



9

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO

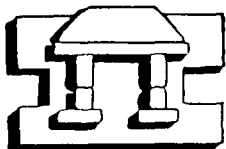
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA

"LA CODEPENDENCIA EN LA PAREJA, MANUAL
PRACTICO DE AUTOAYUDA"

T E S I S I N A
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A N :
SHARON LANDRADE ORTEGA
RAQUEL MARQUEZ CONTRO

DIRECTOR DE TESIS: M EN ISS JUAN PABLO GARCIA ACOSTA

ASESORES: LIC. ANGELA MARIA HERMOSILLO GARCIA
LIC. ANA ELENA DEL BOSQUE FUENTES



IZTACALA

TLALNEPANTLA EDO. DE MEXICO

OCTUBRE 2002

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

**“LA CODEPENDENCIA EN LA PAREJA,
MANUAL PRÁCTICO DE AUTOAYUDA”**

T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE :
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A N :
SHARON ANDRADE ORTEGA
RAQUEL MÁRQUEZ CONTRÓ

DIRECTOR DE TESINA: M EN ISS JUAN PABLO GARCÍA ACOSTA

ASESORES:

LIC. ANGELA MARÍA HERMOSILLO GARCÍA

LIC. ANA ELENA DEL BOSQUE FUENTES



TLALNEPANTLA EDO. DE MÉXICO

OCTUBRE 2002

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM a difundir en formato electrónico e impreso el contenido de mi trabajo recepcional.

NOMBRE: Sibaron Archadi

Raquel Márquez

FECHA: 11 Oct 02

FIRMA: [Signature]

ESTE LIBRO
ES DE LA BIBLIOTECA

2002-10-11
11 OCT 2002

*A Dios,
por haberme permitido culminar mi carrera
y empezar la mejor etapa de mi vida.*

*A mi pareja,
A ti Pablo, que has sido, eres y serás siempre
mi complemento, mi inspiración para buscar mi superación
humana y profesional en todos los aspectos de mi vida,
ya que sin ti, jamás habría podido hablar
sobre el bienestar de la pareja.*

*Pero sobre todo,
quiero agradecer tu apoyo, tu amor
y la credibilidad que has tenido
en mi persona y en mi trabajo.*

*A toda la gente
que he conocido en cada etapa de mi vida
y en su momento, me han brindado su apoyo.*

Sharon

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

*A mis padres por todo su amor, apoyo incondicional,
educación y por hacerme y motivarme a seguir siendo feliz.
A ustedes les debo gran parte de lo que soy.*

*A mis hermanas, gracias por su cariño, amistad,
ejemplo y ayuda que me han brindado
en todo momento de mi vida.*

*A Cacho, por su amor, apoyo y comprensión
y sobre todo, por demostrarme siempre
su lucha y fortaleza.*

*A mi hijo Claudio, con todo mi corazón
por ser la fuerza que me motiva a ser mejor cada día.*

*A mi familia, por su cariño y por siempre
estarme motivando y apoyando.*

*A mis profesores,
por todos los conocimientos que me compartieron*

*Y a mis amigos,
por todos los momentos inolvidables que vivimos.*

Raquel Márquez Contró

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

RESUMEN

A lo largo de la historia de la humanidad, el concepto de pareja se ha ido modificando día con día, así como sus formas de convivencia dando lugar a la existencia de 7 tipos de pareja, dada tal diversidad, es importante conocer las fases de constitución de la pareja, con el fin de identificar patrones conductuales que afectan la dinámica de la relación y así determinar los factores comportamentales en la función o disfunción de la pareja.

Cuando la pareja tiene un manejo inadecuado de su relación puede generarse la codependencia que es una enfermedad que consiste en depender de otra persona que a su vez tiene una patología, siendo una condición que afecta al codependiente por no tener el control de su vida y su relación con las demás personas.

Las principales características que presentan las personas codependientes son: baja autoestima, obsesión, dependencia, ira y culpabilidad entre otras.

El origen de este padecimiento suele encontrarse en la infancia al crecer en familias disfuncionales, tener un familiar adicto o repetir patrones aprendidos durante la misma etapa. Es importante destacar que si la codependencia no es atendida se pueden tener consecuencias como depresión, violencia, enfermedades físicas y/o emocionales, el suicidio, así como la transmisión generacional.

Es por ello que consideramos que la codependencia es una patología compleja, ya que están involucrados muchos factores subjetivos que dificultan en primer término la aceptación del problema y posteriormente la disposición para su manejo, pero no por ello es incurable, con la ayuda adecuada y el compromiso genuino la codependencia se puede superar y así generar mejores estilos de vida, por lo que proponemos un manual práctico de autoayuda. mismo que asociado a la terapia psicológica puede ser de gran utilidad al paciente codependiente en la búsqueda de su recuperación

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

INDICE

Pregunta de investigación.....	1
Objetivo general.....	1
Objetivos particulares.....	1
Justificación y trascendencia.....	2
Limitaciones de la investigación.....	3
Capitulo 1 Formación de la pareja.....	4
1.1 Fases de constitución de la pareja.....	9
1.2 Componentes de la relación de pareja.....	15
1.3 Etapas de ajuste en la pareja.....	19
1.4 ¿Función o disfunción de la pareja?.....	23
Capitulo 2 Que es la codependencia.....	29
2.1 Conceptos de codependencia.....	32
2.2 Características de las personas codependientes.....	36
2.3 Causas que originan la codependencia.....	42
2.4 Consecuencias de una personalidad codependiente.....	47
2.5 Cuando la codependencia se acaba. Conclusiones.....	50
Capítulo 3 Manual Práctico de Autoayuda.....	53
3.1 Test de autodiagnóstico.....	56
3.2 Codependencia ¿Qué es?.....	57
3.3 Alternativas de solución para salir de la codependencia.....	66
3.4 Ejercicios prácticos de autoayuda.....	68
Referencias.....	92

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

INTRODUCCIÓN

La pareja como asociación de dos personas, en donde entran en juego afectos, fantasías, criterios de elección y comportamiento amoroso determinados y pautados socialmente, puede ser entorno y fuente de bienestar y crecimiento para cada uno de los miembros de la pareja, o por el contrario, tumba de anhelos y felicidad.

En la pareja se establecen vínculos afectivos donde están en juego todas las características, habilidades, actitudes, virtudes defectos, etc., de cada miembro con la finalidad de lograr su desarrollo, que a su vez incluye el del otro miembro para poder afrontar ambos los retos de la vida misma, satisfacer sus necesidades de afecto y complementarse como individuos plenos.

Sin embargo en ocasiones estos vínculos nacen con rasgos negativos, producto de autoestimas y autoconceptos bajos, adicciones en alguno o ambos miembros de la pareja, por el desajuste entre expectativas y realidad que se produce al convivir a diario, el aburrimiento, la monotonía, cambios significativos o imprevistos como el nacimiento de sus hijos, el trabajo de la mujer fuera de casa, el desacuerdo en temas importantes como lo son la familia, diferencias en el grado de intimidad deseado, o con el modo en como se comunican, toman decisiones o enfrentan conflictos, etc. Transformando la dinámica conyugal en un círculo de violencia físico y/o psicológico, por ejemplo:

Él grita, ella se enoja; él insulta, ella empieza a llorar; él levanta su mano con gesto violento, ella abre la puerta y amenaza con irse si le pega de nuevo. Él, entonces, baja el tono, le suplica que se quede y le pide perdón como siempre lo hace. Ella se tranquiliza, pero se siente culpable de haber provocado la ira de su marido. Y es que ella, como muchas otras y otros, es una persona codependiente.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Qué es la codependencia, cual es su origen, características, factores y consecuencias en una relación de pareja?

OBJETIVO GENERAL

El objetivo de este trabajo es realizar una investigación documental de carácter crítico acerca de la codependencia en la pareja, conociendo los eventos que pueden originarla, sus características, los factores que mantienen a la codependencia, y las situaciones a las que posteriormente se enfrenta una persona codependiente; con el propósito de elaborar un manual de autoayuda con fines terapéuticos y preventivos.

OBJETIVOS PARTICULARES

Realizar una investigación documental sobre la pareja para precisar aspectos positivos y negativos en la formación de una relación de pareja.

Realizar una investigación documental sobre el concepto de codependencia en la pareja para delimitar el objeto de estudio.

Realizar una investigación documental sobre sus características y causas de la codependencia en una relación de pareja.

Describir algunas de las dinámicas conyugales que mantienen una relación de codependencia.

Señalar las situaciones posteriores a las cuales se puede enfrentar una persona codependiente para identificar sus consecuencias.

Diseñar un manual de autoayuda para la prevención y tratamiento de la codependencia promoviendo estilos de vida saludables.

1

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

JUSTIFICACIÓN Y TRASCENDENCIA

La importancia adquirida por el manejo de una personalidad codependiente, ha trascendido en la actualidad el ámbito exclusivamente médico, psicológico y familiar del individuo. Si consideramos que el impacto de las adicciones, se propaga desde el individuo a la sociedad en forma global, afectando a cada uno de sus miembros, adquiere mayor relevancia el entender las repercusiones psicológicas, económicas y sociales que conlleva, tanto para el codependiente como para su entorno.

Y aunque las respuestas de organismos gubernamentales, académicos y civiles han sido numerosas y variadas, estas no han impactado suficientemente en razón de que algunos de los factores que influyen en las personas para no romper con el círculo vicioso de codependencia y que continúa de generación en generación, son la religión, la sociedad, la familia y la cultura, por lo cual observamos una clara necesidad de reajustar una serie de condiciones para afrontar las nuevas necesidades que en este campo se han generado.

Para ello proponemos a este tipo de personas, como producto de esta investigación, un manual de autoayuda, teórica y metodológicamente sustentado con la finalidad de que el usuario pueda adaptarlo a su situación, sea ésta a nivel preventivo o de intervención. Está pensado para gente que no cuenta con los suficientes recursos económicos y/o disponibilidad de tiempo o incluso voluntad para recurrir a otro tipo de ayuda; teniendo así carácter flexible y adaptable a las necesidades específicas de cada individuo. Su función es coadyuvar a los y las codependientes a darse cuenta y reconocer el círculo vicioso en el que se encuentran, tomar conciencia de ello e iniciar el camino para reencontrar el aprecio a su persona, permitiendo para la psicología abrir nuevos campos de estudio y tratamiento para este tipo de conflicto desde diferentes enfoques, ofreciendo alternativas de intervención más actuales y efectivas



LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Dentro de las limitaciones del estudio consideramos las siguientes:

Aunque la codependencia presenta una sintomatología, una limitante es que la gente vive sin saber aceptarse como una persona codependiente; es decir de primer instancia no se asume con un problema, lo cual dificulta el abordaje de los casos.

Otra limitante es que estadísticamente no está comprobado el índice real de personas codependientes en México, ya que toda la información que se tiene al respecto es fuera del país y dentro de éste solo tenemos datos indirectos que nos hablan de su magnitud en forma muy subjetiva.

El hecho de que la codependencia exista dentro de una relación de pareja y esté vinculada con los sentimientos limita la efectividad del manual de autoayuda propuesto.

La codependencia es curable pero es un proceso muy lento ya que hay factores subjetivos que producen reincidencia en ella y dificultan la aceptación de nuevos estilos de vida más saludables, parte por la cultura generacional, parte por el papel otorgado a los miembros de una pareja (juego de roles de género), produciendo confusión y malestar en el desarrollo funcional de una relación de pareja.

CAPÍTULO I

FORMACIÓN DE LA PAREJA

En la actualidad la pareja es elegida de manera voluntaria tomando como criterios, la apariencia física, las costumbres y las capacidades tanto intelectuales como afectivas (Satir, 1991).

Para González (1986) la pareja es una asociación de dos personas fundada en el sentimiento amoroso, en donde entran en juego desde fantasías inconscientes hasta criterios de elección y comportamiento amoroso determinados y pautados socialmente.

Una pareja difiere de otras relaciones, ya que cada uno de sus integrantes desarrolla ciertas expectativas con respecto al otro, la intensidad de la relación refuerza su duración y estabilidad y cuando la pareja se compromete de manera expresa (matrimonio) o en forma indirecta (mediante sus actos y necesidades mutuas), lo que ambos hacen como pareja se acompaña de significados que derivan de esos deseos y expectativas (Beck, 1990).

Nosotras creemos que la relación de pareja es compleja pues implica la unión entre dos personas con formas de pensar, sentir y actuar diferentes y en realidad el ser humano no toma en cuenta los factores que los autores manejan para formar una pareja ya sea por que no lo creen necesario o por que muchas veces no se cuenta con la información apropiada para elegir una pareja.

Al respecto, Bueno(1985) menciona que aunque las relaciones entre los seres humanos sean complejas éstos necesitan convivir con una pareja; pues es un factor de gran importancia para la estabilidad emocional de sus miembros y del entorno social que los rodea.

Con respecto al comentario del autor; idealmente la pareja debe proporcionar bienestar y estabilidad emocional, pero precisamente en la actualidad vemos que el simple hecho de tener una pareja no proporciona ninguna estabilidad. Por el contrario, muchas veces conflictua al individuo, distorsionando el concepto de amor, pareja, compromiso y estabilidad.

Rage en 1996, elaboró una tipificación de las parejas de acuerdo a sus características comportamentales denominando 7 tipos de pareja psicológicamente existentes.

El primer tipo de relación es "nutriente": de madre - hijo. En ésta relación el marido "débil" (hijo) ha escogido inconscientemente a una mujer fuerte (madre). Este rol permite a la mujer asumir un papel parecido al que su propia madre jugaba y no requiere gran ajuste creativo.

Ella atiende la casa, educa a los hijos, toma las decisiones, compone los aparatos domésticos, distribuye el dinero, planea el futuro; su vida consiste en dedicarse por completo a su marido, hijos y casa. El hombre se siente protegido y bien cuidado; no toma decisiones dejando esta tarea a su mujer, trabaja rutinariamente en su empleo, ataba públicamente a su mujer, acepta las críticas y rechazos sexuales de su mujer y se conforma con ser un hijo sumiso y obediente. Dando pauta a un tipo de relación aparentemente cómoda para ambos miembros de la pareja, pero en realidad es de esta manera como creemos que se empieza a sembrar una relación patológica que los autores han denominado de codependencia, de la mujer hacia el hombre ya que la mujer adopta el rol de ser necesitada y el hombre deja que su pareja solucione todas las situaciones que requieren control.

El segundo tipo de relación es "apoyadora": padre-hija. Esta relación es de dependencia, el esposo juega el papel fuerte y la mujer débil. Se puede considerar



una distorsión cultural de masculinidad y feminidad. El hombre parece ser inteligente, encantador, ecuánime, mundano, exitoso, tener el control de todas las situaciones. La mujer en cambio aparece en su regazo aceptando su ayuda y dirección, no es una persona sino un juguete (Rage. 1996).

En este tipo de relación identificamos que la mujer controla la relación exagerando su dependencia y aparente debilidad, ha aprendido a manejar sus sonrisas, llantos y pataletas. Esto le permite lograr una posición de verdadero poder. Se involucra poco sexualmente; la relación es superficial. Este tipo de relación es más frecuente en los segundos matrimonios, cuando el hombre ha logrado su éxito profesional y económico y ahora requiere admiración y aprobación de quien lo "adora".

Siendo otro ejemplo de cómo se puede caer en una situación de codependencia aparentemente enmascarada como se da en la mayoría de los casos, dificultando al individuo sentirse en la necesidad de buscar ayuda profesional pues la dinámica de pareja que lleva le es completamente normal al sentir una mezcla de dolor y satisfacción.

El tercer tipo es la relación "retadora": arpía - buenazo. En esta relación la mujer exagera su expresión de coraje y niega la vulnerabilidad que siente en el amor, teme alejarse demasiado por miedo a que su esposo vaya en busca de una mujer más joven y atractiva, necesita al hombre para enfrentar sus crisis.

Este tipo de relación es el que creemos que puede representar más una situación de codependencia pues la mujer aparenta ser fuerte y se niega a aceptar la verdadera situación en la que vive y se esmera en tener dominado a su pareja ya que tiene un profundo miedo a la soledad y a encontrarse consigo misma.

La cuarta relación es la "educativa": amo - sirviente. Es la relación entre un hombre tirano y una buena chica, el esposo se presenta como hombre fuerte y protector que entrena a su débil e inculta esposa; la mujer carece de identidad y proyecta su poder frente al esposo en forma de idolatrado amor. El esposo encuentra dificultad en expresar ternura, pero detrás de su arrogancia existe una dependencia hacia su fuerte y poderosa madre.

Este tipo de relación nos proporciona los elementos para determinar que la dependencia no es un trastorno exclusivo de las mujeres, ya que también hay hombres que pueden estar involucrados en este tipo de relaciones tratando de dar su mayor esfuerzo por mantener una apariencia positiva de la relación o fugándose con alguna adicción extra como alcoholismo, drogadicción, o adicción a la televisión (frecuentemente programas de deportes o noticieros).

En esta relación los hijos casi siempre crecen muy independientes de su madre y tienen muy poca relación con su padre; la pareja llega a sentirse muy deprimida cuando los hijos abandonan el hogar, no tienen nada de que hablar y mucho menos nada que compartir.

La siguiente relación es la "confrontadora": los halcones. Es una relación competitiva formada por dos personas fuertes; la competencia suple al amor, cada uno de los miembros culpa al otro de sus propias carencias. Cuando el amor se va llega la competencia, todo el rechazo y soledad de su niñez, vacío existencial y dolor se puede aminorar con el éxito de los hijos (Rage1996).

Los halcones se destruyen uno el otro por que no pueden cicatrizar las heridas, la hostilidad de los halcones es un camuflaje desesperado que esconde el dolor y la debilidad que nunca se permitieron revelar. El camino de actuación es que el halcón se permita sentir esa herida y llegar al centro de su soledad personal, para que pueda emerger con un conocimiento de su necesidad de amor

y anhelo de darlo. Saber qué significa realmente ser libre para amar, con fuerza y debilidad, para ser amado.

El sexto tipo de relación es la relación "acomodativa": los palomos, éste tipo de pareja tiene una filosofía que consiste en que las parejas jóvenes necesitan estar convencidas de que deben gastar el tiempo en luchar por agradarse mutuamente; es una relación nula, son dos personas débiles que no tienen consistencia ni identidad. Los palomos son manipuladores y usan la culpa como arma para controlarse mutuamente, son víctimas de una cultura que les ha enseñado a ser educados y buenos a cualquier costo, la paz es más importante que los verdaderos sentimientos.

Los palomos expresan hostilidad de forma agresiva pasiva creando una tensión constante, por tal motivo es considerada la relación más desilusionante de todas; ya que consiste en hacer la parte perfecta del amor sin haberlo experimentado.

El último tipo de relación que cita Rage (1996) es la relación "ritmica": esta variante permite al hombre y a la mujer rechazar las limitaciones que les han sido impuestas por las situaciones que el ser humano ha creado, no se trata de quitar todos los límites sino de crear aquellos que son sanos y que están encaminados a su crecimiento. En esta relación no existe la negación o exageración de las polaridades, cada miembro es libre de moverse y ser realmente como son, ambos miembros tienen su propia identidad o centro y son capaces de expresar fuerza y debilidad, enojo o amor; existen inevitables cambios de ritmo y el matrimonio se convierte en un verdadero taller de crecimiento.

Los cónyuges no son dependientes ni independientes sino que son interdependientes, están en contacto continuo y expresan sus necesidades sin restricciones ni formalismos, pueden ser el uno para el otro en gran cantidad de cosas, según sus necesidades de la situación, se mueven con fluidez de una

situación a otra y lo más importante son amigos que se complementan, que se ayudan y que se quieren.

Este tipo de relación además de ser el ideal en teoría, prácticamente nos va a proporcionar bienestar social y emocional siendo solo en este tipo de dinámica donde se confirmaría lo que menciona Bueno (1985); donde se ha llegado a un conocimiento tal que se permite el crecimiento de ambos miembros de la pareja.

Al establecer una relación de pareja es importante poder definir los aspectos que desde nuestro punto de vista son aspectos que lograrán un establecimiento sólido en la relación de pareja; otorgando la pauta para que el amor pueda madurar y solidificarse en un plano más real, tomando en cuenta las fases de la constitución de la pareja así como los factores que intervienen para la consolidación de la misma.

1.1 Fases de constitución de la pareja

La formación y consolidación de la pareja es en realidad un viaje lleno de experiencias que nos ayudan a crecer, madurar y conformarnos como personas. De hecho los individuos consiguen una parte de su identidad personal en la convivencia estable con otra persona (Craig 1988).

Según Ríos (1994) existe una serie de mecanismos que garantizan la adecuada constitución de la pareja:

- Adaptación de pareja.
- Comunicación verbal y no verbal.
- Cauces de encuentro y contacto.
- Metas de la relación.

- Confines respecto al sistema familiar de origen.

Adaptación de pareja. Debemos partir del hecho de que la adaptación no es sinónimo de ajuste, acomodación, aceptación o encaje total sino que entendemos por adaptación una adecuada respuesta significativa y sana que permita una interacción del sujeto en un determinado ambiente sin que ello suponga pérdida de la propia identidad y que al mismo tiempo facilite y potencie de manera clara la estabilidad y la cohesión del individuo, así como el progreso personal de sí mismo (Ríos, 1994).

Al respecto de la adaptación de pareja, ésta no debe suponer una pérdida de individualidad de cada miembro, sino una posibilidad de potenciación, tanto en el orden personal como en el que supone la misma relación interpersonal con el otro que se ha elegido. Frecuentemente confundimos la adaptación con una complacencia extrema hacia el otro integrante de la pareja, olvidándonos de nuestras propias necesidades.

Establecimiento de comunicación verbal y no verbal. Tanto a nivel de pareja como de familia, la comunicación es un punto central y de trascendencia capital. En todo comportamiento hay comunicación y toda comunicación es un vehículo de información que genera lazos de relaciones entre los miembros de un sistema.

Muchas veces creemos mandar mensajes claros y en la dinámica de pareja es frecuente que se contrapongan el lenguaje verbal con el no verbal mandando mensajes confusos que sólo proporcionan inestabilidad a la pareja.

Cauces de encuentro y contacto. Viene referido básicamente al espacio común de encuentro y se refiere a expresar un ámbito en el que sea posible conectar con los demás, en este caso la pareja, sin que tal tipo de conexión sea a riesgo y costo de perder la propia identidad.

Metas de la relación. La pareja debe realizar un esfuerzo por fijar unos objetivos esenciales en torno a los que va a estructurarse la relación teniendo un camino que recorrer y unas pautas sobre las que puede verificar de cuando en cuando, lo que se consigue y los aspectos que están más necesitados de incrementar; la búsqueda profunda garantizará el progreso de la relación.

Confines con respecto al sistema familiar de origen. La pareja tiene que marcar el propio territorio, es decir, tiene que marcar sus límites o fronteras frente a los miembros del sistema familiar de origen; lo que se pretende es marcar un terreno propio donde se realicen aquellas metas educativas y de relación interpersonal, primero entre los componentes de la pareja y posteriormente entre estos y los hijos que vayan viniendo, los cuales van a convertirse en el motor permanente del progreso y la cohesión de todo un sistema iniciado (Rios, 1994).

La formación y desarrollo de la pareja es un fenómeno común en la etapa adulta, los seres humanos nos movemos en una organización social compleja, el ciclo vital de la pareja y de la familia presenta diferencias evidentes con el ciclo de los animales.

Por su parte Sternberg (1986) menciona que los psicólogos evolutivos conciben la pareja como una relación humana entre dos personas de diferente género que siguen una evolución a través de una serie de etapas, las etapas por las que pasa la pareja para acabar constituyéndose son:

- Encuentro
- Compromiso
- Consolidación

Encuentro. La etapa de encuentro se delimita en el momento en que dos personas se sienten atraídas mutuamente. Esta atracción inicial se basa en un principio de cualidades bastante superficiales como el atractivo físico, el porte, la

voz, la forma de mirar, la manera en que una persona viste, o puede ser el hecho de compartir intereses (Sternberg,1986).

Al sentirse atraídos el uno con el otro, los 2 componentes comienzan a sentir una necesidad por encontrarse, estos encuentros pueden producirse de forma casual, de manera especial, y conforme pasa el tiempo de manera formal; a través de estos encuentros los dos componentes van construyendo una auténtica amistad a través de una escucha, conocimiento mutuo, entendimiento, aceptación, sinceridad, confianza, ayuda y apoyo incondicional mutuo. A través de este proceso de intimidad y confianza la pareja va adentrándose en la segunda etapa.

Compromiso. Comienza cuando los dos miembros de la pareja sienten que son algo más que amigos y es que conforme el atractivo aumenta, las personas van sintiéndose cada vez más a gusto, más reconfortadas con la presencia del otro y comienzan a ser considerados como una pareja tanto por ellos mismos como por los demás, comienzan entonces una etapa de compromiso e identidad que si todo evoluciona favorablemente culmina en una mayor atracción entre los dos componentes de la pareja (Adams,1979) el compromiso puede darse de forma explícita o bien de forma implícita, implica un esfuerzo por llegar a un conocimiento mutuo, a una confianza y amor incondicional; esto exige un largo proceso ya que no se consigue en un periodo temporal limitado, sino que es un proceso de años que dura toda la vida en pareja.

La pareja que forma un compromiso de este tipo dedica gran parte de su tiempo a examinar los puntos de vista y el sistema de valores del compañero.

Consolidación. Conforme pasa el tiempo la pareja va consolidándose, es decir, cada vez es más "nosotros" para los demás y para las dos personas que conforman la pareja. Después de la etapa concerniente al compromiso y pasado un tiempo, la pareja se siente a menudo preparada para tomar una decisión concerniente al matrimonio. En una sociedad altamente cambiante y fragmentada

como la nuestra, el matrimonio proporciona idealmente un recurso seguro de amistad, afecto y compañía, ofrece la oportunidad de desarrollo emocional a través de una relación recíproca que es más mutua que la relación con los padres y más comprometida que las relaciones con hermanos, amigos o enamorados.

(Papalia y Olds,1996). Cartery MacGoldrick (1989) consideran que convertirse en una pareja casada es uno de los sucesos evolutivos más difíciles del ciclo vital familiar, enfatizando los cambios sistémicos que se producen por la unión de la familias de origen a través del matrimonio.

Con respecto al matrimonio, éste se suele contemplar como la terminación de un proceso pero en realidad es el comienzo de uno nuevo.

El matrimonio requiere que dos personas renegocien juntos una serie de cuestiones que fueron antes definidas por cada uno de ellos individualmente o por sus familias de origen: cuándo y cómo comer, dormir, vestir, hablar, trabajar, relajarse o descansar. La pareja debe decidir sobre las vacaciones y cómo usar el espacio, el tiempo, y el dinero. También tiene que decidir qué rituales y tradiciones familiares mantener y cuales desarrollar ellos mismos.

La boda supone un ritual que por una parte marca una transición familiar y facilita el proceso de adaptación y por otra, resulta extremadamente importante para constituir el cambio del estatus de los miembros de la familia y el cambio en la organización familiar.

De acuerdo a Rage (1996) es importante destacar que en otros países se han empezado a establecer nuevos estilos de matrimonios como son :

Matrimonio de ensayo. En el cual se emplea el control natal y puede ser disuelto por voluntad de las partes en un determinado periodo de acuerdo con las necesidades y deseos del individuo.

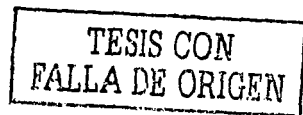
Matrimonio abierto. La pareja usa ese término para describir algunas líneas de convivencia en las cuales ambos miembros de la pareja se comprometen a trabajar su propio crecimiento y el de su compañero a modo de lograr una relación más libre y productora de desarrollo.

Contrato matrimonial. Su objetivo es lograr la igualdad entre los sexos y destruir los roles estereotipados de marido mujer.

Arreglo comunal. Su meta es desafiar la exclusividad dentro del matrimonio, y buscan enriquecer el desarrollo personal, sus formas más importantes son: intercambio de lecho, el propósito es la variedad sexual y el matrimonio en grupo, su meta es la compañía con la esperanza de que varias personas puedan disfrutar la profundidad de la intimidad del matrimonio.

Debido a la diversidad de estilos de vida en pareja consideramos que la boda más que cualquier otro rito de tránsito, muchas veces se ve como la solución a los problemas de soledad, o las dificultades con la familia extensa, lo cual puede dificultar los procesos de adaptación iniciales, por ello se podrían crear dificultades comunicativas debido a las expectativas contrapuestas de los cónyuges. Por tanto sería conveniente resolver problemas personales así como problemas con la familia extensa para no arrastrarlos al mundo de la pareja, y así poder comenzar una relación sana en términos psicológicos.

Por lo cual es importante conocer los componentes de una relación de pareja para que al momento de consolidarla se haga sobre bases firmes y que cada miembro esté consciente de la parte del contrato que debe cumplir, así como lo que tiene derecho a recibir, ya que al establecer una relación de pareja se establece un vínculo en donde las dos personas involucradas comparten responsabilidad para el crecimiento y funcionamiento de la misma.



1.2 Componentes de la relación de pareja

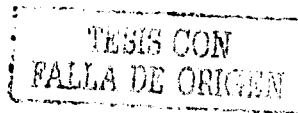
Durante la formación de una pareja existen diversos puntos que ambos miembros deben cumplir en interacción, que son los componentes no verbales que giran en torno a la interacción y conocimiento de la pareja así como ciertos derechos de individualidad sin generar afectación al otro miembro de la misma.

Según Alvarez-Gayou (1996) los componentes básicos en los que coinciden varios autores son:

Capacidad de amar. Resulta difícil encontrar una definición de amor que satisfaga a todos y en ese sentido ni siquiera los expertos se ponen de acuerdo, parece que la dificultad de definir el amor reside en el misterio de cada persona y el hecho de que si cada persona es un misterio dentro de sí misma, se agudiza cuando entra en relación con otra. Teniendo como fin encontrar un punto mediador para que ambos miembros de la pareja puedan expresar de forma positiva dicha capacidad.

Autoconocimiento. Solo la persona que se conoce a sí misma, se comprende y se acepta tal cual es en realidad, y está preparada para realizar un encuentro con su pareja en profundidad; ya que al tener su propio autoconocimiento, éste le permitirá conocer a su pareja.

Saber escuchar. En este punto, estamos hablando de una escucha activa, en donde las personas se miran a la cara, muestran verdadero interés, estimulan al otro a que hable, hacen preguntas, no muestran cansancio, ni fastidio, ponen atención. Siendo este un punto fundamental para el funcionamiento de la relación, pues permitirá a la pareja generar un vínculo más estrecho entre ellos.



Aceptación. El primer paso para ser capaces de amar y aceptar al otro es amarse y aceptarse a si mismo. La autoestima es un amor sano y equilibrado de uno mismo, se trata de un amor maduro en que una persona se quiere tal y como es en realidad; sin idealizarse ni menospreciarse lo cual conlleva a establecer la relación no sólo en un plano romántico, si no en uno más real.

Convivencia diaria. Con la convivencia la pareja debe aprender a afrontar las diversas situaciones que pueden plantearse tales como por ejemplo los problemas económicos o problemas con los familiares políticos, pues les dará la oportunidad de compartir responsabilidades para el buen manejo de la relación sin permitir que situaciones pequeñas adquieran más importancia de la debida, fomentando la negociación para la resolución de cualquier situación que pudiera amenazar la estabilidad de la pareja.

Sexualidad. La sexualidad forma parte del desarrollo humano, por eso, como cualquier aspecto de éste, nace y se desarrolla siguiendo unas pautas a lo largo de la vida, que son propias de cada etapa.

De acuerdo con Sternberg (1986), para los evolutivos una sexualidad sana se conforma de los siguientes puntos:

a) Un respeto por uno mismo. En la relación sexual uno mismo debe ser consciente de que es alguien positivo para el otro.

b) El respeto por el otro. Debemos tomar en cuenta que una relación sexual se produce entre dos seres diferentes con aprendizajes distintos.

c) El respeto para el ciclo vital de cada uno. Debe existir una perspectiva de la vida en su totalidad.

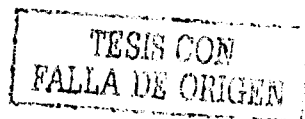
Butler y Lewis (1988) hablan de dos lenguajes de la sexualidad: en primer lugar se caracteriza por ser ante todo biológico e instintivo, está presente en los primeros encuentros sexuales, la actividad tiende a ser urgente y explorativa preocupada sobre todo por el placer físico, el autodescubrimiento y en muchos casos la procreación.

La sexualidad no es solo una cuestión de atletismo y reproducción, sino que también es un lenguaje tan emocional y comunicativo como físico. y aquí entramos al segundo lenguaje del sexo, que es más aprendido que instintivo y depende de la capacidad de captar y compartir las sensaciones en palabras, actos, y percepciones no expresadas, y de llegar a la ternura mutua y a la armonía de pensamiento con otra persona, puede llegar a ser altamente creativo e imaginativo con posibilidades espléndidas para una nueva experiencia emocional y un nuevo afecto.

Dentro de la pareja también intervienen componentes individuales tomados por algunos autores como derechos dentro de la interacción, por ejemplo:

Creer. La pareja debe proporcionar ese cobijo de seguridad y calidez; para que pueda lograrse esto, los miembros de la pareja deben estar conscientes de que ahora son personas interdependientes, es decir lo que haga un miembro tendrá cierta afectación sobre el otro y viceversa, procurando así que los actos de ambos miembros proporcionen un crecimiento personal y de pareja.

Ser uno mismo. Una persona puede manifestar sus deseos, problemas, frustraciones, sentimientos, emociones, ideas, enfados, alegrías, tristezas, virtudes y defectos. Pues el hecho de tener una pareja no quiere decir que se tenga que renunciar a la personalidad propia puesto que son dos seres en busca de complementación.



Ser amado. El sentirse amado implica sentirse aceptado, conquistado diariamente y no en una posesión continuada; dado que en las relaciones de pareja se establecen lazos afectivos estrechos, no cadenas que ahoguen a alguno de los miembros de la pareja.

Disfrutar de la intimidad. La intimidad es el conocimiento profundo de las vivencias de cada uno; son tres los elementos clave de la intimidad: confianza, autonomía, e iniciativa.

La combinación de estos tres elementos nos proporcionarán como resultado una relación alejada de caer en la monotonía.

Respeto. Cuando hablamos de respeto nos estamos refiriendo a un sentimiento y actitud de admiración y justo aprecio de la otra persona, es la plena convicción de que nuestra pareja es un individuo por si mismo, no es un apéndice, ni dependiente nuestro y que tampoco es nuestro amo y señor. Cuando existe este elemento en la pareja, situaciones como la manipulación, el sometimiento y la limitación quedan fuera.

Felicidad. No existe una definición que satisfaga a todo el mundo, conseguir ser feliz es algo que requiere de un esfuerzo y lucha personal constante.

Libertad. El amor exige la libertad de la persona a la que se ama, pero es evidente que la libertad de cada miembro de la pareja también queda comprometido por el amor que será un eje fundamental para la unión de dos personas.

Al tomar en cuenta los componentes no verbales que mantienen a una pareja unida según la literatura y llevando a cabo los derechos que tiene cada miembro, se pueden establecer lazos más fuertes y positivos mejorando la interacción de la misma.

Pero desafortunadamente las parejas no contemplan estos componentes ya que toman en cuenta otro tipo de aspectos, como la imposición, el miedo disfrazado de respeto, la resignación; etc. siendo ésta la razón de formar parejas disfuncionales, fomentando más la codependencia desde la infancia al seguir transmitiendo patrones erróneos al relacionarse con los demás.

En una relación de pareja es importante establecer los derechos y obligaciones que se tienen, con la finalidad de evitar situaciones desiguales en las que un miembro se sienta en desventaja. Al emplear correctamente los componentes básicos existen mayores posibilidades de que la pareja sea funcional, estable y positiva, dando lugar a un ajuste sin tantas dificultades y contemplar la idea de una vida en pareja bajo cualquier modalidad de matrimonio pero con la finalidad de que ésta sea sana y duradera.

1.3 Etapas de ajuste en la pareja

Antiguamente cuando las expectativas de vida eran muy cortas, los miembros de la pareja raramente convivían más de 25 años. Actualmente y con el aumento de esperanza de vida la media de años en matrimonios se sitúa en 45 años, lógicamente a lo largo de este tiempo la pareja que conforma el matrimonio pasará por una serie de etapas (Papalia y Olds, 1996):

- Formación de la estabilidad de la pareja
- Afirmación
- Mitad de la vida
- Vejez



La primera etapa se denomina la etapa de formación de la estabilidad de la pareja. Corresponde a los primeros años de matrimonio en donde la pareja tendrá que resolver tres cuestiones básicas:

1) La búsqueda de identidad del "nosotros". Cada persona por separado tiene una personalidad, unos gustos, unas manías que aporta a la pareja, estos rasgos unidos a las características del otro miembro conlleva a un proceso de negociación lento y en ocasiones plagado de pequeñas disputas dirigidas, en el mejor de los casos, a la construcción de unas características que serán comunes en ambos miembros y que los definirán como pareja.

2) El hombre y la mujer que conviven tienen que darse cuenta de que son interdependientes, es decir que las acciones de uno de ellos tienen consecuencias sobre el otro.

3) Cada miembro tiene unas funciones y tareas que realizar. Es durante los primeros años del matrimonio cuando la pareja va definiendo estos papeles y funciones.

En generaciones anteriores esta última tarea que la pareja debe afrontar en los primeros años de matrimonio no constituía una cuestión problemática, ya que los dos miembros de la pareja tenían los roles muy bien definidos (en cuestión de género) desde ya antes del matrimonio. Sin embargo, en la actualidad y con los cambios sociológicos acaecidos como la liberación de la mujer y su incorporación al mundo laboral, han convertido el proceso de construcción de los roles en algo más complejo ya que en muchas ocasiones la pareja empieza a convivir sin tener muy claros cuales van a ser las funciones y tareas que van a tener que asumir en su vida en común, motivo por el que esta definición de papeles puede constituir en los primeros años una fuente de origen de pequeños conflictos.

La segunda etapa es la etapa de afirmación. Aquí se han resuelto las cuestiones que se plantean en la primera etapa y la experiencia comienza ahora a dar sus frutos.

El conocimiento recíproco aporta datos suficientes para saber buscar el lado positivo y la forma más adecuada para una convivencia armónica. Es esta la etapa en la que ambas personalidades van a hacerse más maduras a través de los sucesivos cambios, la renovación de ilusiones y la superación de dificultades.

En la etapa de la mitad de la vida, la pareja se encuentra inmersa en su propia crisis de la mediana edad, lo que comporta es que esté centrada en sus propios problemas y replanteamiento de vida, a esto se le añade que con frecuencia es cuando se encuentran manejando a sus hijos adolescentes siendo estresante y complejo; es un periodo de examen, análisis minucioso y de balance acerca de lo que ha sido hasta ahora la vida en pareja.

La última etapa es la vejez. Durante esta etapa se examina lo que ha sido la vida y también cómo ha sido el amor; si la pareja se ha mantenido firme se une más estrechamente y el amor se hace más dulce y tierno.

Sin embargo cuando han existido rupturas importantes la situación se experimenta de otro modo y es habitual que afloren sentimientos de culpa, frustración o desencanto. Si bien es cierto que en el amor apasionado de los recién casados, la atracción física inicial con sus violentas subidas y bajadas emocionales se debilita a medida de que día a día en la vida de ambos se desvanece la sensación de misterio, en un matrimonio firme, el amor entre compañeros, la amistad marcada por la afectividad, el compromiso y seguridad se intensifica a medida que la pareja comparte alegrías y la tristeza, la confianza, la fidelidad y una íntima comprensión del uno al otro.

Existen tres factores que van a influir en la vida en pareja y que forman parte del desarrollo vital de cada miembro por separado y como pareja:

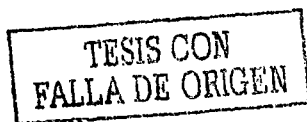
- Revaloración
- Reevaluación
- Cambio personal

En muchas ocasiones algunas situaciones pueden hacer que la pareja o la familia entre en crisis; (Slaikeu, 1984) una crisis no debe verse meramente desde un punto de vista sólo negativo ya que supone una oportunidad para el cambio, para aprender nuevas estrategias y habilidades de afrontamiento así como una oportunidad para crecer.

La crisis en la pareja se introduce por medio de una decepción en el sujeto frente a una falla atribuida a su compañero, esta decepción aparece cuando su compañero no responde a sus deseos, de esta manera falla y se defrauda la expectativa que se tenía sobre él. Este proceso resulta necesario para el crecimiento de cualquier relación, para el desarrollo de la redefinición operacional de metas y objetivos sin que necesariamente sea tomado como el punto decisivo para una ruptura.

La relación de pareja cambia a las personas en cuanto que ayuda a crecer, madurar, y conformar la identidad. Otras experiencias como por ejemplo el mundo laboral, los amigos, la historia de vida personal contribuyen a que se produzca un cambio en nuestra manera de ser.

El paso de una etapa a otra nos lleva a una revaloración, reevaluación, y cambio personal.



Por reevaluación se entiende la evaluación que hace la persona sobre como se siente como individuo, en relación a la otra persona y finalmente como pareja para así revalorar cuales son sus necesidades, deseos y carencias e iniciar un cambio personal para alcanzar un buen funcionamiento de pareja.

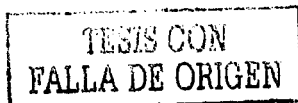
Al respecto de estos tres factores que influyen en la vida de pareja según la literatura; nosotras creemos que pocas parejas los emplean adecuadamente, pues cada miembro emplea su revaloración por separado y en medio de una situación problemática dando la oportunidad de solo contemplar los aspectos negativos del compañero.

1.4 ¿Función o disfunción de la pareja?

Un triunfo de pareja no puede ser definido por nadie más que por la pareja misma que se autocritica constructivamente.

La rareza de matrimonios exitosos ha sido establecida por encuestas y reportes de matrimonios diversos a lo largo de los años, bajo métodos de investigación directa o en estudios de casos clínicos de pareja y familia. De ellos se deduce que, en los Estados Unidos y de cada diez parejas, solamente dos son exitosas. De las restantes, cinco terminan en divorcio y las otras tres continúan viviendo juntos, pero sufren considerablemente y presentan una calidad de vida matrimonial pobre.

En México, los éxitos conyugales son semejantes en número, pero con una incidencia de divorcio mucho menor, probablemente debido a restricciones de tipo cultural, social o religioso, que hacen que los miembros de una pareja tiendan a tolerar situaciones nocivas o desagradables ante el temor de romper con patrones de vida aprendidos o impuestos en el seno familiar. Estas situaciones tienden a aumentar directamente la cifra de matrimonios viviendo en ambientes relacionales



de pesadumbre y condiciones extremas en cuanto a calidad conyugal. Sin embargo de 1970 a 1977 hubo una propensión creciente a la ruptura de las uniones duplicándose tanto en mujeres(de 4.1 % a 8.2 %) como en varones (1.8 % a 3.6%) según las fuentes de CONAPO 2002.

Para algunos autores como Satir (1991), Gers y Liendo (1978), el triunfo conyugal ha sido conquistado por aquellas parejas que poseen las características siguientes:

Percepciones y expectativas realistas del esposo o esposa para con su cónyuge y de ellos para con los hijos. Esto indica que lo que se espera de los demás es justo, tiene sentido y es alcanzable.

Separación clara de los límites generacionales en la familia. La persona sabe perfectamente dónde terminan sus padres y hermanos y dónde empieza él o ella.

Se colocan ellos mismos y a su pareja, antes que cualquier otro, incluso antes que los hijos. El matrimonio, sin embargo, no es un núcleo simbiótico que excluya a los hijos. Los hijos no sienten que al acercarse a uno de sus padres se estén alejando del otro. Incluso se ha dicho: "No hay nada mejor que pueda hacer un padre por sus hijos que amar intensamente a la mamá de estos" y viceversa, por supuesto.

Diferenciación sólida en los esposos. Ellos han desarrollado un sentido personal -se conocen bien- desde antes de separarse de sus familias de origen.

Capacidad para tener comunicación clara. Esta debe ser también abierta y honesta para enfrentar asuntos de ambos.

Animo para que la pareja y los miembros familiares desarrollen su identidad y autonomía. El desarrollo exitoso de los hijos significará que ellos saldrán del hogar en algún tiempo y formarán sus propias familias.

Apertura social en el sentido de relacionarse con familiares y amigos, incluso personas ajenas son permitidas en la convivencia familiar.

Cuidado realista de adulto a adulto entre los esposos y con sus padres e hijos: es decir ampliar el respeto por la autonomía de cada miembro, el apoyo y la sinceridad entre otros.

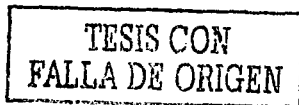
Brindar ternura y afecto cuidando que no desemboque en una relación posesiva.

Un triunfo es un estado de éxtasis experimentado por alguien después de haber logrado metas lícitas y realizadoras. La persona feliz expresa sentimientos positivos y está llena de energía y entusiasmo. La sensación de triunfo a menudo es intermitente, va y viene, pero predomina sobre todas las sensaciones diversas, positivas y negativas, que también existen a lo largo de una vida matrimonial.

Las causas más frecuentes de fracaso matrimonial son:

Problemas personales contraídos antes de conocer al cónyuge, que por no resolverse, ahora son más complicados y ya envuelven a la pareja también, por ejemplo, depresión u odio contra sus propios padres.

Ingenuidad en la mujer, quien recta, confiada, preparada y decidida a formar una relación matrimonial de igualdad, sucumbe ante la situación de desigualdad del hombre para con ella.



Engrandecimiento de cualquier conflicto o problema cada vez que ocurre; es entonces cuando se carece de una comunicación asertiva pues no se expresa lo que se siente y se piensa, acumulándose los malestares o enojos desembocando en este tipo de reacción.

Comunicación deficiente o inhabilidad para escuchar activamente al compañero.

Incapacidad de negociar acuerdos, con la excepción del acuerdo de estar siempre en desacuerdo.

Falta de amor.

Establecimiento de depresión en uno o en ambos cónyuges como resultado de la disfunción marital.

Infidelidad.

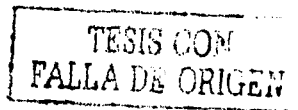
Adicciones ya sea a personas, objetos, y/o sustancias.

Trastornos psicológicos severos, entre otros.

Una pareja exitosa irradia alegría, buen humor, fuerza, estabilidad, diálogo, socialización, amor, liderazgo, entusiasmo, claridad, espontaneidad.

Una pareja dispareja mostrará confusión, dolor, inseguridad, oscuridad, coraje, faltas de respeto, silencio o ruido sin fin, aislamiento, llanto, enfermedades psicosomáticas, debilidad, etc.

Dos errores comunes que se cometen muy seguido en parejas que tienden a desfallecer, son los siguientes:



Depender del otro hasta abrumarle, negándose toda capacidad individual y luego resintiéndolo y convirtiéndose en eterno perseguidor (relación simbiótica).

Responsabilizarse de la pareja, como si la misión dada en el matrimonio fuera la de "salvación" del compañero, en lugar de una convivencia mutua.

De esta manera consideramos que para disminuir el fracaso matrimonial y sus consecuencias es necesario tomar en cuenta ingredientes esenciales para construir relaciones de éxito:

Resolver los problemas cuando se presentan. Todas las parejas tienen conflictos y desacuerdos, no existen parejas o familias sin problemas.

La diferencia entre las parejas de éxito y las disfuncionales es que las primeras se toman su tiempo para aceptar que existe un problema, para buscarle solución, y resolverlo. En cambio las segundas, muchas veces ni saben que tienen un problema y si lo saben lo evitan, con eso permiten que crezca.

Este cúmulo de problemas entre los dos les impide "verse", les roba sus fuerzas, les detiene en su avance, y al paso del tiempo muchos deciden hasta terminar con su vida o con la relación, y empezar en otra parte, a tener que resolver una infinidad de problemas que de tan sólo pensar en ellos crece su desesperación.

La vida de pareja es problema tras problema, y al resolverlos en el momento en que se presentan, la pareja queda de pie, de frente y libre para enfrentar la vida con firmeza, sabiendo que si llega otra dificultad, ellos ya están preparados para superarla. Consideramos que en la vida de pareja es necesario cambiar la visión que en ocasiones es plasmada en la literatura y con frecuencia asumida por el común de las parejas, con respecto al cúmulo de problemas que

representa convivir en este tipo de relaciones. Lo recomendable sería asumir que los problemas no lo son realmente, sino que son oportunidades para probar la fortaleza y madurez del amor, vínculo indispensable para las relaciones de pareja sanas y maduras.

Esto implica un cambio de enfoque en donde, un problema se convierte en oportunidad y una debilidad se convierte en la posibilidad de trabajar sobre el particular hasta convertirla en fortaleza, asegurando la duración y solidez de la vida de pareja, como camino y forma de vida para el desarrollo y estabilidad de cada individuo y de la pareja en común.

Manifestar continuamente la importancia de la pareja a través de palabras cariñosas, regalos, actos altruistas, de elogios, de comprensión por sus errores y de paciencia por su maduración personal. Cuando uno se siente importante para la persona adulta más importante en nuestras vidas, la autoestima crece, la confianza aumenta y el sentimiento de pertenencia se fortalece. El decir al otro: "Eres lo mejor que me sucedió en mi vida", por lo menos una vez al mes, surte un efecto muy favorable.

Por lo anterior, consideramos que son esenciales en la vida de pareja algunas tareas como:

- * Satisfacer necesidades realistas de la pareja a pesar de las grandes diferencias que entre uno y otro pueda haber.
- * Comunicarse más clara y abiertamente.
- * Gustarse más y disfrutar de su intimidad.
- * Aprender a resolver sus asuntos y los problemas de ambos.
- * Disfrutar la vida cada vez más, disfrutar del trabajo y de los hijos.
- * Desarrollar flexibilidad para manejar situaciones de estrés y crisis.

CAPÍTULO II

QUE ES LA CODEPENDENCIA

Fragmento de vida de Ana (30 años)

Empiezo un nuevo día y en realidad no se si tiene algo de nuevo, pienso en todo lo que tengo que hacer, ordenar el cuarto, preparar desayunos, llevar a los niños a la escuela, correr al trabajo, regresar a lavar trastes, ropa, hacer la comida; la sensación de cansancio, tristeza y el dolor de cabeza que a diario me acompañan me hacen más difíciles las tareas cotidianas, me dirijo a la recámara y me dan tantas ganas de dormir y no despertar más, sin embargo me alisto para ir a trabajar.

Por tu parte decides comenzar el día con una falta más a tu empleo según porque tu jefe no valora lo que eres y estás esperando algo mejor, dices que iras a buscar trabajo, pero no puedes salir ni siquiera de la cama, observo nuestro entorno y solo encuentro botellas vacías, colillas de cigarro, envolturas de comida y un cúmulo de ropa tirada por aquí y por allá; el amor, el respeto, la comunicación, la confianza, nuestra intimidad están perdidas o debajo de esa foto empolvada.

En el trabajo siento que los problemas me agobian y no me puedo concentrar, mi desempeño se deteriora al igual que mi aspecto personal según algunas compañeras, pero a mi me tiene sin cuidado, si supieran lo que me pasa entenderían, veo el reloj es hora de regresar a casa, ya en casa me encontré con un nuevo muladar, los niños sucios sin tareas realizadas, tu viendo la televisión y fumando un cigarrillo, preferí encerrarme en la recámara, estaba rota en llanto.

Trato de recuperar lo que un día nos unió pero es inútil, surge un nuevo conflicto, ya sean malas notas escolares de los niños, otro cambio de empleo por

tu parte, la interminable labor doméstica, horas extras en mi empleo, y cuando por fin estamos solos y es momento de hablar, tengo que competir contra el alcohol o aquellas sustancias que "te hacen sentir mejor". Te molestas de sobremano y dices que ya voy otra vez con mis reclamos que si no se hacer otra cosa, trato de hacerte entender las cosas, me exalto a tal grado que intentas golpearme como en otras ocasiones para hacer que calle, intento tranquilizarme pero no puedo, la ira, la frustración se apoderan de mí; nuevamente gritos, reclamos, el motivo ya no hay dinero y tu haces nada, nuestras deudas cada vez son mayores y mi sueños van desapareciendo; pero tu sigues pensando que en ningún empleo te pagan lo que mereces, que te explotan y cuando llegas a tener dinero lo primordial es festejar que lo tienes comprando alcohol o cigarrillos, incluso aquellas sustancias. No puedo más....

No deja de pasar por mi mente terminar con todo esto irme con mis hijos, pero el miedo, la indecisión, la falta de valor, ese sentimiento de culpa y la falsa esperanza de estar bien me detienen, no se qué hacer.

La situación se torna más violenta, más gritos, más insultos. un golpe, más lágrimas, en ese momento "te odio" todo es tu culpa, me arrepiento de haberme casado contigo, decido escapar de la situación trabajar para mi y para mis hijos pero es entonces cuando te calmas tratas de acercarte lentamente y me pides mil disculpas dices que no volverá a suceder, que eres un tonto, que amándome tanto no sabes como puedes tratarme así, lloras y me dices que desde hoy todo será diferente. que no volveré a derramar una lágrima por culpa tuya, entonces yo te creo y te abrazo. Prometo no volver a gritarte, hacemos el amor y todo está bien eres la persona más amorosa del planeta.

Sin embargo no me siento feliz, no se por qué sigo pensando en la discusión, y cuando me doy cuenta tu ya estás profundamente dormido; me cuesta trabajo olvidar tal vez porque se que la misma historia se repetirá siempre, creo que es mi culpa, si al menos yo pudiera entenderte un poco más, se que me

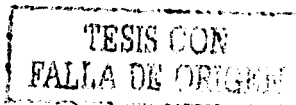
quieres, sólo es que estás nervioso por no poderme dar todo lo que soñamos y sin embargo en lugar de ayudarte a trabajar más para que nada nos falte te presiono, se que no estoy haciendo bien mi papel pero me esforzaré para ser lo que siempre soñaste. Se que eres como un niño que necesita mi cuidado y mi amor; el tiempo se me ha esfumado, es hora de volver a trabajar pero tu sigues sin querer salir, dices que mañana sin falta lo harás. Trato de entenderte, cada día me es más difícil, sin embargo, mi sentimiento de culpa y mi afán de salvarte pues se que me necesitas, me obligan a permanecer a tu lado.

La historia de Ana al igual que muchas otras es una historia de codependencia, no es el único tipo de codependencia, hay tantas variaciones de esta historia como de codependientes existen para construirlas.

Debido a que no se cuenta con reportes confiables de los casos de codependencia, no se dispone de estadísticos fidedignos que pongan de manifiesto la magnitud de este trastorno, sin embargo, podemos suponer que en los últimos años ha cobrado importancia a través de datos indirectos pero que generalmente están asociados a casos de codependencia, tales como:

El aumento del uso del alcohol y otras drogas en México. Si consideramos que cada adicto afecta por lo menos a tres personas codependientes; y según la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA) en 1998 el 4.8% de los varones y el 0.3% de las mujeres reportaron beber diario o casi diario, además de que entre los varones ésta práctica aumenta con la edad alcanzando un 8.3% en el grupo que ha pasado los 50 años y que hubo una disminución importante de las tasas de abstención en la población femenina de 63.5% en 1988 a 55.3% en 1998 y entre los varones sólo de 27% a 23% en este periodo.

En cuanto a otras drogas la ENA en 1998 reporta que el 6.6% de la población, ha usado drogas tanto ilegales como médicas alguna vez en su vida,



siendo mayor en los hombres comparado con las mujeres, esto entre los 12 y 65 años de edad.

En cuanto a la violencia intrafamiliar aún cuando en nuestro país no se conoce de modo preciso y directo la magnitud y repercusiones de este problema de salud pública, el espectro de daños se da tanto en lo biológico psicológico y social, pues existe un alto grado de perpetuación de conductas lesivas, desintegración familiar, violencia social e improductividad (Norma Oficial Mexicana 2000 para la atención de la violencia intrafamiliar).

También ha aumentado el número de grupos y asociaciones de autoayuda, así como la frecuencia de casos de codependencia en la consulta psicológica y médica.

Para comprender la codependencia y brindar un tratamiento es necesario entender el problema, por lo que en el presente capítulo abordaremos los conceptos de codependencia, las causas que la originan, las características de las personas codependientes y las consecuencias que presenta esta enfermedad.

2.1 Conceptos de codependencia

Las palabras codependencia y codependiente se crearon en Estados Unidos a partir de los años setenta para describir a las personas cuyas vidas se veían afectadas como resultado de la relación íntima con una persona que sufría de una adicción química (alcohol, drogas). Esta definición se ha ido ampliando junto con las teorías; las cuales proceden en su mayor parte, de personas que admiten tener esa enfermedad y están en proceso de recuperación.

Para las autoras Barnetche, Maqueo y Martínez (1999), la codependencia es una enfermedad que se manifiesta en la incapacidad para lograr participar en forma positiva en una relación. El codependiente es una persona que depende emocional, psicológica, espiritual, física o financieramente de otra persona obviamente enferma, incapacitada o necesitada.

En relación con este concepto, creemos que el codependiente también presenta una enfermedad, es verdad que necesita salvar a su pareja, pero no siempre el codependiente establece una relación con un adicto a alguna sustancia. En algunos casos ni siquiera es tan obvio que la persona a la que se une el codependiente requiera ayuda, ya que durante el desarrollo de la pareja se empezarán a manifestar conductas atractivas para el codependiente que le servirán de ganchos para mantenerse en la relación y funcionar de manera inapropiada.

Melody Beattie (1998) define al codependiente como una persona que permite que la conducta de otra persona la afecte, y está obsesionado con controlar la conducta de esa otra persona.

Para el concepto que presenta esta autora, nosotras agregaríamos que el control que trata de ejercer el codependiente sobre su pareja es de manera inconsciente y la forma o mecanismo de control, depende en gran medida del nivel intelectual que presente la pareja en general y el codependiente en particular, incluyendo toda una gama de chantajes, gritos, enfermedades, ruegos etc.

Según Marielos (en Martínez, 2000), la codependencia es un patrón que involucra a dos personas: una que presenta los síntomas agresividad, alguna adicción, inmadurez u otros- y otra que adopta esos problemas como suyos para tratar de "salvar" a su pareja.

Para Wegscheider (en Reagan, 2002) es una adicción a una persona y a sus problemas.

Esta definición consideramos que esta centrada en las primeras investigaciones acerca del tema ya que sólo contempla de manera muy general la relevancia que para el autor tienen "el adicto y el problema" sin considerar de manera amplia todo el trasfondo que hay en una relación de este tipo.

Coddou y Chadwick (2000) la definen como un trastorno individual específico, configurador de la identidad del individuo, caracterizado por un intenso temor al abandono (exclusión o descalificación) y un girar en torno a otro.

Según Ramírez (2002) el codependiente es aquella persona que pierde el control de su propia vida y sus propios límites, e invierte toda su energía en el resto de las personas, tiene una gran necesidad de pertenecer, de ser útil y paga un precio muy alto por ello.

De acuerdo con Subby (1985) la codependencia es un estado emocional, psicológico y conductual que se desarrolla como resultado de que un individuo haya estado expuesto prolongadamente y haya practicado, una serie de reglas opresivas, reglas que previenen la abierta expresión de sentimientos al igual que la discusión abierta de problemas personales e interpersonales.

Subby al ser un experto en el tema de la codependencia nos brinda una definición, introduciendo de manera más objetiva la causa por la que se desencadena la codependencia, sin embargo creemos que carece de elementos que pudieran ilustrar al lector de manera más completa acerca de lo que realmente es la codependencia.

Paullada (2002) considera como codependiente a aquella persona que tiene algún familiar o relación cercana (pareja, etc) con enfermedad de químico dependencia (alcoholismo y/o farmacodependencia) llegando a desarrollar actitudes maladaptativas dentro de la relación, y sufrimiento emocional.

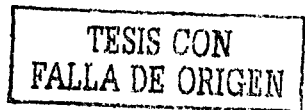
Larsen (en Melody, 2001) la define como esas conductas aprendidas, autoderrotales, o defectos de carácter que producen una disminución en la capacidad de iniciar o de participar en relaciones amorosas.

Con relación a esta cita, consideramos que no es tanto una incapacidad para iniciar o participar en relaciones amorosas, sino que existe incapacidad para establecer relaciones amorosas sanas, en donde no exista el sufrimiento y el dolor o cambio de un mal entendido amor.

Bradshaw (2002) la codependencia puede ser definida como una enfermedad, cuya característica principal es la falta de identidad propia. El codependiente pierde la conexión con lo que siente, necesita y desea. Si es dulce y agradable aunque no lo sienta, es porque busca aceptación. Cree que su valor como persona depende de la opinión de los demás. Da más importancia a los demás que a sí mismo. Se crea un yo falso, pues en realidad no está consciente de quién es y está tan desconectado de sus propios sentimientos, que asume la responsabilidad por las acciones de los demás. Se avergüenza por lo que hacen otras personas y toma las cosas de una manera personal. Invierte una enorme cantidad de energías en mantener una imagen o un estatus para impresionar porque su autoestima es muy baja, ya que depende del valor que los demás le otorgan.

Las definiciones aquí mencionadas son algunas de las tantas que existen en la literatura así como de casos de codependencia; en algunas de ellas se destacan sus características, en otras las causas, y/o las consecuencias de esa enfermedad.

Desde nuestro punto de vista las definiciones más claras y completas para esta enfermedad son las elaboradas por Martínez(2000), Ramírez(2002), y Bradshaw (2002).



Nuestro concepto es:

La codependencia es una enfermedad que se caracteriza por una extrema dependencia de los demás, de sus estados de ánimo, de su conducta, de su enfermedad o bienestar y de su amor. El depender de otra persona que a su vez tiene una patología, se convierte en una condición que afecta al codependiente por no tener el control de su vida y sus relaciones con todas las demás personas por querer "protegerlas y ayudarlas", dejando de pensar en sí mismo.

La codependencia es una enfermedad, en virtud de ser una alteración en la salud que presenta un inicio, con causas o factores predisponentes; un curso de desarrollo con síntomas definidos e identificables en forma directa o indirecta y un fin, que puede ser un tanto variable según las particularidades del individuo y su entorno. (Paullada 2002)

2.2 Características de las personas codependientes

La mayoría de los autores como Melody Beattie (2001), González V. M. (2002) Barnette, Martínez (1999), entre otros, consideran que las características que presentan la mayoría de los codependientes son:

Baja autoestima, los codependientes tienden a buscar desesperadamente amor y aprobación; culparse y criticarse por todo, aún por su manera de pensar, de sentir, de verse, de actuar y de comportarse, victimizarse. Consideran que sus vidas no valen la pena, por eso tratan de ayudar a otros a vivir su vida y obtienen sentimientos artificiales de autoestima ayudando a los demás. Rechazan cumplidos y halagos. Sienten que no pueden hacer nada bien. Tienen miedo a cometer errores. Se preguntan por qué les cuesta tanto trabajo tomar decisiones. Esperan de sí mismos hacer todo perfectamente, sin que por ello lo logren. poseen una gran cantidad de yo debería, se sienten avergonzados de lo que son. creen que no merecen cosas buenas ni felicidad, desean que otras personas los

estimarán y los amarán. Tratan de probar que son lo bastante buenos para gustarle a los demás.

Muchos codependientes se *reprimen*, empujan sus pensamientos y sentimientos fuera de su consciencia a causa del miedo y la culpa. se atemorizan de ser como son, parecen rígidos y controlados.

Los codependientes tienden a *obsesionarse* con el comportamiento de las personas. Vigilan a la gente, tratan de sorprender a la gente en malas acciones, enfocan toda su energía en otras personas y los problemas de otras personas llegando a la compulsión. Se sienten terriblemente ansiosos por los problemas y por la gente, llegando a perder el sueño. Se preocupan por las cosas más absurdas, piensan y hablan mucho acerca de otras personas, abandonando su rutina por estar tan afectados por estas situaciones.

Control. Muchos codependientes tratan de controlar los sucesos y a la gente por medio de su desamparo, de sentimientos de culpa, de coerción, amenazas, manipulación, dominio o de dar consejos, siendo así los patrones de control muy diversos. Aunque eventualmente fracasan en sus intentos, tratan de provocar la ira de los demás, sienten frustración y enojo; se sienten controlados por los eventos y por las personas. Tienen miedo de permitir que los demás sean como son y dejar que las cosas sucedan de manera natural. No pueden manejar el miedo que sienten a la pérdida de control. Piensan que ellos saben cómo deben ser las cosas y cómo debe comportarse la gente. Cuando piensan que no tienen el control se sienten frustrados y enojados. También se sienten controlados por eventos y la gente.

Tienden a *negar*: Ignoran los problemas o pretenden que no los tienen, pretendiendo que las circunstancias no son tan malas. Fantasean sobre cómo las cosas mejorarán mágicamente, niegan lo que sucede, creen en mentiras y se mienten a sí mismos. Se dicen a sí mismos que las cosas mejorarán mañana. Tratan de mantenerse ocupados para no tener que pensar en sus cosas.

Dependencia. Muchos codependientes se apegan a cualquier cosa o persona que ellos piensen que les pueda brindar felicidad y se sienten amenazados por la pérdida de aquellos. A menudo buscan amor de gente que es incapaz de amar, se involucran en relaciones de parejas dañinas y abusivas. Centran sus vidas alrededor de otras personas. Toleran el abuso para sentir que la gente aún los ama. No se sienten felices, contentos ni en paz consigo mismos, buscando desesperadamente amor y aprobación. Relacionan el amor con el dolor. Más que querer a la gente sienten que la necesitan. Tratan de probar que son dignos de ser amados, no se toman el tiempo para ver si los demás les convienen. Buscan derivar todos sus sentimientos de bienestar a partir de los demás, pierden interés en sus propias vidas cuando aman. Permanecen mucho tiempo en relaciones que no funcionan, sintiéndose atrapados, y cuando dejan esas relaciones por lo general tienden a formar nuevas que no funcionan.

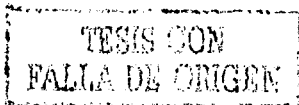
A menudo su *comunicación es débil*: No dicen lo que sienten, no sienten lo que dicen, no saben lo que sienten, no están seguros de saber cuál es el camino correcto; dicen que tienen la culpa de todo o bien, dicen no tener culpa de nada. Culpán, amenazan, ejercen coerción, suplican, sobornan, aconsejan. Piden lo que desean y necesitan de manera indirecta, suspirando, por ejemplo. Miden cuidadosamente sus palabras para lograr el efecto deseado. Tratan de decir lo que creen que complacerá a la gente, lo que la provocará o lo que logrará que las personas hagan lo que ellos quieren que hagan. Eliminan la palabra no de su vocabulario, hablan demasiado y sobretodo acerca de otras personas, evitando así hablar sobre sí mismos, de sus problemas, sentimiento y pensamientos. Creen que sus opiniones no importan, y las expresan hasta que conocen las de los demás. Mienten para proteger y tapar a la gente que aman y para protegerse así mismos. Encuentran difícil resguardar sus derechos. Se les dificulta expresar sus emociones de una manera honesta, abierta y apropiada. Comienzan a hablar con cinismo, de manera autodegradante u hostil. Se disculpan por molestar a los demás.

Sus límites a menudo son débiles: Dicen no tolerar ciertas conductas en los demás y poco a poco incrementan su tolerancia hasta que permiten y hacen cosas que habían dicho que jamás harían; permiten que otros los lastimen, y se preguntan por qué se sienten lastimados. Poco a poco incrementan su tolerancia hasta que puedan tolerar y hacer cosas que habían dicho que nunca harían. Permiten que otros los lastimen. Se vuelven hipertolerantes.

Falta de confianza. No tienen confianza en sí mismos, no confían en sus sentimientos, no confían en sus decisiones, no confían en los demás y sin embargo tratan de confiar en gente poco digna de confianza. Tal parece que buscan fortalecerse a través de terceros.

Tienen *ira*. Muchos de ellos se sienten asustados, heridos, enojados y reprimen estos sentimientos. Viven con gente atemorizada, herida y llena de ira, tienen miedo de su propia ira y de la ira de otras personas, piensan que otras personas los hacen sentirse enojados. Se sienten controlados por el enojo de otras personas, reprimen sus sentimientos de enojo, y tienen miedo de despertar la ira en los demás. Lloran mucho, se deprimen, comen en exceso, se enferman, hacen cosas malvadas y sucias para vengarse, actúan de manera hostil, o tienen estallidos temperamentales violentos. Castigan a los demás por hacerlos enojar, se avergüenzan por haberse sentido enojados. Sienten cantidades crecientes de ira, resentimiento y amargura. Se sienten más seguros con su ira que con sus sentimientos heridos, se preguntan si alguna vez no se sentirán enojados.

Culpabilidad Sienten gran cantidad de culpa. Muchos condepnados se sienten inseguros y culpables cuando alguien les da afecto a ellos. Piensan y se sienten responsables de otras personas, de los sentimientos, pensamientos y acciones, elecciones, deseos, necesidades, bienestar, malestar y destino final de otras personas; y cuando las cosas no resultan como ellos quisieran o existen problemas se sienten culpables. Sienten ansiedad, lástima y culpa cuando otras personas tienen algún problema. Culpan a los demás de su malestar.



Miedo al abandono: Muchos codependientes tratan de complacer en todo a su pareja con tal de que permanezca a su lado. Se sienten inseguros cuando no se encuentran con su pareja. Le temen a la soledad ya que al estar solos se propiciaría un encuentro consigo mismos teniendo que retomar el control de sus vidas. Buscan permanecer al lado de la pareja de tal manera que pudieran ser una extensión de ella para no sentir su ausencia.

Búsqueda de amor a cualquier precio. Toleran humillaciones, golpes, faltas de respeto, indiferencia, etc. con tal de sentirse amados ya que es la única manera que conocen para retener a la persona que aman. Tratan de esforzarse al máximo en cada una de sus relaciones, aparentemente sin recibir nada a cambio, pero en realidad constantemente están buscando el amor y la aprobación en su pareja.

Con *problemas sexuales.* Algunos codependientes no disfrutan del sexo porque están muy enojados con la pareja, tienen miedo de perder el control, se alejan emocionalmente de la pareja. Inventan razones para abstenerse de él. Fantasean o tienen un romance extramarital. Tienen relaciones sexuales cuando no tienen ganas o cuando preferirían que los abrazaran, los protegieran y los hicieran sentirse amados.

Pueden sentir repugnancia hacia su pareja, pero de todas maneras, se fuerzan a tener relaciones sexuales, reduciendo el sexo a un acto técnico. Pierden el interés por el sexo y en algunas ocasiones llegan a desear que su pareja muera, se fuera o experimentara los sentimientos del codependiente.

Sobre la actividad sexual de la pareja nostras consideramos que el rechazo y la falta de interés, no es inicial, ya que como en el ciclo de vida de cualquier pareja, la parte sexual comienza como una vertiente de la relación e incluso con cierta frecuencia, como un eje fundamental de la pareja. Es decir, la actividad sexual proporciona placer a nivel físico y emocional siendo muy importante para ambos miembros de la pareja, posteriormente viene un desgaste en el cual la actividad cotidiana de la relación codependiente en cada miembro de la pareja,

abruma de tal manera que su vida sexual pasa a segundo término, puede ser que los codependientes sientan que no tienen que esforzarse más o incluso deja de ser atractiva la parte sexual de la relación; presentan falta de apetito sexual en forma notoria, generalmente argumentan pretextos para evitar el contacto a través de argumentar dolores de cabeza, dedicación a los hijos, fatiga, etc. En los codependientes es muy marcado el que accedan finalmente a llevar una relación sexual con tal de complacer a su pareja pero es entonces en donde comienzan a experimentar un desagrado por la actividad.

Finalmente en los codependientes la actividad sexual suele tornarse repugnante y ya no toleran ni la cercanía de la pareja y cuando llegan a consumar el acto, este puede ser muy doloroso llegando a desarrollar disfunciones sexuales como vaginismo, impotencia sexual, eyaculación precoz, dispareunias, etc.

Este tipo de comportamiento para nosotras se debe a que la pareja no toma en cuenta lo que verdaderamente implica ejercer su sexualidad, además de que el ambiente suele estar tan cargado de sentimientos negativos que la pareja no se atreve a expresar por el auto engaño de creer que viven en una relación positiva, generando un distanciamiento mayor entre los miembros y disminuyendo la posibilidad de solucionar sus problemas y obtener una verdadera gratificación.

Como podemos observar la lista es larga, pero no comprende todas las conductas o reacciones, ya que cada persona codependiente es diferente en su manera de hacer, sentir y pensar, por lo que en el presente trabajo se ha pretendido dibujar un panorama general. Tener estos problemas no significa que la persona sea mejor o peor ser humano; significa que aprendió a comportarse así.

Consideramos que es necesario recalcar estas conductas o reacciones del codependiente, ya que implican un sistema habitual de pensar, de sentir y de comportarse hacia sí mismo y hacia los demás que causa dolor y es

autodestructivo. Estos hábitos pueden conducir a, o mantener a la persona en relaciones destructivas que no funcionan, a estropear relaciones que en otras condiciones sí hubieran funcionado y a impedir encontrar la felicidad con la persona más importante en nuestra vida: Uno mismo.

De ahí que la gran utilidad de conocer estas características, es que le permiten a la persona, identificar las conductas o áreas que les provocan problemas para decidir qué hacer. Si partimos de la premisa de que la relación de pareja es un ámbito de aplicación de la terapia de conducta, la cual ha originado importantes desarrollos tanto en lo que se refiere a un modelo de conceptualización conductual de la relación de pareja y sus problemas como a la elaboración de procedimientos de intervención, entonces consideramos que se pueden aprender conductas más funcionales en la pareja, se puede cambiar, se pueden hacer las cosas de otra manera.

2.3 Causas que originan la codependencia

Las principales causas que posibilitan se establezca la codependencia son:

Sufrir el abandono físico y/o emocional de uno de sus padres o de ambos durante la niñez, ya que es en esta etapa en la cual el ser humano aprende patrones emocionales, conductuales y psíquicos fundamentales para relacionarse posteriormente en su vida adulta y al presentar el abandono, lo que aprenden durante la niñez es una postura en la cual sienten que tienen que luchar para que su pareja no los abandone.

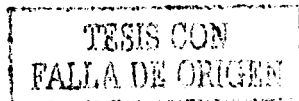
Haber sido objeto de algún tipo de abuso físico o emocional en la infancia (Silva,2002); ya que los niños que crecieron en familias disfuncionales donde existían golpes, donde no se recibió amor, creciendo sin haber escuchado mensajes importantes de sus padres tales como; "eres muy inteligente", "estás

haciendo un buen trabajo" o "gracias mi amor, agradezco mucho tu ayuda", "te quiero", etc., al crecer se sienten abandonados, tienen baja autoestima y buscan la aprobación de otras personas para sentirse mejor consigo mismos. Siendo su hambre de amor y aprobación tan grandes que al llegar a la adolescencia o la adultez, están dispuestos a soportar cualquier cosa, con tal de recibir aunque solo sean "migajas" de cariño y atención.

Otros de los factores son para Reagan (2002) estar enamorados o estar casados con un adicto, ya que este tipo de relación les permite ejercer su papel de "salvadores" ocupándose de manera obsesiva en solucionar los problemas que pueda presentar el compañero.

Tener un padre/madre abuelo/a adicto, crecer en familias reprimidas; los adictos en recuperación, generalmente presentan secuelas o recaídas y buscan de manera inconsciente repetir el papel que hasta este momento han llevado, pues no conocen otra manera de relacionarse, los familiares de personas que trabajan demasiado, familias con algún trauma o en donde se sobreprotege y no se propicia la autonomía de los miembros, generando que las personas adopten una postura servicial en extremo para sentirse aceptados, familiares de alguna persona incapacitada crónicamente o las familias de un neurótico, en este tipo de familias rara vez los miembros pueden expresar sus sentimientos y si por algún motivo llegasen a expresarlos son abruptamente detenidos entendiéndose entonces que no tienen derecho a opinar, pues solamente su función es servir de manera superficial.

Cuando se presentan estos problemas podemos ver que la adicción a los objetos, personas, o sustancia 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. Quizá es más fácil que se originen y se observen las conductas de codependencia con adicciones por ejemplo: ella o él se sienten responsables de todo, hasta del mismo



alcoholismo de su pareja, justifica las acciones de su conyuge, dando excusas por él a otros para ocultar o evitar las consecuencias del alcoholismo. Frecuentemente piensan, "si yo fuera mejor esposo/a, mejor cocinera, mejor ama de casa o mejor madre/padre, él o ella no tendría la necesidad de tomar y seríamos una familia feliz." Tratan de controlarlo todo y a los demás compulsivamente. Así se muestra su adicción al alcohólico/a y sus problemas. Por pena, no se comparte su situación, ni sus sentimientos verdaderos de enojo, incapacidad y culpa con casi nadie y se siente aislamiento. De esta manera la negación del problema familiar continúa.

Otras de las causas de la codependencia son: dependencia extrema por parte de alguno de los integrantes de la pareja, patrones aprendidos durante la niñez, el rol establecido dentro de la perspectiva de género, provenir de hogares disfuncionales en donde no existió libertad para expresar sus deseos, necesidades y sentimientos, ser hijo/a de codependiente. Se origina la codependencia cuando el individuo presenta una negación extrema de lo que ha vivido y continúa su desarrollo en un mundo ficticio en donde siempre estará esperando el cambio del compañero ya que no es capaz de aceptarlo en realidad pero cree que con su esfuerzo algún día su situación cambiara y en ese momento todo su sacrificio se verá recompensado.

Y aunque se ha propuesto una reestructuración de las funciones y de los roles asignados a los sexos dentro de las familias en las diferentes culturas, todavía existen estereotipos de mujeres educadas a ser abnegadas, sumisas, hacendosas, a aceptar el maltrato, golpes y dominio, ya que una de las enseveceraciones más aceptadas en la sociedad y que destruye tanto la verdadera libertad del hombre y de la mujer, es que las mujeres han nacido y deben ser enseñadas a complacer en todo a su pareja. Por otro lado, a los hombres se les enseña que no deben expresar lo que sienten, ya que su papel de hombre se asocia con un nivel superior al de las mujeres, y por lo tanto, no pueden permitirse debilidades de ninguna índole, como mostrar sufrimiento, dolor o cualquier otro

sentimiento. El hombre, también debe ser educado para controlar el mundo, su familia y, por supuesto, sus sentimientos; siempre se espera de él que sea un triunfador, y vive su vida tratando de realizar las expectativas de los demás, no importando que sean tratados injustamente, entonces la codependencia se presenta en ambos géneros incidiendo más en las mujeres por lo antes mencionado. Una vez dentro del círculo de la codependencia estas personas se olvidan de sí mismas, sin preocuparse ni darse tiempo para desarrollar su propia personalidad, centrando su vida en esa otra u otras personas, dándole sentido a su existencia (González, U 1991).

El por qué las personas codependientes no pueden salir de ese círculo vicioso es, según el Grupo de Mujeres Codependientes a las Relaciones Dañinas (en Martínez, 2000) debido a que las personas codependientes tienen un miedo terrible al abandono, son capaces de soportar cualquier cosa con tal de no sentir la ausencia de la otra persona, por eso viven en función de sus deseos y necesidades y se olvidan de sí mismas.

Temen a la ausencia de su agresor precisamente, porque asumen que su misión es salvarlo y construye su vida en función de él, de modo que no saben qué hacer si llega a faltar; es decir, dependen de él, pero en realidad no es el único motivo por el cual una persona codependiente se mantiene inmerso en la relación ya que también influyen factores como la baja autoestima, dependencia económica, el miedo al cambio y finalmente porque es más cómodo para el codependiente permanecer en el papel que durante toda su vida ha jugado, pues al estar separado su mayor temor es enfrentarse a sí mismo y hacerse responsable de sus emociones, acciones, y llegar a establecer intimidad consigo mismo es por ello que dentro de la enfermedad, la pareja funciona como un distractor que le permite inhibir lo que en realidad está sintiendo.

El codependiente elabora una serie de estrategias para el rescate de la otra persona, así la situación se convierte en un círculo vicioso por un tiempo, el

codependiente logra su objetivo y crea la fantasía de que ya todo está bien, pero el agresor vuelve a actuar en algún momento, luego pide perdón y asegura que no lo volverá a hacer. El codependiente, entonces, piensa que ¡alló!, se siente culpable de haber provocado la agresión y justifica al agresor.

Estas situaciones pueden extenderse por muchísimos años. Por si fuera poco, no sólo destruyen emocionalmente a la pareja, sino también a los hijos, en caso de que los haya, porque el codependiente los involucra a ellos en sus "estrategias" y hace que los pequeños hagan lo posible para salvar al agresor.

Las personas con problemas de codependencia inventan cualquier excusa para no salir de la relación que las agobia ya que también temen enfrentarse a los cambios que ésto implica. Este patrón suele repetirse generación tras generación pues muchas personas codependientes son hijas de alguien que también lo fue.

Durante toda la historia de la humanidad siempre ha habido gente con problemas que afectan a otros. Y otros siempre se han preocupado de sus amigos y parientes con problemas.

Es natural que tratemos de proteger y de ayudar a las personas que nos importan. También es natural que nos afecten los problemas de la gente que nos rodea y que reaccionemos a ellos. A medida que un problema se vuelve más serio y permanece sin resolverse, más afecta y más reaccionamos hacia él. Esto es algo que resulta normal hasta cierto límite.

Ya que como mencionamos anteriormente la codependencia es una enfermedad que tiene un inicio, un curso de desarrollo y un fin. Durante el curso de desarrollo, la codependencia no es tomada como tal, ya que es completamente normal el querer ayudar a nuestra pareja, incluso se llega a considerar obligado socialmente. Se torna patológico lentamente cuando el interés por el bienestar está centrado en la pareja y no en uno mismo, repercutiendo así en las diferentes

áreas de su vida tornando la dinámica de pareja en una relación obsesiva, controladora y destructiva.

La palabra reaccionar es importante aquí. Sean cual sean las causas, como la definamos, y sea cual fuera el marco de referencia que elijamos para diagnosticarla y tratarla, la codependencia es primordialmente un proceso de reacción, ya que durante la infancia y durante el desarrollo de la vida de los codependientes, se va aprendiendo de manera inconsciente a reaccionar ante distintas circunstancias o eventos ya sea con culpa, enajenación, sobreprotección pero principalmente con una falta de amor y confianza hacia nosotros mismos.

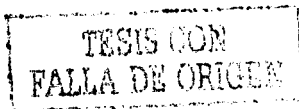
Así la codependencia implica los efectos que estas personas tienen sobre la relación de pareja y cómo.

2.4 Consecuencias de una personalidad codependiente

Un codependiente no se percata de su problema por lo general, sino hasta que presenta algunas de las graves consecuencias de esta enfermedad, las cuales se mencionan a continuación:

Sentirse aletargados, es decir, disminuyen sus actividades cotidianas hasta poco a poco dejarlas; experimentando un deterioro en el dinamismo de la rutina diaria y de la estructura personal, disminuyendo el rendimiento en su trabajo.

Este estado puede presentarse debido al desgaste físico y emocional que sufre el codependiente ya que pierde el interés por sus otras actividades centrandose toda su energía en componer la vida de su pareja y estar constantemente recriminándose el no hacer feliz a su compañero.



Se deprimen y se aíslan, presentan una tristeza sin razón aparente que la justifique, y además grave y persistente, la cual puede aparecer acompañada de varios síntomas psicossomáticos, incluidas las perturbaciones del sueño y de la comida, la pérdida de iniciativa, el autocastigo, el abandono, la inactividad y la incapacidad para el placer. El codependiente llega a presentar estados depresivos porque percibe la relación cada vez más conflictiva y asume que sus esfuerzos no han sido suficientes para lograr la modificación de conducta en su pareja. La depresión mayor puede tener muchas causas. Los factores psicológicos que aumentan el riesgo de la depresión incluyen dificultad para expresar la ira eficazmente, una autoestima baja, grandes necesidades de dependencia, malas relaciones interpersonales y un criterio pesimista de uno mismo y del mundo.

Las fuertes depresiones, junto con la percepción por parte de la persona de que la vida es tan dolorosa que sólo la muerte puede proporcionarle alivio, pueden desencadenar en actos suicidas, producir una sensación de incapacidad para cambiar las circunstancias de la vida y un sentimiento general de desesperanza ante cualquier cambio, lo que lleva a un callejón sin salida donde la muerte es la única solución.

Abusan de sus hijos y pareja o son negligentes con ellos y con otras responsabilidades; así la violencia intrafamiliar está presente con el maltrato, con acciones verbales y psicológicas dañinas, y/o el abandono. Esta conducta es una manera negativa que utiliza el codependiente para liberar su frustración, su ira.

Generan más violencia, ya que por lo general se incrementa la demanda, el stress, el comportamiento agresivo, y aparece la necesidad de descargar todas estas tensiones acumuladas con violencia física o verbal. Después de esto viene un período de calma, no violento y de muestras de amor y cariño, dando paso a que esto vuelva a suceder.

Sufrir enfermedades emocionales, mentales o físicas de gravedad, pueden ser otras consecuencias de ser codependiente, llegando a experimentar trastornos en la alimentación (comer en exceso o demasiado poco) o volverse adictos al alcohol y otras drogas. Esto es debido a que el sujeto necesita justificar su malestar de manera objetiva; es una manera de sustituir la situación emocional que está viviendo y descargan entonces con alguna adicción ya sea a comida o alguna sustancia que les proporcione centrar su atención en esa situación, creyendo que en este tipo de situaciones pueden tener el control llegando a presentar comportamientos obsesivos o compulsivos. Experimentan aun más la negación e incluso puede ser una manera de auto castigarse.

La codependencia puede transmitirse de manera transgeneracional si no es tratada adecuadamente. Ya que como hemos mencionado antes, la codependencia es un patrón de conducta aprendido durante la infancia en la cual al crecer y relacionarse con otras personas ejercen el camino ya conocido, es decir de manera inconsciente buscan reflejar la situación familiar caracterizando a su pareja con alguno de los progenitores.

Por eso es importante iniciar un cambio en las dinámicas familiares para que posteriormente las nuevas generaciones logren tener una interacción adecuada entre los miembros de la familia y establecer relaciones humanas sanas y de mejor calidad.

Anteriormente hablábamos de que la codependencia es un problema de reacción, de ahí sus consecuencias. Los codependientes son reaccionarios. Reaccionan en exceso, hacia situaciones exteriores, los codependientes reaccionan muy poco para sí mismos, pero rara vez actúan adecuadamente.

Sin embargo resultaría más funcional para el codependiente aprender a reaccionar mesuradamente y actuar de manera más sana. Con frecuencia este patrón tiene que aprenderse en forma intencionada y dirigida.

Debido a las consecuencias que tiene esta enfermedad, consideremos de total importancia que exista un mayor apoyo para estas personas: ya que para los codependientes ha sido difícil obtener información y la ayuda práctica que necesitan y merecen. Si bien es bastante difícil convencer a un drogadicto (o a otra gente perturbada física o emocionalmente) para que busquen ayuda, es más difícil convencer a los codependientes -aquellos que en comparación se ven, pero no se sienten, normales- de quien tiene problemas.

Difícilmente podemos cambiar el pasado del ser humano, pero si podemos modificar su futuro mediante algunas técnicas psicológicas que proporcionen bienestar al individuo en su dinámica social.

El análisis histórico de la vida de las personas codependientes nos sirve para comprenderlo y modificarlo, es decir, nuestra labor profesional radica en entender el origen de la problemática del ser humano a nivel individual y social para que en conjunto con el paciente, entender su presente para poder desarrollar habilidades y nuevos estilos de vida con bases teóricas y metodológicas que permitan planear un futuro de mejor calidad.

2.5 Cuando la codependencia se acaba. Conclusiones

Continuación de la historia de Ana (31 años).

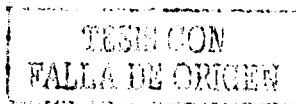
Realmente mi deseo e intención inicial fue permanecer a tu lado, porque una se ilusiona y construye creyendo que las cosas han de perdurar. Me esforcé en mis últimos intentos para que cambiaras tu actitud por el bien de los dos y de nuestros hijos, sin embargo no dió resultado. Llegué a decirte gritando y de lo más tranquila, que lo mejor es que yo me marchara. Tampoco fue mi intención hacerte daño y por ello creí que lo mejor es que tu te quedaras con la casa, pues de

alguna manera yo lo había venido pensando y decidí regresar con mis papás y así, mientras yo trabajaba ellos podían cuidar a los niños y asistirlos en sus tareas. Fue muy decepcionante saber que mi decisión no te importó y al ver esa reacción de indiferencia de tu parte me armé aún más de valor para dar ese enorme paso que creí jamás daría. No pasó mucho tiempo antes de que comenzara a tener problemas con mis padres pues no estaban de acuerdo en que fueras a visitarme solo como amigo, sin embargo para mí era muy importante verte. En una de esas charlas te pedí que lo intentáramos de nuevo y simplemente dijiste no.

Para mí fue terrible, y fue en ese momento que por casualidad llegó a mis manos un manual de codependencia. Comencé a leerlo pero al mismo tiempo no se porque, entre más avanzaba en la lectura, sentía más ganas de llorar, tuve resistencia en realizar los ejercicios. Creí que si dejaba de presionarte tu cambiarías y regresarías, pero no fue así.

Al leer un poco más, entendí que si combinaba la información del manual con la ayuda de un profesional sería más efectivo mi proceso de recuperación y entonces comencé la terapia. Me costó mucho trabajo darme cuenta del estilo de vida que tenía y creer que podía aspirar a tener algo mejor, ya que según mi terapeuta, es más fácil desempeñar el papel que sabemos a la perfección que buscar el cambio, porque al ser codependiente es muy difícil encontrarse y reconocerse a uno mismo.

Empecé a realizar los ejercicios del manual y poco a poco comenzó a cambiar mi manera de relacionarme con los demás. Ya no le gritaba a mis hijos, hablé con mis padres y logré negociar mi estancia en la casa. Mi cambio lo llevé también al trabajo pues volví a confiar en mí. De vez en vez volvía a mi mente la ilusión de verte y creer que podríamos continuar juntos. Desde que inicié el proceso no nos hemos encontrado, quisiera saber como estás, si haz pensado las cosas, si me amas y entonces me invade la tristeza y la culpa. ¿Estarás mal?, ¿tendrás trabajo?, pero me detengo y pienso todo lo que he hecho por mí. La

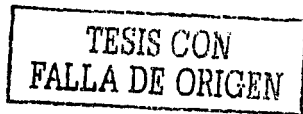


verdad es que analizando bien las cosas estoy mejor sin tu compañía. No hay gritos ni golpes, mucho menos lágrimas y las que he llegado a derramar han sido en terapia al reconocer y entender mi comportamiento y entonces se que no debo abandonarme. Se que estoy lista para poner limites en mi vida y conducirme según mis propias necesidades y deseos. He descubierto que primero tengo que estar bien si quiero ayudar a alguien y que esa ayuda no consiste en resolver los problemas ajenos e impedir que los demás vivan sus propias experiencias ante las dificultades y con ello crezcan. Por el contrario, la ayuda es proponer estilos de vida más sanos y responsables, sin tratar de controlar el comportamiento y sentir de los demás. Esto también lo he hecho pensando en el bienestar de mis hijos ya que no quiero que aprendan patrones negativos para relacionarse en pareja.

Hoy entiendo que la codependencia no es algo sencillo, que constantemente hay que estar reforzando los nuevos aprendizajes debido a que es muy sencillo involucrarnos en relaciones que nos hacen sentir indispensables en apariencia y con ello parecen darnos seguridad, pero definitivamente no es lo más sano porque se puede ser codependiente a casi cualquier cosa y el precio suele ser muy alto, por lo general, dejar de vivir para uno mismo.

Hemos elegido la continuación de la historia de Ana como conclusión, en función de que describe la evolución de la codependencia, con sus recaídas, las dificultades que sufre el codependiente, los esfuerzos que hace por salir del padecimiento y sobre todo la certeza de que es una enfermedad curable en la que el primer paso es el deseo genuino de buscar estilos de vida más saludables por parte del codependiente. apoyado en recursos como el manual práctico de autoayuda que aquí proponemos y la terapia psicológica en la que el profesional servirá de guía y facilitador del proceso terapéutico.

La participación del psicólogo es determinante en virtud de que su intervención estará sustentada en el estudio previo del codependiente, su entorno y las particularidades de cada caso.



CAPÍTULO III

MANUAL PRÁCTICO DE AUTOAYUDA

Fragmento de vida de Ana (30 años)

Empiezo un nuevo día y en realidad no se si tiene algo de nuevo, pienso en todo lo que tengo que hacer, ordenar el cuarto, preparar desayunos, llevar a los niños a la escuela, correr al trabajo, regresar a lavar trastes, ropa, hacer la comida; la sensación de cansancio, tristeza y el dolor de cabeza que a diario me acompañan me hacen más difíciles las tareas cotidianas, me dirijo a la recámara y me dan tantas ganas de dormir y no despertar más, sin embargo me alisto para ir a trabajar.

Por tu parte decides comenzar el día con una falta más a tu empleo según porque tu jefe no valora lo que eres y estás esperando algo mejor, dices que iras a buscar trabajo, pero no puedes salir ni siquiera de la cama, observo nuestro entorno y solo encuentro botellas vacías, colillas de cigarro, envolturas de comida y un cúmulo de ropa tirada por aquí y por allá; el amor, el respeto, la comunicación, la confianza, nuestra intimidad están perdidas o debajo de esa foto empolvada.

En el trabajo siento que los problemas me agobian y no me puedo concentrar, mi desempeño se deteriora al igual que mi aspecto personal según algunas compañeras, pero a mi me tiene sin cuidado, si supieran lo que me pasa entenderían, veo el reloj es hora de regresar a casa, ya en casa me encontré con un nuevo muladar, los niños sucios sin tareas realizadas, tu viendo la televisión y fumando un cigarrillo, preferí encerrarme en la recámara, estaba rota en llanto.

Trato de recuperar lo que un día nos unió pero es inútil, surge un nuevo conflicto, ya sean malas notas escolares de los niños, otro cambio de empleo por

tu parte, la interminable labor doméstica, horas extras en mi empleo, y cuando por fin estamos solos y es momento de hablar, tengo que competir contra el alcohol o aquellas sustancias que "te hacen sentir mejor". Te molestas de sobremanera y dices que ya voy otra vez con mis reclamos que si no se hacer otra cosa, trato de hacerte entender las cosas, me exalto a tal grado que intentas golpearme como en otras ocasiones para hacer que calle, intento tranquilizarme pero no puedo, la ira, la frustración se apoderan de mi; nuevamente gritos, reclamos, el motivo ya no hay dinero y tu haces nada, nuestras deudas cada vez son mayores y mi sueños van desapareciendo; pero tu sigues pensando que en ningún empleo te pagan lo que mereces, que te explotan y cuando llegas a tener dinero lo primordial es festejar que lo tienes comprando alcohol o cigarrillos, incluso aquellas sustancias. No puedo más....

No deja de pasar por mi mente terminar con todo esto irme con mis hijos, pero el miedo, la indecisión, la falta de valor, ese sentimiento de culpa y la falsa esperanza de estar bien me detienen, no se qué hacer.

La situación se torna más violenta, más gritos, más insultos, un golpe, más lágrimas, en ese momento "te odio" todo es tu culpa, me arrepiento de haberme casado contigo, decido escapar de la situación trabajar para mi y para mis hijos pero es entonces cuando te calmas tratas de acercarte lentamente y me pides mil disculpas dices que no volverá a suceder, que eres un tonto, que amándome tanto no sabes como puedes tratarme así, lloras y me dices que desde hoy todo será diferente, que no volveré a derramar una lágrima por culpa tuya, entonces yo te creo y te abrazo. Prometo no volver a gritarte, hacemos el amor y todo está bien eres la persona más amorosa del planeta.

Sin embargo no me siento feliz, no se por qué sigo pensando en la discusión, y cuando me doy cuenta tu ya estás profundamente dormido; me cuesta trabajo olvidar tal vez porque se que la misma historia se repetirá siempre, creo que es mi culpa, si al menos yo pudiera entenderte un poco más, se que me

quieres, sólo es que estás nervioso por no poderme dar todo lo que soñamos y sin embargo en lugar de ayudarte a trabajar más para que nada nos falte te presiono, se que no estoy haciendo bien mi papel pero me esforzaré para ser lo que siempre soñaste. Se que eres como un niño que necesita mi cuidado y mi amor; el tiempo se me ha esfumado, es hora de volver a trabajar pero tu sigues sin querer salir, dices que mañana sin falta lo harás. Trato de entenderte, cada día me es más difícil, sin embargo, mi sentimiento de culpa y mi afán de salvarte pues se que me necesitas, me obligan a permanecer a tu lado.

Para poder entender qué es la codependencia, es necesario conocer un concepto, identificar las características, conocer las causa que pueden originar este padecimiento y estar conciente de cuáles podrían ser las consecuencias de mantener un estilo de vida así. Esto nos ayuda a establecer semejanzas entre la teoría y nuestra situación real.

Esperamos que este manual pueda ayudarte a identificar si eres codependiente y sobre todo que encuentres una solución a tu situación. Recuerda que el éxito del manual depende de tu dedicación y empeño que pongas en la serie de pasos que encontrarás más adelante, además de la genuina intención que tengas de dejar de ser codependiente. Es importante recordar que la recuperación es continua y progresiva, pero también debes saber que puedes tener recaídas. Cuando sientas que hay algún aspecto que no está funcionando como esperabas, puedes consultar tu manual cuantas veces desees. Si tu no eres codependiente no importa, ya que el manual también te ayudará a evitar desarrollar la codependencia. Solo necesitas lápiz, papel, y un compromiso enorme contigo mismo (a). Adelante y buenas suerte.

¿Soy Codependiente?

3.1 Test de Autodiagnóstico



A continuación te presentamos un cuestionario que consta de 22 preguntas de las cuales deberás marcar con el número 1 aquellas que se presenten en tu relación de pareja y con el número 2 las que no se presenten en tu relación de pareja

1. ¿Te sientes obligado a resolver los problemas de tu pareja?
2. ¿Te sientes responsable de los sentimientos, pensamientos, acciones, necesidades y bienestar de tu pareja?
3. ¿Te enorgullecés de crear calma en una situación caótica?
4. ¿Creciste en medio de demasiados "deberías"?
5. ¿Tiendes a ignorar problemas y pretendes que no existen?
6. ¿Te sientes incómodo cuando te alaban?
7. ¿Te sientes atrapado en tu relación de pareja?
8. ¿Dices muy seguido y en vano que ya no tolerarás más ciertas conductas de tu pareja?
9. ¿Mientes o exageras porque te cuesta trabajo decir la verdad?
10. ¿Buscas constante aprobación o afirmación de tu pareja?
11. ¿Tienes miedo al abandono, la soledad o el rechazo?
12. ¿Consideras que amar implica necesariamente sufrir?
13. ¿Mientes para evitar el enojo de tu pareja?
14. ¿Culpas a tu pareja por lo que te sucede?
15. ¿Piensas que algún día tu pareja cambiará por ti?
16. ¿Inviertes esfuerzo y tiempo en hacer que tu pareja cambie?

17. ¿Respetas tus aficiones y las de tu pareja y el espacio para desarrollarlas?
18. ¿Tu interés en el sexo se ha perdido?
19. ¿Tienes frecuentes problemas médicos como gastritis, colitis, dolores de cabeza o de espalda?
20. ¿Tiendes a gastar dinero, comer, fumar, beber o trabajar en exceso?
21. ¿Con frecuencia te sientes cansado y sin energía?
22. ¿Sientes que tu vida no vale la pena?

Si en las respuestas de este cuestionario encontraste más de 5 preguntas a las que asignaste el número 1, entonces puedes ser una persona codependiente.

3.2 Codependencia ¿Qué es?



Las palabras codependencia y codependiente se crearon en Estados Unidos a partir de los años setenta para describir a las personas cuyas vidas se veían afectadas como resultado de la relación íntima con una persona que sufría de una adicción química (alcohol, drogas). Esta definición se ha ido ampliando junto con las teorías; las cuales proceden en su mayor parte, de personas que admiten tener esa enfermedad y están en proceso de recuperación.

La codependencia es una enfermedad que se caracteriza por una extrema dependencia de los demás: de sus estados de ánimo, de su conducta, de su enfermedad o bienestar y de su amor. El depender de otra persona que a su vez tiene una patología, se convierte en una condición que afecta al codependiente.

por no tener el control de su vida y sus relaciones con todas las demás personas, por querer "protegerlas y ayudarlas".

La codependencia es una enfermedad compleja, por tanto es difícil definirla teóricamente en algunas líneas, podríamos hablar de manera objetiva de todos los factores que influyen para desarrollarla, es por ello que nuestro concepto es una aproximación que nos ayuda a entender la enfermedad ya que presenta un inicio, un curso de desarrollo con síntomas definidos y un fin.

Bien; hasta aquí sabemos de lo que estamos hablando. Teóricamente ahora comenzara la etapa de verlo más real. Para esto necesitamos saber cuales son las características de las personas codependientes

Baja autoestima: Consideran que sus vidas no valen la pena, obtienen sentimientos artificiales de autoestima ayudando a los demás. Rechazan cumplidos y halagos. Tienen miedo a cometer errores, se sienten avergonzados de lo que son, desean que otras personas los estimen y los amen. Tratan de probar que son lo bastante buenos para gustarle a los demás.



Represión: Se atemorizan de ser como son, parecen rígidos y controlados.

Obsesión: Vigilan a la gente, tratan de sorprender a la gente en malas acciones, se sienten ansiosos por los problemas y por la gente, llegando a perder el sueño. Se preocupan por las cosas más absurdas acerca de otras personas.

Control: Tratan de controlar los sucesos y a la gente por medio de su desamparo, de sentimientos de culpa, amenazas, manipulación, dominio o de dar consejos, intentan provocar la ira de los demás, sienten frustración y enojo.



Negación: Ignoran los problemas o pretenden que no los tienen, pretendiendo que las circunstancias no son tan malas. Fantasean sobre cómo las cosas mejorarán mágicamente, niegan lo que sucede, creen en mentiras y se mienten a sí mismos.

Dependencia: Se apegan a cualquier cosa o persona que ellos piensen que les pueda brindar felicidad, centran sus vidas alrededor de otras personas. Toleran el abuso para sentir que la gente aún los ama. No se sienten felices, buscan desesperadamente amor y aprobación. Relacionan el amor con el dolor. Pierden interés en sus propias vidas cuando aman. Permanecen mucho tiempo en relaciones que no funcionan, sintiéndose atrapados.



Comunicación débil: No dicen lo que sienten, no sienten lo que dicen, no saben lo que sienten, dicen que tienen la culpa de todo o bien, dicen no tener culpa de nada. Culpan, amenazan, suplican, sobornan, aconsejan. Piden lo que

desean y necesitan de manera indirecta, suspirando, por ejemplo. Tratan de decir lo que creen que complacerá a la gente, evitan hablar sobre sí mismos, de sus problemas, sentimiento y pensamientos. Mienten para proteger y tapar a la gente que aman y para protegerse así mismos. Se les dificulta expresar sus emociones de una manera honesta. abierta y apropiada, hablan con cinismo, de manera hostil. Se disculpan por molestar a los demás.

Límites débiles: Dicen no tolerar ciertas conductas en los demás y poco a poco incrementan su tolerancia hasta que permiten y hacen cosas que habían dicho que jamás harían; permiten que otros los lastimen

Falta de confianza: No tienen confianza en sí mismos, en sus sentimientos, en sus decisiones, no confían en los demás y sin embargo tratan de confiar en gente poco digna de confianza.

Ira: Se sienten asustados, heridos, enojados y reprimen estos sentimientos, tienen miedo de su propia ira y de la ira de otras personas, lloran mucho, se deprimen, comen en exceso, se enferman, actúan de manera hostil, o tienen estallidos temperamentales violentos. Castigan a los demás por hacerlos enojar, se sienten más seguros con su ira que con sus sentimientos heridos.

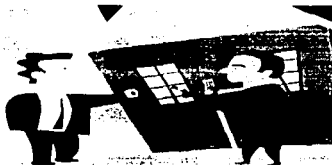


Culpabilidad : Se sienten inseguros y culpables cuando alguien les da afecto a ellos. Piensan y se sienten responsables de otras personas, de los sentimientos, pensamientos y acciones, elecciones, deseos, necesidades, bienestar, malestar y destino final de otras personas. Culpan a los demás de su malestar.



Miedo al abandono: Tratan de complacer en todo a su pareja con tal de que permanezca a su lado. Le temen a la soledad. Buscan permanecer al lado de la pareja de tal manera que pudieran ser una extensión de ella para no sentir su ausencia.

Búsqueda de amor a cualquier precio: Toleran humillaciones, golpes, faltas de respeto, indiferencia, etc. con tal de sentirse amados. Tratan de esforzarse al máximo en cada una de sus relaciones.



Problemas sexuales: Algunos codependientes no disfrutan del sexo, tienen miedo de perder el control, se alejan emocionalmente de la pareja, inventan razones para abstenerse de él. Fantasean o tienen un romance extramarital. Tienen relaciones sexuales cuando no tienen ganas o cuando preferirían que los abrazaran, los protegieran y los hicieran sentirse amados.

Finalmente en los codependientes, la actividad sexual suele tornarse repugnante y ya no toleran ni la cercanía de la pareja y cuando llegan a consumar el acto, este puede ser muy doloroso llegando a desarrollar disfunciones sexuales como vaginismo, impotencia sexual, eyaculación precoz, dispareunias. etc.



Es sorprendente que muchas personas hombres y mujeres sufren o viven situaciones así y creen que es lo más normal. Pero bien, ahora entendamos qué es lo que origina la codependencia y propicia que nuestra personalidad esté formada por algunas de las características que acabamos de mencionar. **conozcamos las causas que originan la codependencia.**

Las principales causas que posibilitan se establezca la codependencia son:

Sufrir el abandono físico y/o emocional de uno de sus padres o de ambos durante la niñez.

Haber sido objeto de algún tipo de abuso físico o emocional en la infancia.

Creer en familias disfuncionales donde existían golpes, donde no se recibió amor, creciendo sin haber escuchado mensajes importantes de sus padres tales como: "eres muy inteligente", "estás haciendo un buen trabajo" o "gracias mi amor, agradezco mucho tu ayuda", "te quiero", etc.



Estar enamorados o estar casados con un adicto.

Tener un padre/ madre abuelo/a adicto.

Crecer en familias reprimidas

Crecer en familias con algún trauma o en donde se sobreprotege y no se propicia la autonomía de los miembros.

familiares de alguna persona incapacitada crónicamente o las familias de un neurótico.

Dependencia extrema por parte de alguno de los integrantes de la pareja.



Patrones aprendidos durante la niñez.

Ser hijo/a de codependiente.

Se origina la codependencia cuando el individuo presenta una negación extrema de lo que ha vivido y continúa su desarrollo en un mundo ficticio en donde siempre estará esperando el cambio del compañero ya que no es capaz de aceptarlo en realidad, pero cree que con su esfuerzo algún día su situación cambiará y en ese momento todo su sacrificio se verá recompensado.

Cuando se presentan estos problemas podemos ver que la adicción a los objetos, personas, o sustancias 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.

Quizá es más fácil que se originen y se observen las conductas de codependencia con adicciones, por ejemplo: ella o él se sienten responsables de todo, hasta del mismo alcoholismo de su pareja, justifica las acciones de su cónyuge, dando excusas por él a otros para ocultar o evitar las consecuencias del alcoholismo. Frecuentemente piensan, "si yo fuera mejor esposo/a, mejor cocinera, mejor ama de casa o mejor madre/padre, él o ella no tendría la necesidad de tomar y seríamos una familia feliz." Tratan de controlarlo todo y a los demás compulsivamente. Así se muestra su adicción al alcohólico/a y sus problemas. Por pena, no se comparte su situación, ni sus sentimientos verdaderos de enojo, incapacidad y culpa con casi nadie y se siente aislamiento. De esta manera la negación del problema familiar continúa.

Conocemos ahora las causas por las cuáles se origina la codependencia, esto no quiere decir que hasta aquí es suficiente saber, a estas alturas ya recordamos como crecimos, en que ambiente, bajo que condiciones, y logramos identificar muchas de las características que predominan al relacionarnos con nuestra pareja. Pero aun falta lo más importante que es conocer las consecuencias de una personalidad codependiente.

Un codependiente no se percata de su problema por lo general, sino hasta que presenta algunas de las graves consecuencias de esta enfermedad, las cuales se mencionan a continuación:

Sentirse aletargados: es decir, disminuyen sus actividades cotidianas hasta poco a poco dejarlas; experimentando una pérdida total de la rutina diaria y disminuyendo el rendimiento en su trabajo.

Depresión Se deprimen y se aíslan, presentan una tristeza sin razón aparente que la justifique, presentan perturbaciones del sueño y de la

comida, (insomnio, anorexia o bulimia), la pérdida de iniciativa, el autocastigo, el abandono, la inactividad y la incapacidad para el placer.



Suicidio: Piensan que la vida es tan dolorosa que sólo la muerte puede proporcionarle alivio, ya que una sensación de incapacidad para cambiar las circunstancias de la vida y un sentimiento de desesperanza ante cualquier cambio, lo que lleva a un callejón sin salida donde la muerte es la única solución.



Abuso: Este puede ser hacia sus hijos y su pareja son negligentes con ellos y con otras responsabilidades; así la violencia intrafamiliar está presente con el maltrato, con acciones verbales y psicológicas dañinas, y/o el abandono.

Violencia: Ya que por lo general se incrementa la demanda, el comportamiento agresivo, y aparece la necesidad de descargar todas estas tensiones acumuladas con violencia física o verbal después de esto viene un período de calma, muestras de amor y cariño, dando paso a que esto vuelva a suceder.



Enfermedades mentales o físicas: Pueden ser trastornos en la alimentación (comer en exceso o demasiado poco), volverse adictos al alcohol y otras drogas, vaginismo, impotencia sexual, eyaculación precoz, dispareunias etc.

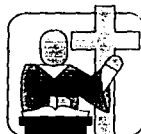


Ahora que ya sabemos que es la codependencia es importante saber como podemos salir de ella.

3.3 Alternativas de solución para salir de la codependencia.

Dentro de las alternativas de solución que existen para los codependientes existen las siguientes:

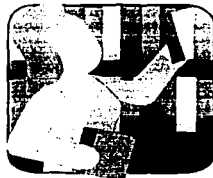
Ayuda espiritual: consiste en acercarte a un sacerdote o guía dependiendo de la creencia religiosa a la que pertenezcas para que escuche como te sientes .



Grupos de autoayuda: existen grupos que están conformados por personas que presentan problemáticas similares por ejemplo el grupo de "Alanon", "Adictos a las relaciones destructivas", "Mujeres codependientes a las relaciones destructivas". En estos grupos la dinámica es escuchar que hay cientos de personas como tu, sintiendo lo mismo que tu con la finalidad de crear un compromiso con la institución para que cuando estés más avanzado puedas ayudar a otros que estén ingresando.



Manuales de autoayuda: por ejemplo " Ya no seas Codependiente " de Melody Beattie, entre otros, donde la finalidad de este tipo de libros es proporcionarle al lector la oportunidad de dirigir al ritmo que desee y necesite su recuperación.



Terapia Psicológica: Consiste en solicitar ayuda profesional ya que para este tipo de trastorno es necesario implementar habilidades que nos permitan manejar nuestra situación.



Ya que como mencionamos anteriormente la codependencia es una enfermedad que tiene un inicio, un curso de desarrollo y un fin; durante el curso de desarrollo, la codependencia no es tomada como tal, ya que es completamente normal el querer ayudar a nuestra pareja, se torna patológico lentamente cuando el interés por el bienestar está centrado en la pareja y no en uno mismo, repercutiendo así en las diferentes áreas de su vida tornando la dinámica de pareja en una relación obsesiva, controladora y destructiva.

Difícilmente podemos cambiar el pasado del ser humano, pero si podemos modificar su futuro mediante algunas técnicas psicológicas que proporcionen bienestar al individuo y su sociedad.

A continuación te presentamos una serie de ejercicios que pueden ayudarte a terminar con la codependencia, recuerda es muy importante ser totalmente honesto(a) para poder cambiar el estilo de vida que tienes, por uno más saludable.

3.4 Ejercicios prácticos de autoayuda

Lo que siento



Muchas veces perdemos contacto con nuestras emociones. A veces nos aislamos emocionalmente para evitar que nos lastimen, que se amontonen herida tras herida, alejarse se vuelve la opción más segura. Podemos retirarnos emocionalmente de cierta gente, de quienes pensamos que nos pueden herir, pero ¿Sería igual de funcional alejarnos de nuestro propio sentir?...

Muchos de nosotros podemos decir rápidamente lo que alguien más está sintiendo, por qué una persona se siente de determinada manera, cuánto tiempo se han sentido así, y qué es lo que la persona hará respecto a ese sentimiento. Muchos de nosotros nos pasamos la vida inquietándonos por los sentimientos de los demás, queremos controlarlos. Y sin embargo, no sabemos lo que nosotros estamos sintiendo.

Puede parecer más fácil, en ocasiones, no sentir, porque hemos asumido muchas responsabilidades de la gente que nos rodea. Debemos de hacer lo que es necesario de todas maneras ¿para qué tomar tiempo en sentir?, ¿qué cambiaría hacer eso?. A veces tratamos de hacer desaparecer nuestros sentimientos porque nos dan miedo. Reconocer lo que verdaderamente sentimos demandaría una decisión- acción o cambio- de parte nuestra. Nos enfrentaría cara a cara con la realidad. Estaríamos conscientes de lo que estamos pensando, de lo que queremos, y de lo que necesitamos hacer. Y todavía no estamos listos para hacer eso.

¿Qué tan importantes son los sentimientos? Nuestros sentimientos son muy importantes. Si hacemos que los sentimientos se vayan, si los alejamos, nos perdemos de una parte importante de nosotros mismos. Los sentimientos son nuestra fuente de energía, y también de tristeza, de miedo y de ira.

Como hay emociones que nos motivan, también hay emociones dolorosas, que se prolongan, y las que nos engañan. Lo importante es no reprimir cualquier

tipo de emoción. Así la gran razón para no reprimir los sentimientos es que nos puede hacer perder nuestros sentimientos positivos. Podemos cerrar la capacidad de amar y de ser amados.

Para estar en contacto contigo mismo te proponemos que hagas lo siguientes actividades:

Actividad 1

1.1 Elabora un autorretrato utilizando un espejo, al terminarlo obsérvalo atentamente y escribe que sientes al verlo, tanto emociones positivas como negativas.

1.2 Escíbete una carta donde menciones cómo te sientes y piensas de ti, qué es lo que quieres y qué es lo que tienes.

1.3 Finalmente cuando te enojas, sientas ira, culpa, miedo, o pelees con tu pareja exprésalo usando las siguientes palabras: siento, pienso, me gustaría te doy las gracias. Por ejemplo:

Ana está enojada y a la vez triste porque su esposo Pedro no llegó a comer, como podría gritar, patear, o encerrarse en su cuarto también podría expresar sus sentimientos de esta otra manera:

Pedro te doy las gracias porque siempre comes conmigo hoy en especial me senti un tanto triste y enojada porque no llegaste a comer, llegue a pensar muchas cosas; me gustaría que me avisaras cuando no llegues a comer. gracias por escucharme.

El tono de voz es muy importante también, hablando con tranquilidad se obtienen mejores resultados que gritando. El hacer dibujos, escuchar música también te ayuda a estar en contacto con tus sentimientos, todas estas actividades

no te van hacer perder el control por si eso piensas, al contrario te hará conocer esa parte de ti, entenderla y manejarla con responsabilidad.

El modo en como nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta en particular todos los aspectos de nuestra vida, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor, la familia, el sexo, con nosotros mismos, etc; y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestra respuesta ante diversos acontecimientos depende de que pensamos que somos.

El concepto que cada uno de nosotros tiene de sí mismo, lo que pensamos que somos, es lo que llamamos autoestima.

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos, de nuestros rasgos físicos y aptitudes, nuestras cualidades y defectos: lo cual influye sobre todas nuestras elecciones y dedicaciones significativas y por ende modela el tipo de vida que llevamos. es decir. si nosotros nos conocemos. sabemos qué queremos, hacia dónde queremos ir y quiénes somos, entonces definimos nuestro propio estilo de vida.

La autoestima surge a través del autoconocimiento. autoimagen, autoevaluación, autoaceptación y autorespeto. Veamos algunos ejemplos sobre lo que piensa y siente la gente de sí misma, de cómo esta su autoestima para que después, te invitemos a realizar algunas actividades para que mejore, y se desarrolle una adecuada autoestima y te ayude a tu crecimiento personal.

Tenemos una buena autoestima , ya que cada uno de nosotros, vive comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia y en sus propias decisiones y en nosotros mismos siendo el mejor recurso, aunque reconocemos nuestras propias limitaciones y debilidades.



Yo creo que mi valor como persona es nulo, no confía en mis propias decisiones, no tomo la responsabilidad de mi existencia, por lo cual mi vida llega a depender de la gente que me rodea, en tales condiciones me siento con miedo, inseguridad, rencor, ansiedad, solo por mencionar algunas. Se que mi autoestima no es la adecuada.



A continuación presentamos las actividades que te servirán para tu crecimiento personal; realízalos con la honestidad, compromiso, y voluntad que requieren, y no te olvides que todo el esfuerzo que des tiene mucho valor porque es por ti

Actividad 2

2.1 Para ésta actividad necesitas escoger un lugar de tu casa para ti mismo, es decir, donde te sientas cómodo/a, tranquilo/a, y sin que nada ni nadie te interrumpa.

Ahora bien toma un espejo, obsérvate fijamente y, sin dejar de mirarte, contéstate sinceramente las siguientes preguntas:

¿Quién soy?

¿Cómo soy?

¿Qué es lo que quiero?

¿Hacia dónde voy?

2.2 En ésta actividad vamos a describirnos a nosotros mismos en distintas áreas de nuestra vida con la finalidad de tener una valoración lo más real posible. El ejercicio lo completó Elena de la siguiente manera:

1.- Describe a ti mismo en las siguientes áreas utilizando 4 palabras o frases para cada una de ellas.

2.- Después pon un signo de mas (+) a aquellas palabras que representan cosas positivas para ti, y un signo de menos (-) en los que consideres debilidades o que te gustaría cambiar. No marques los aspectos neutros.

Apariencia física

Gorda -

Piernas delgadas +

Cabello lacio +

Ojos chicos -

Cómo me ven los demás

Alegre +
Voluble -
Inteligente +
Sociable +

Cómo me relaciono con los demás

Fría -
No puedo fijar límites o decir no -
Simpática +
Comunicativa +

Mi desempeño en las actividades que realizo

Exigente -
Responsable +
Tensa -
Dominante -

Sexualidad

Pasiva -
Disfruto a mi pareja +
Puedo sentirme rechazada y deprimida -
Inhibida -

Con esto Elena se dio cuenta de que tenía casi igual de número de signos de más como de menos, es decir, Elena es capaz de reconocer tanto sus debilidades como sus fortalezas.

3 - Ahora vamos a atender a todos esos aspectos que no nos gustan, o que quisiéramos cambiar:

a) Cambia esa palabra (las que tienen signo -) por otra que no te haga tanto daño y que refleje ese aspecto de una manera más exacta y real.

b) Piensa en qué momento te sientes así y ante qué gente.

c) Busca la manera de solucionarlo.

Por ejemplo Elena lo hizo así:

Apariencia física

Gorda

a) Tengo 5 kilos de más

b) Me queda muy ajustada mi ropa.

c) Me propongo caminar diario 30 minutos.

d)

4.- Finalmente vamos ahora con tus fortalezas. Lee lentamente los aspectos que aparecen en tu lista de puntos fuertes (+). Pero vamos a tratar de pensar en otros rasgos o habilidades especiales que aún no hayas mencionado. Piensa en cumplidos que te hayan hecho, recuerda éxitos que hayas tenido, recuerda también circunstancias que hayas superado, incluye algunos premios, reconocimientos o buenas calificaciones a los que te hayas hecho acreedor. Ahora en una hoja anota todo en lo que pensaste; tal vez te sorprenderás en haber encontrado más cualidades en ti que anteriormente no habías mencionado.

Como puedes observar ahora tienes una descripción de ti mismo/a que resulta más exacta, justa y retroalimentadora. Es una descripción que no se aparta de la verdad, que te enseñó a reconocer tus debilidades pero también tus fortalezas, y que te permite iniciar un cambio de aquello que no te gusta apoyándote de tus cualidades y virtudes.

Con la realización de estas dos actividades esperamos que te hayas conocido más, que te respetes y de mejor forma; continúa con la siguiente actividad para que culmines este gran recorrido que llevas con la autoaceptación.

Autoaceptación



La gente en general, se enfrenta con la perspectiva de aceptar o de rechazar la realidad de ese día en particular y de las circunstancias presentes. Tenemos muchas cosas que aceptar en el curso de una vida desde el momento en que despertamos hasta que dormimos. Nuestras circunstancias actuales incluyen quiénes somos, en dónde vivimos, con quién o quiénes vivimos, en dónde trabajamos, cuánto dinero tenemos, cuáles son nuestras responsabilidades, y cualquier problema que pueda surgir.

Como codependientes estamos continuamente sin equilibrio, en la lucha por aceptar cambios y problemas. No sabemos qué esperar, ni sabemos cuándo esperarlo. Nuestras circunstancias actuales están siempre en estado de flujo.

¿Acepta la realidad? La mitad del tiempo ni siquiera sabemos que es realidad. Se nos miente, nos mentimos a nosotros mismos; y sin embargo, a veces debemos ponernos de acuerdo con lo que es. Si las cosas alguna vez van a ser distintas, debemos aceptar la realidad. Si alguna vez vamos a remplazar nuestros sueños perdidos con sueños nuevos y sentirnos sanos y en paz otra vez, debemos aceptar la realidad.

Aceptación no significa resignación, significa, en el momento presente reconocer nuestras circunstancias, incluyéndonos a nosotros mismos y a las personas en nuestras vidas, tal y como somos nosotros y ellas. Solo desde ese estado poseemos la paz y la capacidad para evaluar esas circunstancias, hacer los cambios adecuados y resolver nuestros problemas.

Actividad 3

Completa las siguientes frases para que te aceptes de mejor forma

Si, puedo aceptar que soy.....

Que siento.....

Que he hecho

Si puedo aceptarme, me guste o no, entonces puedo aceptarme a mi mismo.

Aceptar mis defectos.....

Aceptar mis cualidades.....

Y cuando pueda aceptar todo eso, me habré puesto del lado de la realidad en lugar de intentar luchar contra ella. Y así despejo el camino para dar los primeros pasos hacia el fortalecimiento de mi persona.

En tanto pueda aceptar la realidad de lo que soy en un momento dado de mi existencia, en tanto pueda permitirme totalmente a mi mismo estar consciente de las elecciones y de mis acciones, podré admitir la verdad dentro de mi conciencia, podré cambiar.

Miedo al abandono

"No me siento feliz viviendo con esta persona, pero no creo que pueda vivir sin ella (o sin el). Yo no puedo, por alguna razón, encontrar dentro de mi el valor para afrontar la soledad que todo ser humano debe encarar o bien seguir huyendo de ella: ser final y únicamente responsable de cuidar de mí mismo. Necesito una

persona, cualquiera persona que amortigüe el shock que mi estado de soledad me causa”.

Necesitar demasiado a la gente puede causar problemas. Otras personas se convierten en la clave de nuestra felicidad. Entre menos cosas buenas encontremos en nosotros mismos, más las buscaremos en los demás, de esa forma hemos sido abandonados y relegados tan a menudo y sobre todo por nosotros mismos.

Podemos volvernos dependientes de personas que no necesariamente amamos, ni nos gustan. A veces, necesitamos tanto de la gente que nos conformamos casi con lo que sea, con tal de no sentirnos solos.

¿Por qué te haces esto?, ¿por qué te sientes tan inseguro y vulnerables que no puedes seguir con la tarea de vivir tu vida?, ¿por qué, habiendo demostrado fortaleza y capacidad por la sencilla razón de soportar y sobrevivir como lo hemos hecho, no podemos creer en nosotros mismos?

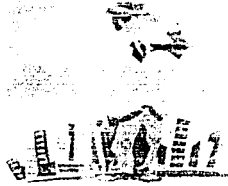
No temas a la soledad, debemos temerle al abandono de nosotros mismos, porque la persona más importante en tu vida eres TU, no te dejes, lucha por ti, ten un romance contigo mismo.

Podemos amarnos a nosotros mismos y a nuestras vidas. Podemos consentirnos y amarnos. Nosotros somos lo más grande que alguna vez nos pudo suceder. Créelo al estar contigo no estarás solo, y esto te hará la vida más fácil. Realiza la siguiente actividad para que empieces ese encuentro contigo.

Actividad 4

Para esta actividad necesitamos que estés en un cuarto donde nadie te interrumpa y que te concentres muy bien imaginándote la siguiente historia:

La tienda abandonada y la casa de empeño



Quiero que imagines que estás caminando en una ciudad de noche, bajo la lluvia. Estás abrigado y puedes ver las luces de la ciudad reflejadas sobre las calles mojadas....camina simplemente por un rato y explora tu ciudad.....¿Qué vez, cómo es tu ciudad, qué sucede en esa ciudad, cómo te sientes mientras caminas a través de ella?....

A pocos metros hay una calle lateral. Camina por ésta calle y pronto verás una tienda abandonada...La vitrina está sucia , empañada y salpicada por la lluvia, pero si miras desde cerca, puedes ver algunas formas borrosas detrás.... ¿Qué fue abandonado en esa vitrina, quién la abandonó ?.....Acércate más y trata de ver que hay ahí.....Limpia parte del vidrio empañado a fin de poder ver con mayor claridad....Examina detalladamente esa cosa abandonada ¿Cómo es?

Conviértete ahora en esa cosa en la tienda abandonada. ¿cómo es su existencia siendo ese objeto abandonado?....¿Por qué fue dejado aquí?....y ¿cómo se siente esa cosa?.....Comprométete más todavía en ser esa cosa abandonada....

Vuelva a ser tu nuevamente y mira muy detenidamente otra vez el objeto abandonado en la vitrina....¿encontraste algo que no notaste antes?

Lentamente despidete de esa vitrina y de lo que hay en ella. y continúa caminando a través de las calles de la ciudad.....Continúa explorando tu ciudad un rato....

Justo allí adelante hay otra extraña calle lateral. Mientras caminas por esa calle, verás una vitrina que tiene una increíble variedad de cosas: algunas viejas, otras nuevas, otras muy antiguas.

Algo de esto son trastos otras son preciosidades, y tú nunca esperaste ver todas esas cosas en el mismo escaparate....Mientras tu te encuentras mirando esa vidriería llena de cosas, un amigable viejecito sale a la puerta y te invita a pasar. Te explica que no es una tienda común. Dentro de su aparente pequeñez allí se encuentra *todo lo que hay en el mundo*. Todo quien encuentre el camino hacia esta tienda puede elegir algo y llevárselo. Te invita a llevarte algo, sólo puede ser una cosa. Dedicar ahora cierto tiempo para recorrer el local y ver qué hay allí....Finalmente tendrás que decidir cuál de todas esas muchas cosas quieres llevarte.....

Cuando hayas decidido qué quieres llevarte, emplea cierto tiempo en conocer mejor el objeto elegido. Miralo cuidadosamente y nota todos los detalles posibles. Tócalo con tus manos, levántalo y huelelo.

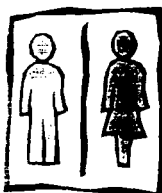
Mientras te diriges a la salida con el objeto, el encargado de la tienda vuelve a hablarte y te dice: Tu puedes quedarte con eso, sólo hay una condición, debes darme algo a cambio. ¿Qué le darás al viejecito?Toma cierto tiempo en decidirlo...Dile ahora que le darás....Ahora sal de la tienda y echa un último vistazo a la ciudad...Lentamente despídete de esa ciudad.

Conviértete ahora en el objeto que encontraste en la tienda....siendo esa cosa ¿cómo eres, cuáles son tus características, cómo es tu vida, y qué le pasa, cuál es su utilidad?

Vuelve a ser tu mismo nuevamente y mira el objeto. Ve si puedes descubrir más acerca de él.....¿lo entiendes mejor ahora?.....Lentamente despídete del objeto y guardalo en algún lugar de tu memoria....., y ahora descansa porque ya no

estás sólo, te encuentras contigo mismo que es lo máspreciado que puedes tener y que jamás debes abandonar.....

Poner límites



Poner limites es un elemento imprescindible en nuestra vida, implica tener claras nuestras motivaciones cuando debemos marcar pautas o limites, así como saber cual ha sido el criterio que adoptamos para el "no" y que el mismo apunta a beneficiarnos y protegernos. Puede ocurrir que una pauta determinada sea duramente resistida. Resulta conveniente que nos replanteemos y consideremos por qué motivo la establecimos.

- Nos hacemos más fuertes, por lo que no necesitamos que nadie nos proteja.
- Permite predecir la reacción ante determinadas situaciones y comportamientos.
- Ayudan a tener claros determinados criterios sobre las cosas.
- Dan seguridad y protección.

¿ Pero cómo decir no ?

Algunas personas tienen dificultades para decir "no". Por esta razón, puede ocurrir que estas personas accedan frecuentemente a las demandas y peticiones de otras personas, sin realmente desear hacerlo, o bien que ofrezcan excusas variadas relacionadas con su incapacidad para satisfacer las peticiones de otra persona, cuando la verdadera cuestión es que no quieren acceder a ellas. Por el contrario, hay personas que pueden ser hostiles y agresivas al rechazar una petición.

Saber decir no es importante cuando las personas realizan peticiones excesivas o poco adecuadas a las que no se desea o se debe acceder. Es importante saber decir no para poner límites.

Rechazar peticiones implica ser capaz de decir "no " cuando se quiera hacerlo sin sentirse mal por ello.

Tenemos el derecho a decir "no" a peticiones poco razonables y a peticiones que, aunque sean razonables, no queremos acceder a ellas.

Las razones por las que ser capaz de decir no es importante son:

- Ayuda a no implicarse en situaciones en las que después lamentaríamos habernos implicado.

- Ayuda a evitar circunstancias en las que sentimos que se aprovechan de nosotros o que nos manipulan.
- Nos permite tomar nuestras propias decisiones.

Es importante que antes de rechazar una petición hay que asegurarse de que entendemos lo que nos piden.

Los rechazos de peticiones deben acompañarse de razones y no de excusas. Se dan razones cuando si éstas cambiasen cambiaría la respuesta. Por ejemplo, si la respuesta es "no puedo, estoy ocupado" estamos ante una razón, si en caso de no estar ocupados diríamos "sí". Sin embargo, estaríamos ante una excusa si aunque no estemos ocupados seguiríamos diciendo que "no" (y esto ocurre por "estoy ocupado" es una excusa y la verdadera razón es otra, por ejemplo "no me apetece"). Las excusas se pueden convertir en trampas. Por ejemplo, si se pone la excusa "estoy ocupado" para rechazar una demanda, la persona que hace la petición podría preguntar "¿cuándo estarías disponible?".

Creencias poco racionales como las siguientes pueden bloquear respuestas asertivas: "si de verdad le quiero debería acceder a lo que me pide", pues el cariño no implica necesariamente una ayuda constante o excesiva, o "es más fácil acceder a la petición que enfrentarme a cómo reaccionará si no accedo".

Actividad 5

A continuación se describe una situación en la que tenemos que decir no, este es un ejemplo para que tu posteriormente lo realices con una situación en la que hayas accedido a la petición, cuando realmente querías decir no, hazlo pensando y actuando como lo hizo Norma:

Cómo decir no: recomendaciones paso a paso

Escuchar, hacer precisar la demanda si fuese necesario (escucha activa).

Carmen: Norma ayúdame.

Norma: Dime, ¿en qué quieres que te ayude?

Carmen: Necesito que me ayudes a hacer mi tarea

Verbalización directa y precisa de la respuesta

Norma: Eso es algo que sé que puedes hacer sola. Lo siento, no voy a ayudarte.

Creo que tú sola puedes hacerlo.

Disco rayado (repetir lo mismo cuantas veces sea necesario, de manera cada vez más amable y cortés)

Norma: Espero que no te enfades y lo entiendas. Tu puedes hacerlo sola y creo que no debo ayudarte. No voy a ayudarte, intenta hacerlo sola, se que puedes con un poco de esfuerzo.

No derivar, no justificarse.

Carmen: ¿Ves cómo ya no me quieres? Tu hermano sí lo haría.

Norma: Me gustaría que no te enfadases. Creo que es mejor que lo hagas sola. Ya sabes que te ayudo siempre que lo necesitas. Y ahora no lo necesitas.

Autorrevelación (manifestar sentimientos, pensamientos o comportamientos propios y en primera persona)

Norma: No me resulta agradable decirte que no, pero sé que tu puedes y que es lo mejor.

Búsqueda de alternativas y compromiso

Norma: Yo puedo ayudarte a empezar pero después terminas tú sola. La próxima vez lo harás sin ninguna ayuda ¿de acuerdo?

Terminar efusivamente

Norma: Me alegro de que lo entiendas. ¿Ves que bien lo haces sin ayuda?

¿Cómo le hago?



A lo largo de nuestra vida se nos presentan muchas situaciones o problemas en los que tenemos que tomar una decisión; a veces no sabemos qué hacer, otras tantas no tomamos la mejor solución, esperamos que otras personas nos resuelvan los problemas, no hacemos nada, etc. Es por eso que aquí te brindamos una alternativa para que tu puedas resolver problemas tomando la decisión más favorable para tu vida. Ejemplo.

Carla y Mario son novios, su relación ha durado 3 años, sin embargo Carla ya no está tan a gusto con Mario, ya no se siente tan atraída por él, se siente presionada por ciertos comentarios y cosas que le hace, pero no sabe qué hacer; sin embargo Mario se muestra todavía muy entusiasmado con la relación.

1. Lo primero que debemos hacer es definir el problema: En este caso el problema es que Carla no se siente a gusto con su relación y no sabe qué hacer.
2. Después tienes que anotar todas las posibles soluciones que se te ocurran y qué consecuencias traerían para ti y para los demás. Al finalizar tendrás que calificar las soluciones pensando en lo que sea lo mas positivo y viable para la pareja de la siguiente forma: Buena (✓) mala (x) y regular (0)

Soluciones	Consecuencias para mi (Carla).	Consecuencias para los demás (Mario).
Seguir con la relación	No me sentiría bien y estaría engañándome a mi y a mi pareja.	Estaría contento, pero después de un tiempo notaría lo que siento.
Terminar la relación	Me sentiría mejor, tranquila, y orgullosa por haberlo hecho.	Al principio le dolería o se enojaría, pero con el tiempo comprendería
Andar con otra persona al mismo tiempo	Serían más problemas, no sería honesto. X	Le faltaría al respeto, tendríamos más problemas. se sentiría decepcionado.
Dejar de hablarle	Nunca expresaría lo que realmente sentía. 0	Se sentiría confundido y podría pensar otras cosas para entender lo que sucedió.

Como puedes observar la solución más favorable para Carla y Mario fue terminar con la relación, ésta solución obtuvo la mayor cantidad de palomitas.

3. Finalmente tienes que ver como vas a llevar a cabo ésta solución en el caso de Carla pensó en:
- Escribirle una carta a su novio.
 - Hablar directamente con él.
 - Hablarle por teléfono.

Carla decidió hablar directamente con Mario resolviendo así la situación, se sintió mucho mejor y Mario pudo entenderlo.

Realizaremos otro ejercicio:

María está casada con Jorge a ella le gusta salir de paseo, sin embargo en los últimos dos años esto ha sido imposible ya que su esposo no quiere trabajar y por tanto no tienen dinero para la diversión.

1. El problema es:
María quiere salir a pasear y no tiene dinero para hacerlo.
2. Posibles soluciones y qué consecuencias traerían para ti y para los demás.
Al finalizar tendrás que calificar las soluciones pensando en lo que sea lo mas positivo y viable para la pareja de la siguiente forma: Buena (v)
mala (x) y regular (0)

Soluciones	Consecuencias para mí (María).	Consecuencias para los demás (Jorge).
Ahorraría	Me limitaría de ciertos gastos necesarios.	Seguiría fomentando su irresponsabilidad..
Me divorciaría	Me sentiría triste, decepcionada y frustrada.	Le dolería mucho
Trabajaría y con mi salario saldría yo sola de paseo	Tal vez me divertiría, pero me sentiría culpable por no salir con mi esposo.	Se enojaría, por no haberlo llevado conmigo
Lo motivaría para que encontrara un trabajo.	Tal vez las cosas funcionarían y volveríamos a salir.	Al principio le sería difícil, pero después se sentiría orgulloso de sí.
Me haría a la idea de no volver a pasear.	No estaría a gusto y siempre le reclamaria que por su culpa nunca salimos.	Se sentiría derrotado y constantemente enojaría por las discusiones.
Le propondría que ambos trabajáramos.	Me sentiría muy bien y así podría llevar a cabo mis metas personales y de pareja.	Tal vez se sentiría apoyado en el aspecto económico y podríamos llegar a mas acuerdos.

De esta manera María llegó a que la solución más favorable era que ambos trabajarán. Lo que hizo para llevar a cabo ésta solución fue:

Hablar con Jorge diciéndole cuáles eran sus carencias, sus necesidades y que ofrecía, y esperaba de él; de la siguiente manera:

María: Jorge hace dos años que no salimos a pasear (Carencia), a mi me gusta mucho conocer otros lugares, otra gente (necesidad), por mi parte entraré a trabajar (lo que ofrece) para que entre ambos podamos solventar los gastos y así poder divertirnos, me gustaría que tu también trabajaras de manera constante y así entre los dos apoyarnos (lo que espera de el).

Con esta solución María y Jorge se fueron de vacaciones y ambos formaron un gran equipo dando lo mejor de sí para la relación.

Como puedes ver con este ejercicio tu puedes resolver muchas situaciones, siempre pensando en hacer lo mejor para ti, para tu felicidad y bienestar, lo cual va a repercutir de manera positiva en la demás gente que te rodea. Por lo que te proponemos realices este ejercicio con un problema que quieras resolver y valores las consecuencias que te trajo el llevarlo a cabo mediante éste ejercicio.

Es importante saber los cambios a los cuales nos enfrentaremos cuando la codependencia se termina para ello recordaremos el caso de Ana (30 años de edad).

Después de que Ana identifico que era una persona codependiente se puso en contacto con una amiga que le recomendó informarse acerca del tema. Ana leyó y releó diversos manuales como este y logro dar un paso muy importante. Aceptó lo que tenía y puso manos a la obra, intentó en todas las alternativas y se convenció de que la alternativa que mejor le funcionó fue conservar su manual y entrar en proceso terapéutico ya que con ayuda del psicólogo logró despejar sus dudas y entender mejor su comportamiento. Al terminar su proceso el fragmento de vida de Ana hoy es así:

Continuación de la historia de Ana (31 años).

Realmente mi deseo e intención inicial fue permanecer a tu lado, porque una se ilusiona y construye creyendo que las cosas han de perdurar. Me esforcé

en mis últimos intentos para que cambiaras tu actitud por el bien de los dos y de nuestros hijos, sin embargo no dio resultado. Llegué a decirte gritando y de lo más tranquila, que lo mejor es que yo me marchara. Tampoco fue mi intención hacerte daño y por ello creí que lo mejor es que tu te quedaras con la casa, pues de alguna manera yo lo había venido pensando y decidí regresar con mis papás y así, mientras yo trabajaba ellos podían cuidar a los niños y asistirlos en sus tareas. Fue muy decepcionante saber que mi decisión no te importó y al ver esa reacción de indiferencia de tu parte me armé aún más de valor para dar ese enorme paso que creí jamás daría. No pasó mucho tiempo antes de que comenzara a tener problemas con mis padres pues no estaban de acuerdo en que fueras a visitarme solo como amigo, sin embargo para mí era muy importante verte. En una de esas charlas te pedí que lo intentáramos de nuevo y simplemente dijiste no.

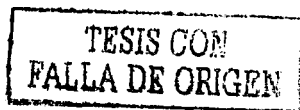
Para mí fue terrible, y fue en ese momento que por casualidad llegó a mis manos un manual de codependencia. Comencé a leerlo pero al mismo tiempo no se porque, entre más avanzaba en la lectura, sentía más ganas de llorar, tuve resistencia en realizar los ejercicios. Creí que si dejaba de presionarte tu cambiarías y regresarías, pero no fue así.

Al leer un poco más, entendí que si combinaba la información del manual con la ayuda de un profesional sería más efectivo mi proceso de recuperación y entonces comencé la terapia. Me costó mucho trabajo darme cuenta del estilo de vida que tenía y creer que podía aspirar a tener algo mejor, ya que según mi terapeuta, es más fácil desempeñar el papel que sabemos a la perfección que buscar el cambio, porque al ser codependiente es muy difícil encontrarse y reconocerse a uno mismo.

Empecé a realizar los ejercicios del manual y poco a poco comenzó a cambiar mi manera de relacionarme con los demás. Ya no le gritaba a mis hijos, hablé con mis padres y logré negociar mi estancia en la casa. Mi cambio lo llevé también al trabajo pues volví a confiar en mí. De vez en vez volvía a mi mente la

ilusión de verte y creer que podríamos continuar juntos. Desde que inicié el proceso no nos hemos encontrado, quisiera saber como estás, si haz pensado las cosas, si me amas y entonces me invade la tristeza y la culpa. ¿Estarás mal?, ¿tendrás trabajo?, pero me detengo y pienso todo lo que he hecho por mi. La verdad es que analizando bien las cosas estoy mejor sin tu compañía. No hay gritos ni golpes, mucho menos lágrimas y las que he llegado a derramar han sido en terapia al reconocer y entender mi comportamiento y entonces se que no debo abandonarme. Se que estoy lista para poner límites en mi vida y conducirme según mis propias necesidades y deseos. He descubierto que primero tengo que estar bien si quiero ayudar a alguien y que esa ayuda no consiste en resolver los problemas ajenos e impedir que los demás vivan sus propias experiencias ante las dificultades y con ello crezcan. Por el contrario, la ayuda es proponer estilos de vida más sanos y responsables, sin tratar de controlar el comportamiento y sentir de los demás. Esto también lo he hecho pensando en el bienestar de mis hijos ya que no quiero que aprendan patrones negativos para relacionarse en pareja.

Hoy entiendo que la codependencia no es algo sencillo, que constantemente hay que estar reforzando los nuevos aprendizajes debido a que es muy sencillo involucrarnos en relaciones que nos hacen sentir indispensables en apariencia y con ello parecen darnos seguridad, pero definitivamente no es lo más sano porque se puede ser codependiente a casi cualquier cosa y el precio suele ser muy alto, por lo general, dejar de vivir para uno mismo.



REFERENCIAS

- Adams, C., (1979) La pareja aspectos teóricos y prácticos. Buenos Aires: Mundi.
- Álvarez, J., y Gayou, J., (1996) "Enamoramiento y Pareja". Sexualidad en la pareja. México: Manual Moderno, pag. 41-80
- Barnetche, C.M., Maqueo, B.E., Martínez, B.L., (1999) Quiero ser libre, de la codependencia a la Coparticipación positiva México: Promesa.
- Beck, A., (1990) Con el amor no basta. México: Paidós.
- Bradshaw (2002) "Breves definiciones de la codependencia". Vida humana (En red) Disponible en: <http://www.vida humana.org>.
- Bueno, B.M., (1985) Relaciones de pareja. Principales modelos teóricos. España: Desclée Brower.
- Butler, R.N., y Lewis, M.I. (1988) Amor y sexualidad después de los 40's Barcelona: Martínez Roca.
- Cartery MacGoldrick (1989) The changing family life cycle. A framework for family therapy. Nueva York: Gardnes Press
- CONAPO (2002) "Proyecciones de la población de México, de las entidades federativas y de los municipios, 1995-2020 (Documento metodológico)". México: CONAPO.

- Coddou, A., y Chadwick, M., (2000) "Evolución del concepto codependencia"(En red) Disponible en:<http://www.mundomednet/revistas/era/Revista/numero7/61.html>.
- Craig (1998) . Desarrollo psicológico. México:Prentice Hall.
- Encuesta Nacional de Adicciones (1998) "Alcohol" Secretaría de Salud México.
- Encuesta Nacional de Adicciones (1998) "Drogas " Secretaría de Salud México.
- Gers, C., y Liendo, C.,(1978) Psicoterapia estructural de la pareja y del grupo familiar. Buenos Aires:Nueva Visión.
- González, A.G.(1986) Análisis de la relación de pareja. Buenos Aires.
- González, U., (1991) "Visión histórica de la violencia en la familia". Educación y Género. México:UNAM.
- González V, M., (2002) " Codependencia " (En red) Disponible en:<http://www.hablemosonline.com/html/codependencia.html>.
- Martínez, F., (2000) "Relaciones adictivas". (En red) Disponible en:<http://www.nacion.com/viva/2000/noviembre/01/portada.html>.
- Mc Kay, M., y Fanning, P., (1997) El amor a sí mismo. México:Selector.

- Melody Beattie (1998,2001)Ya no seas codependiente. México:Promesa.
- Norma Oficial Mexicana (2000) "Criterios para la atención médica de la violencia familiar". Secretaría de Salud. México.
- Papalia,E.D., y Wendkos, O. S.,(1996) Desarrollo Humano. México:Mc Graw Hill.
- Paullada, C.A., (2002) "Codependencia" Revista de las adicciones (En red) Disponible en: www.revistaadicciones.com.mx
- Rage,A., (1996) La pareja y la familia. México:Plaza Valdez.
- Ramírez, S.V., (2002) " Los doce pasos y la recuperación del codependiente". Revista de las adicciones (En red) Disponible en: www.revistaadicciones.com.mx
- Rios,J.A., (1994) Orígenes y perspectivas de la pareja. México:Trillas.
- Reagan, L.L., (2002) "La codependencia: un problema familiar" (En red) Disponible en: www.codependencia.com.mx.
- Satir,V., (1991) Nuevas relaciones en el núcleo familiar. España:Desclée de Brower.
- Silva, F.P., (2002) "Violencia intrafamiliar". Psicología online.com. (En red) Disponible en: www.revistaadicciones.com.mx
- Slaikeu (1984) Relaciones de pareja. México:Manual Moderno.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

- Stenberg (1986) El triángulo del amor (intimidad, amor y compromiso). México: Paidós.
- Subby., (1985) "Incide de Chemically Dependent Marriage: Denial and manipulation". Codependency, An Emerging Issue.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN