

¿Déficit de Atención (TDAH) en el matrimonio?

Aumenta un 60% el estrés en las parejas

La distracción, la desorganización y los olvidos continuos son síntomas de una enfermedad que sufre el 4% de los adultos

NUEVA YORK.- ¿Su pareja se olvida constantemente de realizar su parte de las tareas? ¿Alguna vez se siente que en lugar de estar viviendo con un adulto está criando a otro niño? Si es así, **su matrimonio puede estar sufriendo de trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).**

La idea de que los problemas de atención pueden afectar las relaciones adultas interesa cada vez más a los expertos en salud mental.



En el matrimonio, los síntomas más comunes de esta condición (distracción, desorganización, olvidos) pueden ser malinterpretados como pereza, egoísmo y falta de amor y de preocupación por el otro.

Se estima que por lo menos el 4% de los adultos sufren de TDAH, muchos de los cuales nunca fueron diagnosticados en la niñez, y que hasta la mitad de los niños con TDAH no lo superan y continúan su batalla contra los síntomas durante la adultez.

En general, los adultos con desórdenes de atención aprenden técnicas para hacer frente a los síntomas que los ayudan a organizarse y a mantenerse enfocados en su trabajo, pero muchos de ellos tienden a dispersarse en su casa, donde sus distracciones son una constante fuente de conflictos. Algunos investigadores sugieren que en ese grupo, los divorcios son el doble; un estudio identificó niveles altos de estrés en el 60% de los matrimonios en los que uno sufre de TDAH.

"Las personas no se dan cuenta de que afecta su matrimonio porque no se habla de este problema", dijo Melissa Orlov, autora de **El efecto del TDAH en el matrimonio**, que se publicará en septiembre.

Con Ned Hallowell, investigador destacado en el tema, comenzó a estudiar el problema luego de que su esposo recibiera ese diagnóstico, hace cinco años. **"Sentía que nunca podía contar con él -recordó-. Pasé de sentirme responsable por todo a estar siempre enojada. Tampoco me gustaba la persona en la que me había convertido."**

Las quejas de que un esposo o una esposa es desconsiderado o distraído, o que no ayuda lo suficiente en el hogar no se oyen sólo de los matrimonios en los que uno o ambos tienen problemas de atención.

Pero el TDAH puede empeorar aún más los problemas: puede dejar a uno con todas las responsabilidades familiares, porque el otro olvida ir a buscar a los hijos a la escuela o pagar las cuentas.

Y quien no sufre el problema puede sentirse ignorado cuando su pareja se distrae, o cuando, debido al trastorno, se concentra demasiado en un proyecto laboral o la computadora. Incluso, llega a sentirse obligado a molestar constantemente para asegurarse de que las cosas se hagan.

Mientras tanto, quien sufre el déficit de atención no suele darse cuenta de sus errores ni entiende el enojo constante de su pareja. Para el cerebro con TDAH, una lista de tareas o el desorden en la casa son obligaciones abrumadoras, lo que hace que la persona se retraiga a la computadora o videojuego, enfureciendo aún más a su pareja.

"No es que sean perezosos o no amen a su pareja, sino que se distraen -explica Orlov-. Pero cuando se ignora que el problema son las distracciones, la pareja piensa que se trata de desinterés y comienza a juntar bronca y resentimiento."

Desandar el camino

En general, aunque el tratamiento comienza con medicación, no resuelve los problemas. Puede que se necesite iniciar terapia psicológica para desandar años de resentimiento acumulado. Las terapias conductistas y las estrategias para hacer frente a los problemas son esenciales para ambos integrantes; por ejemplo, **Orlov cambió las largas listas por tarjetas con una sola tarea, ordenadas por prioridad.** Dice que es un cambio sutil, pero sorprenden. Uno de los mayores desafíos es aceptar los efectos muy reales que un desorden de atención puede tener.

Es común que el integrante que no sufre de TDAH se preocupe de que el diagnóstico le dé a su pareja una excusa para no ayudar; mientras tanto, a éste le cuesta entender cómo afecta a otros su comportamiento.

"Inicialmente, era un poco escéptico de los desórdenes de atención", cuenta un hombre de Cleveland, de 52 años, casado desde hace 26 años con una mujer que fue diagnosticada recientemente y que solicitó reserva de su nombre por privacidad.

Describió una vida de "responsabilidades aplastantes": de tener un trabajo de tiempo completo, tener que cuidar de sus hijos y de su esposa, de mantener el hogar y las finanzas. "Después de años de esto, sentía que no tenía dos hijos, sino tres, y nadie que me ayudara", explica.

Las distracciones de su mujer fueron muy problemáticas cuando sus hijos eran pequeños. **"Podía estar en el mismo cuarto, sin prestar nada de atención a lo que estaba pasando",** cuenta el esposo.

Las terapias tradicionales no ayudaban y cuando estaban a un paso del divorcio, la esposa encontró el sitio *online* de Orlov y Hallowell (adhdmarriage.com) e hicieron una consulta.

Aunque la pareja sólo ha comenzado recientemente la terapia, finalmente están esperanzados en un futuro juntos. **"Fue una revelación -dice ella-. No me había dado cuenta del papel crítico del TDAH en mi matrimonio."**

Tara
The New York Times

Parker-Pope

Publicado en La Nación de Buenos Aires el 24 de julio de 2010