

ETAPAS PARA EL CAMBIO

El llamado es de una mujer de aproximadamente 30 años; señala que necesita ayuda para su esposo que consume cocaína y alcohol; también cuenta que existe violencia psicológica con ella, sus hijos y los padres de él. El consejero intuye mucho temor en el relato de la mujer, por lo que desarrolla una escucha sin interrupciones ni cuestionamientos, de tal forma de ir creando el espacio necesario para que la confianza se apodere de la situación.

Poco a poco comienza a indagar más detalles: tiempo de consumo, actividad del esposo y otros. La mujer informa que lleva casada 11 años y que tienen 2 hijos, el mayor de 9 años y la menor de 6; que "supone" que el su marido consumía desde antes que se casaran, pero que "no veía problemas antes", que sabía "comportarse"; también cuenta que su esposo trabaja en un taller de su propiedad arreglando autos en Rancagua, lugar de residencia de la familia.

Transcurrido el tiempo necesario para generar el ambiente de confianza también necesario, el consejero le pregunta a la mujer: ¿tienes

miedo de tu esposo?, ella respira profundo y contesta: Sí, pero con voz insegura. Luego de la respuesta, queda claro que la conversación debe centrarse en lo que le ocurre a ella, en lugar del marido, pues se debe suponer que no está en condiciones de motivarlo a iniciar un proceso de tratamiento, menos entendiendo que él no reconoce como problemático su consumo, lo que se deduce del relato de la consultante respecto de la actitud de soberbia del marido en cuanto se aborda el tema y al discurso reiterado en sus conversaciones: "yo lo dejo cuando quiero"

Es necesario detenerse un instante en esta etapa del caso: muchas veces las personas llamadas codependientes, deben entender que para que se genere algún tipo de ayuda hacia el cambio de conducta deben darse 2 condiciones básicas: "alguien que quiera ayudar y alguien que quiera ser ayudado", si alguna de ellas no está presente, será imposible generarla. Al parecer, en el caso descrito ocurre así, ella tiene la voluntad para ayudar a su esposo, pero él no lo cree necesario. Las preguntas indicadas surgen de inmediato: ¿qué hacer en estos casos? ¿se le debe presionar para que trate de convencerlo? ¿debe aceptar la situación como parte de la vida en pareja?

Claramente existen miradas diversas frente a la situación, pero el consejero debe tratar de generar la ayuda que espera la consultante.

Para ello, retoma la conversación y pregunta: ¿has buscado ayuda para ti?, intencionando que la mujer cambie el foco de la atención hacia quien está verdaderamente interesada en cambios. Ella responde que no lo ha hecho, pues la situación de madre y esposa no le ha dejado tiempo. ¿Crees necesario que te apoyes en algún profesional que te ayude?. En ese instante se produce un silencio que el consejero reconoce como punto de inflexión que aprovecha para reforzar la idea diciendo: "es necesario que pienses en tí, en tus hijos, en tu futuro, no puedes seguir esperando que el tiempo pase". Ella responde: "sí, es verdad, hace tiempo que pienso que estoy atrapada en mí misma, que me estanqué esperando cambios en mi esposo, que nunca llegaron....es hora de preocuparme por mis hijos y por mí misma".

En casos como el descrito es preciso reorientar el llamado, de tal forma que se logre el sentido de consejería y orientación del servicio para inducir al consultante a generar los cambios necesarios en beneficio de su calidad de vida y de su entorno. Por tal

razón, se motiva a la consultante para que sea ella quien busque la ayuda necesaria para dejar el estado contemplativo¹, según Prochaska y Di Clemente, y avance a la preparación y acción de su propia sanación.

Para cerrar el llamado se sugiere a la usuaria que acuda al Consultorio de Salud Mental más próximo a su domicilio, se entregan datos de contacto y se le sugiere que siga en contacto con Fonodrogas, en la eventualidad que le surgieran dudas o se presentaran otras variables en el caso y, de paso, conocer el avance de un caso que afecta a toda una familia.

Antes de colgar el teléfono se le escucha un sentido y profundoMUCHAS GRACIAS POR TODO, lo que nos confirma la percepción de haber sido certeros en la orientación entregada y que la mujer esperaba, desde algún recodo de su subconsciente.

¹P Motivación al Cambio de Prochaska y Di Clemente