo claro a quién llamar si hay riesgo.

¿Damos el primer paso juntos?

En Centro Eines te ofrecemos una primera valoración gratuita y confidencial, sin compromiso. Estamos en Sant Cugat del Vallès y atendemos de forma ambulatoria.

LLÁMANOS	**653 88 46 30**
ESCRÍBENOS	**info@einesadicciones.com**
DÓNDE ESTAMOS	**C. Vallès, 58 · 08172 Sant Cugat del Vallès**
EN LA WEB	**einesadicciones.com**