

# CÓMO TENER ÉXITO EN EL MATRIMONIO A PESAR DEL TDA/H

Por Arthur L. Robin, Ph.D.

Traducido por: Carmen C. Salas-Serrano, Ph.D.

**Editor's Note:**  
This is a Spanish translation of the article that appears on pages 28–33.

Stephanie y Fred estaban cenando con unos amigos. Fred hablaba incesantemente acerca de su viaje de cacería, aun cuando la audiencia daba señales claras de que ya había escuchado suficiente. Sólo dejó de hablar cuando Stephanie lo pateó por debajo de la mesa.

Ellen está abrumada tratando de cuidar su casa, sus hijos y su esposo. Tenía intenciones de limpiar la casa hoy, pero cuando Bill regresó del trabajo, aun no había terminado. Bill es igualmente desorganizado — tarda en pagar las cuentas, se olvida de hacer las compras, tiene dos años de retraso en las contribuciones y llega tarde a las reuniones en el trabajo. Juntos, apenas logran sobrevivir.

Linda le describió a Tom con detalles la reunión con la maestra de su hijo. Más tarde, Tom no podía recordar ninguno de los detalles y le pidió a Linda que los repitiera. Enojada, Linda acusó a Tom de que no le importaban ni ella ni los niños.

De regreso a casa luego del trabajo, Mike vio un rótulo en una tienda de computadoras anunciando una venta especial y entró para comprar programas nuevos para la computadora, olvidando recoger la ropa en la lavandería. Cuando Brenda le preguntó a Mike si había recogido la ropa, él gritó, “Eres más fastidiosa que mi madre. No debí haberme casado contigo”. Brenda estaba muy herida, especialmente cuando averiguó sobre los \$300 que Mike gastó en programas de computadora.

Fred, Ellen, Tom y Mike presentan el trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDA/H), el cual está arruinando sus matrimonios. Sin embargo, para

entender completamente el impacto del TDA/H en estas relaciones, necesitamos ir más allá de los síntomas clásicos de inatención, impulsividad e hiperactividad. Los expertos están reconceptualizando los síntomas clásicos del TDA/H como déficit en las funciones ejecutivas del cerebro.<sup>1,2</sup>

Una función ejecutiva es una función cognoscitiva gerencial del cerebro, de orden superior, que decide el orden de prioridad, integra y regula otras funciones ejecutivas, facilitando así la auto-regulación. Esta función trabaja como el director de una orquesta que organiza a los músicos, les dice cuándo comenzar y dejar de tocar y le comunica a la audiencia una interpretación de la música a través de la integración de las ejecuciones de los músicos. Si el director hace un trabajo pobre, la música no es armoniosa. En el TDA/H las funciones ejecutivas en ocasiones hacen un trabajo pobre al regular nuestros pensamientos emociones y

\* Con el propósito de simplificar la lectura, se utilizará el género masculino para referirse a personas de ambos géneros. No se tiene la intención de ofender ni de discriminar.



acciones; como resultado, no siempre interactuamos apropiadamente con nuestros seres queridos.

Examinemos los aprietos de nuestras cuatro parejas utilizando el modelo de funciones ejecutivas de Tom Brown<sup>2</sup>, el cual ayuda a describir diferentes funciones ejecutivas que el cerebro tiene que llevar a cabo. Cuando Fred no se dio cuenta de las señales para que dejara de hablar sobre su viaje de cacería, estaba evidenciando un déficit en la función ejecutiva, “Enfocar, sostener y cambiar su atención ante las tareas”. Se enfocó excesivamente en su propio discurso y no cambió su atención a la audiencia lo suficiente como para darse cuenta de las señales hasta que su esposa hizo que la señal fuera más fuerte con una patada por debajo de la mesa.

Tanto Ellen como Bill presentan déficit para “Organizarse, establecer prioridades y activarse” con el fin de terminar las tareas. La vida es un juego básico de supervivencia para la pareja en la que ambos esposos presentan el TDA/H. Cuando le gritó a su esposa, Mike el reaccionario hizo evidente un déficit significativo para “Manejar la frustración y modular las emociones”, junto con un déficit para “Monitorear y auto-regular las acciones” cuando compró los programas para la computadora impulsivamente. El fracaso de Tom para recordar la descripción de Linda de la reunión escolar es un ejemplo clásico de la “Dificultad para utilizar la memoria de trabajo y accediendo a los recuerdos”.

En todos estos casos, el pobre funcionamiento de una función ejecutiva crea el marco un déficit de la conducta apropiada (limpiar la casa, escuchar a la esposa) o un exceso de la conducta inapropiada (gritar, críticas, hablar mucho). El déficit o el exceso conductual resultante perjudican la relación cuando el esposo o la esposa que no presenta el TDA/H inevitablemente interpreta una conducta neurobiológica como maliciosa, poco cuidadosa o llevada a cabo a propósito. Usar un marco de funcionamiento ejecutivo nos provee una fuente rica de material que nos ayuda a entender mejor las debilidades en la relación de nuestras parejas cuando el TDA/H está presente en uno o ambos individuos.

### **Intervenciones**

¿Cómo pueden las parejas mejorar sus matrimonios cuando el TDA/H es un factor? Ante la ausencia de intervenciones comprobadas científicamente para las parejas con el TDA/H, las sugerencias que se proveen aquí están basadas en las mejores prácticas clínicas.<sup>3,4,5</sup> Las parejas deben: (1) desarrollar cogniciones para lidiar; (2) mejorar la comunicación; (3) obtener el mayor provecho de la medicación; (4) usar creativamente las herramientas de organización/estructuración; y (5) cultivar el romance. Para poder poner en práctica estas sugerencias, muchas parejas van a necesitar la ayuda de un terapeuta matrimonial que tenga experiencia con el TDA/H.

**Desarrollar cogniciones.** La pareja necesita aceptar que el esposo o la esposa con el TDA/H inevitablemente cometerá errores debido a su funcionamiento ejecutivo ineficiente. Tales “momentos TDA/H” con base neurobiológica son motivo para reírse y luego reparar el daño, no para convertirlos en catástrofes y asignar culpas. El esposo o la esposa sin el TDA/H debe pedirle al otro que rectifique el “momento TDA/H”, pero a la vez refrenar la crítica y la culpa. El esposo o la esposa con el TDA/H debe asumir responsabilidad total por sus acciones inapropiadas y mostrar a través de acciones futuras, y no simples promesas, que desea rectificar la situación.

**Mejorar la comunicación.** En las relaciones románticas juzgamos cuánto nuestra pareja nos valora o nos ama por la manera en que escucha y comunica. “Desconectarse” o no escuchar es una de las quejas principales de las personas con parejas que presentan el TDA/H.<sup>6,7</sup> Para estructurar el proceso de comunicación recomiendo el uso del “diálogo”, una interacción estructurada de 15–20 minutos durante la cual la pareja acuerda discutir un tema y seguir varias guías previamente establecidas. Los esposos toman turnos siendo el hablante (emisor) o el oyente (receptor). El emisor expresa sus sentimientos o pensamientos acerca del tema en una serie de aseveraciones concisas y no acusatorias. Luego de cada aseveración el receptor refleja las aseveraciones del emisor mediante el parafraseo del mensaje que escuchó. El receptor no añade al mensaje ninguno de sus propios pensamientos o sentimientos; el mensaje sencillamente se refleja o se devuelve al emisor. Con el paso del tiempo, la pareja aprende a validar las comunicaciones del otro no sólo parafraseando el contenido sino también entendiendo

el tono del mensaje. Durante el diálogo cada esposo toma al menos un turno para ser el emisor.

### **Obtener el mayor provecho de la medicación.**

Los esposos necesitan trabajar como un equipo para aumentar al máximo los efectos beneficiosos que pueda tener cualquier medicación prescrita para el TDA/H sobre sus interacciones. Es necesario que la medicación esté activa en el cuerpo del esposo o la esposa con el TDA/H y en un nivel clínicamente efectivo durante los momentos importantes de interacción. Los esposos deben establecer metas de conducta realistas que esperan que mejore con la medicación, tales como: escuchar atentamente y evitar interrumpir durante las conversaciones, completar una tarea del hogar sin distraerse, refrenarse de comprar impulsivamente, disciplinar a los niños continuamente o descargar el enojo de una manera inapropiada. Luego, los esposos deben monitorear y anotar en un registro cuando ocurren estas conductas. Estos datos son útiles para proveerle retroalimentación al médico que receta el medicamento y que este pueda usar la información para ajustar la dosis con precisión.

### **Usar creativamente las herramientas de organización/estructuración.**

Las personas cuyo esposo o esposa presenta el TDA/H también se quejan frecuentemente de que éstos son olvidadizos y tienen dificultad para completar las cosas.<sup>6,7</sup> Para lidiar con estas preocupaciones, ambos deben adoptar y utilizar una variedad de herramientas para organizarse, para manejar la memoria y para manejar el tiempo. Le aconsejo a las parejas que todas las noches hagan juntos su “Lista de cosas por hacer” y que planifiquen cómo el esposo o la esposa con el TDA/H va a

usar relojes con alarma, buscapersonas, asistentes personales digitales, planificadores, llamadas telefónicas o recordatorios de su pareja por el correo electrónico, etc. Para mantenerse en la tarea y completar los ítems de la lista.

Cada viernes la pareja puede discutir las tareas del hogar/de la crianza que se realizarán durante el fin de semana y dividir la responsabilidad por estas tareas. Para el esposo o la esposa con el TDA/H es útil romper las tareas en unidades pequeñas y conseguir que la pareja provea recordatorios y refuerzos positivos por completar cada unidad de la tarea. La pareja debe volver a dividir las tareas de tal modo que vayan acorde con las fortalezas de cada cual; por ejemplo, el esposo o la esposa sin el TDA/H puede pagar las cuentas mientras que presenta el TDA/H puede recoger las hojas y barrer el garaje. También es útil tener una pizarra prominente con un calendario y una sección separada para la “Lista de cosas por hacer” de cada miembro de la familia.

**Cultivar el romance.** Cuando la luna de miel acaba y la realidad sobre los déficit relacionados con el TDA/H golpea en la cara, la pasión puede escaparse del matrimonio. Las parejas necesitan entender que esta situación puede presentarse y necesitan sentirse cómodos de llevar a cabo acciones para cultivar el romance y la sexualidad en sus relaciones. Halverstadt<sup>4</sup> y Bell<sup>3</sup> sugieren muchas formas de cultivar el romance. Un punto de partida puede ser el hacer “citas” para salir o tener una cena a la luz de una vela en la casa sin los niños. Dejar notitas de amor, enviar flores y dulces, dar masajes, tener el desayuno en la cama o darse baños sensuales son algunos ejemplos adicionales. El esposo o la esposa con el TDA/H inicial-

mente puede necesitar programar alarmas u otro equipo par recordarle que debe involucrarse en tareas específicas para cultivar el romance. Eventualmente, el placer que se deriva debe mantener la actividad ocurriendo.

### **Parejas con el TDA/H: Parejas “doblemente excepcionales”**

Todas mis sugerencias también pueden aplicarse a parejas en las que ambos presentan el TDA/H. Sin embargo, será cada vez más difícil implantar estas sugerencias. Tales parejas necesitan separar lo que es esencial de lo que no es esencial en sus vidas. Al enfocarse en lo esencial, pueden tener expectativas más reales acerca de lo que pueden lograr. Deben involucrarse en sesiones diarias de planificación, romper las tareas en pequeñas partes, usar aparatos electrónicos para marcar el tiempo y mantenerles en la tarea, y buscar la ayuda de un terapeuta matrimonial o un “coach” para el TDA/H. Cuando las finanzas lo permiten, es útil contratar a alguien para realizar las tareas de manejo del hogar.

### **Conclusión**

Las parejas en las que uno o ambos esposos presentan el TDA/H pueden tener matrimonios satisfactorios y gratificantes, pero esto conlleva trabajo duro y continuo. El acoger una perspectiva de incapacidad y ver al TDA/H como un déficit neurobiológico en el funcionamiento ejecutivo le ayuda a los esposos a refrenarse de asignar culpas. Luego, deben trabajar juntos para usar herramientas tales como la medicación, el diálogo y las estrategias de organización y manejo del tiempo para por el funcionamiento ineficiente de las funciones ejecutivas del esposo o la esposa con el TDA/H. ■

### **¡Esto suena fantástico, pero mi esposo/a no quiere cooperar!**

Con frecuencia escucho este lamento durante las conversaciones, los talleres y los chateos de CHADD en la Internet. Desafortunadamente, algunas personas con el TDA/H niegan sus problemas y resisten furiosamente los intentos de su pareja de mejorar el matrimonio. A pesar de que los factores que alimentan tal resistencia todavía no se entienden claramente, clínicamente podemos encontrar que estos esposos o esposas resistentes presentan condiciones psiquiátricas coexistentes que pueden interferir con el trabajo para mejorar la relación de la pareja. Si su esposo o su esposa caen en esta categoría, pruebe lo siguiente:

1. Invite a su pareja a participar en terapia matrimonial con un terapeuta diestro en el trabajo con parejas en las que está presente el TDA/H.
2. Provea la información en una manera poco amenazante. Déle a su pareja uno de los libros que se mencionan a continuación. Lleve a su pareja a una reunión de algún grupo de apoyo para adultos con el TDA/H. Naveguen el Internet y lean juntos algún sitio en la red dedicado al TDA/H ([www.chadd.org](http://www.chadd.org), [www.help4ADHD.org](http://www.help4ADHD.org), [www.add.org](http://www.add.org)).
3. Ofrezca ayudar con problemas específicos tales como pagar las facturas, recordarle a su pareja que realice las tareas, organizar las cosas, etc.
4. Ofrezca ayudar a su pareja a encontrar un “coach” del TDA/H que le ayude con las tareas del manejo de la vida.

Si ninguna de estas sugerencias trabaja, tal vez usted necesite evaluar si los beneficios de permanecer en el matrimonio sobrepasan las desventajas. ■

Arthur L. Robin, Ph.D., es profesor de psiquiatría y de neurociencias conductuales y pediatría en la Escuela de Medicina de Wayne State University en Detroit, Michigan. Es psicólogo practicante en Bloomfield Hills, Michigan. Durante varias décadas ha estado ofreciendo tratamiento a adolescentes y adultos con el TDA/H y escribiendo acerca de este trastorno. En el 2002 el Dr. Robin fue colocado en el Salón de la Fama de CHADD.

### **Referencias**

1. Barkley, R. (1997). *AD/HD and the Nature of Self-Control*. New York, N.Y.: Guilford Press.
2. Brown, T. (2005). *Attention Deficit Disorder: The Unfocused Mind in Children and Adults*. New Haven, Conn.: Yale University Press.
3. Bell, M.T. (2002). *You, Your Relationship & Your ADD*. Oakland, Calif.: New Harbinger Publications.
4. Halverstadt, J.S. (1998). *A.D.D. & Romance: Finding Fulfillment in Love, Sex & Relationships*. Dallas, Texas: Taylor Publishing Company.
5. Kilcarr, P. (2002). Making marriages work for individual with AD/HD. In S. Goldstein & A. Teeter Ellison (Eds.). *Clinician's Guide to Adult AD/HD: Assessment and Intervention*, pp. 220–240. San Diego, Calif.: Academic Press.
6. Eakin, L., Minde, K., Hechtman, L., Ochs, E., Krane, E., Bouffard, R., Greenfield, B. & Looper, K. (2004). The marital and family functioning of adults with AD/HD and their spouses. *Journal of Attention Disorders*, 8, 1–10.
7. Robin, A.L. & Payson, E. (2002). The impact of AD/HD on marriage. *The AD/HD Reports*, 10(3), 9–14.