

02

Como proteger su matrimonio cuando su hijo sufre un TCA



Por: Ginny Jones, editora de *More-Love.org.* y Coach para padres
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Las parejas pueden tomar medidas activas para permanecer casadas cuando un hijo sufre un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA). Un TCA es un estresor fuerte para un matrimonio y puede llevar a distanciamientos y hasta el divorcio.

Los TCA, como otros diagnósticos de enfermedades mentales, pueden poner a la familia de cabeza y, hasta los padres que sentían que su matrimonio era relativamente estable pueden sentirse en desacuerdo con su pareja. El decidir acerca del tratamiento, el comportamiento aceptable y el manejo diario de un hijo en crisis son exhaustivos, es por eso que es importante comprometerse con su matrimonio desde el principio.

Las razones mas comunes por las que las parejas se ponen en riesgo de divorcio cuando un hijo sufre un TCA son:

1. **Desacuerdo en cuanto al tratamiento**
2. **No priorizar su matrimonio**
3. **Tratar de ser fuerte**
4. **Una persona hace más que la otra**
5. **Culparse a sí mismo o a la pareja por**

el problema

6. **Buscar comfort fuera del matrimonio**



Todos estos riesgos pueden ser manejados – es muy posible continuar casado y hasta profundizar su relación cuando su hijo sufre un TCA. **Algunas ideas:**

1. **Desacuerdos en cuanto al tratamiento**

La mayoría de los padres saben muy poco acerca de los TCA, esto combinado con la falta de una vía de tratamiento basada en evidencia, deja a los padres dudando como manejar el TCA y cómo hacer para que su hijo este sano nuevamente.

Típicamente un padre tomará el TCA más en serio que el otro, esta puede ser la persona que suena la alarma, lleva al hijo al doctor y le ruega que coma de forma normal, mientras,

el otro padre puede descartar el TCA o pensar que le puede decir al hijo simplemente que coma más y todo estará bien.

Muchas parejas se ven en los extremos opuestos del espectro en cuanto a si se debe o no buscar tratamiento para el hijo, lo que sí sabemos es que los TCA muy raramente se curan solos. Por otro lado, **los TCA son mejor manejados cuando son tratados en etapas tempranas en vez de dejarlos enconarse y crecer.** El tratamiento temprano es mejor, pero eso no significa que es fácil para dos personas casadas ponerse de acuerdo en lo que constituye de forma exacta un tratamiento minucioso.



Si Ud. y su pareja no están de acuerdo en si deben o no tratar a su hijo o como tratarlo, consúltenlo con un profesional en TCA, ellos pueden ayudarle a discutir sus metas compartidas y definir en que no esta de acuerdo, también pueden darle información en cuanto a opciones de tratamiento y ayudarles a ponerse de acuerdo. Esto ayudará a tener claridad sobre el TCA que

afronta su hijo y comenzar a platicar sobre metas. Enfrentando el reto juntos pueden fortalecer sus relaciones matrimoniales durante la recuperación de su hijo con TCA. **(En Asociación Estima podemos orientarle)**

2. No priorizar su matrimonio

Algunos padres de familia ya están manejando muchas tareas, cuando un hijo desarrolla un TCA, parece imposible encontrar tiempo para hacerlo todo. Ahora, además de todas las responsabilidades regulares, también tiene que ir a citas con doctores y terapeutas, exámenes y otros, mientras al mismo tiempo debe generarse en casa un ambiente que apoye para la recuperación.

Si ambos trabajan y tienen más hijos, hacer todo eso resultará en una tarea enorme. Lo más pronto posible deben sentarse para hablar de sus prioridades y discutir como mantener su matrimonio en esta lista.



Es posible que tengan que dejar algunas de sus actividades como pareja para acomodar el tratamiento de su hijo, pero no ignoren a

su matrimonio o lo dejen de lado. Esta bien tomarse unas noches para salir y, hasta pueden considerar una breve vacación juntos. Pueden checarlo con el equipo de tratamiento de su hijo, usualmente ellos apoyan a las parejas para su cuidado. Las parejas que se mantienen casadas durante el TCA hacen de su matrimonio una prioridad.

3. Tratar de ser fuerte

Es normal que los papás que afrontan un TCA se sientan con miedo o enojados. Muchas personas piensan que los TCA son un síntoma de ser mal padre; el estigma de un TCA puede hacer que los padres se sientan aislados y avergonzados. Los TCA además, son difíciles y caros de tratar y son un factor de estrés para toda la familia; no es momento para callar y alejarse uno del otro, en vez, deben tener conversaciones abiertas y vulnerables sobre como el TCA está afectando a cada uno de Uds.



Hablen intencionalmente sobre lo que están pasando, algunas veces es necesario quejarse de la situación a la que los ha llevado la enfermedad del hijo. El no hablar puede crear aislamiento, cada uno con su propio dolor y sufrimiento. Es importante hacerlo

mientras el hijo tiene el diagnóstico, toda la familia sentirá el impacto del TCA, merecen apoyo y ayuda durante ese tiempo.

Estos no son tiempos para ser fuerte, sino tiempo para abrirse uno al otro y a los amigos de confianza, miembros de la familia y profesionales con quienes se puede compartir su carga. El tratar de ser fuerte o de hacerlo solo sumará a la tensión de su matrimonio y lo volverá vulnerable.

4. Una persona hace más que la otra



La mayoría de las parejas deben balancear los requerimientos de la vida familiar con sus carreras, amistades y entretenimientos. Generalmente la mujer toma más de la labor familiar, esto incluye trabajo en casa, cocinar, llevar a los niños a las citas médicas y otros.

Si tienen un hijo con un TCA, los requerimientos de trabajo familiar pueden duplicarse o triplicarse; si Ud. ya tiene una labor familiar desbalanceada en su matrimonio, el diagnóstico del TCA puede abrumar a un miembro de la familia (a

menudo la madre). Llevar al hijo a las sesiones de tratamiento, monitorear las comidas, el ejercicio, los hábitos alimentarios y otras actividades diarias. Es intenso.

Es importante hablar con su pareja acerca del trabajo que involucra llevar la casa y además el manejo del hijo enfermo; hace sentido que cada uno de Uds. aumente su trabajo de familia, lo que podría significar reducir el tiempo en su oficina, con amigos o entretenimientos. Asegúrese de hablar con su pareja sobre como el TCA esta siendo manejado entre otras actividades del hogar de lo contrario, uno de los padres puede resultar sintiéndose resentido y exhausto.

El diagnostico de un TCA, va a exacerbar cualquier desigualdad en el matrimonio, por lo que es mejor mantener esta conversación durante todo el tratamiento.

5. Culparse a sí mismo o a la pareja por el problema

Es normal desear echarle la culpa a algo o alguien cuando algo sale mal. Cuando un hijo está enfermo, naturalmente queremos encontrar alguien o algo a quien culpar, los TCA son desordenes biopsicosociales complejos, lo que significa que resultan de una combinación de condiciones biológicas, psicológicas y sociales, ni una persona o un evento o condición causa un TCA. Los padres no son culpables del TCA.



Lo anterior no detiene a las parejas de culparse a si mismos o al otro, cuando nos culpamos a nosotros mismos pensamos que nuestras acciones o creencias fueron la causa del TCA. Aunque los padres cambien sus creencias y comportamientos con la existencia del TCA, eso no significa que este se dio por su culpa.

No ayuda culpar a un padre por que su hijo tiene un TCA, los padres que buscan culpar al otro tienen menos energía para invertir en la recuperación de su hijo. Lo mejor es trabajar juntos para dirigir cualquier creencia o comportamiento que contribuya a la recuperación del TCA, tome acciones para proveer de un ambiente seguro y sano para su familia en vez de culparse por la existencia del TCA.

6. Buscar comfort fuera del matrimonio



Algunas veces la presión de tener un hijo con un TCA se siente como que es demasiado para la pareja. Un miembro o ambos pueden buscar personas o cosas fuera del matrimonio para confortarse. Por ejemplo, algunos padres aumentan su ingesta de licor, compras o apuestas, comportamientos que son un intento para evadir el dolor y sufrimiento, pero abren una brecha entre la persona y su familia y ponen el matrimonio en riesgo.

En otras ocasiones buscan a otras personas para confortarse, la infidelidad se vuelve mucho más atractiva cuando uno de los miembros de la pareja se siente ignorado, enojado o con miedo al estar en casa. Un hijo con un TCA puede hacer que un amorío parezca el único placer disponible en la vida, por su puesto, tener un amorío únicamente hará la vida más difícil para toda la familia.



Si notas un distanciamiento creciente entre tú y tu pareja, da el primer paso para repararlo y estar juntos de nuevo. Entre más puedan hacer equipo para ver el TCA, las posibilidades de triunfo serán mayores. La

buena noticia es que los padres que mantienen y profundizan sus relaciones pueden ayudar a su hijo en la recuperación del TCA, porque una familia sana hace más fácil y segura la recuperación del hijo.

Tu matrimonio puede sobrevivir esto



La buena noticia es que los matrimonios pueden sobrevivir el TCA de su hijo, es más algunas personas encuentran que el proceso de recuperación fortalece a su familia y matrimonio. **La clave esta en reconocer los peligros potenciales y trabajar para volverlos a su favor. Cuando una pareja trabaja junta para apoyar a su hijo en la recuperación de su TCA sobrevive.**