

El desapego con amor cobra un significado más profundo

Uno de los dones más grandes del movimiento de la recuperación de la adicción es el concepto de desapego con amor. Concepto que se concibió originalmente como manera de relacionarse con un pariente alcohólico, el desapego con amor es en efecto una herramienta que se puede aplicar a toda persona.

El grupo de ayuda mutua de doce pasos para amistades y familiares de alcohólicos, innovó la idea del desapego con amor. Un principio central de Al-Anon es que los alcohólicos no pueden aprender de sus errores si se les sobreprotege.

La palabra “sobreprotección” tiene muchos significados. Por ejemplo, significa reportar a su esposo enfermo cuando está demasiado ebrio para ir al trabajo. Sobreproteger también significa decirles a los niños que su mami no pudo ir a la presentación teatral en la escuela porque se quedó tarde a trabajar, cuando en realidad estuvo hasta muy noche en la cantina.

A estas acciones se les decía “posibilitación” porque hacían posible que los alcohólicos siguieran tomando. Ahora se usa más la palabra “adaptación” por ser menos acusatoria.

Originalmente, el desapego con amor era una exhortación a los miembros de la familia a dejar de adaptarse. Pero conforme creció Al-Anon, la gente malinterpretó el desapego con amor como una manera de hacer cambiar a los alcohólicos por medio de temor: “Si no vas al tratamiento, ¡te voy a dejar!” Con estas amenazas se contaba con que el temor forzaría al alcohólico a buscar ayuda.

El desapego con amor significa querer suficiente a los demás para permitirles aprender de sus propios errores. También significa ser responsable por su propio bienestar y tomar decisiones sin motivos ocultos, sin el deseo de controlar a los demás.

Fundamentalmente, somos incapaces de controlar a los demás como sea. La mayoría de la familia de una persona que depende de sustancias químicas ha estado tratando de hacer cambiar a la persona por mucho tiempo ya, y no ha funcionado. Estamos involucrados con las personas pero no las controlamos. Sencillamente no podemos hacerlos dejar de hacer cosas si ellos desean seguir.

Al comprenderlo de esta manera, el desapego con amor siembra las semillas para la recuperación. Cuando nos rehusamos a tomar responsabilidad por el uso del alcohol o las drogas por otro, les permitimos enfrentarse a las consecuencias naturales de su conducta. Si un chico pregunta porqué Mami no fue al teatro escolar, no tenemos que mentir. En su lugar podemos decir: “No sé por qué no está ella aquí. Se lo tendrás que preguntar a ella.”

Tal vez la esencia del desapego con amor es responder mediante al reflexionarlo en lugar de reaccionar con angustia. Cuando amenazamos a alguien con dejarlos, normalmente estamos sintonizados a los sentimientos del otro. Operamos con cruda emoción. Decimos cosas por impacto. Lo que decimos surge de una reacción ciega, no una decisión bien pensada.

El desapego con amor brinda otra opción: responder a los demás basándose en la reflexión en lugar de angustia. Por ejemplo, como padres establecemos límites para nuestros hijos aun cuando ellos se enfaden. Nosotros decidimos lo que creamos sea mejor a la larga, viendo más allá de la reacción emocional inmediata de nuestros hijos.

En este sentido, el desapego con amor se puede aplicar cuando sea que tengamos un apego emocional con alguien; amigo o familiar, con adicción o sobrio. La clave es dejar de ser responsable *por* los demás. Seamos responsables *para con* ellos y nosotros mismos.