

la familia como agente de salud



DOCUMENTACIÓN • Nº 94

Influencia del Trastorno por Déficit De Atención e Hiperactividad (TDAH) en el matrimonio

(2ª parte)

Abril 2018

Elaborado por la Dra. Iciar Vegas Jáudenes. Licenciada en Medicina.
Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

Segunda parte

Reconstruir la relación

De nuevo Melissa Orlov, basándose en su propia experiencia y en la de otros matrimonios afectados por el TDAH, propone una serie de pasos para restablecer el equilibrio en todos los aspectos de la vida conyugal. Algunas de estas ideas pueden parecer simples, pero seguirlas, en muchos casos han inducido a un cambio radical en el pensamiento y comportamiento de mucha gente. Veamos estos siete pasos.

1. Cultivar la empatía entre los dos

Los cónyuges con TDAH suelen subestimar el impacto que este tiene en su matrimonio y cómo los síntomas del TDAH van transformando la vida del otro. Es importante comprender cómo se siente el cónyuge sin TDAH para entender mejor sus reacciones.

A/ Sentimientos de un cónyuge con TDAH:

- Se sienten *distintos*: experimentan el mundo de una manera que otros no entienden fácilmente.
- *Abrumados*: mantener la vida diaria bajo control requiere mucho más trabajo que a los demás.
- *Supeditados a sus cónyuges*: su pareja les corrige constantemente y esas correcciones les hacen sentirse incompetentes.
- *Avergonzados*: a menudo ocultan una muy baja autoestima y complejos que intentan compensar con fanfarronadas.
- *No queridos y no deseados*: las exhortaciones de sus cónyuges y sus jefes de que deberían "cambiar" refuerzan que no son amados.
- Con *miedo* a fallar de nuevo: a medida que empeoran sus relaciones aumenta el potencial fracaso.
- Con *anhelo de ser aceptados*: uno de los deseos más fuertes de las personas con TDAH es ser amado tal como son.
- *Aliviados*: cuando el tratamiento ayuda y pueden comenzar a tomar el control de sus vidas de nuevo, pocos desean regresar al principio.

B/ Sentimientos de un cónyuge sin TDAH:

- Sentirse confundido, enfadado, sin esperanza y estresado: El cónyuge sin TDAH con frecuencia experimenta que carga con una gran cantidad de responsabilidades familiares y que nunca pueden bajar la guardia.

- Solo, ignorado y ofendido: Tienen la sensación de que nunca son escuchados y a esto se une a que pocas personas fuera del matrimonio "ven" lo que está sucediendo y les comprendan.
- No deseado y no querido: porque interpretan la falta de atención como falta de interés.
- Asustado y abrumado: el cónyuge sin TDAH tiende a estar enfadado y emocionalmente bloqueado.
- Agotado: El cónyuge que no tiene TDAH carga con demasiadas tareas.
- Frustrado: Un cónyuge sin TDAH puede sentir como si los mismos problemas volvieran una y otra vez.
- Desesperado y triste: Muchos sueños se han quedado atrás y un dolor profundo impregna la vida diaria.

C/Situaciones que provocan más frustración en un matrimonio con TDAH:

- No recordar lo que dijo el otro.
- Hablar sin pensar.
- Híper focalización, repetición o incluso obsesión por ciertos temas.
- Problemas para manejar la frustración.
- Problemas para empezar y terminar tareas.
- Subestimar el tiempo necesario para completar las tareas.
- Tener mucho desorden.
- No repartirse las tareas del hogar.

Tener un cerebro TDAH es como estar sobrealimentado todo el tiempo. Tienen una idea y tienen que actuar en ese momento en consecuencia. Luego tienen otra idea antes de que hayan terminado con la primera y entonces van a por esa. Pero por supuesto una tercera idea intercepta la segunda y hay que seguirla y muy pronto la gente les cataloga de desorganizados e impulsivos. Pero en realidad se están esforzando mucho. Pueden prestar mucha más atención caminando o escuchando música o estando en una habitación llena de gente y con ruido que cuando están quietos o en silencio. Siempre están en movimiento, tratando de evitar que el mundo se derrumbe. Un tratamiento completo y bien planteado, funciona porque mejora su orden interno a veces por primera vez en su vida y esto les hace sentirse seguros y convencerse de que con trabajo intenso y con las estrategias aprendidas llegarán los frutos.

Los cónyuges sin TDAH frecuentemente están muy frustrados porque piensan que sus parejas no se tomen su TDAH lo suficientemente en serio o que les falta fuerza de voluntad. Por otro lado, el TDAH no es una excusa para la incompetencia continua. Es un diagnóstico que indica

que los tratamientos específicos y los cambios de hábitos ayudarán a una persona a rehacer su vida. El objetivo no es “no ser TDAH”, sino ser feliz en la vida y en el matrimonio.

Gran parte de la literatura sobre el TDAH se centra en aspectos negativos, pero no podemos olvidar su gran imaginación y creatividad, la energía, espontaneidad y alegría contagiosa con la que viven sus vidas o la habilidad que tienen para ir más allá de las dificultades y ser valientes a la hora de tomar iniciativa o decisiones urgentes o importantes.

La experiencia de los matrimonios con TDAH también se puede extender a lo largo de un espectro que va desde problemas menores a situación inmanejable. En el extremo más leve del espectro podemos encontrar a una mujer que se encuentra sorprendida e infeliz porque su esposo no le esté prestando tanta atención como lo hizo cuando eran novios y en el extremo contrario está la esposa que se siente completamente sobrecargada por las responsabilidades que ha asumido, no le gusta estar con su marido y tampoco le gusta él. Una de las razones por las cuales los que no tienen TDAH sufren es porque tienen muy poco control sobre todo lo que les pasa.

Pero cuando el tratamiento comienza, la esperanza se renueva. Sin embargo, hay que tener en cuenta, que el tratamiento del TDAH lleva tiempo, ya que incluye cambios tanto fisiológicos como cambios de hábitos. Si el tratamiento se limita a la medicación, los resultados generalmente son sub óptimos y decepcionantes. La medicación es solo un elemento del tratamiento, tiene que completarse con una buena terapia cognitivo-conductual individualizada.

2. Abordar el obstáculo de las emociones

Los matrimonios con TDAH siguen frecuentemente los mismos patrones de comportamiento que los llevan a sentir emociones específicas y predecibles. En concreto hay *cuatro emociones* que deben de ser reconocidas en el proceso de reconstrucción de la relación:

A / Miedo al fracaso: El miedo al fracaso puede paralizar, pero tratar el TDAH al completo es una forma de comenzar a superarlo. El tono de las conversaciones es un factor crítico para superar este miedo al fracaso. Lo mejor es considerar los errores como parte de un aprendizaje necesario para crecer. Se trata de cambiar el ambiente en la relación matrimonial sin renunciar a las propias necesidades.

B / Ira crónica: La ira en las relaciones de matrimonios con TDAH es casi inevitable y hay que interpretarla como una señal de advertencia de que las cosas no van bien. La ira en sí no es únicamente el problema, también lo es la forma como respondemos a ella. La ira es inevitable cuando nuestras vidas consisten en rendirse, cuando asumimos la responsabilidad de los sentimientos y reacciones de otras personas, cuando renunciamos a nuestro crecimiento personal y a asegurar la calidad de nuestras vidas, cuando nos comportamos como si tener una relación fuese más importante que tener una identidad propia.

B.1. Ejemplo del relato de una mujer casada con un hombre con TDAH:

“A menudo siento que tengo un tercer hijo de 50 años. Pero estoy tan agotada en todos los aspectos de mi vida... Pasan los meses y los meses y finalmente llego a mi punto de ruptura y tenemos una gran pelea. Luego se concentra y hace las cosas de las que debería ocuparse siempre, pero esto dura unas pocas semanas. Le suplico que haga más, me dice que le estoy haciendo sentir culpable. Tratar de mantener una conversación con él es agotador, constantemente interrumpe o responde prematuramente... Quiero a mi marido y no puedo imaginar mi vida sin él, pero al mismo tiempo, no me veo durando mucho más tiempo en el estado en que me encuentro”.

Este matrimonio muestra todos los signos clásicos de un matrimonio con TDAH: una dinámica de relación de padres-hijos, gran frustración, enfado, agotamiento, negación de que el TDAH es un factor distorsionante en la relación, problemas sexuales y sentimientos de desesperanza a pesar del amor subyacente. Si se está en esta situación, hay que conseguir desterrar del corazón la ira y el rencor acumulado.

B.2. Seis peligrosos mitos sobre la ira:

Mito 1 - No puedo resistirlo más, mi cónyuge me saca de quicio. No hay duda de que los síntomas provocados por el TDAH pueden ser una gran carga. Pero la ira es el resultado de tener demasiada responsabilidad por los sentimientos y reacciones de nuestro cónyuge en vez de tenerla por nuestra propia felicidad. La única opción real para tener éxito es dejar que cada uno sea responsable de sus problemas. El cónyuge sin TDAH puede y debe ser cariñoso y ayudar a su pareja cuando sea necesario y se lo pida, pero sin hacerse responsable.

Mito 2 - La ira forzará a mi cónyuge a cambiar. No, no lo hará. Las cosas que a uno le enfadan son debidas a los síntomas provocados por el TDAH y controlarlos requiere tiempo, esfuerzo y apoyo.

Mito 3 - Mi cónyuge se merece mi ira: La ira es una señal de que las cosas están desequilibradas y esto a su vez puede indicar que las cosas deben cambiar.

Mito 4 - Expresar y sacarlo todo me hará sentir mejor. Liberar un breve estallido de ira puede ser una forma efectiva de liberar los malos sentimientos, pero no sirve porque la ira es causada por la forma en que ambos reaccionan a los síntomas del TDAH e interactúan como pareja.

Mito 5 - Si me siento sin esperanza, lo mejor es separarnos: Se puede estar completamente agotado, pero separarse no es la solución. Aunque algunos afirman que es la única forma de soportar el dolor, la desventaja es que el dolor seguirá presente. Antes de separarte, busca ayuda.

Mito 6 - Si niego mi TDAH, los problemas desaparecerán: El TDAH forma parte de la persona y no puede "desaparecer". Los síntomas persistirán hasta que se traten eficazmente, preferiblemente con un tratamiento con un enfoque multidisciplinar.

B.3. Síntomas del TDAH y la ira:

-Discutir por asuntos triviales: Tal vez porque sus cerebros no organizan fácilmente las cosas en una jerarquía, todo les parece igual de importante por lo que pueden elegir cosas completamente triviales para discutir o incluso discutir sobre cómo discutir.

-Estar a la defensiva y culpar a los demás: Las personas con TDAH a menudo tienen baja autoestima. Esto puede llevarlos a tener una actitud defensiva extrema además de culpar a los demás de todos sus fracasos.

-Pobre memoria a corto plazo: Muchas de las personas con TDAH tienen problemas de memoria a corto plazo debido a la forma en que sus cerebros están “conectados”. Para contrarrestar esto funciona utilizar herramientas para recordar lo importante como apuntar las cosas, pausas de “entrenamiento cerebral” y por supuesto medicamentos.

-Búsqueda de estimulación a través de la ira y atracción por los desafíos: La estimulación puede ser una forma de “automedicación” para las personas con TDAH. A veces, esto se traduce en una pelea porque se siente bien discutiendo.

-Enfadados instantáneos: Las personas con TDAH pueden tener temperamentos explosivos y les resulta difícil reconocer o controlar su ira debido a un mal control de los impulsos. La medicación ayuda a controlar esta impulsividad.

B.4. Consejos para desterrar la ira:

-Permitirse validar los propios sentimientos y llorar las pérdidas: Una etapa importante y a menudo pasada por alto en la curación de la ira es el duelo. Se han experimentado muchos momentos dolorosos juntos. Para continuar, hay que “aceptar” que ambos lo hicieron lo mejor que pudieron en ese momento y “llorar” lo que podría haber sido y no fue.

-Diferenciar la sensación de ira del desahogo: Aprender formas constructivas de expresar ideas y necesidades.

-Dejar de diagnosticar el TDAH del cónyuge: Incluso si se tiene razón, hay muchas posibilidades de que surjan otros problemas diagnosticables, como depresión o ansiedad. Lo mejor es dejar el problema en manos de un profesional especialista en TDAH que se encargue de hacer un buen diagnóstico, tratamiento y seguimiento.

-Asumir la responsabilidad propia: Asumir la responsabilidad de la propia ira y comportamiento, pero no la del otro.

-Declarar la propia autonomía sin declarar la guerra: La autonomía no tiene por qué significar desconexión.

Mostrarse firme pero cariñoso: Esto es muy difícil para los cónyuges sin TDAH.

-Dificultad con el control de impulsos, el orden y el pensamiento jerárquico: El cónyuge con TDAH necesita aprender cómo aclarar y expresar sus necesidades, incluida la necesidad de que se le valore y respete y esto requiere esfuerzo y voluntad.

B.5. Encontrar las raíces de la ira, del miedo y de la negación:

Superar la ira, el miedo y la negación son los mayores desafíos a los que ambos cónyuges deberán enfrentarse. La actitud defensiva de un cónyuge con TDAH puede reflejar sentimientos de inseguridad sobre su posición en la familia. La frustración que siente una mujer sin TDAH por la incapacidad de su marido para completar las tareas que ella le pide, puede indicar que a ella le preocupa que esto signifique que no le importa nada su familia.

C/ Negación: Muchos cónyuges sin TDAH minimizan el papel que desempeña su propia ira en sus problemas conyugales, mientras son tremendamente sensibles para captar la de su cónyuge con TDAH. Pueden reconocer que están muy enfadados, pero aun así niegan que deben hacerse cargo de su ira para desactivarla. Esta negación es la imagen especular de la negación del cónyuge TDAH de que el TDAH es un problema. Ambos cónyuges están enfadados, y ambos niegan que su ira sea parte del problema. La ira y la negación se refuerzan mutuamente. Retirarse o negar el problema puede resultarles por tanto bastante más atractivo.

D/ Desesperanza: Muchos años de ira y negación pueden conducir a la desesperanza. La idea de que no debemos "manejar" a nuestro cónyuge es un concepto crítico y universal para que un matrimonio funcione. Algunos consejos para un cambio radical:

- No esforzarse más, sino probar algo nuevo y diferente.
- Respetar las necesidades individuales y las diferencias de cada uno.
- Asumir la responsabilidad de uno mismo y sólo las de uno mismo.

Ambos pueden comenzar a trabajar en estas propuestas de inmediato. El cónyuge con TDAH, por ejemplo, puede buscar un tratamiento completo ya. Ambos pueden decidir que ya es hora de ser responsables sólo de sí mismos. Lo bueno de un círculo o espiral es que, si una persona sale del círculo, el ciclo se ve deteriorando por definición.

3. Recibir tratamiento

El TDAH sin tratar puede arruinar la vida. Si el matrimonio está en crisis, el cónyuge con TDAH debe buscar tratamiento. Tener TDAH no es el fin del mundo, no tratarlo puede provocar un camino de dolor tan grande que sea difícil de llevar.

A-El TDAH por sí sólo no desaparecerá: El tratamiento no significa simplemente "esforzarse más", tomar una pastilla, o esperar a que las cosas cambien de forma mágica y el cónyuge no TDAH repentinamente se convierta en un ángel. Sin tratamiento, el TDAH no cambiará; el cerebro permanecerá conectado como estaba y el comportamiento, fruto de su neurofisiología, seguirá igual.

B-Decidir no tratar TDAH no es un acto neutro: La decisión de tratar el TDAH es responsabilidad exclusiva de la persona que lo padece, pero debe ser consciente de que la decisión de no tratar el TDAH no es un acto neutral. Al decidir no abordarlo, un cónyuge decide que el estado

de las cosas está bien y sin querer, pone en una situación difícil al cónyuge sin TDAH, que se queda con opciones todas desagradables como:

- Intentar obligar a su cónyuge a tratarse el TDAH, pero generalmente no lo consigue.
- Intentar obligar a su cónyuge a cambiar sin tratamiento, lo que es más difícil todavía.
- Renunciar unilateralmente a los problemas que son importantes y que a menudo causa depresión e ira.
- Dejar la relación.

Cuando un cónyuge con TDAH decide empezar un tratamiento serio, envía un mensaje de esperanza y muestra estar involucrado en el éxito de la relación, alentando a su cónyuge a hacer lo mismo. El tratamiento del TDAH es un proceso activo, no siempre se acierta a la primera con el fármaco, la dosis o la posología.

C-Ambos necesitan tratamiento: Hasta ahora puede ser obvio que el cónyuge con TDAH necesita tratamiento, es un error asumir que no lo necesita. En cualquier matrimonio afectado por el TDAH, el cónyuge no TDAH tiene problemas reales que deben abordarse para que el matrimonio salga adelante. Estas son algunos de ellos:

- Depresión y desánimo.
- Ansiedad y miedo.
- Estrés crónico y problemas físicos relacionados.
- Ira crónica.
- Problemas de comportamiento, como agresividad.
- Resentimiento intenso.
- Patrones de comunicación negativos e ineficaces.
- Desesperanza o pensamientos suicidas.
- Odio hacia uno mismo.

La conclusión es que ambos cónyuges necesitan tratamiento. No hay que "aguantar", sino buscar la ayuda de un profesional experto en TDAH.

D-Un taburete de tres patas: El tratamiento óptimo para un adulto con TDAH tiene tres etapas. Las dos primeras son para tratar el TDAH y la tercera es específica para tener una buena relación en su matrimonio.

Etapa 1: Hacer cambios de comportamiento creando hábitos. Experimentar, medir y volver a experimentar hasta encontrar una amplia variedad de estrategias para mejorar la vida y contrarrestar eficazmente los síntomas del TDAH.

Etapa 2: Los cambios neurofisiológicos debidos a los fármacos se manifiestan en cambios de comportamientos. Para tener éxito, necesitan “sacar” los síntomas del TDAH de su vida para que luego puedan realizar el cambio de comportamiento.

Etapa 3: Desarrollar estrategias para interactuar con el otro cónyuge. Esto incluye estrategias de comunicación y la creación de una jerarquía de problemas a tratar. No puede hacerse todo de una vez, por lo que elegir los síntomas y hábitos más significativos es un paso importante.

4. Mejorar la comunicación

“Las parejas no están desconectadas porque tienen mala comunicación; tienen mala comunicación porque están desconectadas”. Aunque el título de este capítulo contiene la palabra comunicación, se trata de un capítulo sobre las técnicas que se pueden utilizar para mejorar la conexión mutua a medida que uno se comunica. La conexión incluye la audición, la comprensión y la empatía.

A-Conversaciones de aprendizaje: Una conversación de aprendizaje es una conversación estructurada diseñada para explicar lo que realmente se quiere decir al otro cónyuge.

Las conversaciones de aprendizaje son conversaciones de “espejo y validación”. Un cónyuge, digamos que una esposa sin TDAH habla por un corto periodo de tiempo, el equivalente a un párrafo. Entonces el marido repite lo que piensa que ha entendido con sus propias palabras, sin añadir comentarios. Si lo ha entendido bien, es su turno. Él habla brevemente en respuesta a la idea o a la pregunta original de su mujer y luego se invierten los papeles. Conviene recordar que el objetivo de usar esta técnica es compartir un pensamiento, no defender una posición.

B-Validación: Un ejemplo de validación puede ser reconocer los sentimientos del otro con un simple “siento que te sientas de esa manera, vamos a hablar de ello”

C-Negociaciones: La negociación es parte de cualquier matrimonio. Se aconseja que se intente llegar a un acuerdo en los puntos clave que son las necesidades humanas básicas y que estimulan las emociones que se sienten durante las negociaciones.

D-Señales verbales: Las señales verbales son una herramienta para usar si se tienen conversaciones repetitivas sobre temas delicados que parecen terminar siempre en desastre. Son una manera extremadamente eficaz de disminuir la tensión. Funcionan porque ambos cónyuges acuerdan con anticipación que invocarlas es un acto neutral, incluso positivo. Ambos saben que detener las interacciones negativas antes de que sucedan apoya su relación ya que les ayuda a parar la discusión para retomar el tema cuando hayan recuperado la calma.

E-Reconocer y asumir la ira y el dolor provocado por el TDAH: Ambos cónyuges lamentan lo que podría haber sido, pero no fue debido al efecto del TDAH en sus vidas. Al establecer nuevos patrones de comunicación, es importante que ambos reconozcan la validez de su dolor y enfado. Es triste que se hayan tenido problemas en la relación que podrían haberse evitado si se hubiese sabido más.

F-Decir cosas inapropiadas: Las personas con TDAH sin tratamiento tienden a hablar antes de pensar y a menudo, a decir cosas que se consideran “groseras” ya sea por la forma en que se dicen o por su contenido. Esto está relacionado con la falta de control de los impulsos.

G-Conversaciones dispersas: Es habitual que, en una conversación entre un matrimonio afectado por el TDAH, el cónyuge sin él crea que estás conversando sobre una cosa y de repente la persona con TDAH cambie de tema bruscamente. Esto es debido a que las personas con TDAH constantemente reciben información de todo lo que les rodea; sus cerebros son “ruidosos”. Esto significa que es probable que tenga muchas conversaciones inconexas con alguien sin TDAH. También suelen dejar las conversaciones sin terminar, porque puede ser difícil volver a encarrillarlas.

H-Monólogos: Algunas personas tienen dificultades para leer las señales emocionales que otros envían si se aburren en una conversación. La terapia conductual puede ayudar a controlar este síntoma.

I-Atracción o por el contrario aversión por discutir: La atracción por la estimulación lleva a personas con TDAH a disfrutar peleando. En el otro extremo del espectro, algunas personas con TDAH no pueden manejar el estrés del conflicto y, por lo tanto, suelen retirarse emocional o físicamente cuando se encuentran en una conversación estresante.

Consejos para crear un ambiente seguro de comunicación:

- Decir "NO" a todas las intimidaciones. Encontrar otra forma de comunicar las necesidades.
- Reforzar lo positivo: Las personas con TDAH a menudo atribuyen su éxito al azar en lugar de a la intención.
- Reforzar la conexión entre los dos planeando tiempo para estar juntos.
- Respetar la necesidad de espacio de cualquiera de los dos sin renunciar a las conexiones subyacentes.
- Organizar el tiempo en el que se mantendrán conversaciones para discutir temas difíciles.
- Dedicar tiempo sólo para divertirse y volver a “conectarse”. Esto aumentará la red de seguridad.
- Utilizar las “señales verbales” cuando sea necesario, para redirigir las conversaciones antes de que se vuelvan destructivas.
- Establecer prioridades para determinar si un tema es lo suficientemente importante como para abordarlo en ese momento.

5. Establecer límites

Lo que parece funcionar mejor es dejar de hacer cosas para cambiar al otro cónyuge y comenzar a hacer cosas para cambiarse a uno mismo estableciendo límites personales. Un límite personal es un valor, característica o comportamiento al que no debemos renunciar para seguir

siendo nosotros mismos, los límites protegen lo más esencial. A medida que se aprende a respetar y a defender los límites personales, se aprenderá a respetar los del otro cónyuge. Cuando las parejas pasan juntas por este proceso logran fortalecer su unión. Para la mayoría de las personas, definir límites significa que se vuelven más flexibles.

A- Unos buenos límites pueden ser:

- Proteger y respetar la autonomía y la singularidad de cada uno.
- Permitir y respetar el crecimiento personal de cada uno.
- Reconocer que una unión de dos personas es intrínsecamente diferente de una persona que vive sola.

B- Límites menos efectivos:

- Los que se crean en respuesta a un argumento.
- Los que surgen con la intención de castigar a la otra persona.
- Los que Inhiben el crecimiento de cualquiera de las partes.
- Los que llevan a no reconocer la autonomía de cada uno.

Así como conocer el TDAH es sólo el primer paso para tomar el control y cambiar de vida, también es el primer paso de un largo camino saber cuáles son los límites irrenunciables de cada uno. No se puede mantener la vida por debajo del umbral inferior de un límite personal importante.

6. Volver a encender la chispa y divertirse

Un cónyuge sin TDAH, para que su relación funcione, quiere redistribuir mejor las tareas domésticas, asegurarse de que sus hijos están seguros, sentirse económicamente a salvo... Pero, sobre todo, quiere divertirse y volver a estar enamorado. Hacer algo nuevo y emocionante juntos tienen un impacto directo y positivo. La ansiedad y la depresión son buenos predictores de la infelicidad matrimonial y se asocian comúnmente con el TDAH, tanto en la persona que tiene TDAH como en su cónyuge que está lidiando con multitud de problemas complejos.

A-Hacer deporte juntos: El ejercicio y la actividad física ayudarán a ambos a estar de mejor humor por razones fisiológicas y es muy probable que el cónyuge con TDAH también se concentra mejor cuando está activo. Un deporte muy recomendado para las personas con TDAH es el golf por la concentración que requiere cada golpe y que sirve de entrenamiento para otros aspectos de sus vidas.

B-Viajar: Si hay algo que siempre se ha querido hacer juntos, pero nunca se ha tenido la oportunidad, ni el tiempo, puede ser el momento de invertir en la relación haciendo un viaje ilusorio.

C-Hacer nuevos amigos: Contratar a una niñera a menudo para salir a cenar o a dar una vuelta solos es muy recomendable, pues es difícil enfocarse el uno en el otro cuando los niños están continuamente exigiendo atención.

D-Reírse juntos: La planificación es una forma de mantener el control en un hogar sin TDAH, pero a veces es divertido ser espontáneo. También es importante recordar los momentos divertidos juntos y tener muy presente que las posibles recaídas son parte de las experiencias que nos ayudarán a seguir aprendiendo y a crecer personalmente.

E-afectividad y sexualidad: Si en la relación hay problemas, es probable que la sexualidad también esté afectada. Algunos de estos problemas probablemente estén relacionados directamente con los síntomas del TDHA. Por ejemplo, parece que nunca se encuentra tiempo para tener relaciones porque el cónyuge con TDAH no se mete en la cama a una hora razonable. No "espere" que su cónyuge le diga lo que quiere de usted, pregunte. Encuentre maneras de abrazar o tocar a su cónyuge, únicamente para recordarle que está pensando en ella.

F-Restauración de la confianza: A las personas con TDAH sus cónyuges en ocasiones les definen como "constantemente inconsistente". Lo único en lo que pueden confiar es en que no se sabe lo que van a hacer a continuación. Por lo tanto, "perdonar y olvidar" siempre se basa en el mejor tratamiento del TDAH para ambos.

Restablecer la confianza significa restablecer las conexiones a través de muchas conversaciones de aprendizaje. Significa aceptar que la vida continuará siendo impredecible y que tiene que ver tanto con la vida misma como con el TDAH. El mejor tipo de confianza viene de aceptar que nadie es perfecto, pero podemos tratar de mantener una vida feliz juntos.

Conclusiones

Como ya dije al principio, en muchas ocasiones me he referido al cónyuge TDAH como a un varón y a la que no lo tiene como a una mujer. Esto ha sido así porque en varios estudios científicos concluyen que el TDAH es más frecuente y los síntomas más intensos en los varones que en las mujeres. Si tuviese que resumir en pocas líneas todo lo expuesto hasta ahora, daría especial importancia a la necesidad de hacer un buen diagnóstico del problema de los consultantes para poder derivarlos con rapidez a un profesional especialista en su problema para que la intervención sea lo más eficaz y breve posible, originando el menor sufrimiento al matrimonio que está solicitando nuestra ayuda.