



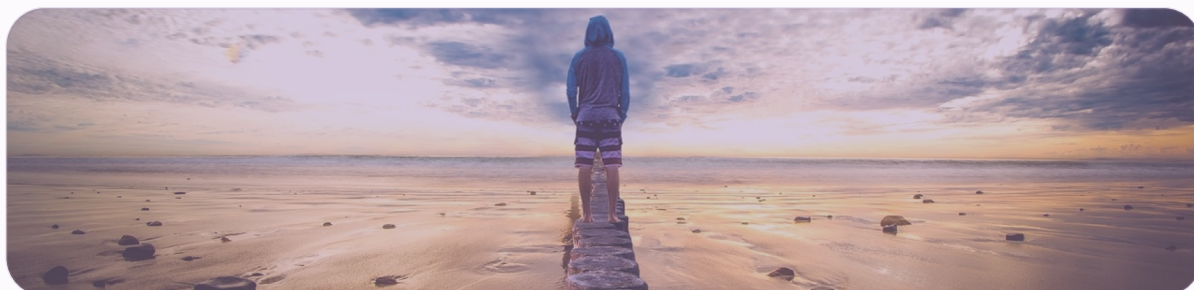
Guia per a famílies

Comprendre, acompanyar i cuidar-se durant el procés de recuperació

Índex de continguts

01	Introducció: entendre el procés de recuperació i el paper de la família
02	Comprensió de l'addicció: entendre què està passant
03	Establiment de límits saludables: protegir-se sense culpa
04	Gestió de les emocions: enfrontant la por, la frustració i la culpa
05	Suport emocional i pràctic: oferir ajuda sense caure en la codependència
06	Autocura per als familiars: cuidar-se per poder cuidar
07	Acompanyament individual per a familiars: un espai propi
08	Teràpia grupal per a familiars: un espai compartit de suport
09	Afrontar les recaigudes: enfortint-se davant els retrocessos
10	Comunicació positiva: construint un diàleg efectiu
11	Tancament: Un camí de resiliència compartida

Entendre el procés de recuperació i el paper de la família



El procés de recuperació d'una addicció pot ser llarg i complicat. Els familiars tenen un paper clau en el suport al dependent, però també necessiten cuidar-se a si mateixos per mantenir l'equilibri emocional. És important entendre que, malgrat els esforços, la decisió de recuperar-se és personal, i la família no té control directe sobre els resultats.

El procés de recuperació és un camí complex i no lineal. Hi haurà moments d'avanç i altres de retrocés, i això és part natural del procés. És important que els familiars entenguin que la recuperació no és una cursa amb un objectiu clar a curt termini, sinó un procés de transformació personal tant per a l'addicte com per als que l'envolten. Aquesta comprensió permet ajustar les expectatives i evitar caure en la frustració o desesperança quan hi ha recaigudes o moments difícils.

A més, és essencial que els familiars aprenguin a equilibrar la compassió amb l'autocura. Això implica donar suport sense sacrificar el propi benestar emocional i físic. Si els familiars es desgasten, es torna més difícil mantenir una relació de suport sòlid i constructiu amb la persona en recuperació.

L'autocura no és egoisme, sinó una part fonamental per poder sostenir el camí de la recuperació al llarg del temps.

Part pràctica

01

Reflexiona sobre els teus límits

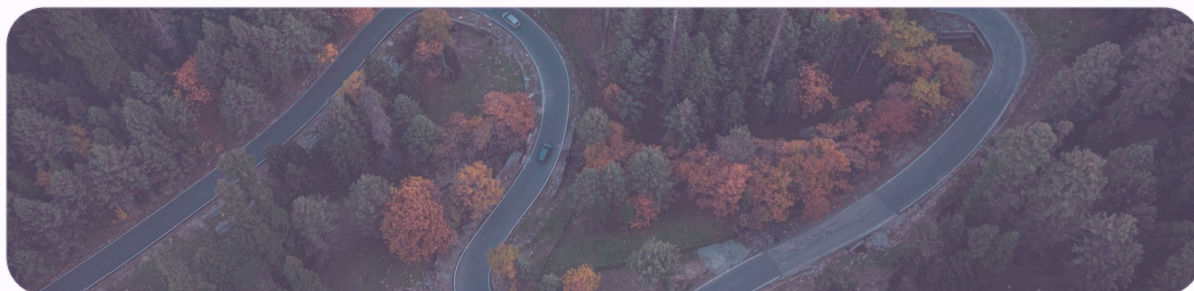
Escriu tres coses que estàs disposat a fer per donar suport al teu familiar, i tres coses que no pots fer perquè comprometen el teu benestar.

02

Fixa una intenció clara

Cada setmana, pren-te un moment per recordar-te a tu mateix per què és important cuidar-te mentre dones suport al dependent.

Entendre què està passant



L'addicció és una malaltia crònica que afecta el cervell i el comportament. Sovint provoca canvis en les persones que semblen inexplicables o dolorosos per als familiars. És crucial no prendre aquests canvis de manera personal i comprendre que el dependent està en una lluita interna que no li permet actuar de manera coherent. Això no significa que justifiquem els seus actes, però entendre-ho ajuda a reduir la frustració i el ressentiment.

L'addicció sovint genera comportaments que poden semblar irracionals o dolorosos per a la família, com la mentida, l'engany o la manipulació. És important comprendre que aquests comportaments formen part del mecanisme de defensa de l'addicte per protegir la seva necessitat de consumir, que es torna tan primordial com la supervivència. Això no vol dir que la família hagi d'acceptar o permetre aquests comportaments, però entendre que l'addicte està lluitant amb una força més gran que la seva pròpia voluntat pot ajudar a veure la situació amb més compassió.

Sovint es culpa l'addicte per la seva falta de voluntat o determinació, però l'addicció és una condició crònica que afecta el cervell, fent que les decisions racionals siguin molt més difícils de prendre.

Part pràctica

01

Mini investigació

Dedica cinc minuts a buscar un article breu sobre l'addicció —pot ser un vídeo o un article en línia— i anota una idea clau que et sorprengui o t'ajudi a entendre millor la situació.

02

Mapa de l'addicció

Dibuixa un mapa mental que representi com l'addicció afecta el teu familiar i la dinàmica familiar. Inclou els aspectes que creus que es veuen afectats, com les relacions, la salut física i emocional, les responsabilitats laborals o personals, i altres àrees de la seva vida. Reflexiona sobre com aquestes afectacions poden influir en el comportament del teu familiar i en la teva pròpia reacció.

Protegir-se sense culpa



Posar límits no significa que no estimes el teu familiar; significa que t'estimes prou com per protegir la teva salut emocional. Aquests límits permeten establir un entorn segur tant per a tu com per al dependent. Sense límits, és fàcil caure en comportaments de codependència que poden perjudicar-te tant a tu com a la persona en recuperació.

Establir límits és una de les eines més poderoses que els familiars tenen a la seva disposició per protegir la seva pròpia salut i el benestar emocional. Els límits no només protegeixen el familiar, sinó que també ofereixen un marc de responsabilitat per a l'addicte, que pot començar a veure les conseqüències del seu comportament d'una manera més clara. Sense límits, és fàcil que l'addicte continuï amb el seu comportament destructiu, ja que no hi ha repercussions immediates o visibles.

Posar límits sovint pot generar sentiments de culpa, ja que els familiars poden sentir que estan abandonant o castigant l'addicte. Tanmateix, establir límits és una forma d'estimar des d'un lloc de respecte propi i cap a l'altre.

Els límits clars ajuden a definir què és acceptable i què no, i ofereixen una estructura que pot ajudar tant l'addicte com els familiars a navegar el procés de recuperació de manera més saludable i segura.

Part pràctica

01

Fixa tres límits

Defineix tres límits que necessites establir amb el teu familiar. Poden ser sobre temes com la comunicació, l'ús de diners o la convivència.

02

Pràctica de mantenir límits

Simula una situació en què hakis de reafirmar aquests límits de manera respectuosa. Com t'agradaria expressar-ho? Escribeu un diàleg breu.

Enfrontant la por, la frustració i la culpa



És natural sentir una muntanya russa d'emocions quan convius amb algú que està en procés de recuperació. Pots sentir ràbia, frustració, por o fins i tot culpa. Aquests sentiments són vàlids, però és fonamental trobar formes saludables de gestionar-los per no quedar atrapat en ells. Reconèixer i permetre't sentir aquestes emocions és el primer pas cap a la sanació.

La por a una recaiguda, la ràbia per comportaments passats, la frustració davant la manca de canvis immediats o la culpa per no haver pogut «salvar» l'addicte són emocions comunes. Aquests sentiments poden ser aclaparadors si no es gestionen adequadament, i és per això que aquest apartat se centra a donar eines per reconèixer i gestionar aquestes emocions d'una manera que no destrueixi l'equilibri emocional dels familiars.

Una bona gestió emocional permet als familiars ser més resilients i estar millor equipats per oferir suport sense ser consumits per les seves pròpies emocions. A través de la pràctica d'atenció plena i tècniques de respiració, els familiars poden aprendre a donar espai a les seves emocions sense ser-ne víctimes.

Reconèixer que sentir emocions intenses és normal i part del procés ajuda a reduir l'angoixa i a mantenir una actitud més equilibrada.

Part pràctica

01

Diari emocional

Dedica uns minuts cada dia a escriure com et sents. Intenta identificar la font de cada emoció i què podria ajudar-te a gestionar-la millor.

02

Atenció plena (mindfulness)

Quan et sentis aclaparat, pren-te un moment per practicar l'atenció plena. Troba un lloc tranquil, tanca els ulls i respira profundament. Concentra't en l'aire que entra i surt dels teus pulmons. Si la teva ment divaga, torna suaument a portar la teva atenció a la respiració. Permet-te sentir cada emoció present sense jutjar-la. Això t'ajudarà a connectar amb tu mateix i a manejar millor les teves emocions en el moment present.

Oferir ajuda sense caure en la codependència



Voler ajudar la persona que estimes és natural, però és essencial assegurar-se que aquesta ajuda no alimenti la dependència o permeti conductes destructives. És important que el suport sigui constructiu i no faciliti el manteniment de l'addicció. L'equilibri entre suport i autonomia és clau.

Hi ha una línia fina entre ajudar i facilitar l'addicció. Els familiars sovint volen fer tot el possible per ajudar la persona estimada, però aquesta ajuda, si no es dona de manera adequada, pot acabar permetent que l'addicte eviti les seves responsabilitats. Oferir suport sense caure en la codependència implica aprendre a diferenciar entre accions que fomenten la recuperació i accions que poden perpetuar l'addicció. Això pot incloure permetre conseqüències naturals dels actes de l'addicte, com no rescatar-lo constantment de situacions difícils que ha creat, o resistir la temptació de controlar cada aspecte de la seva vida.

Els familiars sovint senten la necessitat de ser responsables de la salut i el benestar de l'addicte, però és essencial comprendre que cada persona és responsable del seu propi procés de recuperació. Això no significa deixar de donar suport, sinó fer-ho de manera que la persona aprengui a assumir responsabilitats i a enfrontar les conseqüències de les seves accions.

Aquest equilibri entre suport i autonomia pot ser difícil d'aconseguir, però és fonamental per al benestar tant de l'addicte com del familiar.

Part pràctica

01

Ajuda o facilitació?

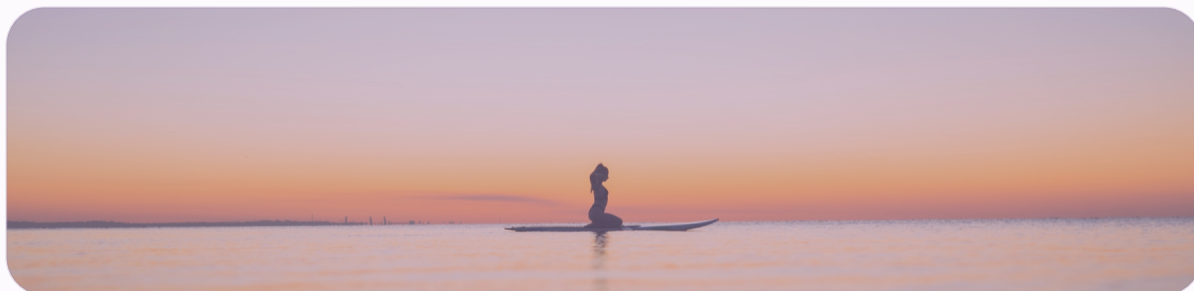
Fes una llista de totes les formes en què ajudes el teu familiar. Revisa la llista i reflexiona sobre quines accions realment ajuden i quines podrien estar facilitant conductes poc saludables.

02

Practica la distància emocional

Si notes que estàs intervenint massa en la vida del teu familiar, fes un pas enrere. Identifica una situació aquesta setmana en què puguis deixar que prengui les seves pròpies decisions, per petites que siguin.

Cuidar-se per poder cuidar



És fàcil oblidar-se d'un mateix quan estàs preocupat per la recuperació d'un ésser estimat. Però sense cuidar la teva pròpia salut física i emocional, serà molt més difícil oferir un suport efectiu. L'autocura és una forma de mantenir la força per continuar el camí amb resiliència.

Quan et dediques completament a cuidar d'una altra persona, és com si es buidés el teu propi dipòsit d'energia. Sense prendre el temps per reposar, recarregar-te i cuidar el teu benestar, pots acabar esgotat, tant emocionalment com físicament. Per això és tan important incorporar activitats regulars que et permetin cuidar-te. Aquestes activitats poden ser tan senzilles com una passejada diària, moments de tranquil·litat per llegir un llibre, o qualsevol cosa que et porti pau i alegria.

A més, mantenir una xarxa de suport, ja sigui amb amics, altres familiars o professionals, pot ser una font vital de força. Compartir el teu camí amb persones que entenen el que estàs vivint pot ajudar-te a no sentir-te sol en aquest procés.

Això no només et permet expressar els teus sentiments, sinó també aprendre de les experiències dels altres.

Part pràctica

01

Temps per a tu

Programa almenys una activitat a la setmana que sigui només per a tu. Pot ser alguna cosa que t'agradi o simplement un espai per desconnectar.

02

Xarxa de suport

Escriu el nom de tres persones amb qui pots parlar si et sents aclaparat o necessites suport. Assegura't de tenir converses obertes amb aquestes persones, encara que només sigui per compartir com et sents.

Un espai propi



L'acompanyament individual és un espai confidencial pensat perquè, per una estona, el centre siguis tu.

Un espai on poder explicar amb llibertat què estàs vivint, com t'està afectant i què necessites, sense sentir-te jutjat ni haver de justificar el que penses o el que sents.

A partir de la teva situació concreta, treballarem per entendre millor què està passant i, sobretot, què pots fer tu davant d'aquesta realitat. Aprenderàs a posar límits, gestionar emocions com la por, la culpa, la ràbia o la impotència, identificar dinàmiques que potser s'han anat instaurant dins la família i trobar maneres més saludables de relacionar-te amb la persona que té l'addicció.

Cada família i cada situació són diferents. Per això l'acompanyament individual parteix sempre de la teva realitat, del moment en què et trobes i del que necessites treballar.

Part pràctica

01

Preparar la sessió

Anota la situació que més et preocupa, què has intentat i què necessites comprendre millor.

02

Un acord personal

Després de cada sessió, concreta una acció petita que depengui de tu i que puguis revisar.

Un espai compartit de suport



El grup de teràpia familiar és un espai on pots compartir les teves experiències, aprendre d'altres famílies i obtenir el suport necessari per afrontar el camí de la recuperació. És un lloc segur on cada membre del grup pot sentir-se escoltat, comprès i no jutjat. Utilitzar aquest espai adequadament és una eina molt poderosa per als familiars, ja que aquí es poden aprendre estratègies concretes per gestionar situacions difícils i reforçar el teu benestar emocional.

La força d'un grup de suport radica en la connexió que s'estableix entre persones que passen per situacions similars. Els altres membres del grup poden aportar perspectives que potser no havies considerat i oferir consells basats en la seva pròpia experiència. Això ajuda a sentir que no estàs sol en el camí i que hi ha altres persones que comparteixen les teves dificultats i emocions.

A més, el grup és un espai per practicar habilitats de comunicació i gestionar les emocions de manera constructiva. Aprens no només a donar suport, sinó també a rebre'n.

Aquesta reciprocitat crea una dinàmica on tots els membres s'enriqueixen mútuament i poden avançar junts en el camí de la recuperació.

Part pràctica

01

Participació activa

Assisteix regularment a les reunions del grup i anota els temes que t'agradaria discutir o les inquietuds que sents. Això t'ajudarà a preparar-te per a les sessions i a sentir-te més còmode compartint.

02

Connexions personals

Intenta parlar amb almenys un membre del grup fora de les reunions. Pots enviar un missatge o fer una trucada breu per compartir com et sents i construir una xarxa de suport més forta.

Enfortint-se davant els retrocessos



En el camí de la recuperació, les recaigudes són un fenomen més comú del que ens agradaria, però això no significa que el procés hagi fracassat. Una recaiguda no es pot veure com un retorn al punt de partida, sinó com un esdeveniment que forma part del procés d'aprenentatge i maduració. Per als familiars, és natural sentir frustració, decepció i fins i tot desesperança davant una recaiguda, però és important recordar que aquestes emocions són part de la reacció humana a situacions difícils. A la vegada, és essencial poder gestionar-les sense deixar que defineixin la relació amb la persona en recuperació ni que es converteixin en obstacles per a l'ajuda que es pot seguir oferint.

La recaiguda sovint és una oportunitat per identificar patrons de comportament o desencadenants que encara no s'havien tractat de manera efectiva. En lloc de veure-la com un fracàs, pot ser útil replantejar-la com un moment per ajustar el pla de recuperació, reafirmar límits i continuar avançant. Això no vol dir que el procés sigui fàcil, però el familiar pot tenir un paper clau en el suport emocional sense caure en la desesperació.

També cal recalcar que, com a familiar, no és la teva responsabilitat ni el teu deure «salvar» l'addicte d'una recaiguda. El teu rol és acompanyar i donar suport dins dels límits que has establert per protegir la teva pròpia salut emocional.

En aquest sentit, cuidar-te a tu mateix i preservar la teva pròpia serenitat és essencial, perquè només així podràs oferir un suport ferm però saludable.

Part pràctica

01

Reconstruir la confiança

Escriu tres accions concretes que pots prendre per recuperar la confiança amb el teu familiar després d'una recaiguda. Aquestes accions poden ser passos petits però significatius.

02

Aprenentatge personal

Reflexiona sobre què has après de la situació. Anota una cosa que t'ha sorprès i una cosa que podries fer diferent en el futur per protegir el teu benestar emocional.

Construint un diàleg efectiu



La comunicació positiva és fonamental per crear un ambient de suport i comprensió. Aquesta forma de comunicació implica centrar-se en l'escolta activa i l'expressió clara dels sentiments, sense jutjar ni criticar. A través d'un llenguatge positiu, podem reforçar l'autoestima del dependent, afavorint així un clima de confiança i obertura.

L'objectiu de la comunicació positiva és construir un diàleg en el qual tant tu com el teu familiar pugueu expressar-vos lliurement. És important evitar les afirmacions que poden resultar acusatòries, ja que aquestes poden generar defensivitat i dificultar la comunicació. En comptes de centrar-se en els errors, cal reconèixer els esforços i les petites millores. Cada petit pas cap a la recuperació ha de ser valorat i celebrat, ja que això motiva el dependent a continuar treballant en el seu procés.

La clau és recordar que la comunicació no és només un acte de parlar, sinó també d'escoltar. Prestar atenció als sentiments i necessitats de l'altre crea un vincle més fort i una comprensió mútua. La comunicació positiva fomenta un entorn en què el dependent se sent còmode per compartir les seves experiències, dubtes i temors, cosa que pot facilitar el seu procés de recuperació.

A més, la comunicació positiva no és només verbal; els gestos, el to de veu i el llenguatge corporal també són crucials. Un to suau i un llenguatge corporal relaxat poden marcar una gran diferència en com es perceben les teves paraules.

Quan som conscients d'aquests aspectes, aconseguim establir un espai de confiança i seguretat que afavoreix la recuperació emocional tant de l'addicte com de tu mateix/a.

Part pràctica

01

Escolta activa conscient

Durant una conversa amb el teu familiar, practica escoltar sense interrompre. Pren-te uns moments per observar com et sents mentre l'escoltes, i si t'adones que tens impulsos per parlar o respondre, recorda't que estàs aquí per comprendre, no per contestar. Després, pren-te un moment per reflexionar sobre com ha canviat la dinàmica de la conversa amb aquesta pràctica.

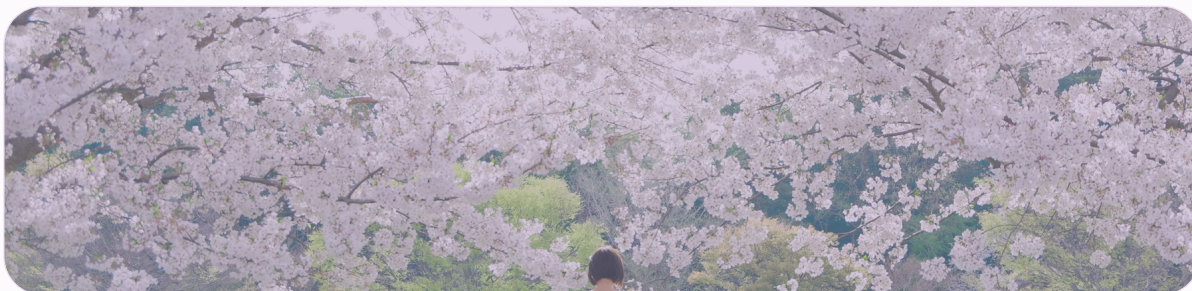
02

Rol dels missatges «jo»

Quan parles amb el teu familiar, intenta utilitzar missatges «jo». Per exemple, en comptes de dir «Tu sempre arribes tard», prova amb «Jo em sento preocupat quan no sé a quina hora arribaràs». Això ajuda a evitar la defensivitat i facilita un diàleg més constructiu.

TANCAMENT

Un camí de resiliència compartida



Aquest viatge que estàs recorrent no és fàcil, però en cada pas, en cada moment de lluita i superació, es mostra la teva capacitat de resiliència.

Enfrontar l'addicció no només és un acte de valentia, sinó també d'amor profund cap als teus éssers estimats i cap a tu mateix. Els moments de dubte, frustració i dolor no disminueixen la teva força, sinó que la posen de manifest.

La teva presència en aquest camí, el teu compromís i el teu amor són el motor que impulsa el procés de recuperació. Et convido a reconèixer i valorar la teva pròpia força, així com la del teu familiar. La recuperació és un procés, i cadascun de vosaltres està fent el millor que pot amb el que té.

Valora el camí que has recorregut fins ara i confia que aquest viatge us portarà, a tots, a un lloc de major serenitat i pau.

ESCOLA ZOOM

Lloret de Mar
+34 649 247 367
zoomescola@gmail.com