

“La adicción y la **salud mental** es una realidad que nos involucra a toda la familia cuesta digerir que tu hijo consume o que tiene una patología psiquiátrica”

Entrevista a la familia de una persona que participa en el Programa de Salud Mental y adicciones de Proyecto Hombre Galicia: Acougo.

P: ¿Cómo fue el proceso de tomar la decisión de buscar ayuda en Proyecto Hombre?

R: Al principio no sabíamos, no éramos capaces de encontrar ningún sitio que entendiera lo que le pasaba a nuestro hijo, se cerraban muchas puertas. Hasta que él también puso de su parte y decidió hacer un programa. Fue a través del médico de cabecera el que nos recomendó Proyecto Hombre. En nuestra elección también influyó que tuvimos un familiar que estuviera en otra comunidad de Proyecto Hombre y tuvo muy buenos resultados.

P: ¿Cuáles son los logros que le gustaría destacar de su familiar desde que comenzó en el programa de patología dual en Proyecto Hombre Galicia?

R: Mi hijo ha logrado ser otra persona. Cuando llegó aquí tenía su vida perdida: familia, estudios, trabajo, amistades... hacer el programa de patología dual le ha ayudado a crecer y madurar, a volver a hacerse como persona. Ha vuelto a poner un orden en su vida, una organización muy necesaria para su cabeza. Ha vuelto a cumplir con responsabilidades de menos a más, hasta interiorizarlo.

P: ¿Cómo ha sido el proceso de la familia durante esta situación? ¿Cómo ha sido el acompañamiento que ha recibido desde Proyecto Hombre?

R: El principio fue muy duro, por una parte comunicar al resto de la familia cosas que no sabían. Decirle que teníamos este problema en casa fue difícil, pero obviamente íbamos a apoyarlo y buscar ayuda, esto es lo que había y había que estar con y para él. Por otra parte, fue muy difícil gestionar la incertidumbre y las expectativas, el tenerlo lejos de casa también nos costaba, teníamos miedo a cómo iba a reaccionar al programa, de si iba a aguantar.

Poco a poco ves que se va dejando ayudar, que va encajando en el programa que va entendiéndolo. Lo que más nos motivó fue el ver los avances: ver que iba recuperando responsabilidades, de que volvía a encontrarse bien y la relación con nosotros mejoraba y de que volvía a abrirse fueron señales de que la ayuda era la indicada e iba obteniendo sus frutos. El ver que volvía a funcionar como persona, que volvía a creer en que lo podía hacer.

El acompañamiento de Proyecto Hombre fue esencial para todo este camino. Nosotros estábamos perdidos, no encontrábamos los medios, la forma de poder ayudarle. No solo le enseñasteis a él sino también a nosotros. No sabíamos apoyarlo sin que nos rechazara o acabáramos enfadándonos. Entendimos que



eso también se aprende y se practica, a ser más pacientes, adaptar las expectativas y reconducir situaciones del día a día.

Mi hijo entró a gatas y sale caminando y eso es muy importante, que sepa caminar aunque estemos cerca suya en la sombra.

“El acompañamiento de Proyecto Hombre fue esencial para todo este camino. Nosotros estábamos perdidos, no encontrábamos los medios, la forma de poder ayudarle. No solo le enseñasteis a él sino también a nosotros. No sabíamos apoyarlo sin que nos rechazara o acabáramos enfadándonos. Entendimos que eso también se aprende y se practica”

P: ¿Qué desafíos han sido los más difíciles de enfrentar como familiar?

R: Mantenernos unidos, ponernos de acuerdo en la dirección que tomábamos, unificarnos bajo las mismas pautas. Otro gran desafío fue que él se volviera a integrar en la familia, antes éramos 3 ahora volvemos a ser 4, podemos volver a contar con él, quiere, habla y participa, volvemos a ser una familia. Transmitir todo esto

al resto de la gente que nos rodeaba también fue difícil, hacerles ver que la adicción existe y que la patología va a estar presente durante toda su vida por eso la necesidad de esta ayuda y de que Acougo lo tome como una segunda casa a donde poder acudir.

P: Como familia, ¿cuál es el papel que habéis tenido, o que tenéis, en el tratamiento?

R: El acompañamiento en todas sus formas. Al principio adaptarnos a las normas, cambiar nuestra organización familiar para poder involucrarnos. Responsabilizarnos de que aceptara los límites, normas y programación hasta que él interiorizara que son necesarios para su vida. Entender y aceptar sus dificultades, desconocíamos la enfermedad psiquiátrica, las consecuencias de la adicción, la vulnerabilidad de su inestabilidad... tuvimos que formarnos y dejarnos ayudar, también aprender a disfrutar de los logros, teniendo siempre los pies en la tierra, no confiarse del todo. Su hermana también fue clave, decidió ayudar a involucrar a su hermano en la familia, no apartarlo. Eso fue muy importante en el seguimiento le dio la oportunidad de poder hacer planes que no haría con nosotros que somos sus padres.

P: ¿Cómo valora la experiencia de participar como familiar en el tratamiento?

R: Un gran aprendizaje, una experiencia constructiva y necesaria. No sabíamos cómo ayudarle, desconocíamos que le estaba pasando,

como teníamos que tratar con él, fueron cosas que fuimos aprendiendo y seguimos haciéndolo esto es continuo.

Recuerdo que al principio actuábamos con mucha inseguridad, incrédulos de si iba a tener resultado, pero ves que el seguir las pautas obtienes una estabilidad y el solo quería volver a estar bien y esto le ayudaba. También experimentamos que si él no quisiera por mucho que le apoyáramos no hubiéramos logrado nada.

P: ¿Cómo ve el futuro de su familiar ahora que está en tratamiento?

R: Como una persona con una vida totalmente normalizada, con su trabajo u ocupación e independiente. Somos conscientes de que siempre tenemos que estar atentos, cerca de él, algunas veces más cerca y otras más lejos. Ahora si sabemos actuar, a donde acudir, a que prestar atención. Como padres, seguimos teniendo miedos, nos preocupa la influencia que pueda tener otra gente sobre él, personas que no sepan cómo proceder por no haber vivido esto como nosotros.

P: ¿Qué les diría a otras familias en su misma situación?

R: Que acompañen a sus hijos siempre, que sepan pedir ayuda. Nosotros hemos probado otros métodos pero siempre le recordamos a nuestro hijo que cuando mejor estuvo fue aquí. Le diríamos a otras familias que están en nuestra misma situación que tomen medidas ya, que no dejen pasar el tiempo, que cuanto antes lo hagan mejor resultado van a tener.

Las palabras claves son: paciencia y constancia y sin marcarse ni metas ni tiempos. Acompañarles siempre, escuchándoles sin críticas, sin traer el pasado siempre al presente, evitando las comparación de "yo tenía un hijo... ahora mi hijo es..." aceptando la realidad del ahora.

La adicción y la salud mental es una realidad que nos involucra a toda la familia y es una realidad muy silenciosa, cuesta digerir que tu hijo consume o que tiene una patología psiquiátrica, entonces te lo callas también por protegerlo a él. Hasta que ves que un cambio es posible y rompes con el estigma. A día de hoy puedo decir que me siento orgulloso de que mi hijo quisiera poner solución, se responsabilizara de lo que pasaba y lo esté sacando adelante.

