

## ***Epílogo. Adicciones, familia y codependencia***

SARA EDITH YÉPEZ MEDINA

En la actualidad (2024), el problema de las adicciones se ha agudizado. Hace algunos años, las drogas no eran tan accesibles como ahora sino que el consumidor tenía que buscar a los contactos, saber quién era el *dealer* y dónde podía comprarla sin ponerse en riesgo; también se tenía que saber acerca de la calidad y el precio de las drogas; en cambio, hoy en día las drogas se venden casi en cualquier lugar: papelerías, puestos de dulces, chicharrones, palomitas, etcétera. Las nuevas drogas son asequibles para un mayor número de personas que con poco dinero pueden obtener una dosis considerable. Además, el acceso a Internet ha posibilitado encontrar video-tutoriales sobre cómo cocinar la droga en casa para consumo personal.

La adicción es una fuga. Por medio de las drogas, se busca un escape de la realidad. A lo que se vuelven adictas las personas, en primera instancia, es a esa fuga que les permite salir de una realidad que no les gusta y así mitigar el dolor. Sin embargo, una vez que se cae en la adicción, se termina con más dolor. Por muy nociva que sea la adicción, en su momento fue lo que logró contener a la persona. No se puede decir que el consumo fue lo que le salvó la vida, pero sí fue un medio por el que se obtuvo alivio. Aunque con posterioridad se caiga en un remolino de dolor, el consumo llegó a dar felicidad. La desgracia es que no se sabe cuándo se pasa de ese alivio y felicidad a la adicción.

Un adicto tiene predisposición a desarrollar una adicción porque es una persona hipersensible. Todo adicto es hipersensible, más no todo hipersensible se vuelve adicto. Algunos hipersensibles logran canalizar esa hipersensibilidad y socialmente podrían considerarse exitosas, pero cuando no logran dirigir esa predisposición, es muy probable que desarrollen una adicción. La búsqueda de conexión se puede ver satisfecha con el arte, con el estudio, con el trabajo, con la creatividad, o bien, con la droga.

### LA HIPERSENSIBILIDAD Y SU SINTOMATOLOGÍA

La predisposición a la adicción es multifactorial; se ha identificado una sintomatología común, pero amplia. La mente del adicto es compleja y, en muchas ocasiones, difícil de entender. El adicto busca llenar un vacío existencial, presente tanto en los que en apariencia tienen “todo” como en los que parece que no tienen “nada”. El adicto busca llenar su vacío con drogas, con sexo, con objetos materiales, con relaciones personales de todo tipo, entre otras cosas. Ese vacío existencial es lo que provoca la necesidad de fugarse de la realidad.

Por una parte, la sintomatología del adicto remite a lo hereditario, así como a ciertas condiciones particulares del entorno familiar, tales como haber crecido en un hogar disfuncional, con antecedentes de familiares alcohólicos o adictos. Ahora bien, no se debe comprender esta relación en términos de causalidad. El tener familiares con antecedentes de consumo de sustancias no convierte, en automático, a una persona en adicta. Las adicciones también se desarrollan en personas que provienen de familias en donde no hubo adicción, incluso

ni siquiera consumo. Es preciso mencionar que la sintomatología de la adicción se refiere siempre al deseo de la fuga de la realidad; esto puede estar presente en personas tanto consumidoras de sustancias, como no consumidoras.

Hay quienes, movidos por la curiosidad, prueban el alcohol o cualquier otra droga y no “se enganchan”. Hay quienes consumen de forma cotidiana alcohol o fuman marihuana, pero su consumo no les causa problemas ni afecta a otros. Sin embargo, la persona con predisposición a la adicción tiende a “engancharse” con lo que sea que le haga sentir bien. De forma compulsiva buscará esa fuente de bienestar, la cual ofrece una salida de la realidad, una fuga de aquello que lo lastima y lo atormenta. El consumo por sí mismo no es problemático sino la relación que la persona entabla con ese consumo.

Como se mencionaba con anterioridad, parte de la predisposición a una adicción tiene que ver con la hipersensibilidad. La persona hipersensible siente de manera intensa y probablemente, desproporcionada a las situaciones que vive. Tiene una gran dificultad para regular sus emociones, constantemente se encuentra entre la euforia y la tragedia. Le desagrada sentir emociones displacenteras, como el miedo y la soledad, y buscan el placer; aunque para la persona hipersensible, toda dosis de placer es insuficiente. El hipersensible vive en un estado de permanente inconformidad. Esta hipersensibilidad se muestra desde la etapa infantil, mucho antes de iniciar con el consumo de drogas.

El hipersensible convierte la alegría rápidamente en euforia, y cuando llega a este estado, puede presentar problemas para convivir con quienes le rodean. Para poder lidiar con su euforia, en ocasiones necesita experimentar estados más depresivos. No obstante, una vez que se estaciona en estos estados, le resulta complicado salir de sus emociones de tristeza, abandono y soledad, puesto que requeriría de otro estímulo intenso. Esta hiperemocionalidad que padece el adicto impide que sepa cómo lidiar con sus emociones, pues además de calificarlas como buenas y malas, las vive como amenazantes.

Otro rasgo de los adictos es que son ampulosos. Un ámpula es una ampolla, una inflamación. Lo ampuloso se refiere a que minimiza las situaciones graves y las que no tienen tanta importancia, las exagera. Si alguien le reclama algo, el adicto argumenta que tiene derechos y que los demás tienen el deber de ayudarlo, pero no acepta que también tiene compromisos y responsabilidades.

También se caracterizan por su puerilidad, pues sus estados emocionales son infantiles o infantiloides. El adicto puede que sea dramático, que no sepa perder y quiera que las cosas se hagan a su modo sin que ni siquiera tenga que pedir las. Dentro de la sintomatología, otro rasgo del adicto es la envidia, porque, aunque no quiera tener lo que tiene la otra persona, sí quiere que el otro no lo tenga.

Otro rasgo común de los adictos es la belicosidad, las conductas agresivas. Se dice que los adictos son perversos, porque tienen actitudes y conductas violentas, pero buscan esconderlas atrás de una fachada de aparente bondad. Otro rasgo es la ambivalencia, que se vive como una especie de bipolaridad, pues por un lado puede ser bueno y exitoso, pero también puede ser muy perezoso e irresponsable. Vive en la contradicción constante, por ejemplo, quiere ser el centro de atención, pero a la vez se avergüenza de sí mismo.

Estos rasgos son característicos de la personalidad del hipersensible, que tendrá una fuerte tendencia a desarrollar adicción. Se presentan en una especie de escala, y puede llegar el punto en el que todas estas características broten en conjunto, y sea tanto el malestar que la única salida que se avizora sea la del consumo. Ante la intensidad de sus emociones y su

incapacidad para regularlas, la manera que encuentra el hipersensible para poder parar su sufrimiento y sentir un poco de alivio es consumir.

## HIPERSENSIBILIDAD Y CRIANZA

La sintomatología del hipersensible se podrá observar desde la niñez, mucho antes del consumo de sustancias. Aunque reciba el apoyo de sus papás, parece que nada funciona. La crianza de un niño hipersensible implica enseñarle a ganarse las cosas y que se tiene que responsabilizar de sus actos y de sus deseos.

Cuando se detecta la hipersensibilidad en etapas tempranas, se verá que hay muchas potencialidades en el niño. Las personas hipersensibles tienen capacidades, pero necesitan ayuda para poder canalizarlas y no desarrollar problemáticas como la adicción. Los niños hipersensibles necesitan un cierto tipo de educación y de contención emocional.

El problema reside en que en la mayoría de las ocasiones los padres provienen de familias disfuncionales y forman una familia sin haber resuelto sus propias heridas de la infancia o sin ser conscientes de ellas en realidad. Los padres quieren tener una familia “bonita y feliz”, pero no cuentan ni con los recursos emocionales suficientes para contener al niño ni con estabilidad emocional propia.

Normalmente, los padres no conocen las características de la hipersensibilidad, y ven a sus hijos con problemáticas emocionales y de conducta. Padecen sus estados emocionales intensos, sus reacciones inadecuadas a determinadas situaciones, y no saben que se debe a una condición particular de sus hijos. Este desconocimiento de la hipersensibilidad limita sus formas de respuesta. A veces, los padres obvian la importancia de su papel en el acompañamiento que requieren sus hijos y en muchas ocasiones, delegan sus responsabilidades a los docentes, aunque el trabajo y el refuerzo emocional empiezan en el hogar.

La falta de estabilidad emocional en los padres puede provocar que lastimen a sus hijos, aunque no sea con dolo. En muchas ocasiones, los padres proyectan en sus hijos ideales, frustraciones, anhelos, etcétera, que ellos mismos no pudieron realizar; buscan realizarse a través de sus hijos. Cuando eso se vuelve una prioridad, se abandona emocionalmente a los hijos.

Los niños hipersensibles necesitan que los padres les dediquen tiempo y atención, además de que escuchen cómo están y cómo se sienten. Se trata de mostrar interés. Son acciones pequeñas, pero que fortalecen esa educación en casa, y satisfacen algunas necesidades afectivas y atencionales del niño hipersensible.

## FAMILIA Y REHABILITACIÓN

Ninguna familia es perfecta, todas tienen sus propias dificultades. Puede haber un adicto tanto en una familia con problemas de solvencia económica como en una que tiene ese aspecto resuelto. El problema de una familia tiene que ver más con que sus miembros, en especial los padres, tengan sin resolver sus heridas de la infancia. Una familia que tiene miembros heridos producirá a más miembros heridos. Es un círculo vicioso.

Se dice que el adicto nace y se hace. Mientras que sí tiene una predisposición, incluso a nivel genético, también es importante para el desarrollo de la adicción la educación y la contención que le brinde su familia de origen. El hipersensible se sentirá diferente, no sentirá que pertenece, sentirá que no lo entienden, que es ajeno a ellos, que no lo querían sus

padres, que lo rechazaban. Se puede observar esto en casos de familia en donde hay varios hermanos, pero uno es el que desarrolla la adicción.

Sin embargo, cuando un adicto entra en un proceso de rehabilitación, se sabe que toda la familia muestra la problemática. Aún más, la literatura de Alcohólicos Anónimos dice que la afectación no solo llega a la familia sino hasta los vecinos y los amigos del adicto. Por eso, para facilitar la recuperación del familiar adicto, los demás miembros también deben atenderse. Aun cuando la recuperación es individual, si la familia no se atiende, será un factor de riesgo para que su familiar recaiga.

El proceso de rehabilitación de un adicto tiende a ser muy doloroso e intensivo, pues implica un camino hacia el autoconocimiento, el análisis de la personalidad. Se tienen que sanar heridas de la infancia y atender conflictos no resueltos de la niñez. Para lograr la rehabilitación, se debe entender cuáles eran las razones por las que se consumía, más allá del mero gusto por la sustancia. A pesar del romance inicial con las sustancias, en toda adicción llega un punto donde el consumo no brinda la experiencia o la sensación placentera inicial. A pesar de ello, los adictos se aferran a su búsqueda del placer, persiguiendo aquello que en algún momento les hizo sentir bien. Aunque con las drogas nada vuelve a ser como la primera vez.

Cuando un adicto llega a rehabilitación, inicia un viaje de introspección para recordar y comprender situaciones que lo afectaron. Esto lo hace por medio de la terapia, la cual consiste en compartir sus experiencias y sentimientos con otros adictos en rehabilitación. Al escuchar a otros como él, comienzan a activarse los recuerdos guardados en la memoria, los cuales se olvidaron como parte de un mecanismo de defensa válido para no sentir dolor. No obstante que no se tenga memoria de ellas, no significa que no afecten a la persona. En la recuperación y en el internamiento, es necesario regresar a las heridas, recordar y elaborar para que dejen de afectar tanto a la persona como a quienes están a su alrededor. En el tratamiento, se deja que “sangre” la herida, que se drene el dolor para que se pueda sanar. Se trata pues, de un proceso difícil, fuerte y doloroso, donde no conviene que el adicto regrese a un ambiente familiar negativo, afectado y enfermo, ya que, de hacerlo, es más fácil que recaiga y se reinicie el ciclo de malestar.

Una manera de ayudar a la recuperación del adicto es que su familia también esté en programa de rehabilitación. Un aspecto importante es que los adictos, al ser hipersensibles, naturalizan el dolor, la agresión y la violencia llegándolas a considerar como normales, estas se instalan poco a poco en la convivencia y la dinámica familiar.

Lo más común es que los padres internen a sus hijos adictos, pero también hay casos en donde es la pareja quien interna a su compañero. Ambos casos tienen que ver con un hogar disfuncional. Ya sea el hijo o la pareja, llega un momento donde el familiar se da cuenta de que el adicto es una persona inmadura emocionalmente. La familia requiere saber cómo tratar a esa persona hipersensible, cómo ayudar a que se responsabilice, crezca, se gane las cosas y tome sus propias decisiones.

Cuando la familia está en recuperación, también se da cuenta de que no le pueden salvar la vida al adicto, y que no siempre serán sus salvadores. Aunque por mucho tiempo se haya optado por enfrentar las dificultades que le corresponden al adicto, en la recuperación, la familia y las personas codependientes tendrán que aprender a soltar y a dejar que el adicto viva las consecuencias de sus actos. En esa aceptación es donde está el foco del trabajo de recuperación que tiene que emprender la familia.

## LA CODEPENDENCIA, ADICCIÓN A LAS PERSONAS

En épocas anteriores, solo se señalaba la adicción a las drogas y el alcohol. En tiempos recientes, nos hemos dado cuenta de que se puede ser adicto a objetos, actividades o a personas. A la adicción a estas últimas, se le ha denominado “codependencia”. Es particularmente difícil de identificar, pues está escondida en el amor y el cuidado del otro, a diferencia de la adicción a sustancias que se esconde en la búsqueda del placer. Sin embargo, se ha demostrado que todo adicto es codependiente. La codependencia es una enfermedad emocional compleja y profunda.

La codependencia no es un fenómeno nuevo sino que solo se ha visto agravado por el uso obsesivo de dispositivos electrónicos y aplicaciones en Internet. En la actualidad, hay muchas aplicaciones en los dispositivos electrónicos que facilitan la constante vigilancia hacia las otras personas, en particular a la pareja. Se puede saber en dónde está, con quién, cuántas llamadas realiza y a quién, cuál es el contenido de sus mensajes y cuál es su frecuencia. Todo esto facilita el control de la vida de la otra persona, elemento constitutivo de la codependencia. Por otra parte, las personas codependientes terminan siendo controladas por estas aplicaciones pues les dedican mucho tiempo y atención, de la misma forma como le pasa al adicto con la droga.

Lo más común es que las mujeres sean quienes muestran más claramente la codependencia. En ellas, se desarrolla una adicción al malestar, a estar triste, al fatalismo. La adicción en las mujeres está relacionada con su desvalorización, por ejemplo, hay mujeres adictas a las cirugías y a los arreglos estéticos con los que buscan prolongar su juventud, negar el envejecimiento y conseguir cierto ideal de belleza impuesto por la sociedad; encuentran su valía como mujeres en las alteraciones corporales. Aunque el realizarse este tipo de procedimientos no es por sí mismo problemático, hay personas que se realizan modificaciones corporales excesivas, y a pesar de llegar incluso a distorsionar sus cuerpos y atentar en contra su salud, no se pueden detener.

En cuanto al consumo de sustancias en las mujeres, se ha observado en ellas un mayor deterioro físico y cognitivo con respecto a los hombres. Hombres y mujeres pueden iniciar el consumo a la misma edad, pero la mujer va a mostrar un mayor deterioro debido a su estructura biológica. Además, la mujer encuentra un mayor número de dificultades para recuperarse física, mental, social y espiritualmente.

En la codependencia, la destrucción se atribuye a la adicción de la pareja o el familiar, pero no a la forma en que el codependiente se relaciona con los demás. La codependencia no demuestra las mismas consecuencias cognitivas y físicas que la adicción a las sustancias, lo que hace más complicada tanto su identificación como su aceptación y tratamiento.

En la experiencia, se ha observado cómo las personas codependientes tienden a relacionarse con personas adictas. Normalmente en relaciones de pareja heterosexuales, la mujer cumple con el rol de codependencia, mientras que el hombre padece de la adicción a las sustancias. Bajo el mito del amor romántico, sienten que “son el uno para el otro”, aunque ignoren que lo que les atrae es la carencia del otro, que refleja a su vez, la propia.

El ambiente de codependencia hace emocionalmente inmaduras a las personas. El adicto y la codependiente que se disponen a formar una familia son dos personas inmaduras emocionalmente: “dos niños queriendo jugar a ser adultos”. Son personas que no han resuelto sus propias carencias y heridas y que todavía no tienen las herramientas para cuidar emocionalmente a sus hijos, acompañarlos, protegerlos y crearles vínculos de seguridad. Incluso se ha

discutido cómo la emocionalidad de la madre es un antecedente prenatal importante para el posterior desarrollo del niño. Por eso, los hijos que se desarrollan en ambientes de codependencia y adicción se gestan, nacen y crecen inseguros, sin las herramientas necesarias para gestionar su propia emocionalidad.

El adicto busca a alguien que le cuide y resuelva sus conflictos, mientras que la codependiente busca a quién rescatar. Ambos casos siguen con las expectativas de género impuestas. Se corresponden y logran mantener estilos de vida dañinos para ambos. Forman: “la pareja perfecta”. Ahora bien, la codependiente comparte el perfil de personalidad del adicto, pero ella en lugar de buscar a la sustancia, busca el control. Más que amor, hacen posible que continúe la problemática mostrada por cada miembro. Esto aplica tanto para las parejas como para las familias.

La dependencia emocional en estas mujeres es tan intensa que el desprendimiento emocional con el adicto se vive como una experiencia en suma dolorosa. En un principio, no tienen la capacidad de distinguir que darle su lugar y su responsabilidad al otro no significa dejarlos de querer o alejarlo o anularlo. El amor se confunde con el control, y la falta de control, como falta de amor.

Se da una relación simbiótica. Para la codependiente, si el adicto está feliz, ella está feliz, si el adicto está enojado, ella se angustia, pero también se enoja por no comprender su enojo. Los estados emocionales de la codependiente están en función de los del adicto. Al punto que anula y entumece sus propias emociones.

La codependiente lleva una bitácora de todos los aspectos de la vida del adicto: sabe qué le gusta, qué le disgusta, qué tiene que hacer para “hacerlo sentir bien”. Cuando falla, insiste, porque necesita mantener el control sobre el otro. El control que la codependiente busca ejercer se ve ejemplificado por acciones como saber en dónde está el adicto en todo momento, qué está haciendo, con quién anda, a qué hora salió, a qué hora regresa, y aparte, sospechar que la están engañando con alguien, o bien, traicionando a la relación familiar con los amigos o la pareja.

Las personas codependientes son capaces de descuidar su vida por atender la del adicto. Incluso, pueden llegar al extremo de pedirle al adicto que se drogue en su casa, con ella, para que no se “exponga” a los peligros del mundo exterior, y no la preocupe: “Al menos aquí yo te veo y sé que estás aquí, pero afuera, ¿dónde te busco?”.

Muchas de las codependientes creen que su amor salvará de la adicción a su familiar o a su pareja; creencia alimentada por otro mito del amor romántico que dicta que “El amor todo lo puede”. Para lograr su objetivo, ellas dedican gran parte de su vida a la tarea de “salvación” del adicto, aunque ignoran sus propios problemas emocionales.

La codependiente toma como objetivo de vida la salvación del adicto, busca que de ella dependa su bienestar, su felicidad, y cree que su amor es omnipotente. Pero tal salvación está destinada al fracaso. En esa salvación fallida del adicto, a ambos se les va la vida, y su adicción no hace más que crecer. La codependencia es una enfermedad progresiva e incurable, así como la adicción. En ambos casos la enfermedad puede llevar a la muerte si no se logra contener.

## LA ESPERANZA DE LA RECUPERACIÓN

En la rehabilitación, se trata de recuperar la vida individual y familiar que se dañó a causa de la destrucción de la adicción y de la codependencia. La rehabilitación es un intento de

recuperar la dignidad y de encontrar esperanza. Al principio, mantenerse en rehabilitación es por mera cuestión de supervivencia; más adelante, la persona estará convencida de que lo mejor está por llegar. Con el tiempo, se podrán agradecer las oportunidades que la rehabilitación permitió, como ganar la libertad y vivir sin miedo.

Cuando una persona sale de su internamiento, se encuentra con una mejora física que se observa con facilidad. En este momento, la persona puede llegar a considerar que ya está lista para iniciar una relación de pareja o volver a tener contacto con su familia y amigos. Sin embargo, a pesar de la mejora física, la persona todavía no sabe estar consigo misma y no le gusta la soledad. Por lo que puede cambiar una adicción por otra, y buscar fugarse en la pareja o en el restablecimiento de sus relaciones anteriores. El internamiento es el inicio del proceso de rehabilitación, se considera como un periodo de terapia intensiva, donde todavía están muy activas las carencias espirituales y emocionales, y donde apenas empieza el camino del autoconocimiento.

Después de la etapa de terapia intensiva, se pasa a las llamadas “Casas de Medio Camino”, consideradas como un espacio intermedio entre el centro de internamiento y el mundo de afuera. El objetivo de las “Casas de Medio Camino” es que la persona en rehabilitación se reinserte en la sociedad y regrese de forma gradual a tener contacto con su familia, su pareja, sus amigos y su trabajo. Cabe señalar que aunque llegue el momento en el que la persona esté lista para regresar a los contextos mencionados, continúa el tratamiento —el cual es de por vida— en los grupos de autoayuda.

Los grupos de autoayuda se basan en el programa diseñado por Bill Wilson, los “Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos”, el cual se enfoca en tratar el vacío espiritual y fomentar el autoconocimiento. Este programa se ha adaptado para atender a personas con distintas enfermedades —neuróticos, tragones, codependientes, adictos al sexo, etcétera—, tiene como objetivo buscar estados de sobriedad emocional y ayudar a otros para que también logren estos estados. El programa de Doce Pasos se puede adaptar a cualquier problemática emocional, pues sostiene que lo que hay en el fondo de todas ellas es una dependencia, ya sea a las personas, al sexo, a las drogas o a la comida, solo por mencionar algunas. Si bien, cambia a lo que se es adicto, en el fondo, la adicción siempre es la misma.

En la rehabilitación de la codependencia, se trabaja el desprendimiento emocional con los familiares y la pareja del adicto, y se hace énfasis en que aunque este proceso es doloroso no significa que se deje de querer al adicto o que se tenga que terminar la relación sino que desprenderse emocionalmente significa romper con ese “enganchamiento” que los une en la enfermedad.

El problema de la codependencia es que no tiene rasgos visibles como sucede con el consumo del alcohol o de drogas. Por esto es difícil que los familiares y la pareja del adicto logren reconocerla. Mientras que en el caso de los adictos, pasa que estos cesan el consumo y creen que ya se han rehabilitado por completo, sin considerar que siguen teniendo problemáticas codependientes. La codependencia es una enfermedad compleja y profunda que se puede rastrear y sanar con el análisis de la personalidad y la práctica de los principios espirituales del programa.

Al estudiar las heridas de la infancia, los adictos en rehabilitación se dan cuenta de que son codependientes, en especial, materno-dependientes. Hay quienes buscan a su mamá en otras mujeres, lo cual es tanto un riesgo como la muestra de que no se está lo suficientemente preparado para tener una relación de pareja o para formar una familia. Ahora bien, eso no significa que no exista una solución y que las personas codependientes estén destinadas a

padecer para siempre. Hay parejas que funcionan cuando ambos están en rehabilitación y comienzan a hacerse cargo de sí mismos, así como familias que pueden reconciliarse y darle su lugar al otro.

En un grupo de autoayuda no hay terapeutas especializados, psicólogos, ni psiquiatras, se caracteriza por ser un lugar conformado por personas que comparten sus experiencias, su fondo de sufrimiento, los defectos de carácter, su perspectiva de la vida y la esperanza en la recuperación; aunque sí hay distintos cargos y responsabilidades. Se parte de la unidad y de la premisa de que todos son iguales, nadie es más que los demás ni sabe más que los demás. Todos los que asisten tienen una necesidad de elaborar y compartir eventos dolorosos que no pudieron manejar solos.

En los grupos de autoayuda, las personas en rehabilitación se encuentran con personas con las que se pueden identificar y que parece que piensan y sienten igual que ellos. No se busca la perfección sino lo contrario, es decir, crear conciencia de que la gente se puede equivocar. Lo importante es avanzar en la sanación emocional y espiritual, “Progreso, no perfección”.

Quien dirige el proceso de las personas en rehabilitación en cada fase del tratamiento es su *padrino*. Los padrinos son autoridades que tienen mayor experiencia en el proceso de rehabilitación; pueden hacer sugerencias desde un estado emocional diferente al de su ahijado, lo que les permite ver los problemas y preocupaciones desde otro panorama. El padrino es una persona con la misma enfermedad de quien está en recuperación, pero su experiencia le permite acompañar y desempeñar su labor de guiar a la persona, escucharla y, a partir de su experiencia, hacerle sugerencias, sin imponer y aconsejar. Puesto que el ahijado sigue siendo el único responsable de sus decisiones, y es quien asumirá las consecuencias de estas.

Los hipersensibles tienden a ser personas ingobernables, desobedientes, renuentes y desafiantes. En este sentido, la obediencia no es algo que acepten con facilidad. Aunque en un inicio se considere al padrino como autoritario, lo único que hace es compartir su experiencia y los resultados que ha obtenido, mostrándole al ahijado la conveniencia de seguir con los principios y las sugerencias porque ha tenido resultados positivos él mismo. Es por los resultados que se ven en el padrino que el ahijado se convence y se deja guiar. Se guía con hechos, no con palabras.

El hecho de tener a alguien con quien platicar y que ayude a ver el problema desde otra perspectiva, más allá de la intensidad emocional, permite a la persona en rehabilitación poder salir del laberinto emocional en el que está inserto. Con el padrino se tiene a alguien capaz de contener, con quien se pueden trabajar los problemas y las emociones, y detener las conductas autodestructivas que antes de la agrupación generaban un círculo vicioso de conflictos y malestar. El padrino no solo facilita la regulación de las emociones sino que indica un curso de acción con el que logrará hacerle frente a la codependencia.

Uno de los resultados que se pueden observar cuando se avanza en el proceso de rehabilitación es entender que la hipersensibilidad, que forma parte de los rasgos de personalidad y de lo que llevó a la autodestrucción y el dolor, ahora puede convertirse en un don, en apasionamiento, en fuerza, en energía y en una gran capacidad para disfrutar de la vida. Los resultados de la rehabilitación son logros que permiten aceptar los sucesos inherentes a la vida, tener paz y poder disfrutarlos.

La rehabilitación es un camino para toda la vida. No es un camino fácil, pues implica un cambio en la persona, en el que contacta con su peor parte, para que así pueda encontrar lo mejor de sí. No se puede estipular un tiempo para que la rehabilitación se lleve a cabo. La persona en rehabilitación tendrá que entender que es para toda la vida y que a la vez es

“Solo por hoy”. “Solo por hoy” es un llamado a vivir desde el presente. Significa que estás vivo solo por hoy, que cumpliste un día más de vida, cada día se tienen que practicar los principios espirituales que enseña el programa de los Doce Pasos, pues la enfermedad emocional de la adicción y la codependencia es progresiva e incurable, solo se la contiene y se la controla, “Solo por hoy”.