

## **Apunte 2: La Codependencia**

*La comprensión y el abordaje de las adicciones no serán completas si salteamos un aspecto que de alguna manera nos abarca a todos: la codependencia.*

*Este es el fenómeno típico de quien se vincula con un adicto desde distintos lugares. La codependencia propiamente dicha comienza y es evidente en el círculo familiar y / o de pertenencia de un adicto, del que podemos ser parte cualquiera de nosotros.*

*Existen por otra parte, muchos grupos de autoayuda que la confrontan como una patología de manifestaciones singulares (puede ser como dependencia afectiva; "mujeres que aman demasiado", etc.)*

*Pero además vivimos en una sociedad fuertemente condicionada por el consumismo, el cual se ha transformado en una pauta de relación y vínculo con las cosas y entre las personas también.*

*El inmediatismo, el "toco y me voy", las relaciones hechas en base a meros intereses y necesidades; la falta de iniciativa, gratuidad y genuinidad en los mismos, la desconfianza, son todas características que muestran la frivolidad acorazante de los sentimientos, lo que se ha vuelto una pauta común.*

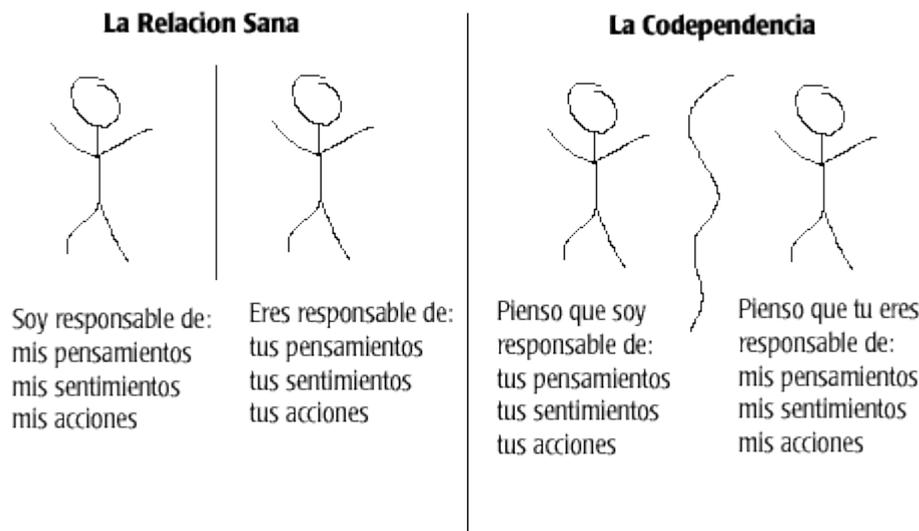
*Características comunes a los vínculos del mundo adictivo.*

*Por eso funcionamos muchas veces en forma codependiente al reaccionar frente a actitudes similares o complementarias....como las que pueden traer nuestros niños y adultos.*

*Es bueno a detenernos un momento, para conocer y reflexionar acerca de este fenómeno.*

### **CODEPENDENCIA propiamente dicha**

En la práctica soy codependiente cuando yo pienso que soy responsable de los pensamientos, los sentimientos y las acciones del otro, y pienso que el otro es responsable de mis pensamientos, mis sentimientos, y mis acciones. Hay cierta confusión o mezcla de identidades en una relación codependiente. Un codependiente no sabe dónde termina él, y dónde empieza la otra persona.



- La expresión sintomática del codependiente se caracteriza por la necesidad de tener el control sobre el otro, por una baja autoestima, por un autoconcepto negativo, por la dificultad para poner límites, por la represión de sus emociones, por hacer propios los problemas del otro, por la negación del problema, por ideas obsesivas y conductas compulsivas, por el miedo a ser abandonado, a la soledad o al rechazo, por su extremismo (o son hiperresponsables o demasiado irresponsables). Además se siente víctima porque sacrifica su propia felicidad, tiene dificultad para la diversión y se juzga sin misericordia.

Pero la sintomatología caracterizada por estar focalizado en otro de manera obsesiva y controladora, tiene su contrapartida, la pérdida del cuidado y la preocupación por uno mismo. Es decir nos volvemos codependientes cuando evitamos ponernos en contacto con nuestros propios problemas emocionales, y no asumimos la responsabilidad por el cuidado de nosotros mismos y de nuestro bienestar, volcando la atención sobre las necesidades de otras personas. Los codependientes suelen estar tan preocupados por los otros, que llegan a negar su verdadero sí mismo y no consiguen saber quiénes son en realidad.

-Quizá es más fácil ver las conductas de codependencia con ejemplos de la familia alcohólica. Sharon Wegscheider-Cruce identifica varios papeles de la familia alcohólica en que los familiares se relacionan de una manera codependiente. Los papeles son: el *dependiente* químico (el alcohólico o adicto), el *codependiente primario*, el *héroe*, el *escapista* u *oveja negra*, el *niño perdido* y el *payaso* o *mascota*. [Sharon Wegscheider, *Another Chance, Hope and Help for the Alcoholic Family* (Otra Oportunidad, Esperanza y Salud para la Familia Alcohólica), 85]

El alcohólico ha perdido el control de su manera de beber y sufre del caos y desorden producidos por su adicción. Él vive en una trampa de negación de sus sentimientos verdaderos de soledad, vergüenza y culpa. La trampa es un ciclo vicioso de compulsión y negación. La toma compulsivamente para salir del dolor de su vida y sólo encuentra las consecuencias dolorosas de su manera de beber. Ahora en su vida, lo que era una solución es un problema. Él depende del alcohol, pero también depende del codependiente para cuidarlo, para hacerse responsable de él. No existe un alcohólico sin un codependiente o una serie de codependientes.

Los codependientes primarios son las personas más cercanas al alcohólico, como esposos o padres. Para nuestra discusión del tema, vamos a utilizar el modelo clásico en que el alcohólico es el esposo y la mujer es la codependiente. (El alcoholismo de las mujeres es un gran problema en nuestra sociedad pero la negación de este problema es grande también). Como codependiente, ella se siente responsable de todo, hasta del mismo alcoholismo de su esposo. Una conducta clásica de la codependencia se ve cuando ella justifica las acciones de su marido, dando excusas por él a otros para ocultar o evitar las consecuencias del alcoholismo. Frecuentemente ella piensa, "si yo fuera mejor esposa, mejor cocinera, mejor ama de casa o mejor madre, él no tendría la necesidad de tomar y seríamos una familia feliz." Ella trata de controlarlo a él y a los demás compulsivamente. Así ella muestra su adicción al alcohólico y sus problemas. [Anne Wilson Schaef, *When Society Becomes An Addict*, 29] (Véase la definición de la codependencia, p. 13) Por pena, ella no comparte su situación, ni sus sentimientos verdaderos de enojo, incapacidad y culpa con casi nadie y se siente aislada. De esta manera la negación del problema familiar continúa.

Podemos ver que el alcoholismo y la codependencia son la misma enfermedad. Ambos, como cualquier proceso de adicción, comparten las mismas características de negación, obsesión, compulsión y pérdida de control. (El codependiente mantiene una ilusión de control, pero su vida es ingobernable).

Los niños participan en la enfermedad familiar de adicción también. Ellos adoptan papeles diferentes para sobrevivir en una situación de caos. El héroe es generalmente el papel del hijo mayor de la familia. El héroe o heroína es el niño o la niña más responsable y actúa como el segundo papá o la segunda mamá de los otros niños. El héroe trata de lograr la aprobación de otros, especialmente la de los adultos. Casi siempre ellos pueden lograr muchas cosas en diversas actividades. Pueden ser líderes en la escuela y la iglesia; son buenos estudiantes y buenos trabajadores. La psicología inconsciente del héroe es: si soy bueno, mi familia no puede ser tan mala y posiblemente pueda mejorar. De esta manera el héroe es codependiente también porque piensa que su conducta puede cambiar la conducta del otro.

El papel del segundo hijo generalmente es el de la oveja negra o el escapista. Este niño ha aprendido que la atención negativa es más fácil de lograr que la

atención positiva. La oveja negra está metida en problemas con la familia, la escuela y posiblemente con la ley. Este niño experimenta con el alcohol o las drogas muy temprano en su vida o puede tener un embarazo fuera del matrimonio muy joven. Su codependencia se manifiesta en la negación de sus sentimientos verdaderos con la conducta de rebelión. Esta conducta extrema distrae la atención de la familia del problema primordial del alcoholismo del padre y facilita la negación de toda la familia.

El tercer papel de los niños es el niño perdido. Este niño no causa ninguna molestia y evita muchos conflictos. El niño perdido vive aislado de la familia y pasa mucho tiempo solo, desarrollando una vida de fantasía. Por eso puede ser muy creativo. Este niño no confía en las personas fácilmente y se acerca más a las mascotas y a los muñecos. Su codependencia se manifiesta inconscientemente en la negación de su necesidad de otros. Su soledad e independencia tienen la característica de compulsión. Compulsivamente los niños perdidos evitan a la gente.

El cuarto papel es el del hijo menor, y se llama el payaso (en el buen sentido de la palabra). Él usa su buen sentido del humor para llamar la atención hacia él y distraer la atención de las tensiones que hay en la familia. Él es bromista, encantador y muchas veces es muy simpático. La codependencia de este niño es que se siente responsable del dolor de la familia, y cree que debe aliviarlo con buen humor y bromas.

*Estos papeles pueden desarrollarse en cualquier familia que tiene crisis. Cuando hay crisis física, como un familiar con cáncer, o una crisis económica fuerte, o hay otras compulsiones en la familia, los familiares adoptan estos papeles de codependencia, inconscientemente para sobrevivir en un sistema de caos. Porque la familia es un sistema, podríamos decir que la familia es como un móvil de los que utilizamos sobre las cunas de los bebés. Tocamos una parte del móvil, y las demás partes se mueven para equilibrarse.[Sharon Wegscheider, *Another Chance, Hope and Help for the Alcoholic Family*, 47] Este hecho implica esperanza para la familia en crisis. Si un familiar cambia su conducta de codependencia, por la definición de un sistema familiar, el resto de los familiares tienen que equilibrar el sistema con cambios también. La recuperación personal es la respuesta para la familia alcohólica u otra familia en crisis.*

La adicción es una enfermedad familiar. Entonces cada familiar requiere de la recuperación para romper el ciclo vicioso de adicción generacional.

La codependencia se caracteriza por una serie de síntomas tales como:

- 1.- Dificultad para establecer y mantener relaciones íntimas sanas
- 2.- Congelamiento emocional
- 3.- Perfeccionismo
- 4.- Necesidad obsesiva de controlar la conducta de otros

- 5.- Conductas compulsivas
- 6.- Sentirse sobrerresponsables por las conductas de otros
- 7.- Profundos sentimientos de incapacidad
- 8.- Vergüenza tóxica
- 9.- Autoimagen negativa
- 10.- Dependencia de la aprobación externa
- 11.- Dolores de cabeza y espalda crónicos
- 12.. Gastritis y diarrea crónicas
- 13.- Depresión

## **Codependencia — Preguntas**

- ¿Te has encontrado tomando decisiones basadas en la opinión de otras personas?
- ¿Es importante para ti agradar a la gente y que quieran ser tus amigos?
- ¿Tienes un fuerte deseo de ayudar a otros, pero en lo profundo sabes que lo haces para agradarles o para que te quieran?
- ¿Pareces notar los problemas de todos los demás y tienes necesidad de decirles lo que piensas que ellos deberían hacer para solucionarlos?
- ¿Sientes ansiedad, enojo y malestar cuando la gente no hace las cosas que tú quieres que hagan o no las hacen en la manera que tú quieres que las hagan?
- ¿Te encuentras en relaciones en las cuales te entregas completamente y todo lo que hace la otra persona está mal?
- ¿Te involucras en actividades que demandan todo tu tiempo y energía y te estás negando a ti mismo o a tu familia?

### **PATRONES DE NEGACIÓN:**

**Tengo dificultad para identificar lo que siento.**

**Minimizo, modifico o niego lo que siento realmente.**

**Me percibo como una persona totalmente desinteresada y dedicada al bienestar de los demás.**

### **PATRONES DE BAJA AUTOESTIMA:**

**Tengo dificultad para tomar decisiones.**

**Juzgo duramente todo lo que pienso, digo o hago, como algo que no es “lo suficientemente bueno”.**

**Me siento avergonzado al recibir reconocimiento, elogios o regalos.**

**No le pido a los demás que satisfagan mis necesidades o deseos.**

**Valoro más la aprobación que me dan los demás por mi comportamiento, ideas y sentimientos que la que me doy yo mismo.**

**No me percibo como una persona valiosa o digna de recibir amor.**

**PATRONES DE CONFORMIDAD:**

**Actúo en contra de mis valores e integridad para evitar el enojo o el rechazo de otras personas.**

**Soy extremadamente sensible a los sentimientos de los demás y los incorporo como propios.**

**Soy sumamente leal y permanezco en situaciones dañinas demasiado tiempo.**

**Le doy más valor a las opiniones y los sentimientos de los demás que a los míos y frecuentemente temo expresar mis opiniones y sentimientos cuando difieren de los de los demás.**

**Dejo a un lado mis propios intereses y pasatiempos para hacer lo que otros desean hacer.**

**Acepto una relación sexual como un sustituto del amor.**

**PATRONES DE CONTROL:**

**Creo que la mayoría de la gente no es capaz de cuidarse a sí misma.**

**Trato de convencer a los demás de lo que deben pensar o sentir.**

**Me resiento cuando los demás no me dejan ayudarlos.**

**Ofrezco consejos y orientación a los demás, sin que se me pida.**

**Me desvivo por hacer regalos y favores a quienes quiero.**

**Utilizo el sexo para ganar aprobación y aceptación.**

**Tengo que sentir que “me necesitan” a fin de tener una relación con los demás.**

He aquí un test más amplio:

1. ¿Te comprometes demasiado?
2. ¿Te ves forzado a ayudar a otros a resolver sus problemas? (Por ejemplo, ¿ofreces consejos que no te piden?).
3. ¿Te sientes demasiado responsable de los sentimientos, pensamientos, acciones, necesidades y bienestar de otros?.
4. ¿Te enorgulleces de crear calma en una situación caótica?
5. ¿Tratas de complacer a otros y nunca a ti mismo?
6. ¿Te cuesta trabajo expresar tus sentimientos?
7. ¿Tienes dificultad en completar un proyecto? (llevarlo a cabo de principio a fin)
8. ¿Tienes dificultad para divertirte?
9. ¿Creciste en medio de demasiados "deberías"?
10. ¿Tiendes a ignorar problemas y pretendes que no existen?
11. ¿Creciste en una familia problemática, reprimida, químicamente dependiente o disfuncional?
12. ¿Sientes que si no eres productivo no vales?
13. ¿Te sientes incómodo cuando te alaban?
14. ¿Te sientes atrapado en las relaciones?
15. ¿Quisieras tener más tiempo para ejercicios, aficiones o deportes?
16. ¿Dices muy seguido que ya no tolerarás más ciertas conductas de otras personas?
17. ¿Te sientes a menudo "loco" y ya no sabes qué es ser "normal".
18. ¿Te sientes muy ansioso por un cambio o promoción en el trabajo?
19. ¿Mientes o exageras, cuando sería igual de fácil decir la verdad?
20. ¿Buscas constante aprobación y afirmación?
21. ¿Tienes miedo de tu propia ira?
22. ¿Buscas personas necesitadas para ayudarlas?
23. ¿Tratas de guardar tus sentimientos para ti mismo y poner buena cara?
24. Cuando tienes pereza, ¿te excusas?
25. ¿Llegas siempre tarde a las citas, reuniones, etcétera?
26. ¿Te sientes cansado y sin energía?
27. ¿Sientes que si no te llevas bien con tu superior, es por tu culpa?
28. ¿Te disgusta tomar cualquier riesgo?
29. ¿Tiendes a gastar el dinero compulsivamente, comer más de lo debido, tomar tranquilizantes, fumar, trabajar en exceso, o beber demasiado?
30. ¿Has perdido interés en el sexo?
31. ¿Tienes frecuentes problemas médicos con colitis, úlceras, hipertensión, asma, dolores de cabeza o de espalda?
32. ¿Te accidentas frecuentemente?
33. ¿Tienes miedo al abandono, a la soledad, al rechazo?
34. ¿Tiendes a menospreciar los problemas, a racionalizarlos y frecuentemente dices, "sí, pero..."?
35. ¿Te encuentras frecuentemente culpando a otros?