



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO



FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

**"AMORES QUE MATAN: MUJERES CODEPENDIENTES A
RELACIONES VIOLENTAS"**

REPORTAJE QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
PRESENTA:

ANTELMA YADIRA RODRÍGUEZ PONCE

ASESORA: DRA. FRANCISCA ROBLES

MÉXICO, 2006



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.

DEDICATORIAS

A mis padres y hermanos por estar siempre junto a mí,
por el amor, el apoyo y la confianza
que nunca ha faltado.

Para Alex por el amor, el tiempo, la comprensión y
el apoyo incondicional a lo largo de casi siete años.

A mi tío consentido, Arturo Contreras, por darme
parte de su tiempo y apoyarme durante esta aventura
titulada "Amores que matan".

AGRADECIMIENTOS

Antes que nada quiero agradecerle a Dios haberme permitido alcanzar esta meta y haber puesto en mi camino a personas maravillosas, que me han llenado de amor y me enseñaron el significado de las palabras esfuerzo, perseverancia y trabajo arduo.

Por supuesto, agradezco infinitamente el apoyo y la confianza incondicional de mis padres, Trini y Juan; la oportunidad que me dieron de estudiar una carrera universitaria y el esfuerzo que ello implicó; la franqueza con que siempre me han hablado y la libertad para tomar mis decisiones. Gracias por ser mis papás, por el ejemplo de fortaleza, lucha y trabajo en equipo, por siempre estar ahí.

A mi hermana, la cocorita, por ser mi confidente, por los momentos de risa, la confianza, los consejos y por hablarme siempre con la verdad.

A Alex muchas gracias por esta experiencia de amor, por todo el apoyo a lo largo de este trabajo, la confianza, la paciencia y las palabras de aliento cuando las cosas parecían estar fuera de su lugar; por enseñarme que noviazgo y amistad no están peleados; por todas esas batallas que ganamos juntos y también por las que perdimos, porque gracias a ello hemos aprendido y crecido mucho. Gracias por existir Piojo.

Para Arturo Contreras mis más infinitos agradecimientos, por el apoyo, el tiempo y las correcciones durante este reportaje; por no permitirme que soltara el tema y estar siempre pendiente de los avances. Por ser más que un tío, un soporte. Gracias porque se que puedo contar contigo.

A los terapeutas Patricia García y Alejandro Álvarez, a todas las integrantes de CODA, a Francisca Robles, porque sin ellos no habría sido posible este reportaje. Gracias por

contarme sus historias, por facilitarme la información.

Gracias a la Universidad, a esta Facultad y a todos los profesores que dejaron una huella en mí, que me motivaron a crecer, a poner más empeño, a ser mejor persona. Orgullosamente hecha en CU, orgullosamente PUMA.

ÍNDICE

	PÁG.
INTRODUCCIÓN	9
PRIMERA PARTE: HASTA QUE LA MUERTE NOS SEPARE	15
La violencia...más allá de los golpes físicos	17
“Cuando amar significa sufrir no es amor, sino adicción”	22
Ser o no ser	25
SEGUNDA PARTE: EL NACIMIENTO DE UN INFIERNO	31
El inicio del calvario	34
Las características de la enfermedad	37
Los síntomas de la <i>codependencia</i>	39
Los síntomas en Codependientes Anónimas	42
¿Por qué no puedo sólo ser yo?	45
TERCERA PARTE: CALVARIO HEREDADO	51
Tigre de papel: el misógino y su personalidad	54
Hecho en casa: el misógino se forma en el hogar	58

Herencia familiar: ¿cómo llegan las mujeres a relacionarse con un misógino?	63
Retrato de una relación misógina: ¿cómo es una relación con un misógino?	67
La “mujer perfecta” para el misógino	69
¿Duermes con el enemigo?	72
El contraste: relaciones sanas y <i>codependientes</i>	73
La costumbre es más fuerte que el dolor: ¿por qué mantienen la relación?	76
CUARTA PARTE: PARA LOS AMORES QUE MATAN EXISTEN LAS PROMESAS DE LA RECUPERACIÓN	85
La recuperación un acercamiento a los libros de autoayuda	88
La terapia: recuperación en compañía	98
CODA: la historia, el objetivo y las tradiciones	100
Presentando a... los 12 pasos y la Carta de Derechos	103
Compañía de cabecera: el amadrinamiento	112
Una vez al mes: películas y conferencias con especialistas	114
CODA: la bienvenida	116
CODA: las sesiones	120
REFLEXIONES FINALES	125
BIBLIOGRAFÍA	131

INTRODUCCIÓN

Siento que me muero porque me dejó. ¿Qué voy a hacer sin él?

Prefiero que esté a mi lado aunque sólo sea para pelear, quizá en el fondo tenga razón y yo lo haga enojar con mi forma de ser, me comentaba continuamente una compañera de escuela, sin que yo pudiera comprender cómo es que decía amar a un hombre que controlaba hasta su manera de vestir.

Los relatos de las humillaciones públicas por parte de su novio, las presiones para que sostuvieran relaciones sexuales a cambio de que no la dejara, la imposición de su madre para que continuara con el noviazgo y las constantes felicitaciones por "saber mantener a un hombre tan guapo a su lado", a costa de su dignidad, me fueron acercando al tema de la violencia contra las mujeres.

Un tópico que me provocaba indignación, sobre todo, porque cada vez veía más casos en los medios de comunicación de mujeres brutalmente golpeadas o asesinadas por sus esposos, quienes habían jurado *cuidarlas, amarlas y respetarlas*.

Sin embargo, la indignación se convirtió en asombro cuando las escuchaba decir que no lo dejan porque lo aman o que tal vez ellas habían propiciado los malos tratos por no ser lo que ellos esperaban.

Entonces comencé a preguntarme: ¿Cómo puede querer a un hombre que no hace más que denigrarla? ¿Cómo una joven de 19 años quiere morirse porque la dejó un chavo, que para colmo todos sabían que le era infiel? ¿Por qué una adolescente prefiere que controlen hasta la manera en que se viste a

estar sola?

Después de asistir a algunas sesiones del grupo "Llegamos a crecer" de Codependientes Anónimas las dudas se fueron disipando, comencé a entender que dichas respuestas y la conducta de esa adolescente, que no entendía su vida sin la compañía de una pareja, no era resultado del amor, sino de la dependencia emocional, del miedo a la soledad. Era *codependencia*, adicción poco estudiada en el país y por lo mismo que se disfraza fácilmente de amor "verdadero" o sacrificado.

Además, comprendí que el apego emocional es consecuencia de la educación familiar y los estereotipos socialmente aceptados, en los cuales se le enseña a la mujer que su papel dentro de una relación es de sometimiento y dependencia hacia su pareja, con tal de retenerla, de mantener "unida" a la familia.

De esta forma, es en la familia donde la mujer aprende el rol que asumirá dentro de una relación, a través de la interacción entre sus padres. Es decir, si en su hogar el papá acapara el poder y lo utiliza para someter a su madre, ésta asumirá ese papel como normal y lo reproducirá con sus parejas afectivas.

En ese sentido, las humillaciones, los golpes o abusos sexuales serán algo normal en su relación y los justificará por su idea de que amor es dolor, concepto que se crea en la familia y se refuerza en la sociedad, los medios de comunicación, la publicidad e inclusive en la música.

La sociedad apoya el nacimiento de personalidades *codependientes* a través de los estereotipos, que colocan a la mujer en desventaja frente al hombre, pues éste tiene el "derecho" de violentar, controlar y someter a la pareja sólo por una cuestión de sexo.

Lo anterior es reforzado en los medios de comunicación, la publicidad y la música, donde la mujer asume el papel de ama de casa resignada, siempre dispuesta a abandonar su vida profesional por la "familia" o las necesidades de su esposo, y dependiente de él para vivir; así como la idea de amor sacrificado como sinónimo de verdadero afecto.

Por lo anterior y por la cercanía -que con el paso de la investigación descubrí-, con la *codependencia* a través de familiares y amigas decidí abordarla como tema de tesis.

La investigación tiene la estructura de un reportaje, pues de esa manera podré aplicar los conocimientos adquiridos durante la licenciatura de Ciencias de la Comunicación.

Además, este género periodístico al recuperar la técnica del relato, permite dar voz a las *codependientes* y a quienes se han dedicado a estudiar dicha enfermedad emocional; a su vez, deja a las entrevistadas expresarse con su propio lenguaje y contar sus experiencias tal como las vivieron. De esa manera se logra hacer partícipe del hecho a quien lo lee.

Según Vicente Leñero y Carlos Marín, en su *Manual de periodismo* (1992. P. 43), el reportaje es:

"Un relato periodístico esencialmente informativo, en el cual se da cuenta de un hecho o suceso de interés actual o humano, que se juzga digno de ser divulgado y, por ende, conocido".

Y añaden que es "...el más basto de los géneros periodísticos. En él caben todos los demás. Es un género complejo que suele tener semejanzas no sólo con la noticia, la entrevista y la crónica, sino hasta con el ensayo, la novela corta y el cuento".

Por su parte, Martín Vivaldi, en el texto *Géneros Periodísticos* (1993. P. 65), considera que el reportaje:

"...debe interpretar los hechos. Ahora bien esta interpretación, propia del gran reportaje, no es la interpretación valorativa -la opinión- propia de la crónica o del artículo de tesis. Interpretar, en el campo del reportaje, significa definir al máximo, agotar el tema de modo que no quede nada importante sin decir; que no queden 'cabos sueltos'".

Y le confiere la particularidad de que en éste el reportero analiza y el lector es quien saca las conclusiones, características con las que intenta cumplir el presente trabajo, el cual se divide en cuatro partes:

En la primera se define la violencia y los tipos de abusos a los que son sometidas las mujeres en una relación, para que se comprenda el origen de la *codependencia*, misma que se conceptualiza desde el punto de vista de estudiosos del tema, pero sobre todo de las propias *codependientes*.

Además, se proporciona un cuestionario, con el cual las mujeres pueden saber si son o no enfermas emocionales.

En el segundo apartado se explica, a través de fuentes bibliohemerográficas, entrevistas a psicólogos del grupo VIDA y miembros de Codependientes Anónimas, cómo nace la *codependencia*, cuáles son sus características y síntomas, así como las repercusiones en la personalidad y manera de relacionarse de las *codependientes*.

En la tercera parte, a la que considero la base del reportaje, se analiza la personalidad de un misógino: Qué es y dónde se forma; las repercusiones que tiene la educación

familiar, los estereotipos sociales y la repetición de patrones aprendidos en el hogar en la formación de personalidades *codependientes*, que buscan relacionarse con hombres que odian a las mujeres.

Asimismo, se ofrece un cuestionario a la mujer para que determine si duerme con un misógino y se describe cómo es la relación con un hombre así. Por último, se explica por qué mantienen una relación que les causa daños no sólo emocionales, sino físicos.

En el apartado cuatro se aborda el proceso por el que pasarán las *codependientes* para salir del apego emocional, las técnicas de las que se valen para lograrlo y, sobre todo, el trabajo que se hace en *Codependientes Anónimas* para conseguirlo.

Por otra parte, quiero reconocer el empeño y trabajo que hacen en las calles y hospitales de la ciudad las integrantes del grupo "Llegamos a crecer" de *Codependientes Anónimas* (CODA), para ayudar o convertirse en el refugio emocional de mujeres que buscan desesperadas a alguien que las escuche y no las juzgue por permitir que su pareja las humille y golpee, a cambio de una muestra de "amor".

Asimismo, quiero dejar testimonio de que aunque en el país sólo CODA se encarga de ayudar a mujeres emocionalmente dependientes de su pareja, hay instituciones gubernamentales y no gubernamentales, tales como el Instituto de las Mujeres, la Asociación Mexicana de Violencia contra la Mujer (COVAC), el Centro de Atención a la Violencia Familiar (CAVI) o el Centro de Investigación y Lucha contra la Violencia Doméstica (COCOVID) que ayudan a la población femenina a encontrar una salida a la violencia intrafamiliar, a través de apoyo emocional, jurídico y en algunos casos por medio de una bolsa de trabajo, sin pedirles dinero a cambio. Pues cabe resaltar

que la terapia con un psicólogo llega a ser hasta nuestros días un privilegio de pocas personas.

Sin embargo, hay que reconocer que los esfuerzos de dichas instituciones no bastan si desde el hogar no se le enseña a la mujer que vale igual que un hombre, que aguantar no es sinónimo de ser una "buena esposa" o una "buena madre" y que la violencia, contrario a lo que se piensa, no es normal ni una característica del amor, por ello debe hablarse, debe denunciarse.

PRIMERA PARTE

*Hay amores que esconden un suicidio,
hay amores que calman la calma,
hay amores que nunca se conocen,
hay amores que sangran el camino,
hay amores que elevan a los santos,
hay amores que lloran su dicha,
hay amores que niegan su nacimiento,
pero hay uno que es letal y es el tuyo.*

*Hay amores que matan,
¡Ay! amor el tuyo mata.
Hay amores que matan,
pero el mío amor resucita.*

*Hay amores que perdonan a su Judas,
hay amores que reviven y caminan,
hay amores que del alma no se separan,
pero hay uno que es letal y es el tuyo.*

*Hay amores que matan,
¡Ay! amor el tuyo mata.
Hay amores que matan...*

Canción: Hay amores que matan
Intérprete: Jaguares
Álbum: Crónicas de un laberinto

HASTA QUE LA MUERTE NOS SEPARE

Un día llegó y sólo porque no le serví rápido de comer me aventó la plancha en la cabeza. Nada más sentí cómo la sangre me escurría, pero el miedo me paralizó, no pude ni siquiera quejarme. No sabía si salir corriendo a buscar un médico o servirle para que no me golpeará.

De repente se me acercó al oído y me susurró: 'A ver qué inventas, porque si dices algo ahora sí te mato. Y ya ve a que te curen, que ensucias el cuarto'.

Salí corriendo de la casa, muerta de miedo y pensando ¿qué iba a inventar ahora?

Virginia (60 años)

Como ella, en México nueve de cada diez mujeres son golpeadas en su hogar por quien algún día juró amarlas, cuidarlas y respetarlas, según la encuesta "Amor es sin violencia" realizada por el Instituto de las Mujeres (InMujer), en el año 2003.

En otras palabras, el 90 por ciento de las mujeres sufren abusos en su hogar, por lo menos en una ocasión. Por lo cual, en nuestro país la violencia intrafamiliar (VIF) se ha convertido en la primera causa de muerte de la población femenina económicamente activa.

Para muchos esas cifras sólo representan a mujeres que disfrutaban de una vida llena de golpes, humillaciones y abusos sexuales. Afirman, incluso, que ellas se lo han buscado por no abandonar, denunciar o devolver las agresiones al marido.

Sin embargo, no se trata de masoquismo —el cual según Sussan Forward, terapeuta de pareja, es un estado en el cual una persona obtiene placer del dolor—, sino de una enfermedad

denominada *codependencia*, que les impide darse cuenta que están abusando de ellas, mancillando su dignidad y terminando con su vida.

El término *codependencia* surgió en 1970 para describir las consecuencias que sufre una persona que vive con un adicto a sustancias químicas, pero con el paso de los años su significado se ha extendido a quien mantiene una relación con enfermos mentales, emocionales o que padecen enfermedades crónicas.

Dicha enfermedad es resultado de años de violencia en la familia o vida en pareja. Una de sus principales características es la distorsión de la realidad, es decir, acomodan su vida de tal manera que las culpables de los golpes o abusos son siempre ellas y la causa de los mismos es su ineptitud, torpeza o incapacidad para hacer las cosas como su pareja quiere.

La violencia...más allá de los golpes físicos

A pesar de que el gobierno Federal ha catalogado la violencia como un problema de salud pública y ha implementado múltiples programas, junto con la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH), para prevenirla y erradicarla, una de cada cuatro mujeres sigue sufriendo VIF, según la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, aplicada por el InMujer, en 2003.

Al respecto, Josefina Vázquez Mota, en su libro *Dios Mío, Hazme viuda por favor* (1999. P. 87) dice que "...El primer paso para que el entorno y quienes la rodeen (a la *codependiente*) ejerzan toda clase de maltrato es no amarse a sí misma".

La violencia es cualquier tipo de medida coercitiva, que

involucre no sólo la perpetración del abuso físico, emocional o sexual, sino la amenaza del mismo, según la licenciada María Elena Alegría, ex directora del Centro de Atención a Víctimas de la Violencia (CAVI) de la Procuraduría Capitalina, en la entrevista que le concedió a Adriana Campuzano en mayo de 2000.

Por su parte, el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), a través de su carpeta informativa de Violencia Intrafamiliar, define la violencia como:

"...aquél acto de poder y omisión recurrente, intencional y cíclico dirigido a dominar, someter y controlar o agredir física, verbal, psicológica o sexualmente a cualquier miembro de la familia, dentro o fuera del domicilio familiar, que tenga alguna relación de parentesco por consanguinidad, tengan o hayan tenido afinidad por matrimonio civil, concubinato o mantenga una relación de hecho y que tiene por efecto causar daño".

Patricia García, terapeuta de la clínica de rehabilitación de las adicciones VIDA, añade que es un acto coercitivo que daña a una segunda persona o grupo de ellas y que involucra un pensamiento y una intención.

De esta manera, la violencia al interior de la familia se manifiesta a través de los golpes, insultos, humillaciones, chantajes, abusos sexuales, entre otras formas de dominar la conducta de la mujer y como lo indica la terapeuta de VIDA comienza desde que el agresor piensa en qué tipo de abuso va a ejercer, con qué intención, hasta la ejecución de la agresión.

La VIF se ha catalogado en abuso:

⇒ **Físico:** son todas aquellas agresiones dirigidas a alguna parte del cuerpo, tales como: puñetazos, pellizcos, cachetadas, empujones y rasguños. Deja cicatrices, lesiones, puede causar enfermedades o,

incluso, la muerte.

⇒ **Psicoemocional:** es cualquier acto que intente humillar o controlar a una persona. Se produce por medio de intimidación, manipulación, amenazas, ofensas, acusaciones falsas, persecución, vigilancia o aislamiento. Va desde bromas descalificantes al interior del hogar hasta la exhibición y magnificación de los errores de la mujer frente a otras personas, con el objeto de ridiculizarla.

⇒ **Económico:** este tipo de abuso es uno de los más sutiles. Controla la conducta de la persona a través del castigo monetario o de bienes materiales.

⇒ **Sexual:** implica toda aquella práctica sexual no deseada o que genere dolor. Por ejemplo, obligarla a tener relaciones sexuales frente a otras personas, en posiciones que le desagraden y con caricias que la incomoden o lastimen.

A pesar de que dicha clasificación es contemplada y admitida en la mayoría de las legislaciones para erradicar la VIF, socialmente se sigue pensando que es "normal" el uso de la violencia, para controlar y someter a la mujer. Sobre todo, es casi inaceptable considerar que dentro del hogar pueda haber abuso sexual, aún ante los encargados de impartir justicia.

Al respecto, el InMujer, en su Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares del 2003, reveló que "en los más de 14 mil hogares en que se registró abuso

sexual, el 84% se tradujo en presión verbal para forzar las relaciones, el 54% en uso de la fuerza, 6% para sostenerlas cuando otras personas ven u oyen. De todos los casos sólo 14 de cada 100 piden ayuda”.

Por su parte, la Presidencia de la República en su página de internet menciona que al inicio de la relación es difícil que haya violencia, pues se vive la “etapa rosa”, en la que cada miembro de la pareja muestra lo de mejor de sí mismo; además, aclaran, si hubiera algún indicio de abuso “la probabilidad de que terminara el noviazgo es alta”.

Sin embargo, la psicóloga por la UNAM Patricia García considera que un matrimonio violento presenta desde el noviazgo señales de agresión.

Explica que “desde el noviazgo hay muestras de violencia, quizá apenas se noten o no se puedan considerar focos rojos sino rosas, pero ahí están, sólo que se les resta importancia”.

Por otra parte, en la página de la Presidencia agregan que la violencia es un ciclo que pasa por tres fases:

1.- Acumulación de tensión: “a medida que avanza la relación se incrementa el estrés, así que crece el comportamiento agresivo hacia los objetos, no tanto a la pareja, una vez liberado viene el alivio”.

Sin embargo, con el tiempo, explican, la violencia se desplaza de los objetos a la pareja y aumenta el abuso verbal y físico. Por el sentimiento de culpa, la mujer intentará remediarlo cambiando su conducta.

En algunos casos el “violentador” se sentirá muy celoso, por lo que controlará el tiempo, comportamiento, forma de vestir, salidas y amistades de la mujer.

Esta fase “puede durar días o años y se acorta con el tiempo”, expresan.

Además, “es desde este momento en que la mujer adapta la

relación al estado de ánimo, deseos y percepciones de su pareja, con tal de mantenerlo contento y de evitar agresiones contra ella", expone el psicólogo Alejandro Álvarez Tostado, del centro de recuperación de las adicciones VIDA.

2.- Episodio agudo de violencia: vuelve a sentir la necesidad de descargar la tensión, pero, sobre la pareja. Además, "se dará el tiempo para elegir el tipo de abuso, tiempo, lugar y parte del cuerpo que golpeará".

Una vez que agrede se siente liberado y desaparece el estrés.

3.- Etapa de calma, arrepentimiento o luna de miel: en este periodo no hay violencia y da muestras de amor a la mujer, puede aceptar que la agredió, con lo que incrementa la esperanza de que algún día cambiará, o actuar como si no hubiera pasado nada, hasta que vuelve a sentirse molesto y se regresa a la primera fase.

Cabe resaltar, dicen, que cada vez será menor el tiempo entre cada episodio de violencia y la intensidad de los abusos aumentará.

Después de estar expuesta al maltrato la mujer experimentará sentimientos de ambivalencia, en los que quisiera abandonar al hombre por el abuso, pero se sentirá culpable de siquiera pensarlo.

De esta forma, su salud se mermará, crecerá la depresión y desesperación porque la situación no cambia y cada vez será más frecuente el deseo de morir.

También, a consecuencia de la violencia surge la *codependencia*, que se manifiesta como un deseo de ayudar al "violentador" a superar la furia, resolver los problemas y corregir los fracasos. Es decir, el único motor para continuar viva será "rescatar" y "servir" a la pareja, de no

poder hacerlo puede llegar al suicidio.

“Cuando amar significa sufrir, no es amor, sino adicción”

“La *codependencia* es una adicción, ya que adicción es cualquier actividad o conducta que, pese a que sabemos que nos está dañando, no podemos detener. Es progresiva y puede ser mortal. Es causada por una existencia solitaria que tratamos de llenar aferrándonos a algo o a alguien de manera desesperada y obsesiva con el fin de llenar nuestra soledad, inseguridades, carencias y un vacío existencial arrastrado de toda la vida.

“(Por lo tanto,) cuando amar significa sufrir, no es amor, es adicción”, reza el folleto que entregan en el grupo de Codependientes Anónimas (CODA) a quienes acuden por primera vez a una sesión.

Alejandro Álvarez Tostado, terapeuta y fundador de VIDA, define a la *codependencia* como “la obsesión por controlar la conducta del otro, en este caso, del violentador, sin importar que para ello tenga que tolerar ataques psicológicos, físicos, sexuales o, incluso, perder la vida, pues consideran que sólo de esa manera son aceptadas y amadas”.

También puede concebirse como una “forma equivocada de amar” por el dolor, sentimiento de soledad, tristeza y la baja autoestima que provocan en quien la padece.

Según los psicólogos Robert Hemfelt, Frank Minirth y Paul Meier, en su libro *Love is a Choice* (1989. P.30), la *codependencia* aparece generalmente entre los familiares de la persona violenta: cónyuge, hijos o padres, por el deseo de ayudarlos a superar sus conductas violentas o protegerlos de las consecuencias que pueden tener. De forma que “su

preocupación absorbente, por tratar de 'curar', proteger y rescatar al enfermo tiene un efecto contraproducente, provocando daños tanto al 'ayudador' como al agresor. Así, los *codependientes* quedan atrapados en un 'círculo vicioso' en el que los esfuerzos bien intencionados de ayudar sólo contribuyen a prolongar el problema", explican los psicólogos.

La *codependiente* sigue al lado de su agresor porque pierde la capacidad de distinguir cuándo recibe amor y cuándo maltratos, pues piensa que las golpizas, insultos o vejaciones son por su "bien", para que sea una "mejor mujer". O simplemente, dice, "me los merecía" por no ser lo que su esposo esperaba.

Lo anterior convierte su amor en un sentimiento condicionado: *te pego para que ya no te equivoques... Te golpeo porque no eres buena cocinera, ama de casa o madre, pero si cambias lo dejo de hacer.*

Para ella la esperanza de que algún día, cuando llegue a ser la "mujer perfecta", dejará de apalearla se convierte en el principal motor para seguir al lado de su agresor, en el mejor de los casos, y en su principal motivo para vivir, en el peor de ellos. Cuando llegan a ese punto es casi imposible que piensen en separarse o en denunciarlos.

En CODA la *codependencia* se concibe tal como lo narra Laura S. (35 años):

Hoy, Padre, quiero agradecerte que hayas iluminado mi camino, que me hayas permitido darme cuenta que soy codependiente.

Hoy sé qué es ser codependiente y quiero compartirlo con ustedes:

Ser codependiente es tratar de controlar la conducta de mi marido; es hacer lo que él desea para recibir su aprobación y amor; es pensar qué quiere, cómo lo quiere y

cuándo lo quiere, sin importar lo que yo anhelo; es fingir ante los demás que todo es perfecto, cuando en realidad es un infierno; es tratar de complacerlo, aun cuando me dañe o agrede.

Las palabras, de quien prefirió que la llamara Laura S., hicieron que clavara mi mirada, hasta ese momento perdida, en su figura esbelta, en sus ojos llorosos y en sus manos cerradas, como tratando de detener el llanto, de ocultar el dolor de los recuerdos.

Su caminar inseguro y las lágrimas, que le impidieron continuar con el relato y la obligaron a bajar de la tribuna antes de concluir con sus diez minutos de desahogo, me cautivaron.

Cuando bajó de la tribuna, sus compañeras de CODA -grupo "Llegamos a crecer", ubicado en Charco Azul número 16, departamento 4, esquina La Castañeda-, le dieron un aplauso, en señal de apoyo o, quizá, de reconocimiento por el valor de asumirse como enferma y por el deseo de recuperarse.

Ser o no ser

Cuando una *codependiente* llega por primera vez a CODA recibe un folleto y un tríptico. En el primero definen la *codependencia* y en el segundo encuentran dos cuestionarios: *¿Soy un ser que ama equivocadamente?* y *¿Tu pareja tiene alguna de las siguientes conductas?*

Con ellos la mujer puede salir de dudas sobre si es o no *codependiente* y si está viviendo una relación con un misógino -hombre que odia a las mujeres-.

Para poder ingresar al grupo y conocer cómo son sus sesiones, el programa de recuperación y tener un primer contacto con *codependientes*, sin que cambiara la dinámica de la terapia o los testimonios, esta reportera se hizo pasar por una enferma emocional.

Al final de la reunión, Lolita S., encargada de la recepción, me obsequió los folletos y dijo, con voz consoladora:

"Cuando respondas los cuestionarios trata de ser lo más honesta que puedas. Hazlos de preferencia sola, sin presiones y sin que nadie más te observe.

"Si respondes a cinco o más preguntas de manera afirmativa, la mala noticia es que eres *codependiente* y la buena es que ya estás aquí y decidiste a tiempo empezar tu camino hacia la recuperación".

Sus palabras culminaron con un abrazo de aliento, con el que seguramente intentó decirme: responder los cuestionarios es mero requisito, porque nadie que no esté conciente del dolor y vacío que hay en su vida pide ayuda.

A su abrazo, que se prolongó por unos minutos, se sumaron los de las otras integrantes del grupo, quienes me felicitaron por haber dado ese paso y me instaron a continuar con la terapia.

Al salir del departamento me apresuré a leer los folletos, mismos que revelan una verdad negada durante meses o años, por quienes resultan ser *codependientes*. Me parecía imposible que contestando 15 preguntas alguien pudiera descubrirse o asumirse como enferma y que 13 más la harían saber si estaba al lado de un hombre que odia a las mujeres.

Debo confesar que al principio me aterrorizó el hecho de que pudiera resultar que yo era una enferma emocional, sin embargo, comencé a contestar los cuestionarios y ya sugestionada respondía a todo no.

El primer test es el que da la pauta a la mujer para determinar si es o no una mujer que "ama equivocadamente", y es el siguiente:

1. ¿Mi familia no satisfizo mis necesidades de afecto?

2. ¿Durante mi vida he tratado de proporcionar afecto a todos aquellos que parecen necesitados, en especial a personas conflictivas e inaccesibles a las que he intentado cambiar por medio de mi amor?
3. ¿Sigo esperando que mis padres sean las personas afectuosas y comprensivas que yo ansío?
4. ¿Hago cualquier cosa para evitar que me abandonen?
5. ¿Invierto gran parte de mi tiempo, de mi dinero y mis pensamientos en tratar de ayudar a la persona con la que estoy involucrada?
6. ¿Estoy dispuesta a esperar, conservar esperanzas y esforzarme más por complacerlo?
7. ¿Creo que el éxito de la relación depende totalmente de mí?
8. ¿Siento que soy un ser defectuoso, llena de fallas e insegura, y me esfuerzo por aparentar lo contrario?
9. ¿Me complace ayudar a los demás aun en contra de mi bienestar?
10. ¿Sueño constantemente en cómo me gustaría que fuera la relación?
11. ¿Me siento tranquila y segura cuando estoy con mi pareja?
12. ¿Suelo abusar de por lo menos una de las siguientes sustancias: alcohol, drogas, ciertas comidas, en

especial de los dulces?

13.¿Me siento incapaz de tomar las decisiones necesarias e importantes en mi vida?

14.¿A menudo me siento sola, triste o fracasada?

15.¿Busco la protección de una persona?

Al respecto, el doctor panameño en adicciones, Saúl Alvarado, comenta que los principales tópicos en cualquier cuestionario para determinar si se tiene una conducta *codependiente* son:

“Cuánto miedo tiene a la soledad, con qué tipo de hombres se relaciona, qué sacrifica por retenerlo a su lado y de qué recursos se vale para que no la abandonen”.

Además, explica que un mismo aspecto se pregunta de diversas formas para sacar un promedio de veracidad y así determinar el grado de apego emocional que tiene la persona hacia su pareja.

Agrega que en el autoexamen que elaboró da cinco rangos de conducta *codependiente*, pero en cualquiera de los casos recomienda que investigue sobre dicho tema, pues no siempre se responde con veracidad o se minimizan los hechos.

Los rangos son:

“Del 0 al 15, en donde no hay problemas de adicción al amor; del 16 al 25, a pesar de no existir *codependencia* la mujer puede basar su autovaloración y autoestima en la relación; del 26 al 40 significa que está involucrada en una relación adictiva en fase inicial o media, por ello es recomendable consultar a un psicólogo, acudir a terapia o grupos de autoayuda para superarlo; 41 a 60 muestra que está en una etapa avanzada de coadicción a la pareja, se exhorta a acudir de inmediato con un experto para trabajar esas

conductas; y de 61 a 75 señala que está en una etapa muy avanzada que le causa serios problemas en su vida cotidiana, por ello es urgente asistir a terapias combinadas con un grupo de autoayuda", explica.

También, el doctor Saúl Alvarado, acepta que los riesgos de un test son la parcialidad de las respuestas y por eso es mejor conocer la historia de la persona, pues sólo de esa manera se puede obtener un resultado más completo. "El cuestionario es la primera fase de asumirse como una enferma emocional", concluye.

Acerca de la veracidad de las respuestas, es muy probable, sobre todo si pasa por la etapa de negación, que piense que está exagerando los hechos o que el coraje contra su esposo, padres o hijos la hizo responder afirmativamente y hará caso omiso de los resultados.

Lo anterior porque al ser la *codependencia* una adicción, la mujer no puede dejar a la pareja, que se convierte en su droga, pues la "necesita" para vivir y darle o reforzar su identidad.

Además, se siente responsable de las conductas de su pareja y cree que puede corregirlas si cambia su personalidad y trata de hacer las cosas como él se las pide. Ambas ideas se convierten en un gancho que ata a la *codependiente* a la relación, por lo que seguirá tolerando golpes, abusos sexuales y palabras hirientes, en nombre de lo que ella llama "amor", sentimiento impregnado de dependencia, de obsesión, de esperanza enferma, adictiva.

Seguirá esperando que la muerte los separe y con ello será la protagonista del nacimiento de un infierno..

SEGUNDA PARTE

*... Te necesito ya ves, odio reconocer,
que necesito tener, tu aliento para estar bien, que no hay
mejor alimento, que
el que me das con tus besos.*

*Llama por favor.
Soy un cero a la izquierda.
Soy un globo sin gas.
Un barco en alta mar,
sin patrón a la deriva.*

*Llama por favor.
Estoy tan indefensa.
Me falta voluntad.
No me puedo concentrar y
no encuentro la salida, no...*

*Y aunque me duele esta vez,
tengo que reconocer
que necesito tener tu cuerpo para estar bien
Enamorada, perdida, mi mente te necesita.*

*Canción: Llama por Favor
Intérprete: Alejandra Guzmán
Álbum: Eternamente bella*

EL NACIMIENTO DE UN INFIERNO

A mí desde mi casa me enseñaron a anularme con tal de tener una relación. Es ahí (en el hogar) donde aprendemos que las mujeres venimos al mundo para sufrir

Prueba de ello es que estuve casada casi ocho años con un hombre que sólo por no acordarme de enviarle un obsequio de cumpleaños a su mamá me tiró de las escaleras de la casa.

¡Ah! y cuando estaba tirada, sin poder moverme, me dijo que no me pegaba porque tenía que hablarle a la ambulancia -cuenta incrédula, resentida-.

En ese momento le agradecí a Dios y a él que no me mató y luego intenté dejarlo, pero mi mamá me lo prohibió, me cuestionó que ¿cómo iba a dejar sin padre a mi hija?, ¿qué iba a hacer sola y sin nadie que me mantuviera?, porque desde luego que con su apoyo no contaba.

Así aprendí a tragarme el dolor, a pedir disculpas aunque fuera yo la agredida, a justificar lo que de ninguna manera podía excusarse, a soportar un verdadero infierno con tal de no dejar a mi hija sin padre, de no llevar la etiqueta de divorciada, de tener a un hombre a mi lado que me dijera qué hacer con mi vida, porque yo no sabía.

Emma (45 años)

La codependencia es una enfermedad emocional, en la que la mujer buscará controlar la vida de su pareja para sentirse segura de su amor.

En el camino estará dispuesta a dejar de lado su personalidad, deseos, sentimientos y necesidades, adoptando

los de su pareja con tal de retenerlo a su lado o conseguir un poco de amor, sentimiento que le pudo haber hecho falta en su infancia y que en la adultez trata de llenar con el esposo.

Soportará, también, cualquier tipo de abuso por parte de su marido y en la mayoría de los casos lo justificará, echándose la culpa o distorsionando la realidad (el hombre quedará como un "santo" y ella como la "villana").

El centro de información de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) indica que entre tres y cuatro millones de mujeres, a nivel mundial, son golpeadas anualmente y que en México una de cada cinco mujeres sufre violencia física, económica o sexual por parte de su pareja.

Sin embargo, lo alarmante de las cifras no es reflejo de lo que acontece realmente, pues aun cuando en todos los países se han hecho campañas a favor de la denuncia de la violencia en el hogar, algunas mujeres lo siguen considerando un asunto privado, que debe quedarse en las cuatro paredes de una habitación.

La negativa a denunciar o abandonar a la pareja proviene de la concepción familiar de lo qué es una mujer, los estereotipos sociales de ello y la cultura machista en que ha sido educada.

Lo anterior, aprendizajes que justifican y protegen a los agresores y motivos por los cuales las mujeres soportan relaciones que ponen en riesgo su vida, además de terminar con su salud física y emocional.

El inicio del calvario

Según el grupo Codependientes Anónimas (CODA), la *codependencia* es originada por el deseo obsesivo de controlar la conducta de la pareja.

Sin embargo, no sólo quiere moldear la conducta, sino pensamientos, trabajo, forma de relacionarse, seleccionar las actividades o amistades y, en general, la vida de quien esté a su lado.

Al intentar conseguirlo, sin darse cuenta, terminará con su salud física y emocional, pues cuando mantiene una relación con un misógino –hombre que odia a las mujeres– lo único que obtiene es abuso, lo que a la larga deriva en la muerte de su identidad y vida.

Los psicólogos Robert Hemfelt, Frank Minirth y Paul Meier (1989. P. 11) consideran que la *codependencia* nace por la existencia de familias disfuncionales. Por ello, añaden, “alrededor de 100 millones de personas en Estados Unidos tienen problemas de adicción a la pareja”.

Para éstos la enfermedad surge porque la mujer busca depender de alguien, para aliviar el dolor que tiene desde su niñez. Algunas veces lo hará por medio de relaciones disfuncionales, que representan patrones de conducta aprendidos en su familia y que le son conocidos. Otras lo lograrán a través de las adicciones.

Así, según la psicóloga Patricia García, las mujeres se unen a relaciones violentas, que con el tiempo se convierten en *codependientes*, porque “culturalmente se nos enseña a relacionarnos de manera enfermiza, a justificar la agresión con tal de tener un esposo y a sufrir mucho antes de obtener un poco de amor”.

Otros motivos por los que surge una relación de *codependencia*, según el centro de recuperación de adicciones

Vida Humana, son: los económicos, sociales, jurídicos, familiares y psicológicos.

La dependencia económica hace que la mujer piense que no puede enfrentarse a un trabajo o no podrá conseguirlo, porque no es lo suficientemente capaz e inteligente.

La social se genera por la idea de que una mujer no debe divorciarse o quedarse soltera, porque no tiene quién la proteja; así el "qué dirán", la opinión de los padres, conocidos o gente que la rodea se convierte en lo más importante para ella y tratará por todos los medios de hacer lo que le digan para conseguir su aprobación.

La familiar surge por la idea falsa de que no puede dejar sin padre a sus hijos o destruir la familia.

La psicológica es la más dañina, porque después de un tiempo de exposición a la violencia las mujeres pensarán que es culpa suya o que lo han provocado por no ser la persona que su esposo esperaba.

Asimismo, agrega Patricia García, también ex profesora de la Universidad Autónoma de Chihuahua, que la agresión psicológica es la más dañina, porque "deja huellas muy profundas que al no ser evidentes, como en la violencia física, es muy difícil repararlas".

Y, por último, la dependencia jurídica: es el miedo que provoca enfrentarse "sola" a un asunto legal contra el hombre que "ama" o la tiene amenazada de muerte.

Al respecto, Sonia, miembro del grupo CODA, dice que es muy difícil para una mujer enfrentar un proceso penal contra su ex pareja, porque los del Ministerio Público la tratan mal o no le hacen caso, la familia la desampara y, algunas veces, los hijos la hacen sentir culpable del divorcio.

Por su parte, en CODA coinciden con el relato de Marilú y Zoila, acerca de cómo nace la enfermedad:

Nos educan para ser dependientes, para vivir por la pareja, los hijos, los vecinos y no para nosotras.

Nos adiestran para depender de los hombres, porque siguen diciendo que hay cosas que no pueden hacer las mujeres. Recuerdo que tuve que aprender a utilizar un taladro y mi padre me decía: 'cómo, no hagas eso. No te das cuenta de que si un varón ve que no necesitas de él se va a asustar y no va a querer estar contigo'.

Así, lentamente me enseñó a depender de los hombres, a pensar que no podía hacer nada por mí misma, que no era capaz de cuidarme ni defenderme; no debía vivir sola, mantenerme o superarme porque el macho se me iba.

Además, me enseñaste que si no mantenía a mi lado a un hombre no era lo suficientemente mujer, por ello me empeñaba en controlarlo, lo perseguía, trataba de resolverle la vida como si fuera mi hijo y no mi esposo.

Me dijiste que tenía que relegar mis deseos y sentimientos a segundo plano con tal de satisfacer a la pareja y eso hice, pero con ello terminé con mi vida, con mi ser, ya no existía Marilú.

Ahora quiero decirte que con tu educación me partiste la madre, me convertiste en codependiente, en enferma.

Marilú (35 años)

Durante su relato las lágrimas no dejaron de escurrir por su rostro, con facciones duras, tratando de evitar que el coraje contra su padre se desbordara aún más, seguía recriminándolo por la educación que le dio, hasta que una campana le indicó que se habían terminado sus diez minutos.

Al sentarse aún temblaba, pero en escasos segundos sufrió una catarsis que le volvió a afinar los gestos y la convirtió en la mujer de sonrisa amable y trato cordial que había cruzado la puerta de CODA una hora antes.

Luego, le tocó el turno a Zoila, una mujer de voz dulce

y plática jocosa. Señora de mirada maternal y manos apapachadoras.

Ella, con paso firme se acercó a la tribuna, ya con lágrimas en los ojos, porque el fantasma de una madre abusadora la perseguía desde días antes, según confesó al grupo.

En Zoila la *codependencia* es resultado de la búsqueda de llenar la ausencia de amor de su madre y la carencia de un padre.

¿Por qué no me querías, mamá?; ¿por qué si yo trataba de hacer todo lo que tú me decías no lograba tener tu amor?; ¿por qué nunca pude darte gusto, ser como tú querías?; ¿por qué siempre preferiste a mis hermanas?

Ahora veo que le suplico amor a mi esposo para compensar lo que tú no me diste, porque decías que no era tu hija, que era la más fea y tonta.

Sé que busco la aprobación de los demás para conseguir lo que tú no me diste y mi padre no tuvo tiempo de expresar.

Zoila (40 años)

Las características de la enfermedad

Las características principales de la *codependencia* son que "no hay una relación independiente, porque dependen uno del otro. En este tipo de uniones la *codependiente* sufre, goza y tiene miedo en función de la pareja. La enferma emocional vive angustiada y con estrés continuo por no ser lo que su marido espera o quiere", enumera Patricia García, también ex funcionaria de la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal (CDHDF).

Lo anterior culmina con la muerte de 5 mil 110 mujeres al año (o 14 al día) por violencia intrafamiliar, según

Josefina Vázquez Mota (datos publicados en *La Jornada*, el 9 de marzo de 2005).

Además, el apego emocional, como cualquier otra adicción, se caracteriza por la negación, la conformidad y el deseo de controlar a la pareja o la situación.

La negación se caracteriza por la dificultad de poner nombre a los sentimientos, la alteración o minimización de los mismos y la creencia de que es egoísta si le recrimina algo a la pareja.

Myriam, miembro de CODA, acepta que cuando llegó al grupo no reconocía lo que sentía ni los motivos y estaba abrumada por ello, pues creía que estaba mal, que era egoísta por pensar que su pareja y madre abusaban de su "servilismo".

Yo no podía ponerle nombre a mis sentimientos, sabía que algo me molestaba, pero no estaba consciente de qué. Podía pasar días enojada sin reconocer el motivo. Además, pensaba que no debía recriminar a la pareja que me agrediera si yo era muy agresiva con él o cómo culpar a la mamá de no darme suficiente amor si se había desvivido por cuidarnos, a mí y a mis hermanos, confiesa, con cara de disgusto, Myriam.

La conformidad o complacencia se manifiesta cuando asumen la conducta, sentimientos o pensamientos de la pareja, con tal de agradarle. El sentimiento de lealtad las hace permanecer en la relación por muchos años y aceptan relaciones sexuales dolorosas o incómodas como "sustituto de amor" o para evitar que el marido se disguste.

Para conseguir que la pareja no se moleste o la abandone pueden "perdonar" abusos sexuales, infidelidades, torturas, insultos, lo que sea. Respecto a la violación, según la empresa periodística SIPSE, en el artículo "Durmiendo con el enemigo", en México 7 de cada 100 mujeres son víctimas de violencia sexual.

Los síntomas de la *codependencia*

Patricia García explica que la *codependiente* "conductualmente siempre está preocupada por su marido. Además, su vida e intereses giran en torno a lo que su esposo quiere o necesita, así como, también, disfruta, goza, siente y piensa en función de él".

La terapeuta de VIDA añade que lo anterior "la gente lo toma como una conducta altruista o como verdadero amor hacia la pareja, pero en el fondo significa no saber ser libre, no tener una vida propia, y por eso viven en función del otro".

Por su parte, Pía Melody, especialista norteamericana, enumera cinco síntomas primarios que presentan las *codependientes*:

- **Baja autoestima.** Hace que no puedan tomar decisiones o sientan inseguridad al hacerlo y si algo sale mal son sus peores críticas, juzgan todas sus acciones y pensamientos, no se sienten merecedoras de elogios, es más importante la opinión del otro sobre ella, que la propia, y es incapaz de expresar lo que necesita o quiere.
- **Dificultad para identificar y expresar su realidad.** La *codependiente* puede dudar si es o no real lo que pasó.
- **Dificultad para identificar y satisfacer sus necesidades.** No sabe lo que quiere para sí misma, sino lo que los otros desean y piensa que es lo mismo para ella, pues teme ser diferente.
- **Dificultad para experimentar su realidad de forma**

moderada. Es extremista: está muy feliz o muy triste, lo hace bien o mal, ama u odia. No conoce los puntos intermedios.

- **Dificultad para establecer límites saludables.** Se entrega totalmente a las personas o pone muros para que nadie se acerque a sus sentimientos o su realidad, por miedo o coraje.

Entre los síntomas secundarios que menciona la autora se encuentran: la necesidad de controlar; el resentimiento contra los que la rodean; dificultad para establecer relaciones afectivas; evasión al dolor por medio de otras adicciones y están desconectadas de su espiritualidad.

Así, la obsesión de las *codependientes* por controlar al otro deriva de su percepción de que la pareja no puede cuidarse a sí misma o sus pensamientos y acciones no son correctos; lo que las lleva a ofrecer ayuda y consejos sin que se los pidan y se sienten mal o innecesarias si las rechazan.

Otra característica de la *codependiente* es que desarrolla un sentido de responsabilidad inigualable. Piensa que no puede fallarle al esposo, los padres, hijos o amigos. Cree que debe ser perfecta, estar siempre disponible y dispuesta a arreglarle la vida a los demás, escucharlos y hacerlos sentir bien.

La obsesión por hacer todo "bien", ayudar a los demás y estar siempre disponible para cuando la requieran provoca que "termine no sabiendo quién es ni qué siente", explica Pía Melody, experta en violencia contra la mujer, en su libro *Facing codependence* (1989. P. 17).

Agrega que "estos papeles pueden desarrollarse en cualquier familia en crisis; se convierte en un cáncer

familiar que surge inconscientemente para sobrevivir en un sistema de caos"; es decir: quienes están alrededor del "violentador" adoptan patrones *codependientes* para sobrellevar la situación y mantener "unida" a la familia.

Cabe resaltar que los síntomas primero se van a presentar con la pareja, pero después los aplican a todas sus relaciones, pues son como un escudo para defenderse de más dolor o porque les han funcionado para mantener a una persona a su lado.

De esta manera, las principales características de una *codependiente* son su capacidad para adoptar la personalidad de quienes la rodean, con tal de no ser rechazada; incapacidad para poner límites; el "no" está prohibido en su vocabulario; siente que debe cuidar y proteger a sus seres amados; y aunque vive resentida o con mucho dolor, no puede dejar la relación con su agresor.

Los síntomas en Codependientes Anónimas

De lunes a sábado acuden aproximadamente 25 mujeres al grupo "Llegamos a Crecer", de Codependientes Anónimas (CODA), con el único deseo de "dejar de relacionarse destructivamente".

Ahí exponen qué las llevó a vivir una relación de *codependencia*, cómo se sienten, cómo la viven, cómo se han ido superando y qué les falta por trabajar.

La mayoría con lágrimas en los ojos, recuerdan cómo han vivido la enfermedad y qué las mantiene o mantenía unidas a

una relación destructiva.

Coinciden en que no sabían poner límites, vivían en función del otro, buscaban hacer todo por él, aunque significara destruirse a sí mismas. Además, distorsionaban los episodios de violencia para no sentirse mal; incluso aceptan que llegaban a comprar su amor para no estar "solas".

Para ejemplificar la manera en que se vive la enfermedad dentro del grupo "Llegamos a crecer" se presentan los siguientes testimonios:

Ahora me doy cuenta que tengo que dejar vivir y tropezar a mi hijo, porque mientras yo le resolví la vida no buscó trabajo ni una casa; ¿para qué?, sabía que siempre lo rescataba.

Yo decía: tengo que cocinarle, lavarle, aconsejarlo y ayudarlo aunque no me lo pida, porque eso hace una buena madre. El papel de la mujer es vivir para el esposo y si no tenemos, pues para el hijo.

Eso me enseñó mi mamá, eso pensaba. ¿De qué otra forma iba a ser?, si me decía que por un hijo uno da hasta el hígado, era verdad.

Ahora sé que no tengo por qué resolverle la vida y que sí lo voy a ayudar, pero sólo si me lo pide; cuando lo descubrí, él comenzó a buscar trabajo y casa, por eso me siento feliz.

Antes de venir al grupo ni lo hubiera pensado o estaría protegiéndolo de nuevo, porque mi familia, en especial la mamá, dice que soy una hija de la chingada, por no lavarle o servirle de comer al niño, de 30 años. ¿Cómo va a ser?
-pregunta en tono irónico.

Myriam (50 años)

Para Adriana conseguir el amor de sus papás se convirtió en el motor principal de su vida. Por ello, trataba de darles gusto en todo. Ser la mejor estudiante, "la hija perfecta", vestir como a ellos les gustaba, pensar como esperaban y, sin embargo, siente que no lo ha conseguido, piensa que hay "algo" en ella que provoca el rechazo de los demás.

Ahora está obsesionada por conseguir que quienes la rodean no se alejen, que no la "sustituyan" por alguien más. De lo contrario, se culpa.

¿Por qué me dejaron de querer, si yo hacía todo lo que querían? ¿Por qué me cambiaron por mi hermana, si yo soy la mejor estudiante? ¿Por qué ya no soy la consentida, si me gusta lo que a ustedes? ¿Por qué no sólo me explicaron que mi hermana necesitaba atención por su edad? ¿Por qué me hicieron creer que había algo mal en mí que alejaba a las personas?

Yo veía que por más que hacía no conseguía que me pusieran atención o me dieran un poco de amor. Entonces pensé que había algo en mí que alejaba a las personas, desde ahí me obsesioné por lograr que los demás me quisieran, por hacer que me dieran amor como yo quería.

Por ello, me he ido relacionando con chavos que tienen otra relación o no me dan lo que espero y vuelvo a caer en depresión porque me siento culpable.

Adriana G. (20 años)

Mamá, tú me enseñaste que lo más importante es tener a un hombre al lado, aunque no te ame, te maltrate o te haga sentir como un pinche perro.

Me dijiste que tenía que casarme, tener hijos y formar una familia y crecí obsesionada con eso.

Así que cuando estuve en edad de hacerlo me compré un marido; un hijo de la chingada al que mantuve, le cumplí todos sus caprichos: que si un carro, una casa, dinero, con tal de que me hiciera un poco de caso, pero nunca tenía tiempo, siempre había pretextos. Aún así yo estaba feliz porque tenía una familia.

Y así aprendí que la mujer es feliz sólo si tiene a un güey a su lado. Si no, no vale nada.

Sonia (50 años)

Zoila reconoce que algunas veces ha cambiado las cosas para justificar el comportamiento de su marido.

A veces me digo: No Zoila, no sólo te pegó porque no tuviste lista la comida o planchado su traje preferido, sino porque no cumpliste con tus obligaciones, por no hacer bien las cosas.

Además, lo hace por tu bien, para que seas una mejor mujer y aprendas a cumplir con tus tareas, antes de pensar en ver una novela o descansar.

Zoila (40 años)

¿Por qué no puedo sólo ser yo?

La *codependiente* está tan dañada física y, sobre todo, emocionalmente que deja de ser ella para convertirse en la persona que su agresor espera, para evitar el castigo o el abandono, porque en su familia le enseñaron que "una mujer aguanta todo", aunque ello la lleve a la muerte.

Según la ONU, las mujeres violentadas son 12 veces más susceptibles de cometer suicidio que el resto de ellas.

Debe quedar claro que la mayoría de las veces se buscan relaciones de *codependencia* por aprendizajes familiares o sociales, pero en ocasiones éstas se dan porque la mujer

trata de ayudar al agresor y con el tiempo queda inmersa en esa situación.

Se dice que cuando una mujer trata de controlar el carácter de su pareja lo único que consigue es "facilitar" el problema o agravarlo, pues se convierten en "rescatadoras" -asumen las responsabilidades del violentador, lo protegen, no lo dejan darse cuenta de las consecuencias de sus actos y adaptan la vida familiar a él.

La "rescatadora" trata de salvarlo, cuidarlo y darle amor, con la esperanza de que cambie, sin darse cuenta que necesita ayuda de especialistas. Así, contribuye a agravar los actos de violencia.

La *codependencia* se manifiesta en la vida cotidiana de la enferma emocional de la siguiente manera: miedo/angustia a la soledad o al abandono, depresión, fatiga, ataques de llanto, frustración, asume la responsabilidad de lo "negativo" de la relación, aislamiento, descuido personal, enojo y temor a ser ella o diferente a los demás.

Es amable en exceso. No puede decir "no" o siente mucha angustia si lo hace. Vive del qué dirán. Piensa que es su responsabilidad si el marido la agrede o la deja y no tolera el abandono, ni siquiera lo contempla. Para evitarlo hace todo lo que el otro le pide.

Según Susan Forward (1993. P. 9), las *codependientes* tratan de anticiparse a los deseos del marido, de darles gusto en todo, incluso a costa de su vida, y si no lo logran se descalifican, pues dependen de la opinión del otro, al igual que su felicidad.

Dicen: "*si fuera mejor esposa, cocinera, amante, él no me trataría así*", esas ideas son reforzadas por el misógino, quien hace quedar a la mujer como culpable de los golpes y abusos o le asegura que es por su bien, para que sea una mejor persona.

Elena Cantú González, en el artículo "Codependencia: adicción a la pareja", comenta que "el sujeto apegado (la codependiente) hace un despliegue impresionante de recursos para retener su fuente de gratificación (el marido)", es decir, rogará de rodillas, suplicará, asumirá toda la culpa de las fallas para evitar que la dejen.

Sonia relata que: *era capaz de ponerme de rodillas o arrastrarme tras de él para que no se fuera; así lo hubiera encontrado en la cama con otra yo habría pedido perdón, porque no me imaginaba la vida sin él.*

Siempre que había un pleito, él agredía y yo pedía disculpas, así era nuestra vida. Él se equivocaba y yo me sentía responsable; decía una tontería y yo le decía que estaba bien, sólo para que no se enojara, narra, con voz de incredulidad —como preguntándose, en qué momento permitió que eso pasara.

En el libro *¡Mujer!...Lucha por tu ser* (1984. P. 114), el autor resalta la frase: "Me mata tu indiferencia, tu silencio. ¡Dime algo!...No me importa que me ofendas; hazme sentir que estoy aquí... ¡Que estoy viva!".

Como esa frase, muchas *codependientes* prefieren que las humillen a estar solas, porque piensan, como lo cuenta Sonia, que su valor radica en la compañía de un hombre.

Además, la *codependiente* asume que siendo ella nadie la va a querer, por lo cual adopta la personalidad de quienes la rodean, para sentirse parte del grupo o aceptada, tal como lo cuenta Yazmín (25 años):

A mi me enseñaron que había que fingir para que me quisieran, debía ser como los demás para formar parte de su grupo. Tenía que vestir y hablar como ellos para ser integrada, pensar igual. Quién me iba a decir que podrían quererme por mi misma.

Mi mamá me obligó a tener una pareja que me humillaba frente a los demás, porque decía que no iba a conseguir a nadie mejor, cómo si yo era tan fea, tan tonta, tan incapaz.

Me decía que al hombre hay que darle lo que quiere cuando lo pide, por el hecho de ser el proveedor.

Me instruyó en el arte de dejar que decidieran, pensarán y contestaran por mí, porque yo no era capaz de hacerlo.

Siempre comentaba que no saliera sola porque podía pasarme algo y ahora no puedo ir ni a la tienda de la esquina sin sentir temor de no sé qué.

Total, me dijo que las mujeres no podemos cuidarnos solas, necesitamos de un hombre para que nos proteja, que aunque nos haga sentir basura debemos conservarlo, porque hizo el favor de fijarse en nosotras, que les debemos perdonar sus infidelidades, porque cuando se aburran van a volver con nosotras.

Me hizo sentir que valgo si ese hombre no se va; por lo tanto, cuando veo que se está alejando cedo en todo, tengo relaciones (sexuales) para que no se enoje, me aterra pensar que se va y me voy a quedar sola, me angustia imaginarlo.

Así me educaron, me enseñó que si soy yo nadie me va a querer, que si soy independiente se va, que si pienso lo asusto.

Todo eso me ha desgastado tanto que a veces quisiera no despertar, no levantarme, estar sola, no ver a nadie, dejar la escuela, porque me siento inútil, aunque hay muchas personas que dicen que soy capaz.

Por las noches me da por llorar y culparme por no ser lo suficientemente fuerte para dejar la relación o poner en su lugar a mi mamá, pero creo que ya no vale la pena.

En resumen, la codependencia se presenta comúnmente en

mujeres que aprendieron desde su hogar a relacionarse de manera violenta, es decir, provienen de familias disfuncionales.

Las características principales de dicha enfermedad son: deseo de controlar a la pareja, negación y conformidad. En las *codependientes* se manifiesta como miedo a perder al esposo, angustia de no ser lo que el marido espera, depresión, falta de límites o dificultad para establecerlos y se responsabilizan de las agresiones, justificando así a la pareja.

La *codependencia* daña la manera en que la enferma emocional se relaciona con la gente que está a su alrededor y altera su vida cotidiana, porque deja de ser ella para adoptar la personalidad de quienes la rodean, con tal de sentirse integrada o sentir que pertenece a algún grupo.

De esta manera permitieron que naciera un infierno, que deja la puerta abierta para que continúe el calvario que les fue heredado...

TERCERA PARTE

*... Comentan que tu niño a ti te ha dejado,
que no existe consuelo para tanto llanto,
que solo una amiga está a tu lado.
No llores más mi niña, niña, niña*

*Son de amores,
amores que matan, amores que ríen
amores que lloran, amores que amargan
Son de amores,
amores que engañan, amores que agobian
amores que juegan, amores que faltan...*

*Deja de llorar
y sécate esas lagrimillas de cristal
que el tiempo volverá seguro a rescatar
toda esa fantasía, fantasía...*

*Tú crees que eres la sombra de tu propia sombra,
tú crees que eres la lluvia que chispea y agobia,
piensa que tu vales más que ésta historia
y no te veas sola, sola, sola.*

*Y en tu corazón no hay calor ni frío,
es como un dolor o como un escalofrío
y hasta tu propia alma que crees que es tu enemigo
y eso que vive contigo...*

Canción: Son de amores

Intérprete: Jean Carlos

Álbum: amor puro

CALVARIO HEREDADO

Cuando llegué a CODA no entendía por qué siempre me relacionaba con hombres agresivos, que abusaban de mí; por qué me atraían este tipo de personas; por qué todas mis relaciones eran iguales.

Gracias al amadrinamiento entendí que me relacionaba de esa manera, porque eso fue lo que aprendí en mi familia.

Por un lado, mi abuela estuvo casada toda su vida con un alcohólico que la golpeaba aun cuando tenía 70 años y permitió que sus hijos le condicionaran el amor y las visitas a que siguiera soportando esa situación; y por otro, mi madre para no variar se unió a un borracho, que también le pega y que ya le causó una parálisis facial.

Si eso fue lo que aprendí, cómo iba a relacionarme de otra manera, me educaron para permitir y aguantar abusos.

Ana (26 años)

Las mujeres no nacen siendo *codependientes*, se hacen. Es en la familia donde se les educa para depender de sus padres, marido, hijos y nietos, como parte de una cultura machista, en la que el niño es superior a la niña, sólo por una cuestión de sexo.

Una educación así arroja cifras escalofriantes de mujeres golpeadas, violadas o asesinadas al interior de su hogar, por quien juró *cuidarla, amarla y respetarla*.

Aunque las estadísticas no reflejan la realidad, por la cantidad de casos que se quedan en la intimidad del hogar, "del 2000 al 2004 cinco mil mujeres murieron por arma de

fuego o cuchillo por parte de su marido", según datos de Carla Iberia Sánchez, para la serie *Los reporteros* del 26 de agosto de 2005.

Cuando a una niña se le enseña a ceder, aguantar y callar eso repite en la edad adulta, porque cree que es lo "normal", que así "debe ser" la vida de una mujer.

Aún así, quienes viven la violencia desde afuera con frecuencia se preguntan: ¿por qué tolera la relación?, ¿por qué no la deja? o ¿qué la mantiene atada? Les parece increíble que alguien pueda aguantar tantos abusos sin quejarse, que al contrario, defiendan al agresor o lo justifiquen.

Las tachan de masoquistas, *comodinas*, mártires, *mujeres buenas* y un sinnúmero más de adjetivos. Ignoran que están enfermas, que son dependientes de su agresor.

Aunque, en ocasiones, las *codependientes* encuentran su recompensa (aprecio y amor de vecinos, amigos o hijos) representando el papel de víctimas o de esposas mártires. Otras veces, la esperanza de poder cambiar al agresor o de que algún día las cosas mejorarán las mantiene atadas a la relación.

Esa falsa idea de poder cambiar a la pareja o controlar su conducta deriva de la *codependencia*, que las hace pensar: "*si yo cambio, él también; si soy perfecta, él deja de agredirme; si lo llamo cada cinco minutos le demuestro mi amor; si hago todo lo que me dice, aunque me incomode, me va a querer*".

Así, la mujer entra en un juego de condicionamiento, que Josefina Vázquez Mota (1999. P. 92), denomina "El sí, pero...". Es decir, el agresor se servirá del ideal de servicio de la pareja para decirle: "*si tu cambias, yo no te golpeo; si fueras menos egoísta, podríamos ser felices, pero no lo eres así que te agredo*".

Cuando la mujer acepta entrar en el juego del condicionamiento el agresor lo aprovecha para seguir atacándola emocionalmente y conseguir lo que se propone: terminar con la identidad y el mundo de la pareja, para convertirse en lo más importante de su vida.

Puede lograrlo de dos maneras: por la educación no sólo familiar, sino cultural de la mujer, y a través de varios años de violencia. Sin embargo, es más común que una mujer que proviene de una *familia disfuncional* acepte años de maltratos que quienes vivieron en un *hogar funcional*.

Tigre de papel: el misógino y su personalidad

Actualmente la palabra misógino se utiliza para describir a hombres que comenten crímenes masivos contra las mujeres, para quienes las matan o las violan.

Sin embargo, Patricia García, terapeuta de VIDA, considera que esa es una visión muy parcial de la conducta misógina y de lo qué es un misógino.

Dicha palabra significa hombre que odia a las mujeres, por su raíz griega: miso -odiar- y gyné -mujer-.

En ese sentido, la terapeuta explica que un misógino no sólo es el que asesina, sino el que va terminando con la personalidad y vida de la pareja a través de la violencia.

Pero un misógino no va a mostrar el odio que siente contra la mujer cuando la conoce; al contrario, al inicio se muestra atento, confiable, respetuoso, comprensivo y adula las cualidades de la persona.

Es hasta que logra enamorar a la mujer cuando comienza a arremeter contra ella, a destruir su personalidad, prohibirle hacer las cosas que antes le halagaba, a descalificarla y humillarla. Desde luego no se asume como un misógino, sino

se justifica diciendo que lo hace por el bien de la pareja.

Alejandro Álvarez, fundador del grupo de rehabilitación de las adicciones VIDA, comenta que "no muestran desde el principio su personalidad agresiva, porque entonces las probabilidades de que la relación terminara serían muy altas".

Y añade que tienen una personalidad muy definida:

- No se asume como misógino
- Tiene doble cara. Dentro del hogar es violento, pero fuera de el es correcto, simpático y respetable.
- Su temperamento es explosivo y reacciona mal ante cualquier situación.
- Guarda una imagen negativa de las mujeres, heredada de la figura materna.
- Le gusta mantener el control de la pareja y de la relación; por ello la mujer debe depender enteramente de él.
- Tiene que ser lo más importante para su pareja; incluso más que sus propios hijos.
- Culpa a la mujer de sus fracasos, pero los éxitos son sólo suyos.
- Cambia de estado de ánimo en un segundo, por la cosa más absurda, por ejemplo: que su traje no esté planchado o la comida no tenga suficiente sal.
- Le gusta humillar y descalificar en público.
- Es celoso en exceso y no tolera la idea de que lo abandonen, pues le teme a la soledad.

Una de las características más importantes del misógino es su doble personalidad, pues no es violento con toda la gente; al contrario, los abusos y agresiones se los reserva para su esposa. Con el resto de las personas suele ser mesurado, atento y comprensivo, lo que dificulta todavía más

que puedan creer las descripciones que la mujer hace de él en un intento por abandonar la relación.

Algunas personas llegan a comentar: *parece que me estás hablando de otra persona, no puedo creer lo que me dices. Tan bueno que parecía*

Asimismo, es incapaz de sentir culpa, por ello es difícil que se asuma como "violento". Además, para cada agresión tiene una justificación. Por ejemplo: *te golpeé porque no tenías lista la cena, te grito porque no eres inteligente...* de esa manera evade cualquier responsabilidad.

Cabe aclarar que los estallidos de violencia que presenta pueden ser provocados por cualquier pretexto, desde no tener lista su cena al momento en que cruce la puerta hasta por no haber limpiado perfectamente un florero.

Por ello, aunque la mujer intente cambiar todo lo que dice que le molesta no podrá evitar las palizas (físicas y emocionales).

Al respecto, Patricia García explica: "A los misóginos no les interesa que la mujer cambie, aunque eso es lo que les hacen creer ante cada arranque de violencia. Lo que a ellos realmente les importa es mantener bajo cualquier circunstancia el control de la relación y de su esposa.

"Los hombres violentos jamás cambian de la nada. No importa que la mujer se ponga de cabeza, cambie su manera de vestir, hablar, pensar, la agresión va a continuar porque es un misógino", añade la experta.

La necesidad de controlar a la pareja y la relación deriva de su falta de seguridad. Para él no habrá nada peor que una mujer independiente, que no lo necesite o añore para tomar cualquier decisión, pues sentirá que lo puede abandonar o sustituir y la soledad le resulta insoportable.

A diferencia de la *codependiente*, que busca mantener a la pareja por miedo a perder su fuente de apego—que

representa su seguridad y personalidad—, el misógino conserva la relación porque le teme a la soledad. El temor a estar solo lo hará perseguir y vigilar a su esposa, hasta percatarse de que no hay nadie más que él.

En ese sentido, Susan Forward (1993. P. 19) define a los misóginos como "hombres atrapados en el conflicto entre su necesidad de amor de una mujer y el profundo temor que ella le inspira. (Es decir) necesita sentirse amado y seguro, pero esa necesidad se mezcla con el miedo a que ella pueda aniquilarlo emocionalmente.

"Sustenta la oculta creencia de que si ama a una mujer, ella tendrá el poder de hacerle daño, de despojarlo, devorarlo y abandonarlo... (por ello) la mujer se convierte en un figura aterradora".

Por los poderes "sobrenaturales" que le otorga a la mujer, el misógino trata de controlarla, para ello se asegura de limitar o restringir las visitas familiares, a sus amistades, las actividades que le dan cierta independencia y hasta la manera de vestir. De esa forma cree que ha logrado convertirse en lo más importante para su esposa, incluso sobre sus propios hijos.

Así, "para el misógino no existe nada más que él y sus deseos, por eso la mujer deberá desvivirse en cuidarlo y cumplirle hasta su más remoto deseo", expone Patricia García.

Pero no sólo lo anterior conforma la personalidad de un misógino, también, al ser incapaces de reconocer sus errores culpan a la pareja de todos sus fracasos: desde no haber tenido un buen día, hasta de que lo hayan despedido del trabajo. Para reprocharles se valdrán de todo tipo de descalificaciones privadas y públicas.

Asimismo, "las carencias de él, el miedo al abandono, la necesidad de mantener el control, la intensa posesividad y la visión deformada que tiene de la realidad hacen de él un tigre de papel. Por más poderoso que parezca, él sólo tiene

el poder cuando subyuga y controla a la mujer. Estas defensas le dan un sentimiento de seguridad, pero también lo mantienen firmemente encerrado en una forma de comportamiento muy rígida", explica Susan Forward (1993. P. 183.)

Hecho en casa: el misógino se forma en el hogar

El misógino se forma en el hogar. Es ahí donde aprende qué es ser hombre, cómo relacionarse con las mujeres y de qué manera debe comportarse con los demás. Sus padres se convierten en el primer y más importante referente sobre la manera en que se establecen relaciones de pareja. Por ello, es muy probable que si fue testigo o víctima de la violencia imite los mismos patrones, porque le son conocidos o para evitar ser herido.

Al respecto, la terapeuta Patricia García menciona que "todos en nuestro hogar recibimos desde la infancia guiones de vida, patrones de comportamiento y lo que hacemos al crecer es copiarlos. De esta manera, un misógino al igual que una *codependiente* se forma en casa, a través de la forma en que sus padres se relacionan entre sí y el modo en que lo tratan".

Susan Forward, dice que hay dos maneras, principalmente, en que los hombres se convierten en misóginos. Ambas relacionadas con la forma en que interactúan padre y madre en el hogar.

Una de ellas es cuando el progenitor tiene un comportamiento pasivo y la mamá dominante; la otra cuando el papá es misógino y la progenitora sumisa.

En el primer caso, explica Susan Forward (1993. P.121), el padre no es capaz de "ayudar al niño a distanciarse de la madre, para que no llegue a establecer dependencia excesiva de ella". Cuando el niño depende de su mamá transferirá a sus

relaciones con el sexo opuesto ese apego, a ello se le añadirán los miedos que la mujer le representa, que son principalmente: temor a que le retire su amor y a que lo menosprecie o humille.

Lo anterior porque cuando la madre es dominante le deja en claro al niño que tiene el poder de retirarle su amor si algo no le parece, que puede humillarlo si no hace las cosas "bien" o como ella espera.

De esta manera, continúa la autora en su texto (1993. P. 124), el niño va desarrollando odio hacia las mujeres, pues las ve como capaces de dejar de amar y herir si se les entrega amor. Por ello, el infante le concede "superpoderes" y evita a toda costa que lo hieran a través de la violencia emocional, física o sexual.

Por el contrario, cuando el padre es misógino y agrede tanto a su esposa como a los hijos, los niños crecen con la idea de que sólo comportándose igual que su papá podrán protegerse de la hostilidad de las personas, a lo que se añade la idea de que así debe ser un hombre.

La escritora agrega en *Cuando el amor es odio* (1993. Pp. 123-124) que "estos niños no ven más que dos opciones: ser como su madre y eso significa mostrarse débil, quedar desvalido y convertirse en víctima o ser como el padre y tener la sensación de poder y control. Muchos se inclinan por la segunda opción y buscan ser tiránicos y violentos".

Además, al ver que la madre no se defiende ni se queja de los abusos que el padre le propina, los niños creen que merecen el maltrato o que es parte de la vida en pareja. Lo asumen y reproducen en sus relaciones sentimentales.

Asimismo, están los casos en que la madre se refugia en el hijo para que la consuele de sus problemas maritales —dejándole claro que ella no puede cuidarlo de los abusos de su padre— o en los que ésta es tan absorbente que se ocupa de resolverle hasta el más mínimo detalle, con tal de no verlo

“fracasar” o de “protegerlo” de los “peligros de la vida”.

Cuando la madre no es capaz de proteger al hijo de la ira del padre lo frustra, pues ella no puede cuidarlo ni él a ella, así que se ve desprotegido e incapaz, lo que provoca resentimiento hacia ambos padres. A la mamá por no defenderlo de lo devastador que es su papá y a éste por agredirlos.

Por otro lado, si la madre es absorbente también provoca en el niño un sentimiento de desprecio, pues no lo deja experimentar ni probar por él mismo. De esta manera al crecer cree que controlando a la mujer evitará que lo dominen o sofoquen como en su infancia, eso lo logrará a través de la violencia.

Lo anterior genera que entre el 25 y 50 por ciento de las mujeres a nivel mundial hayan experimentado violencia durante el matrimonio, según Adriana Campuzano, en la tesina de licenciatura “El reportaje televisivo como una opción orientadora y educativa”. (2001. P. 53)

Así, es en el hogar donde el misógino aprende a odiar a las mujeres, tal como lo rememora Rodrigo (44 años):

Puedes pensar que soy malo, que no tengo justificación para agredir a mi mujer, pero si la conocieras te darías cuenta que se merece cada uno de los ma..., de los golpes que le he dado. No, no le pego por gusto, sino porque en serio me obliga —dice enérgico, convencido de que existen motivos para golpear a su esposa, con quien ha vivido casi 20 años—, es que es tan desobligada, tonta, fodonga, huevona.

¿De qué otra forma puedes tratar a una persona así?

Me paso todo el día en friega en el trabajo. Llego a la casa y lo único que quiero es ver a mi hijo bañado, los cuartos recogidos, todas las cosas en su lugar y a ella presentable. Pero no, siempre está en semejantes garras, el niño todo mugroso y sin hacer la tarea, ¡ah, y para colmo! la

comida todavía no está lista. ¿Puedes creerlo?, si no tiene otra cosa que hacer.

Imagínate si tuviera todas las obligaciones que yo, pues se moría. Por eso digo que ella se busca esos tratos, porque si cambiara, si se esforzara en darme gusto podríamos ser felices.

Ante la pregunta de si en verdad teniendo todo listo para cuando él llegara dejaría de agredirla, de inmediato se apresuró a decir: 'Pues claro, ni que yo fuera un ogro, pero le gusta esta vida', con un tono que no deja lugar a dudas y con un dejo de ironía.

...Ella también aporta dinero a la casa, pero pues algo tenía que hacer, además, también come o ¿no? o ¿qué sólo yo tengo la obligación de dar, de mantener al niño? No hablan tanto de la liberación de las mujeres, pues entonces que también se chinguen —comenta con una sonrisa burlona en el rostro, a lo que se agrega un: 'usted disculpará la expresión'.

Si se creen tan liberales, pues que se mochen en la casa, porque en lo demás sí que somos diferentes. No pueden compararse, siempre andan por los rincones llorando, quejándose; en cambio uno tiene que salir a partirse la madre con la vida, a buscar chambas mal pagadas, en donde uno se mete unas friegas que no aguantarían.

Si yo siempre he dicho que la vida de una mujer es fácil comparada con la de un hombre, (porque) uno además de cargar con ellas, tiene que aguantarles sus reproches de que si llegas tarde, no traes suficiente dinero, no tienes tiempo para los escuincles, todo eso por lo que siempre te joroban.

... No sale mucho, es en lo único que me ha hecho caso, yo siempre le he dicho que es preferible que esté en la casa a que ande metida en chismes.

Eso de los amiguitos no me gusta nada, menos que ande con la chismosa de su madre o hermana, porque lo único que hacen es hablar de lo demás, como si no tuviera otras cosas mejores que hacer.

Bueno y de que me deje, pues no lo creo. ¿Qué haría sin mí?, ¿quién la querría así de fachosa y torpe? Uy, y mucho menos con un escuincle, porque eso sí, sabe que si se va, yo no me hago cargo de ninguno de los dos. Sería el colmo –sus palabras eran seguidas de una revisión visual de las mujeres que caminaban por la cafetería en donde accedió a hablar de su relación marital, miradas ofensivas, que incomodan.

...De mi familia, qué puedo decir, así como me ves de fuerte y rezongón, pues así era mi padre. Mi mamá al igual que mi mujer esperaba a que uno le resolviera la vida. 'Ora sí que nada más estaba buscando a alguien que se hiciera cargo de ella. Ah, pero a diferencia de la floja de mi esposa, ella sí que le tenía todo listo a mi papá, lo que quisiera. Esas eran buenas mujeres, no que ahora de todo respingan. Claro con el tiempo uno se los va quitando –cuenta con sentimiento triunfador, como si someter a una mujer fuera un mérito que se le debe reconocer.

Pues sí, mi padre era fuerte igual que yo y mi mamá muy semejante a la llorona de mi mujer. Al principio reclaman que porque esa no es la vida que uno les prometió, pero luego entienden que se lo merecen, porque tampoco son lo que uno esperaba...

Herencia familiar: ¿cómo llegan las mujeres a relacionarse con un misógino?

Las mujeres se relacionan con misóginos porque las educan

para ello. Desde pequeñas aprenden que para vivir el amor es necesario sufrir y depender.

Según la especialista de VIDA, Patricia García, las mujeres aprenden a relacionarse de manera *codependiente* desde el hogar, porque es ahí donde se forma la estructura emocional básica de las personas.

Explica que "la estructura emocional elemental se construye los primeros seis años de vida de un individuo—misma que Sigmund Freud denomina la etapa básica de la niñez temprana y Jean Piaget la etapa formativa de la psicología evolutiva—, por lo que si durante ese periodo sus padres le brindan un ambiente de crecimiento sano no desarrollará neurosis ni se relacionará con personalidades violentas".

Por su parte, Susan Forward, (1993. Pp.151-152), explica que "mientras la mujer se desarrolla la imagen de sí misma aprende mediante la identificación con la madre lo que significa ser mujer y cómo debe conducirse con los hombres. El padre es la primera referencia de cómo se conducen los hombres y cómo tratan a las mujeres.

"La interacción entre nuestros padres nos proporciona la primera imagen y la más importante de cómo se conducen las parejas. Son el modelo sobre el cual se basan nuestras opiniones de lo que es una relación hombre-mujer", agrega la escritora.

Lo anterior, patrones que repetirán en un futuro, porque le son conocidos y, además, es la única manera que conocen para obtener "amor".

En el mismo tenor, Adriana Campuzano, en la tesina de licenciatura "El reportaje televisivo como una opción orientadora y educativa" (2001. P.10), opina que "la educación familiar condiciona que la mujer sea vista y educada desde temprana edad para vivir bajo la subordinación

del hombre y a aceptar sus órdenes a través del temor”.

Además de la dependencia emocional, las mujeres aprenden en el hogar que las agresiones en su contra son “normales”, que lo peor que les puede ocurrir es que su pareja las abandone y por eso intentan retenerlo a cualquier precio, aunque en ello se les vaya la vida.

En ese sentido, Sonia, miembro de CODA, cuenta que su madre le enseñó que el matrimonio y los hijos son lo más importante en la vida de la mujer, por encima de su propio bienestar.

Por eso, *cuando estuve en edad de casarme* (a los 25 años) *me compré un marido, le di todo lo que quería: casa, coche, dinero para gastar con sus amantes, ropa de marca y hasta mi dignidad, con tal de que no me dejara. Me conformaba con migajas, porque eso me hacía sentir mujer. Así me enseñó mi mamá, así lo aprendí,* cuenta con el tono enérgico que la caracteriza, que sin embargo, es opacado por sus gestos llenos aún del dolor que le causó soportar años de infidelidades y rechazos de su esposo.

De esta manera, cuando una mujer es educada para soportar las agresiones sólo porque vienen de un hombre, eso reproduce en sus relaciones adultas, por eso las avala, las normaliza.

El doctor Daniel Brookoff, de la Universidad Metodista Mewphis, en el artículo “La televisión como modelo” del Diario El Mundo de España (19 de febrero de 1998), dice que a las mujeres se les enseña a “pensar primero en la familia que en ellas mismas, soportan todo con tal de mantenerla unida”. Además, postula que necesitan la relación de pareja para reforzar su identidad.

Esto último se refiere a la idea de que una mujer está incompleta si no tiene un hombre al lado. Así, el varón se convierte en la fuente de seguridad, estabilidad emocional,

económica y en la identidad de la mujer, por eso si no lo tiene al lado se siente perdida, incapaz de realizar sus actividades (ir al supermercado, al cine, a dar un paseo) e incluso de vivir, aunque cuando estén juntos sólo sea para que la agreda.

La incapacidad de vivir por sí mismas y para ellas provoca que el 90 por ciento de la población femenina en el país haya padecido agresiones por lo menos una vez en su vida.

La terapeuta Patricia García explica que "nuestra manera de relacionarnos sentimentalmente se debe en gran medida a los guiones de vida enseñados desde nuestra casa. Lo que aprende en la infancia sobre la manera en que se establece una relación y cuál es el trato entre una mujer y un hombre, la acompaña durante toda su vida y de ese modo se relaciona, así elige pareja. Por eso, su relación será muy similar a la de sus padres, aunque se prometa que esta vez el final será diferente, que ella sí podrá ser feliz".

El doble mensaje que emite su madre, respecto a que amor es también sufrimiento, es otro motivo por el que conserva la relación. Patricia García expone que "en México, a pesar de que se vive en un matriarcado, se le pasa a la mujer el mensaje de que sea sumisa, que obedezca a su pareja con tal de retenerla, de que se case o la mantengan". Añade que por otro lado está el estatus que se adquiere por estar casada con o ser la esposa de.

Tal como lo expresa la especialista de VIDA, en la declaración anterior, Marcela (chat de Divorciadas Anónimas) acepta que le heredó a su hija la idea de que amor es sufrimiento y sumisión. Así lo narra:

No tuve la valentía de admitir que lo nuestro no era verdadero amor, respeto o amistad, sino que se trataba de una

relación enferma, dañina.

Me repetía que no me separaba por mis hijos, pero en realidad era porque no me sentía segura de mí y por no tener quien me apoyara.

Viví demasiado tiempo con un hombre con quien nunca fui feliz, renunciando al amor, porque creía que no lo merecía. Pensaba que valía más como persona que mi esposo por soportarlo.

Mis heridas no me permitían ver el daño que sufrían nuestros hijos, hasta que fue tarde para evitarlo.

Igual que mi esposo fue un mal ejemplo para los hijos varones sobre lo qué es ser hombre, yo lo fui para las mujeres. Debido a ello mi hija se casó con un macho que también abusaba emocionalmente de ella, como lo hizo su padre conmigo.

De mí aprendió a negarse a sí misma, sus necesidades, a renunciar a su dignidad de mujer, a su derecho al respeto y a la felicidad.

Permití que me anulara casi por completo como mujer, no me permitiera salir a ningún lado sola, tener amistades, hablar por teléfono, cortarme el pelo y muchas cosas más.

Retrato de una relación misógina: ¿cómo es una relación con un misógino?

La psicoterapeuta de VIDA, Patricia García, define las relaciones con un misógino como enfermas y comunes en sociedades semejantes a la mexicana, en las que las mujeres fomentan y alaban el machismo, "que es lo que enferma a la pareja y crea la *codependencia*".

Cabe precisar que no todas las relaciones de violencia

y, en específico, de *codependencia* se desarrollan con misóginos, aunque, según Patricia García, la mayoría de estas uniones sí se dan entre una *codependiente* y un misógino, por lo que en este reportaje sólo se abordan las relaciones que se establecen entre enferma emocional y misógino.

Así, la relación entre un misógino y una *codependiente* está llena de tensión, miedo, frustración, resentimiento y dolor. Sin embargo, por la manera en que se desarrolla y la durabilidad de la misma, parece que se complementan, que son "el uno para el otro".

Y en algún sentido lo anterior es cierto, porque ambos satisfacen sus necesidades. Él de estar en contacto con su parte afectiva y de expresión de las emociones y ella con la liberación del coraje a través de los estallidos de violencia, sentimiento que le reprimen desde la niñez.

Además, la mujer aprende a mimetizarse con su agresor, desaparece para convertirse en lo que él desea, entonces da la impresión de que son complementarios, felices. Aunque dentro del hogar se viva un infierno.

Las relaciones misóginas tienen las siguientes características, según el terapeuta de VIDA Alejandro Álvarez Tostado:

- No hay negociación ni compromiso. Él debe ganar y ella perder.
- Acapara todo el poder de la relación.
- Hay que rescatarlos en todo momento, no sólo monetaria sino emocionalmente.
- No debe haber nada más importante que él, para ello limita todos los aspectos de la vida de una mujer.
- Para que la mujer pueda disfrutar de un momento de felicidad debe soportar todo tipo de abusos en su contra. Se trata de relaciones llenas de dolor.

En una relación con un misógino la negociación no existe. Él siempre debe ganar y ella perder, de lo contrario agrade o insulta. A diferencia de las relaciones denominadas "sanas", no hay un desplazamiento del poder, éste es exclusivo de él. Nadie más puede mandar, dar opiniones o decidir en casa, sólo el hombre.

Tampoco hay compromiso, porque él puede mantener relaciones extramaritales, justificado en "*eso hacen los verdaderos hombres*".

En este tipo de uniones, además, la mujer siempre debe rescatarlo de presiones económicas o emocionales, que finalmente, dicen, ella misma causó por su ineptitud.

Cabe aclarar que aunque ella aporte más dinero que la pareja, mantenga el hogar o haga todo lo posible por "hacerlo feliz", incluso renunciar a su dignidad, jamás recibirá el mérito. El misógino siempre se las ingeniará para hacerle saber que es su obligación o que no lo ha hecho lo suficientemente bien.

Asimismo, cuando una mujer está en una relación de misoginia tendrá que abandonar todo por mantenerla, pues para ese tipo de hombre no debe existir nada más importante que él.

Para ello se asegura de "reducirle el mundo" a su pareja. Desde evitar que visite o hable con familiares y amigos, a través de la descalificación o la amenaza de violencia, hasta hacerla renunciar a su empleo o actividades que la saquen de la rutina marital.

Con lo anterior se asegura de que no lo abandone, pues si la mujer quiere salir de esa relación se encuentra sola, sin el apoyo de la familia, sin amigos, trabajo y dinero.

"(Además,) cuando una mujer se relaciona con un misógino deberá soportar mucho dolor, antes de obtener una muestra de amor. Él no puede concebir una relación sin un dejo de

sufrimiento. Por ello, siempre son uniones ambivalentes, donde amor se conjuga con odio", expone Patricia García.

La "mujer perfecta" para el misógino

"La mujer ideal para un hombre violento es aquella que está dispuesta a dejar de ser ella con tal de satisfacer a su esposo; es la que con tal de tener a una pareja renuncia a su profesión, ideales, metas y dignidad; la que busca vivir en función del otro", explica el psicólogo Alejandro Álvarez Tosdado.

Un misógino espera que la mujer con quien se case le adivine prácticamente los pensamientos, que sepa qué quiere, cuándo y cómo sin que se lo haya dicho. Además, deberá ser una "fuente inagotable" de amor, comprensión, apoyo, generosidad y fidelidad, sin que su esposa pueda esperar lo mismo, pues de esa manera piensa que puede llenar los vacíos de amor y comprensión que sus padres no lograron satisfacer en su niñez y que le confieren a la pareja.

Así, "para que la relación funcione ella debe ser 'perfecta', concepto que variará según su estado de ánimo o problemas del día. En el camino por obtener algo de cariño la mujer deberá estar dispuesta a renunciar a su dignidad", dice Patricia García.

Lo anterior no sólo le ayuda a obtener alguna muestra de amor del misógino, también de quienes la rodean o estén enterados de lo que acaece al interior de su hogar, pues la ven como una mujer "buena", que sabe "cargar su cruz" con dignidad.

Además, soportar toda clase de maltratos a manos de su marido le da cierta sensación de "heroísmo", según Susan Forward (1993. Pág. 172), pues tiene en sus manos ayudar a

cambiar a un hombre. Esto lo obtiene a través de "la fantasía de rescate y el sentimiento de que es necesaria. Ven (las codependientes) a los hombres tan desvalidos que sienten la necesidad de quedarse con él para rescatarlo y ayudarlo a 'curarse'. Cree que su amor puede curarlo todo. La ayuda la ennoblece, pues le ayuda al hombre a ser diferente".

El testimonio que se presenta a continuación, engloba las características que busca el misógino en una mujer, para unirse en una relación y deja ver que es ella quien se adapta a él, con tal de evitar la violencia y de obtener una muestra de "amor".

Ahora me doy cuenta que me case con él porque quería salir de mi casa a costa de lo que fuera; de todas maneras sabía que nada podía ser peor que lo que se vivía en mi hogar.

Unos meses después comenzaron las agresiones verbales, seguidas de los golpes, las infidelidades, los celos, las restricciones. Nada de eso me era desconocido, no tenía razón para reprochárselo. Prefería culparme a mí.

Pensaba que si yo dejaba de hacer las cosas que tanto le molestaban iba a cambiar y volveríamos a ser tan felices como al principio de la relación, para lograrlo dejé de frecuentar a mis amigos, a la familia, abandoné el trabajo.

En pocas palabras, dediqué mi vida a él. Eso pareció funcionar, pues vino una etapa de mucha calma y alegría. Durante ese tiempo yo me sentía plena, realizada, porque pensé que había podido ayudarlo a tener seguridad, a dejar de ser violento.

Sin embargo, a la menor provocación regresaron las agresiones, sólo que esta vez yo me había hecho el propósito de terminar con su misoginia, de rescatarlo de esa situación que no nos dejaba vivir felices. Eso me daba fuerza, poder

-relata moviendo la cabeza en señal de incredulidad, de negación, como avergonzada de haberlo pensado.

Luego de entender que nunca podría cambiarlo, le conté a una vecina todo lo que pasaba, ya no tenía familia ni amigos, y ella me felicitó por resistir y mantener a toda costa unida a la familia, porque decía que esos sacrificios sólo los hace una verdadera mujer, que se preocupa por tener a sus hijos cerca de su padre.

Con esas palabras vino otra recompensa, el saber que por tolerar tanto yo era una santa, igual que mi mamá. Por eso me mantuve ahí casi siete años -cierra con una risa incrédula, que la obliga a voltear hacia la pared y descansar el peso de su cabeza en el hombro derecho.

Gabriela (31 años)

¿Duermes con el enemigo?

Ahora bien, para detectar si están en una relación con un misógino, en el grupo de Codependientes Anónimas entregan a la mujer un cuestionario de 13 preguntas. Si contesta de manera afirmativa a cinco o más está al lado de un hombre que odia a las mujeres.

El cuestionario es el siguiente:

1. ¿Insiste en mantener el control de tu vida, tus pensamientos y comportamiento?
2. ¿Consigue someterte con sus amenazas de violencia física o psicológica (insultándote, vilipendiándote, desvalorizando tus sentimientos y opiniones o incluso dejándote de hablar por periodos prolongados)?

3. ¿Cambia improvistamente de seductor a déspota?
4. ¿Hace comentarios despectivos sobre ti en particular o sobre otras personas en general?
5. ¿Te castiga dejando de darte amor, dinero, aprobación o contacto sexual?
6. ¿Es celoso o posesivo?
7. ¿Insiste en que para satisfacerlo renuncies a actividades valiosas o importantes para ti?
8. ¿Te obliga a participar en actos sexuales que para ti son desagradables o dolorosos?
9. ¿Tiene aventuras extramatrimoniales?
10. ¿Te humilla en presencia de otros?
11. ¿Es encantador en público, pero te regaña cuando están solos?
12. ¿Actúa como competidor de tus hijos o de otras personas importantes en tu vida?
13. ¿Proyecta sobre ti la culpa de todos sus conflictos?

Al respecto, el doctor en adicciones, Saúl Alvarado, comenta que no considera necesario hacer un cuestionario para detectar si se vive o no con un misógino, porque un hombre "sano" no cometería esa clase de abusos contra la mujer y tampoco podrían justificarse en los supuestos errores que

ésta comete para arremeter contra ella.

Para él, "la violencia, la falta de amor y el condicionamiento de éste, así como la ausencia de respeto, son indicadores suficientes para decir que una mujer vive y duerme con un hombre violento".

El contraste: relaciones sanas y codependientes

Las relaciones *codependientes* y *las sanas* son "como el día y la noche, porque en una se vive una unión independiente, libre, de calidad, creativa, propositiva, el poder se reparte e intercambia, hay negociación y aunque existan problemas tienen alternativas para solucionarlos; en la relación adictiva el poder es acaparado por una de las partes y lo ejerce para someter, no hay más opciones que la violencia, no hay negociación y su 'amor' se finca en el chantaje, los gritos y las humillaciones", explica Patricia García.

Además, una relación de *codependencia* siempre tendrá un ganador y un perdedor. El primero es quien consigue lo que quería y el segundo el que cede, aun contra su voluntad.

En la mayoría de los casos, el ganador es el hombre y la perdedora, la mujer.

En una relación enferma siempre habrá desigualdad de poder, según Susan Forward. Esto es: una mala y un bueno, desplazamiento de la culpa, abusos, amor condicionado, alguien permisivo, ausencia de negociación y aislamiento.

La desigualdad de poder se refiere a que la mujer siempre debe ceder, sin poner peros. Tiene que aceptar la verdad que le presenta el misógino (aun cuando esté desvirtuada) y asumirla como tal, sin cuestionarla. Además, no puede proponer ni decidir, esos "privilegios" le corresponden a él.

La mala siempre será ella, porque él se encargará de presentar las situaciones de esa manera y como no puede cuestionarlos, debe asumirlos. El bueno será él, porque golpea por el bien de la mujer, agradece para que mejore y viola para que sepa sus obligaciones.

La culpa siempre corresponderá a ella y, por lo tanto, si no cumple puede ser abusada o humillada por su marido. Esto sucede porque los hechos se desvirtúan por ambas partes: él magnifica las situaciones o fallas y ella les resta importancia. A menudo dicen: *"es que es tan bueno cuando no me pega"*.

El amor condicionado significa que *"te quiero si..."*, de lo contrario te reprendo o rechazo. Esa característica es tanto para el abusador como para la *codependiente*, pues ambos buscarán que se haga lo que desean; ella de manera velada, por el sentimiento de que el otro no puede cuidarse solo y él de forma clara para asegurarse el control y dejar claro *"quién manda en la relación"*.

La persona *"permissiva"* es la *codependiente*, pues tolera que la golpeen para que el abusador no se moleste.

Con un misógino no hay negociación, porque él *"siempre"* tendrá la razón. Su opinión será lo único que cuenta y sus palabras la verdad única. El poder será suyo y no debe pasar a la mujer, de sentirse amenazado arremete contra ella.

Además, el misógino se encargará de aislar a la mujer, lo que significa una *"reducción de su mundo"*, según explica Susan Forward. Con ello se asegura el control de la pareja, porque la hace sentir que no hay nadie que pueda apoyarla a salir de esa relación.

Reducirle el mundo a la mujer será una acción paulatina. Para ello se valdrá de: burlas, descalificaciones, enojos, arranques de violencia y amenazas.

En el juego donde él siempre gana, el lugar preferido

será la recámara, por lo que este espacio se convierte en un *ring*, donde ocurren las vejaciones más terribles contra la mujer.

A las personas que acuden al grupo de rehabilitación Campo Renacimiento se les enseña las diferencias entre una relación sana y una enferma.

En la primera, cada uno es responsable de sus sentimientos, pensamientos y acciones.

En la segunda, la *codependiente* piensa que es responsable de los sentimientos, pensamientos y acciones de ambos, por lo que la relación se convierte en una carga muy pesada que la va dejando sin deseos de vivir.

La costumbre es más fuerte que el dolor: ¿por qué mantienen una relación adictiva?

En este siglo, más que en ningún otro, se ha hablado de la igualdad de los sexos, de la inclusión de las mujeres en el ámbito social y laboral. Sin embargo, la mayoría sigue pensando que ser violentada por su marido es algo "normal", que vivir con miedo es su "cruz" o que aguantar es el papel de una esposa.

Dichas ideas, enfatizan los expertos en *codependencia*, son resultado de una educación equivocada, donde la mujer debe ser víctima para obtener recompensas de la familia y la sociedad. A pesar de que dichos patrones de conducta causan daño en la salud, en las emociones y en la forma de relacionarse de éstas.

Argelia López Villegas cita, en su artículo "Violencia en el noviazgo, patrón heredado de la cultura machista", que "cuatro de cada 10 mujeres en la actualidad viven violencia en sus relaciones amorosas, heredada en gran parte del modelo

de amor, sumisión y dolor de los patrones sociales dictados por una cultura machista”.

Cabe recordar que una mujer expuesta a años de maltrato se convierte en *codependiente*, porque *normaliza* la situación y la toma como la única forma de relacionarse con los demás.

Cuando asume como “normal” la violencia en la relación será muy difícil que piense en denunciar o abandonar a la pareja.

La *codependiente* llega a interiorizar y asumir la idea de que el amor es sinónimo de abuso. En otras palabras, para ella amor significa dolor, sufrimiento, golpes y humillaciones, pues no conoce otra manera de relacionarse. Es lo que aprendió en su hogar, es lo que reproduce en la edad adulta.

Además, la enferma emocional guarda la esperanza de que las cosas van a mejorar, que puede hacer cambiar al esposo o que no hay otra forma de ser amada; por ende se empeñará en mantener la relación, aunque los que estén a su alrededor le pregunten ¿por qué no lo deja?

Al respecto, Walter Riso, en su libro *¿Amar o depender?* (1998, P.10), considera que la sociedad y la familia educa a la mujer para ser *codependiente* de su pareja y por ello “...el amor está irremediabilmente infectado de adicción... (Así) pese a lo nocivo de la relación, las personas son incapaces de ponerle fin”.

Contrario a lo anterior, Robin Norwood, en el libro *Amar Demasiado* (1991. P.51), menciona que las relaciones destructivas o de *codependencia* son atractivas porque “producen excitación al buscar aceptación y amor”. Es decir, las personas se relacionan codependientemente porque obtienen placer de ello —una especie de masoquismo afectivo—.

Sin embargo, estudiosos del tema como Susan Forward, Walter Riso y Josefina Vázquez Mota, e instituciones como

Codependientes Anónimas, Divorciados Anónimos y Relaciones Destructivas, donde se ayuda a la mujer a superar sus problemas de "adicción afectiva", rechazan la tesis de que obtenga algún tipo de placer de los abusos que le propinan. Por el contrario, sostienen que terminan lentamente con ella y que mantiene la relación por la educación que recibió en su infancia.

Asimismo, Walter Riso, (1998. P. 27), menciona que para la sociedad el amor es suficiente para contraer matrimonio, pero "el desamor no es suficiente para desbaratar un casamiento". Razón por la cual se escuchan frases como: "no puedes dejarlo, es el hombre que te tocó y tienes que aguantar" y "sí te golpea, pero no te puedes quejar de cómo vives. Si no te quisiera, a poco crees que te compraría todo esto".

Frases que hacen pensar que la violencia no es motivo suficiente para separarse del agresor; peor aún, que el abuso está implícito dentro de una relación de pareja o que es el precio a pagar por tener una vida económicamente desahogada.

Además, en el país persiste una cultura que permite la violencia al interior de los hogares por los estereotipos que se mantienen, en los cuales el hombre deber ser: agresivo, incapaz de expresar sus sentimientos, infiel, superior a la mujer y fuerte; a la población femenina le corresponde la fragilidad, dependencia, sumisión, ternura, comprensión, llanto y fidelidad.

Aunado a los estereotipos —que dan al hombre superioridad ante la mujer, sólo por una cuestión de género— se encuentra la falsa idea de que "el amor es eterno", que la violencia es "normal" o un "asunto privado".

Josefina Vázquez Mota, (1999. P. 45) comenta que "desde el génesis se resalta la inferioridad de la mujer: un simple apéndice masculino nacido de una parte innecesaria del cuerpo

del hombre -una costilla-, y por innecesaria inferior. Se utilizó para colmo la denominada 'falsa costilla'".

Mientras se conserven las ideas anteriores la violencia al interior de los hogares continuará, las mujeres seguirán sin considerarla una causa de divorcio o una razón para alejarse de su agresor.

Según Jazmín Muñoz Valle, en la tesina de licenciatura "Sin delito que perseguir: la violencia contra las mujeres en la ciudad de México" (2004. P. 123), hay dos factores que impiden a la mujer abandonar la relación:

- **Personales:** miedo a las represalias del agresor; a privaciones económicas; a que los hijos la recriminen; a que encarcelen al violentador; resistencias al cambio (muchas dicen "*así lo he vivido toda la vida, ya que más puedo hacer*"); desesperanza, inseguridad en sí misma y sentimiento de desamparo.
- **Entorno:** la falta de apoyo de la familia o los hijos las desalienta; malos tratos por parte de las autoridades; falta de información de programas de ayuda, para superar el miedo a dejar a la pareja; datos erróneos del proceso legal para la separación o pedir pensión alimenticia y carencia de empleos.

Y continúa con el planteamiento (2004. Pág. 138): "...El primer obstáculo que enfrentarán para dejar la relación es su propia madre, quien les advierte que no contarán con su apoyo y que 'deberían asumir el destino que les tocó'".

Por ello, la misma Secretaría de Salud, en el comunicado de prensa "Violencia contra las mujeres: fenómeno poco visible", del 5 de febrero de 2005, reconoció que para combatir la violencia y por ende la *codependencia*, que es la

que mantiene atadas a la relación a las mujeres, es necesario reeducar a la sociedad; es decir, erradicar la idea que el maltrato es "normal", privado o simplemente "la cruz que le tocó cargar a esa mujer".

El psicólogo norteamericano, Jesús Arina en el libro *Apuntes de vida y fe* (2001. P. 12) añade que la *codependiente* no abandona la relación porque se siente culpable o merecedora de la tortura. Y agrega "la familia es otro motivo por el que no se separa, pues la anima a seguir ahí; le aconsejan mantenerla '*por el bien de tus hijos*', '*cómo va a dejar a sus hijos sin padre*'.

No obstante, complementa, el daño para los niños que crecen en un ambiente de *codependencia* es irreparable, pues en la infancia la madre es el símbolo de fortaleza del infante y si ve que su padre la golpea, su afectividad se derrumba, se siente desprotegido, lo que en un futuro lo impulsará a repetir el abuso para no sentirse amenazado o en peligro.

Lo anterior incapacita a la *codependiente* para tomar decisiones, la hace sentir paralizada y si el "violentador" la amenaza de muerte si se "atreve" a abandonarlo se lo creerá y permanecerá atada a la relación.

A su vez, la esperanza de que algún día cambiará, que la relación puede mejorar si ella modifica su comportamiento, el miedo de perder la fuente de apego (al esposo), a la soledad o al qué dirán, pensar que no hay otra manera de relacionarse o que todas las relaciones son iguales, las mantiene ligadas a la *codependencia*.

Así, la *codependiente* entregará su vida a la desesperanza, al miedo y a la resignación porque así lo aprendió, así lo vivió desde la infancia, por ello cuando le preguntan ¿por qué mantiene la relación?, sin titubear siquiera responde: "porque lo amo", "porque tengo miedo" o,

simplemente, "por qué aguanto qué".

Patricia García considera que mientras las mujeres no aprendan a asumir su personalidad, a quererse y cuidarse seguirán existiendo relaciones *codependientes* y mujeres que mueren a manos de su propio marido.

Para ejemplificar de manera clara qué mantiene atadas a relaciones de *codependencia* se presentan los siguientes testimonios:

A mi me enseñaron que uno se casa para siempre, ni imaginarse que en esos tiempos te divorciarás, --comenta con una sonrisa incrédula--, antes de que pensaras en eso, el hombre te mataba de una golpiza.

Uy no, eso no se veía entonces --explica con una mirada que evoca el pasado.

Yo me casé con ese hombre porque me robó, no por gusto y me aguanté porque mis padres me obligaron.

Yo sabía que aunque no me hubiera ido con él (su esposo) por gusto ya en mi casa no tenía lugar. Aún así, cuando empezaron los malos tratos, las golpizas, las cachetadas intenté regresar, pensé que contándoles todo iban a dejar que me quedara. Pero no.

De inmediato le hablaron para que fuera a recogerme, porque según me dijo mi papá "lo que pasara en mi vida de casada era cosa mía y de mi marido, que a él no le importaba, que yo así había querido".

Después de esa vez nunca más intenté dejarlo. Fueron más de 40 años de soportar todo tipo de abusos callada, sin quejas ni reproches.

Virginia (60 años)

Cuando me salí de mi casa fue con la esperanza de que mi vida

cambiaría. Estaba segura de que había conseguido el mejor prospecto para casarme, para dejar el ambiente de codependencia que se vivía ahí (en el hogar).

Pero al poco tiempo comenzaron los malos tratos, los golpes, las agresiones verbales, toda clase de abusos. Al principio, no lo voy a negar —dice con voz retadora al tiempo que se muerde las uñas descuidadas de su mano izquierda—, sí le recriminaba que él me había prometido otra vida, pero con el tiempo supe que no hay otra manera de relacionarse.

Aprendí a resignarme, a guardarme los sentimientos, a tragarme el coraje. Asimilé que todas las relaciones son así, que todos te prometen una vida de ensueño y cuando te tienen segura te tratan con la punta del pie —narra ahora con voz de completa sumisión, de resignación y con los ojos inundados de lágrimas.

Después de unos años ya no cuestionaba por qué era así la relación, sólo lo asumí como lo natural, como lo que todas vivimos, aunque tratemos de ocultarlo. También se me acabaron las esperanzas de que algún día cambiara.

Todo se fue terminando...

María (40 años)

Mi caso es el de mi madre, el de mi abuela, no es exclusivo. Bien dicen que la educación, buena o mala, se mama.

Mis relaciones de codependencia las comencé a vivir desde la etapa de la secundaria, desde luego no con golpes ni gritos o descalificaciones, sino a través de amenazas de que si no aceptas que te toque la pierna, la nalga, pues te vas olvidando de mí y no podía permitirme perderlo, así que aceptaba.

Me aferraba a que las cosas no terminaran, me daba miedo sentirme sola o pensar en que me podía abandonar. Me aterraba

la idea de ser diferente a mi mamá, porque ella no podía estar equivocada: a un hombre se le debe retener.

Todo lo aprendí de mi mamá. Siempre me decía que el hombre tiene la razón, que hay que darle lo que quiere para no perderlo, que hay que ceder para que no se enoje.

Luego de los tocamientos que no deseaba vino permitir las infidelidades, perdonarlas, asumirlas como propias de la naturaleza del hombre. Ahora no sé si deba esperar que vengan los golpes, es lo único que me falta, y aunque me rehúso a pensar que todas las relaciones estén impregnadas de violencia, así es la vida de mi madre y así ha sido mi vida...

Adriana (20 años)

Como lo indican los testimonios y los expertos en *codependencia* tanto los misóginos como las *codependientes* se forman en el hogar, pues es ahí donde aprenden lo qué es ser una mujer o un hombre, cuál es el rol que deben asumir dentro de una relación y cómo interactúan las parejas.

Dichos aprendizajes son reproducidos en sus relaciones amorosas. Es decir, si una mujer crece en un ambiente de violencia, donde su madre es sometida y controlada por su padre, cuando esas características se presenten en su relación le serán conocidas y, por lo tanto, normales; por su parte, el misógino aprendió en el hogar que el papel del hombre es golpear y humillar para controlar, patrones que aplicará, porque eso significa para él ser varón.

Así, por la manera en que la familia educa a las mujeres para depender de los varones y a los hombres para controlarlas, aunado al reforzamiento de la sociedad a dichos patrones de conducta, a través de los estereotipos, se crean parejas *codependientes*, en la que uno arremete para controlar y otra depende con el fin de obtener amor y personalidad.

Este tipo de relaciones están teñidas de dolor,

tensión, miedo, aislamiento, chantaje, abuso emocional, físico o sexual y desesperanza, características contrarias a las parejas denominadas "sanas".

Sin embargo, para este calvario que les fue heredado, existen las promesas de la recuperación, que ponen fin a los amores que matan.

CUARTA PARTE

*... Quiero curar mis heridas,
pero no por encima.
Quiero quemar el veneno,
para poner la verdad.*

*Así quiero sanar, con el cuchillo
profundo sacando los gusanos
que me comen el alma,
que me hacen llorar.*

*Guardián de la puerta de amor déjame entrar,
necesito tu calor,
quiero acariciar mi estrella otra vez.*

*Guardián de la puerta de valor déjame entrar,
para decirle a Dios que ya no aguanto más
lo que es la realidad,
por favor guardián...*

*Canción: Guardián de mi corazón
Intérprete: Annette Moreno
Álbum: Guardián de mi corazón*

PARA LOS AMORES QUE MATAN EXISTEN LAS PROMESAS DE LA RECUPERACIÓN

La recuperación (de la codependencia) me ha tomado 12 años y sé que continuará por el resto de mi vida, pero bien vale la pena, porque me ha dado momentos de mucha felicidad, satisfacción y la fortaleza para seguir adelante y no caer en la tentación de dejar que otros decidan por mí.

Al principio me desesperaba mucho, porque aunque acudía a las sesiones de CODA todos los días y cumplía en mi cita semanal con la terapeuta mi esposo no cambiaba y mi vida continuaba igual de dolorosa y miserable.

Con el tiempo entendí que él no iba a cambiar, porque simplemente no era quien estaba asistiendo a las terapias, que ese beneficio era sólo mío y que llegaba lentamente, pero iba mejorando mi vida.

Conforme pasó el tiempo la recuperación me dejó ver sus beneficios: cada vez me sentía mejor conmigo; libre de decidir cómo vestirme, qué pensar, a dónde ir, con quién hablar; me caía bien; me concebía bonita, digna de amor, cariño, buenos tratos; sabía que era capaz de estar sola y seguir viviendo; además comprendí que ahora sí podía encontrar otro tipo de pareja, una que me amara por lo que soy, que me respetará por mí y no por cuanto lo complazca.

En fin, el tiempo, la constancia, el deseo de recuperarme, de dejar de relacionarme de manera codependiente y el amor propio, ha ido borrando el dolor, la tristeza y el deseo de morir que tenía; ahora quiero vivir y ser feliz, porque me lo merezco.

Mariana (43 años)

Las relaciones *codependientes* se caracterizan por el uso de la agresión contra la mujer para mantenerla sometida, razón por la cual la violencia intrafamiliar se ha convertido en la tercera causa de muerte de la población femenina en el país, revela Josefina Vázquez Mota (1993. P. 90).

Para los amores que matan existe la promesa de la recuperación: amar sin apego y sin dolor. Pero no se puede iniciar el proceso de sanación si la mujer no reconoce que está enferma, que es dependiente de su pareja y que necesita ayuda.

La recuperación puede comenzarse a través de una o varias de las siguientes opciones: terapia individual o de pareja, grupos de autoayuda, lectura de textos relacionados con la *codependencia* y asistencia a conferencias o talleres.

Asimismo, se debe considerar que, igual que los alcohólicos en recuperación, la *codependiente* vive "un día a la vez" y la sanación es un proceso de todos los días de su vida, pues puede recaer en cualquier momento.

De esta manera, la recuperación no acaba cuando termina el dolor, es justo ahí cuando inicia. El reto es aprender a relacionarse sanamente, saber amar sin descuidarse a sí misma, querer sin dejar de ser ella.

En el proceso de curación aprenderán a: cuidarse; amarse; darse el amor que les hizo falta de niñas y sanar las cicatrices que acarrearán desde entonces -violencia emocional, física o sexual-; manejar y expresar los sentimientos de ira, vergüenza y hasta venganza que tienen acumulados y reprimidos; recobrar la autoestima; recuperar la confianza; poner límites y relacionarse sanamente con la gente que la rodea.

La promesa de la recuperación se obtiene "trabajando con

el programa de los 12 pasos, acudiendo a las terapias o sesiones, aplicando lo que se aprende y teniendo el deseo de sanar de dicha enfermedad”, manifiesta Melody Beattie, en *Más allá de la codependencia* (1992. Pág. 119).

Así, la promesa de la recuperación no se obtiene a través de una “cura mágica” ni de un “remedio misterioso”, sino por medio del trabajo diario y de la lucha constante contra el apego emocional y el deseo de dejar la vida propia en manos de los demás.

La recuperación... un acercamiento a los libros de autoayuda

“La recuperación significa cambiar las conductas aprendidas de supervivencia que hoy resultan autodestructivas... (Implica también) enfrentarnos con cualquiera de las maneras en que podamos haber sido traumatizadas... (Significa además) dejar de preguntarse ¿por qué me hacen esto a mí? y cuestionarse ¿por qué permito que me hagan esto a mí?”, expresa Melody Beattie en *Más allá de la codependencia* (Pág. 24 y 43).

Lo anterior requiere dejar de sentirse víctima del maltrato de su pareja y asumir que ella lo permitió, para después poder modificar las conductas de apego emocional y crear otras libres de *codependencia*.

Sin embargo ese proceso es doloroso, largo y de trabajo arduo, pues en el deberán hacer, en primer lugar, una revisión del pasado familiar, en donde analizará cómo se relacionaban sus padres entre sí, los roles que asumía cada uno dentro de la relación, cómo la trataron o calificaron y si le hizo falta amor y aprobación por parte de sus progenitores. Esto para que la *codependiente* sepa de dónde provienen sus conductas adictivas.

En segundo lugar, deberá trabajar con lo que obtuvo del regreso al pasado, para sanarlo y poder entonces ocuparse de las conductas del presente, crecer en autoestima y devolverse la confianza.

Así, el análisis del pasado y del presente ayuda a la mujer a entender por qué busca relaciones de violencia y *codependencia*, por qué no elige otro tipo de parejas, por qué no puede abandonar la relación aunque la esté dañando y de dónde provienen esas conductas. Lo que le permite responsabilizarse de ellas, para luego cambiarlas, que es uno de los principales objetivos de la recuperación.

No obstante, Melody Beattie, en *Más allá de la codependencia* (1992. P. 123), advierte que el estudio del pasado "no debe realizarse a la ligera. Muchos de nosotros tenemos grandes heridas congeladas. Si las abrimos, necesitamos saber qué estamos haciendo con alguien que nos pueda ayudar a cerrar adecuadamente las incisiones. Una buena regla a seguir es: si no la puedes cerrar, ni la abras".

Para ello, Susan Forward (1993. P.234) exhorta a que las regresiones se hagan en un "ambiente controlado", que podría ser en un grupo de autoayuda o con un terapeuta, y no salir de ahí hasta que el dolor haya disminuido.

Además, recomienda escribir una carta dirigida a sus padres, en donde les cuente el dolor que le ha causado su desamor, falta de atención, maltratos y calificativos negativos, y que a su vez se diga que todo pasará, que ella se dará el afecto y la protección que le hizo falta, que ya no estará sola, porque se tiene a sí misma.

Una vez escrita la carta invita a enterrar el pasado que no la ha dejado ser feliz ni libre. Consiste en ir a un cementerio o a un lugar apartado de la casa y decir lo siguiente:

"Vengo aquí a enterrar todas las cosas dolorosas que me dijeron cuando era pequeña. Vengo aquí a enterrar el poder

que sobre mí tuvieron sus críticas. Vengo aquí a enterrar mi avidez de ser aprobada y elogiada. En esta tumba entierro también mi fantasía de que algún día (quien me daño) sea quien siempre he querido. Que descanse en paz", recomienda Susan Forward (1993. Pág. 234)

También, en ocasiones, durante este proceso es necesario alejarse de algún familiar que impida continuar con la sanación, así lo narra Marilú: *Me he dado cuenta que no puedo recuperarme al lado de mi papá, porque me pone muy mal verlo.*

Este domingo lo vi e insistió en llevarme a mi casa, ya en el carro me dijo: 'es que traes una blusa muy provocativa y no quería que anduvieras así en el Metro'. Entonces pensé: no le importaba irme a dejar a mi hogar, sino cuidar que nadie me viera y me da mucho coraje, porque soy libre de elegir cómo quiero vestirme y no necesito que alguien más me defienda.

Luego otra vez me reprochó lo de mi divorcio. No sé por qué, si él fue quien me obligó a casarme, aunque yo le dije que no quería. Fue entonces cuando no aguanté y le dije que ya no permitiría que me dañara, que me lastimara, que quería alejarme de él.

He decidido poner distancia y cuando me sienta lista, sin tanto coraje, regresar.

Al respecto, Melody Beattie en *Más allá de la codependencia* (1992. P. 130), comenta que si deciden alejarse de un familiar, cuando regresen será de un modo diferente, pues "ya no somos parte del sistema (de adicción emocional)".

De esta manera, una vez que ha terminado el estudio del pasado y del presente, es necesario romper las reglas codependientes: no está bien que sienta, tenga problemas, me divierta, no soy digna de amor y lo que la gente me hace es

culpa mía; para crear pautas de conducta libres de apego: soy digna de afecto, buenos tratos, respeto, tengo derecho a sentir, divertirme, equivocarme, a decir no y a sentirme mal, sólo por el hecho de existir.

Al respecto, Melody Beattie considera que una herramienta para fortalecer la creencia de que merecen amor es hacer afirmaciones, tales como: soy digna de amor, exitosa, buena y capaz.

Según ella las afirmaciones "son la vía por la cual se cambian las reglas *codependientes*, los mensajes del pasado, se lidia con la vergüenza y se emprende el camino que va de la privación al merecimiento" (1992. P. 179).

Añade que son "acciones que afirman: acudir regularmente a grupos de ayuda, aplicar el programa en la vida cotidiana, leer libros de superación personal, rezar, ir a la iglesia, a conferencias, talleres, visualizarse teniendo éxito y con una mejor vida, hablar bien de sí misma, tener amigos, relajarse, divertirse, trabajar, dar y recibir cumplidos, agradecer, amar sanamente y actuar como 'sí' (ya no fuera *codependiente* y mereciera amor)" (1992. Pp. 185-187).

En ese sentido Adriana (20 años) comenta: *Un paso muy importante en la recuperación es comenzar a sentirte digna de amor, merecedora de buenos tratos y libre de elegir y equivocarte.*

Eso sólo puedes aprenderlo si recibes apoyo, por sí misma no se logra. Es un trabajo constante, de mucha disciplina, de acudir a grupos como CODA y compartir tus experiencias, estar receptiva a lo que dicen las compañeras, para aprender de ellas, de la manera en que resuelven sus problemas.

Es un proceso en el que debes retomar lo que te da tu grupo y aplicarlo en tu vida, por más miedo que te de, por más que te asuste el cambio.

Además, requiere enterarte y conocer sobre la enfermedad: leer, ir a conferencias, ver películas, para retomar ejercicios, datos, indicios que te ayuden a salir de ella, a avanzar en el proceso de sanación del alma y de las emociones.

Involucra tener, como lo dicen los 12 pasos, fe en que un Poder Superior puede ayudarte a resolver los problemas, en que ya no eres tú contra el mundo, porque hay alguien más para apoyarte.

Implica que te hables todos los días y te digas lo bueno que hiciste, el avance en tu recuperación, lo capaz que eres, lo feliz que fuiste esa tarde. En fin, es saber que mereces cosas buenas, elogios, que te hagan feliz y te den amor, no dolor.

Sin embargo, para llegar a la etapa del merecimiento es necesario tener disciplina, ser constantes: hacer todos los días algo por la recuperación –meditar, identificar conductas codependientes, no responsabilizarse de los problemas de los demás o consentirse.

Lo anterior, actividades o conductas que se aprenden durante la recuperación, aunadas al amor propio, cuidarse y mimarse, antes de pensar en los demás, así que en la sanación sólo podrá cambiar ella y sus conductas, no a la pareja, ni a la familia ni a los amigos.

Lo anterior debe recalcarse porque muchas mujeres acuden a terapia o a los grupos de autoayuda para ayudar a los demás, no para curarse ellas. Ejemplo de ello es el testimonio de Lourdes (36 años): *Cuando llegué al grupo (CODA) estaba buscando cambiar para ayudar a mi esposo a salir de sus conductas violentas, no mejorar mi vida o salir de ahí.*

Pensaba que aquí me iban a decir cómo ayudarlo, cómo hacerle para que la relación fuera un poco menos violenta, pero cuando empezaron a hablar de amarme a mí misma, de cuidar de mí, pensé que no era el lugar adecuado, que eso no era lo que yo necesitaba

Por ello, Susan Forward (1993. P.245) dice que la "enferma emocional" podrá iniciar la recuperación hasta que reconozca su dependencia y que la relación no es "sana" y por tanto la está dañando.

En ese sentido, Melody Beattie, en *Más allá de la codependencia* (1992. Pp. 89-90), considera que "(...) el reto más grande durante la sanación seguirá siendo funcionar dentro de las relaciones amorosas. No sé cómo estar enamorada y no ser *codependiente*, dice una mujer en recuperación. 'Fui amiga de un hombre durante cerca de un año. En el momento en que empezamos a vivir juntos, ambos dejamos de cuidar de nosotros mismos y tratamos de controlar al otro. Verdaderamente llegó a ser una locura'".

Aunque piensa que es precisamente con la pareja donde se notan más los avances: el crecimiento personal, el amor propio, la confianza y la autoestima, porque cuando se ven inmersas en otra relación de violencia saben que no merecen ese trato y son capaces de terminar o, por lo menos, de cuestionarse si es lo que estaba buscando y si está dispuesta a pasar por esa situación otra vez.

Susan Forward plantea el siguiente ejercicio para reforzar el sentimiento de merecer: imaginar al marido atacando a alguien a quien ella ama: hijos, hermana o amiga (con los gestos y palabras que utiliza cuando la agrede) y ver a la otra persona experimentando los sentimientos que ella tiene en ese momento.

Eso la ayudará a darse cuenta que ese trato no es digno

y que "tiene poco que ver contigo y con quien eres", pues comienza a cuestionarse por qué le molesta que alguien más pase por la misma situación que ella, por qué la otra persona no merece las agresiones y ella sí. En otras palabras, la ayuda a "desnormalizar" la violencia.

Dicho ejercicio la hace saber que su pareja no tiene derecho de agredirla ni humillarla y ella no posee razones para justificarlo ni soportarlo.

En la recuperación para dejar de amar de manera *codependiente* se debe aprender a poner límites, cuidar de sí misma, creer en ella y en la otra persona (para no intentar controlarla) y relacionarse con personas capaces de establecer vínculos amorosos sin dependencia emocional.

Al respecto, es importante que la recuperación no termine cuando inicie otra relación amorosa, porque el objetivo de ésta es aprender a amar sin *codependencia*; por lo tanto, tampoco implica mantenerse al margen de relaciones afectivas.

Melody Beattie, en *Más allá de la codependencia* (1992. P. 215), lo explica así: "(En la recuperación) no hay que renunciar a nada, por ello hay que fijar límites sanos y razonables, a los que podamos apegarnos antes y durante una relación, porque sólo si hay límites, donde tú eres tú y yo soy yo, funcionan las relaciones".

Los límites emocionales son el punto en que la mujer esclarece qué está dispuesta a vivir en una relación o a abandonar por mantenerla y qué no tolerará. En ese sentido, los límites tienen que ser congruentes con la conducta; deben respetarse en todo momento, por ello es importante saber ponerlos; y no son para controlar a nadie, sino para defender los derechos propios.

Una vez que la *codependiente* ha determinado qué límites impondrá en la relación debe comunicárselos a su pareja, pero

antes debe estar convencida de que son para cuidar de ella y no ceder ante la presión de su esposo.

Para conseguirlo, Susan Forward, recomienda escribirlos; leerlos en voz alta hasta conocerlos bien; creérselos; practicar frente a una silla vacía, luego con un amigo y, finalmente, expresárselos a su pareja, dejándole en claro que no está dispuesta a negociarlos, porque son por su seguridad y bienestar físico-emocional.

Aunado a fijar límites está recuperar la confianza y la autoestima, para ser independiente. Es importante también que la *codependiente* se ponga en contacto con sus sentimientos, identifiquen de dónde provienen y en qué circunstancias experimentan cada uno (temor, odio, vergüenza, venganza), porque eso les devuelve el control de lo que sienten y de sus conductas, lo que equivale, según Susan Forward, a controlar su vida.

Para conocer los sentimientos que experimenta la mujer ante las agresiones de su esposo, Susan Forward recomienda analizar cómo se siente luego de haber sido agredida y escribirlo, con el siguiente título: "Cada vez que me ataca siento:".

Agrega que el análisis de las reacciones ayuda a poner distancia, porque las conductas del agresor se vuelven predecibles y, por tanto, se pueden controlar. Después de dicha revisión recomienda seguir actuando igual; es decir: disculparse y ceder, pero de manera conciente, a sabiendas de que "ahora el control lo tienes tú".

Para recobrar la confianza en sí misma, la terapeuta española pide que hagan dos listas; una con "lo que él dice que soy" y otra con cualidades positivas que la gente le ha dicho que tiene. Ambas debe contrastarlas y de esa manera ver que lo que su pareja le ha dicho sobre sí misma no es real.

Una vez que ha fijado límites, tiene el control de sus emociones y conductas, ha recobrado la autoestima y la

confianza, es necesario fortalecer el amor propio y saber que no tiene que descuidarse para entrar a una relación, que es justo en ese momento cuando debe intensificar el trabajo.

Pero, tanto Susan Forward como Melody Beattie, consideran que las recaídas son una condición de la recuperación, pues es ahí donde identifican en qué aspectos han de profundizar más o qué les hace falta trabajar.

Al respecto, Melody Beattie, en *Más allá de la codependencia*, dice que lo más importante en una recaída es tener la honestidad para reconocerlo y la fortaleza para salir de ella.

Otro aspecto que toman en cuenta las dos especialistas en *codependencia* es que la "enferma emocional" una vez que decide abandonar la relación, porque se da cuenta de que no merece ese trato y su pareja no va a cambiar, entrará en una fase denominada "síndrome de abstinencia", en la que tendrá muchas ganas de regresar al domicilio conyugal.

Sin embargo, le piden que se mantenga firme y no ceda, pues las ganas de regresar con su pareja se irán en la medida en que trabajen el tema del "desapego emocional" y pueda darse la ruptura.

Susan Forward (1993. P. 311) recomienda mantenerse alejada de él, hasta que haya un verdadero desprendimiento emocional, es decir, hasta que asuman que ya no son pareja y que las conductas y actividades de su ex esposo no son cuestión de ella. Porque, agrega, "pueden estar divorciados, pero si en la mente de la *codependiente* siguen siendo cónyuges, no hay separación. Por eso hay mujeres que están divorciadas y siguen acostándose con su ex marido".

La terapeuta española recomienda a las mujeres que se sienten desesperadas por regresar a una relación violenta que recuerden un episodio de agresión y se pregunten si quieren volver a vivir algo así, a pasar otra vez por los arranques

de violencia de su esposo.

Así, tanto el análisis de los mensajes heredados por sus padres como el de las conductas del presente; reencontrarse con su autoestima y confianza; aprender a quererse a sí misma para amar a los demás sin apego, implica años de trabajo, soportar mucho dolor y sobre todo saber mantenerse firme en su deseo de liberarse de la *codependencia*, todo con el fin de obtener la promesa de la recuperación, que es, según Melody Beattie en *Más allá de la codependencia* (1992. P.138):

"(...) Decir ya basta y que eso signifique ya basta, sin miedo, sin pena, sin sentirnos culpables. Decir que he sufrido suficiente significa que ya he sufrido suficiente, ahora me toca ser feliz haciendo las cosas de otra manera".

La terapia: recuperación en compañía

La terapia, según Susan Forward (1993. P. 223), es "un sistema de apoyo del cual la *codependiente* puede disponer cuando ha de enfrentar reacciones emocionales intensas".

Walter Riso (1994. P. 72) define la terapia como "(...) aprender a sacrificar el placer inmediato por la gratificación a mediano o largo plazo".

En otras palabras, saber cortar la relación, aunque cause dolor o miedo, con el objetivo de tener una vida mejor, más libre, luego de un largo proceso de recuperación.

En la revista de *Las adicciones* de la Clínica de Adicciones Cantú, la psicóloga Violeta Ramírez Sotelo considera que la terapia se basa en dos pasos:

“El primero consiste en hacer que la *codependiente* reconozca su enfermedad, esto a través de un buen diagnóstico; entienda cómo se manifiesta en su personalidad y vida cotidiana (soledad, aislamiento, depresión, culpa) y aceptar que no puede controlarla.

“En el segundo, se trabaja con la enfermedad –crear conciencia de la conducta pasada; sentimientos y actitudes dentro de la familia, el trabajo, espiritualidad y relaciones interpersonales– y una vez identificados se procede al cambio de actitudes, es decir, enseñarle nuevas formas de comportamiento”.

Agrega que el trabajo con el terapeuta funciona mejor si la “enferma emocional” asiste también a un grupo de autoayuda, en el que comparta sus experiencias con personas que tengan historias de vida semejantes a las de ella, porque le permite sentirse identificada y le ayuda a saber que no es la única que ha pasado por abusos psicológicos, físicos o sexuales por parte de su pareja.

Por su parte, la terapeuta de VIDA, Patricia García, considera que tanto la terapia individual como la grupal, que es la que se brinda en los grupos de autoayuda, a través de las sesiones o reuniones, tienen el objetivo de que la *codependiente* aprenda a relacionarse de manera “sana”.

Agrega que para ello durante la terapia se le tiene que ayudar a la mujer a identificar la influencia del pasado en su presente, por medio del análisis de su historia familiar, el papel que jugó en ese núcleo y las semejanzas con el rol que asume en sus actuales relaciones de pareja.

Además, continúa la experta en *codependencia*, hay que enseñarle a “identificar sus conductas *codependientes* y darle técnicas para controlarlas cuando se vuelvan a presentar; a alejar de su vida a personas que la dañan, sin remordimientos o culpas; a desarrollar la autoestima y estimular la

confianza en sí misma; quién es y qué rol juega dentro de las relaciones afectivas; a poner límites; y a defenderse”.

La especialista de VIDA coincide con Violeta Ramírez en que la recuperación funciona mejor si se combina la terapia individual con la grupal, porque en la primera “se analiza minuciosamente y de manera personalizada los traumas que rodean la *codependencia* del presente; mientras la segunda permite avanzar más rápido, porque crea identificación y los testimonios del otro van ayudando a los demás a salir de relaciones violentas o a tomar decisiones, además da fortaleza, porque el deseo del otro de salir adelante te impulsa a ti”.

Por otra parte, se debe diferenciar entre terapia y asesoría psicológica. En la primera la mujer tiene un acompañamiento a lo largo de su recuperación, como se ha explicado en esta parte, y en la segunda la *codependiente* le platica en una cita al psicólogo su situación, para que éste la canalice a una institución donde puedan brindarle apoyo.

En ese sentido, en la mayoría de las instituciones, tales como: el Instituto de las Mujeres del Distrito Federal, Relaciones Constructivas y el Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar (CAVI), sólo brindan asesoría psicológica; mientras en asociaciones como VIDA, Campo Renacimiento, Vida Humana y la Clínica de las Adicciones Cantú proporcionan terapia, pero los precios oscilan entre los 250 y 600 pesos, por una hora, por lo que este recurso sigue siendo una opción para pocas personas.

Sin embargo, en Codependientes Anónimas (CODA) o Relaciones Constructivas el amadrinamiento funciona como terapia individual, aunque quien asesora no es una especialista, porque se trabaja al ritmo de cada enferma y exclusivamente con sus problemas pasados y presentes. El costo, a diferencia de la anterior, es de 10 pesos en promedio, con la misma duración.

CODA: la historia, el objetivo y las tradiciones

La organización de Codependientes Anónimas surgió en la ciudad de México en 1992, a raíz de la publicación de los libros *Las Mujeres que aman demasiado* de Robin Norwood y *Cuando el amor es odio* de Susan Forward. Está integrado exclusivamente por mujeres.

Rosy, madrina del grupo matriz en el Distrito Federal "Llegamos a crecer", relata el nacimiento de la comunidad de la siguiente manera: "Nuestra organización se creó por el dolor con que vivíamos nuestras relaciones sentimentales y por el surgimiento de literatura relacionada con la codependencia. Combinados ambos factores un pequeño grupo de mujeres comenzamos a investigar acerca de la enfermedad y decidimos que una manera de emprender el camino hacia la recuperación era compartiendo nuestras experiencias y dejando nuestro sufrimiento en manos de un Poder Superior, como cada una lo conciba, ya que el intelecto por sí solo no puede darnos el cambio deseado".

Su esquema de trabajo y estructura está basado en la organización de Codependientes Anónimos de Estados Unidos, que surgió en octubre de 1986, que a su vez adopta el método de recuperación de Alcohólicos Anónimos.

De dicha organización retoman los 12 pasos, las 12 tradiciones, la Carta de Derechos y el modelo de las sesiones, pero adaptados a la *codependencia*.

"El grupo CODA trabaja con el mismo sistema de Alcohólicos Anónimos. Esto es, se forman grupos de mujeres de diferentes edades y clases sociales, que se reúnen con cierta frecuencia. En las sesiones cada miembro pasa a tribuna a compartir aspectos de su vida, problemas e

inquietudes, mientras el resto permanece en silencio", expone Rosy.

El objetivo de la organización es "dejar de relacionarse destructivamente y ayudar a otras mujeres a alcanzar la misma meta", explica el folleto "Cuando amar significa sufrir estamos 'amando demasiado'", que proporcionan en la agrupación.

Su programa está basado en tres principios: "unidad", "servicio" y "recuperación". El primero se refiere a que deben asistir regularmente a las sesiones y compartir sus experiencias con otros grupos de la misma asociación. El segundo implica apoyar en el aseo del lugar donde se realizan las reuniones, así como transmitir en hospitales el trabajo que hacen para la recuperación de la *codependencia*. El último significa trabajar por liberarse del apego emocional.

En las 12 Tradiciones, que funcionan como reglamento de la asociación, se fomentan los tres principios anteriores.

En ellas destacan los siguientes tópicos: la unidad, el respeto a lo expresado en tribuna por las *codependientes*, la creencia en un Poder Superior, la autonomía del grupo frente a otras instituciones, autofinanciarse, transmitir el mensaje de CODA a mujeres que aún no inician la recuperación y guardar el anonimato de sus miembros y de la agrupación ante los medios de comunicación.

Las Tradiciones que tienen mayor peso, según el folleto "CODA: Unidad, Servicio y Recuperación" son:

La tercera que dice "el único requisito para ser miembro de Codependientes Anónimas es el deseo de dejar de relacionarse destructivamente; la séptima, en la cual expresan que por pertenecer al grupo "no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones voluntarias"; la once, en la que piden guardar el anonimato ante los medios; y la 12, en la que asientan que "el anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones y nos

recuerda que debemos anteponer los principios a las personalidades individuales”.

Asimismo, el programa de curación está compuesto por diversas dinámicas, a través de las cuales se ataca la *codependencia*: los 12 pasos, sesiones, amadrinamiento, películas y conferencias.

Lo más importante, según éstas, es el seguimiento cabal de los 12 pasos, unido a la asistencia continúa a las sesiones, en las que ninguna de sus miembros está obligada a pasar a tribuna, pues este es considerado un privilegio, no una obligación.

Presentando a... los 12 pasos y la carta de derechos

Melody Beattie, en *Más allá de la codependencia*, opina que los programas de 12 pasos deben tener un formato sencillo, en el cual sus asistentes puedan contar su historia o, dicho de otra manera, decir cómo se sentía, que sucedió y cómo está ahora, característica en el que se basa el trabajo de CODA.

Los 12 pasos son el programa que siguen las integrantes del grupo CODA para sanar de la *codependencia*. A través del trabajo constante en ellos las *codependientes* se asumen como enfermas emocionales; aceptan que pedir ayuda no es sinónimo de debilidad, sino de fortaleza; fortifican su fe; dejan de controlar la conducta de los otros y comienzan a sentirse merecedoras de amor, atención y reconocimiento.

También aprenden a dejar de culparse por lo que les ocurre a los otros, así como a poner su seguridad y felicidad antes que la de los demás.

Están divididos en cinco ejes temáticos: aceptar la enfermedad y asumir las consecuencias que le causó padecerla; trabajar con la espiritualidad y la fe de que un “Poder

Superior" puede ayudarla a salir de la codependencia; reconocer las conductas obsesivas o "enfermas", como ellas las denominan, e identificar cuándo las están aplicando y con quienes; disculparse con las personas a quienes dañaron; y transmitir a mujeres que siguen atrapadas en la codependencia el mensaje de "esperanza" de CODA.

Joconda, integrante del grupo matriz, los explica de la siguiente manera:

"Trabajar los 12 pasos es caminar hacia la felicidad, según lo he experimentado, no un sacrificio ni una obligación.

En CODA no obligamos a nadie a hacer nada. Cada una trabaja a su propio ritmo y comienza a estudiar y aplicar los 12 pasos en su vida cuando se siente lista.

Lo que sí es que una vez que has empezado a utilizarlos, no debes soltarlos. Debes aferrarte a ellos, porque al final del camino está la recompensa: el amor propio, la seguridad en ti misma, la felicidad.

El primer paso lo comienzas a aplicar, quizá sin darte cuenta, desde la segunda sesión, pues si no estuvieras segura de que tienes un problema no volverías. Entonces, regresar significa que ya has aceptado que "algo" no está funcionando en tu vida, tal vez aún no creas que eres una codependiente, pero al menos identificas una señal que te dice que todo puede ser mejor.

De ahí al siguiente paso hay un largo camino por recorrer, pues se trata de encontrarte o reencontrarte con Dios. No es fácil, porque vienes de un mundo en el que te ves sola, resolviendo los problemas de los demás, cargándolos en tu espalda y culpándote cuando no puedes ayudarlos.

Una vez que has encontrado al Poder Superior y lo dejas entrar en tu corazón la vida se vuelve más llevadera; comienzas a ver una luz al final del camino que te invita a seguir adelante.

También, cuando has recibido a Dios en tu corazón, te sientes segura de dejar tu vida, tus problemas y errores en sus manos, porque sabes que lentamente te ayudará a resolverlos y eso está bien.

Él no lo hace solo, tú debes cooperar tratando de eliminar las conductas codependientes, de seguir el programa, de informarte sobre la enfermedad, pero por primera vez sabes que alguien más está a tu lado, para ayudarte a mejorar tu vida.

Así, con todos los beneficios de tener a Dios cerca de ti y de tener una vida más libre, lo mínimo que puedes hacer es pasar el mensaje de amor de Codependientes Anónimas a mujeres que siguen sufriendo del apego emocional y que tienen en su vida un hueco que no las deja ser felices.

El siguiente paso, luego de aceptar a Dios en tu vida y dejarle tus actos en sus manos, es conocerte, reconocer el sufrimiento que hay en tu vida y buscar en tu interior lo que eras antes, los momentos felices que has perdido por mantener la relación, para luego aceptar los errores ante ti, ante Dios y ante los demás.

Ese paso es difícil, porque nos damos cuenta de que nuestro deseo de control no ha sido satisfactorio, pues nuestra vida es un desastre, está en la total ingobernabilidad. Es justo ahí cuando entra nuevamente nuestro Poder Superior, pues en sus manos ponemos nuestros defectos, le pedimos que nos libere de ellos y dejamos que lo haga.

Una vez que el miedo a la ingobernabilidad ha pasado,

que hemos perdonado nuestros errores y que Dios nos ha liberado de ellos, se tiene que hacer una lista de las personas a las que dañaste con tus conductas codependientes y disculparte o reparar el daño, siempre y cuando no te lastime a ti, porque hay que recordar que el principal motor de estos pasos es aprender a cuidar de sí misma, para no recaer en la codependencia y que si lo llegas a hacer sepas que se puede volver a iniciar o simplemente continuar el camino, quitar la pausa.

Después el recorrido se va haciendo más sencillo, porque cada día haces un inventario de lo que eres, de tus errores y aprendes a admitirlos para corregirlos, porque sabes que no estás sola, que alguien más está ahí para protegerte, para acompañarte en el largo camino de la sanación.

Cuando aceptas que el Poder Superior está ahí para ayudarte tienes la fuerza para seguir adelante; para regresar y adelantar cuantas veces sea necesario. Además, tienes la fortaleza para no volver a permitir que te golpeen, para no recaer en el deseo de controlar a los demás y que en el camino la única dominada seas tú.

Los 12 pasos de Codependientes Anónimas son:

1.- Admitimos que éramos impotentes ante la obsesión por controlar la conducta de otros y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

El primer paso se refiere a la humildad de pedir apoyo, de aceptar que necesitamos ayuda, que no somos perfectos, que tenemos problemas y no podemos con ellos solos, y que nuestra vida es un desorden, al tratar de controlar la conducta de

los demás y no la propia.

(Así,) con este paso aprendemos a ocuparnos de nosotras mismas, de nuestros problemas y de lo que sentimos, y a despreocuparnos por la vida que llevan los demás. Es decir, nos deja vivir y al soltar a los demás los deja vivir también.

Es pues el primer paso para dejar de ser codependiente.

Marcela (chat de Divorciados Anónimos)

2.- Llegamos a creer que un Poder Superior podría devolvernos el sano juicio.

En el segundo paso las *codependientes* aprenden a dejar en manos de un "Poder Superior" sus problemas, a dejar que Dios les vaya dictando el camino que han de tomar en su recuperación. Asumen que sólo a través de la espiritualidad pueden recuperar el control de su vida, de sus emociones y de sus actos, tal como lo narra Alexa del chat de Divorciados Anónimos:

El paso dos habla de fe, de creer en un Poder Superior, de creer que podemos recobrar la serenidad. Esto se logra soltando las riendas de nuestra vida, para que las tome Dios.

Es aquí donde debemos poner en práctica la oración de la Serenidad:

"Dios concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia".

3.- Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida en manos de nuestro Poder Superior, como cada una lo conciba.

Aquí, las mujeres ya tienen más consolidado el concepto de fe y pueden "soltar las riendas de su vida" —dejar que los problemas se vayan resolviendo lentamente sin sentirse culpables o presionadas porque siguen ahí—, para dejar de experimentar ansiedad, depresión o dolor por no poder solucionar los conflictos en un mismo momento.

4.- Sin miedo hicimos una búsqueda y un minucioso inventario de nosotras mismas.

El cuarto paso se trata de analizarte, conocerte, para poder cambiar las conductas obsesivas y avanzar en la recuperación.

En él aprendes a detectar cuándo estás cediendo con tal de agradar a la persona que tienes enfrente; en qué momento te minimizas para apoyar a los otros y si estás regresando a las conductas obsesivas con tal de controlar a tu pareja.

Es decir, aprendes a identificar bajo qué circunstancias regresas a las conductas codependientes y cómo reacciones, lo que te ayuda a evitarlas y a salir de ellas.

Adriana (20 años)

5.- Admitimos ante Dios, ante nosotras mismas y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros errores.

6.- Humildemente le pedimos a nuestro Poder Superior que nos liberase de nuestros defectos.

7.- Estuvimos enteramente dispuestas a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos.

Desde el paso cuatro hasta el siete se trata de identificar los errores, aceptar que los tiene, pedirle al "Poder Superior" que les ayude a superarlos y dejarlos en sus manos, para que lentamente los vaya eliminando de su

conducta.

8.- Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestas a reparar el daño que les causamos.

9.- Reparamos directamente el daño causado a los demás, siempre que nos fue posible, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para nosotras.

Los dos pasos anteriores implican aceptar que a causa de la *codependencia* dañaron a personas cercanas y tratar de reparar el daño, sin que ello signifique dejar de cuidar de sí mismas.

10.- Continuamos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos inmediatamente.

En este momento las "enfermas emocionales" ya pueden identificar cuándo están regresando los síntomas *codependientes*, y tienen la capacidad para detenerlos, hacer un alto en la recuperación y determinar qué les hace falta trabajar con mayor profundidad, para después retomar la curación.

11.- Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestra relación con Dios, tal como lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotras y nos diese la fortaleza para cumplirla.

El paso 11 nos pide que sigamos dejando nuestra vida en manos de Dios, que permitamos que se haga su voluntad y que tengamos la humildad suficiente para aceptar que así debe ser, que es lo mejor para nosotras.

Adriana (20 años)

12.- Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de la práctica de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a las codependientes que aún están sufriendo una relación en lugar de vivirla y practicar estos principios en todos nuestros actos.

El paso 12, el más importante para la agrupación, y no por ello el fin de la recuperación.

Con este paso concluye el programa de Codependientes Anónimas. El trayecto para alcanzarlo es largo, a mi me ha tomado 13 años llegar él.

Y debo admitir que a veces no puedo cumplirlo a cabalidad, porque de pronto me vuelvo a encontrar cediendo ante los demás para recibir su aprobación. Sin embargo, me siento feliz porque sé en qué momentos lo hago y con quiénes, así que cuando es necesario parar, alejarme para pensarlo y rectificar, puedo hacerlo.

Estoy contenta, también, porque ahora puedo transmitir nuestro mensaje de esperanza a mujeres que viven dentro de su hogar violencia, dolor y desesperanza, historia que desde luego no me es desconocida -narra con la satisfacción de más de 13 años de recuperación y de un trabajo arduo que le ha permitido tener casi cinco años de "feliz matrimonio", como ella lo denomina, sin apego, sin violencia, cada uno con su propia vida, con su personalidad.

Rosario (46 años)

Por otra parte, está la Carta de Derechos, a la cual acceden desde la primera sesión las codependientes, de los cuales, según se lee en la advertencia, no se sienten merecedoras las recién llegadas.

En ellos, las mujeres tienen el primer acercamiento al trato que "deberían" encontrar en su relación, no sólo con la pareja, sino con su familia, hijos y amigos.

La Carta de Derechos es la primera invitación a creerse merecedora de respeto, afecto y reconocimiento por quienes la rodean. Es el primer acercamiento a un cambio de vida.

Los derechos son los siguientes:

- 1.- Tengo derecho a que me traten con respeto.
- 2.- Tengo derecho a no asumir la responsabilidad de los problemas ni el mal comportamiento de nadie.
- 3.- Tengo derecho a enojarme.
- 4.- Tengo derecho a decir que no
- 5.- Tengo derecho a cometer errores
- 6.- Tengo derecho a mis propios sentimientos, opiniones y convicciones
- 7.- Tengo derecho a cambiar de opinión o a decir que obraré de manera diferente.
- 8.- Tengo derecho a negociar el cambio.
- 9.- Tengo derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.
- 10.- Tengo derecho a protestar por críticas o tratamientos injustos.

Una vez que enumeraron los derechos, las integrantes de CODA hacen la siguiente aclaración:

"En esta declaración de derechos no hay nada abusivo, ni que signifique un ataque a nadie.

"No te preocupes si estos derechos te suenan egoístas, si te parece que están en conflicto con las cosas que te han enseñado que te mereces o que puedes esperar en una relación.

"Estos son tus derechos básicos y deben ser respetados".

Compañía de cabecera: el amadrinamiento

Es uno de los servicios que presta CODA. Las madrinas son miembros del grupo que han avanzado en el proceso de recuperación de la *codependencia*.

Deben dominar el programa de los 12 Pasos, conocer la bibliografía básica –*Cuando el amor es odio*, de Susan Forward; *Dios mío, hazme viuda por favor*, de Josefina Vázquez Mota, y *Los doce pasos*, de Melody Beattie– pero, sobre todo, deben demostrar un avance en el manejo de las emociones, en su autoestima y en la manera en que se relacionan con la gente que las rodea, pues una de sus funciones es, a través de la asesoría, apoyar a sus amadrinadas a salir de la *codependencia*.

Rosy lo expresa de la siguiente manera: “Una madrina es una compañera que llegó 24 horas antes que tú, que está comprometida con el programa y que tiene experiencias vividas y trascendidas que puede compartir.

“Una madrina es una compañera que te acompañará en tu proceso de recuperación, a través del programa de los 12 pasos.

“Otra de nuestras tareas es sugerirles bibliografía, hemerografía o ejercicios para cada uno de los problemas que acompañen a la codependencia, por eso es tan importante la elección de una madrina”.

Cabe resaltar que las sugerencias y el asesoramiento se hace con base en las experiencias que ha tenido cada madrina en su proceso de sanación, pues dentro del grupo, como lo marcan los 12 Pasos, no hay especialistas.

Las nuevas integrantes del grupo pueden elegir madrina a partir de la sesión 12, siempre y cuando hayan asistido con regularidad. Para hacerlo tienen una lista con su nombre y número de teléfono.

La selección en primera instancia puede hacerse por afinidad durante las reuniones, a las que asisten no sólo para coordinar, sino como parte del proceso constante de recuperación.

Una vez que la elige, puede renunciar a ella si considera que no comparten las experiencias o que no ha habido progreso en la recuperación y no hay problema.

El amadrinamiento tiene un costo de 10 pesos y los asesoramientos se dan dentro del grupo. Pueden ser al inicio o al final de la sesión.

Los encuentros los pactan la madrina y la amadrinada con anticipación. Sin embargo, también puede haber un asesoramiento cuando dentro de alguna reunión el contar una experiencia o escuchar algún testimonio de las asistentes, la *codependiente* se ve muy afectada.

Lo anterior porque "uno de los objetivos de CODA es que desahoguen sus sentimientos en tribuna y dentro de la sesión, para que al salir puedan hacer su vida normal. Por ello, cuando la *codependiente* se pone mal, hablamos con ella y no la dejamos ir hasta que se tranquilice. En estas ocasiones el asesoramiento lo puede dar cualquiera de las madrinas que esté presente y no tiene precio", revela Rosy.

El pago por el asesoramiento no se le da a la madrina. Se deposita en la cesta de la séptima, porque también se destina a la manutención del grupo.

Una vez al mes: películas y conferencias con especialistas

La proyección de películas y las conferencias de especialistas invitados forman parte también del proceso de recuperación que se sigue en CODA. Son actividades a las que no están obligadas a asistir las integrantes del grupo.

En las películas se aborda principalmente el tema de la violencia. Una vez que termina la proyección, *las codependientes* analizan las conductas obsesivas que presentan las mujeres en el filme y lo relacionan con la manera en que vivían sus relaciones y la forma en que lo han ido superando.

Por ejemplo, la película *Nunca Más (Enough)*, en que la protagonista, Jennifer López, es golpeada por su esposo, Billy Campbell, y después de un tiempo de soportar los abusos decide abandonar la relación, razón que causa la ira y persecución de él, hasta que ella deja de temerle y lo enfrenta.

Algunos de los comentarios fueron:

Mi relación era muy semejante a la de la película. Recuerdo que cuando le reclamé porque andaba con otra, me dijo que él tenía derecho porque era quien traía el dinero al hogar y que sólo por eso podía imponer sus reglas.

Igual que en la proyección, cuando yo le decía que esa no era la vida que me había prometido me decía que 'no todo en las relaciones era bueno. Que hoy podía ser un día malo, pero mañana no'.

Con esas palabras me daba la esperanza de que algún día las cosas cambiarían y me hacía pensar que todas las relaciones pasaban por lo mismo.

No puedo creer que se lo haya creído.

Ana (29 años)

En mi caso lo relaciono con el proceso que tuve que enfrentar para salir de la relación.

Después de años de sufrimiento me decidí a contarle a una amiga. Ella me recomendó a un abogado. Cuando fui a verlo, igual que la protagonista de la película, me topé con un misógino que intentó seducirme y que me dijo 'no hay nada que hacer'. Estaba desconcertada. Me apabulló la idea de que tendría que soportar toda mi vida a un hombre violento, sólo porque 'no había nada que hacer'.

Luego por fin encontré un abogado que me dio esperanza, pero me topé con que él (su esposo) me congeló mis cuentas, mis padres no querían saber nada de mí, porque cómo iba a divorciarme. Me encontré sola, sin dinero, sin apoyo.

Recurrí otra vez a una amiga que me prestó dinero, me dejó vivir en su casa, hasta que estuve en posibilidades de rentar una propia.

Igual que en la película, mi ex esposo me persiguió, hasta que el abogado consiguió que ya no pudiera acercarse más a mí.

Ángela (36 años)

Los temas de las conferencias son más variados, pues no sólo son acerca de la violencia intrafamiliar o de la *codependencia*, sino del abuso sexual, la sanación del niño interior (resolver los problemas del pasado), las adicciones que están alrededor del apego emocional, las características de las personalidades misóginas, entre otros.

Los especialistas forman parte de diversos grupos de autoayuda. Las conferencias se graban y se venden en cada grupo a 15 pesos cada *audiocassette*.

En ellas las *codependientes* no pueden opinar, pero sí formular preguntas y en sesiones posteriores comentan lo que

les aportó la conferencia.

CODA: la bienvenida

El toc toc de la puerta que interrumpe la sesión —que ha iniciado desde hace casi media hora— más allá de molestar, alegra a las integrantes de Codependientes Anónimas (CODA), pues es señal de que ha llegado alguien más en busca de consuelo y respuestas al dolor que ha cargado, quizá, desde la niñez.

Ha llegado, también, otra mujer que se sumará a los relatos cargados de sufrimiento, nostalgia y en ocasiones de odio hacia quienes la han maltratado; una persona más que acude en busca del “antídoto” que le permitirá sanar de las heridas del pasado, del presente; una más que intenta curar las cicatrices que no se notan a simple vista, pero que a cada minuto del día la acompañan, que no la dejan dormir.

Una más que “como todas”, revela instantes después Marilú, intenta encontrar ahí —en ese departamento que alberga a una familia de 25 miembros, que van y vienen— el alivio y la seguridad que no tiene en su propio hogar, que no sienten ni con su familia.

Una más a la que habrán de leer la oración de Bienvenida, a la que pedirán que se presente en una tribuna, frente a mujeres a las que no les es desconocida la situación, que impone, que aterra, aún teniendo todo una vida llena de abusos que contar. Una más... aunque no saben si mañana regresará.

Quizá esta vez no tendrá la oportunidad de conocer el tin, tin, tin de la campana que pone fin a los 10 minutos de desahogo, de catarsis que sufre cada una de las mujeres que sube ahí, que de frente a todas recuerda cómo han abusado de

ella desde niña o que con una sonrisa que ilumina el departamento narra los avances obtenidos, las satisfacciones que le da seguir el programa de recuperación de este grupo.

Es probable que no pueda ni siquiera ponerse de pie para escuchar el aplauso que sus compañeras le darán por "tener el valor suficiente de reconocerse como enferma y de pedir ayuda", explica Lolita S.

Aunque quizá no vuelva, la familia de Codependientes Anónimas se siente feliz de haber sembrado en una mujer más la semilla de la duda, sobre si está al lado de un misógino, si es una enferma emocional, porque ese, dicen, es el primer paso para iniciar el camino de la recuperación, para que pida ayuda y, por qué no, para que salga de la relación, incluso si no es de la mano del grupo "Llegamos a crecer".

También se sienten contentas porque le han hecho saber que en ellas tiene una familia que no la juzgará por lo que ha sido, por lo que ha permitido o dejará que pase durante su curación, esto a través de la oración de Bienvenida, en la que dicen:

¿Alguna vez has deseado cortar una relación y no has podido?

Bienvenida a CODA, bienvenida a casa.

¿Alguna vez has levantado la vista y preguntaste qué está haciendo en el mundo una persona como tú?

Bienvenida a CODA, bienvenida a casa.

¿Alguna vez te has sentido fuera de lugar o sola en tu propio hogar y con tu propia familia?

Bienvenida a CODA, bienvenida a casa...

Bienvenida a CODA, bienvenida a casa.

Nosotras te aceptamos, te aceptamos como eres. Ya nunca tendrás que llorar a solas, a menos que así lo decidas.

Nosotras te aceptamos, no importa lo que hayas hecho, lo que hayas permitido ni lo que estés pasando.

Luego del recibimiento, se pide a una de las integrantes de la comunidad que le explique el funcionamiento del grupo, cómo se trabaja, le lea los 12 Pasos, las 12 Tradiciones y su Carta de Derechos, así como la manera en que ha mejorado su vida a raíz de su llegada a CODA.

En el se le da a la recién llegada la esperanza de "una vida mejor", con menos dolor y se intenta integrarla al grupo; se le hace saber que no es la única mujer que ha permitido abusos no sólo por parte de su familia, sino de su marido y en ocasiones hasta de sus hijos.

Así lo cuenta Rosy:

"CODA siempre me ha dado mucho. Yo vine con el deseo de recuperarme de la codependencia, pero encontré muchas cosas más. Primero hallé a Dios, luego a mí misma. En seguida, cuando uno aprende a ponerle las cosas en las manos a su Poder Superior, te da mucho más. A veces no lo creemos porque las cosas no salen como queremos, pero después nos damos cuenta que era lo mejor, porque lo que nos concede es en abundancia. Y nos brinda prosperidad".

Por su parte, Lolita S. lo narra de la siguiente manera:

Ahora recuerdo como llegué aquí: Estábamos en periférico, no sé por qué peleábamos en esa ocasión, pero me dijo 'ya hasta aquí'. Se frenó y me bajó del carro. Después de ese momento no sé lo que pasó, no sé cómo llegué a mi casa, pero fue cuando toqué fondo. Así fue como arribé aquí.

Después de un tiempo de asistir a las reuniones elegí una madrina, con la que fui analizando cómo llegué a la codependencia y trabajando técnicas para dejar de culparme

por lo que ocurriera a mí alrededor y permitir que todo ocurriera como tenía que pasar, sin sentir la necesidad de controlarlo. Mi vida comenzó a cambiar, fue más llevadera. Pero justo cuando pensé que venían sólo cosas buenas para mí, me enteré de que mi ex esposo se iba a casar con otra.

En ese momento sentí la necesidad de ir a buscarlo y rogarle que me perdonara, que volviera conmigo, como tantas otras veces lo hice. Mi madrina me lo impidió. Me dijo que 'no se podía hacer nada'. Sentí mucha frustración, como si me hubieran atado de brazos, pero finalmente comprendí que lo que él decidiera no era mi asunto.

Así comencé a poner mi vida en manos de mi Poder Superior, a dejar que él me fuera guiando y ahora puedo decir que las nubes negras se han ido, que he empezado a tener días soleados y a aceptar los grises, porque sé que lo mejor está por venir.

Luego de hacerla sentir parte de la familia y haberle dado la esperanza de "una vida mejor", la sesión continúa de manera ordinaria y concluye con la oración de la Serenidad:

Dios concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia.

Sí se puede, lo estamos logrando.

Una vez que, con ferviente esperanza, dicen la oración sueltan sus manos y llaman a la recién llegada para entregarle un folleto y un tríptico. En el primero, reseñan la historia del grupo y en el segundo, proporcionan un cuestionario para identificar si se es *codependiente* y otro para determinar si vive al lado de un *misógino*.

A la entrega de esos escritos que revelan una verdad oculta durante años, se suma un abrazo que intenta

reconfortar, alentar y apoyar el proceso de recuperación, que según las integrantes de "Llegamos a crecer", ha iniciado esa mujer, aunque no siga asistiendo al grupo, pues la semilla de la duda ha quedado sembrada en ella y confían en que cuando toque fondo regresará, porque sabe que ahí tiene una familia, que en ese lugar puede encontrar un momento de tranquilidad.

CODA: las sesiones

De aquellas bancas apiladas una sobre otra antes de las 9:00 horas ya sólo queda el recuerdo. Ahora están distribuidas a lo largo del departamento, que no mide más de 6 metros de largo, para dar cabida a las 25 integrantes del grupo. En su rostro se percibe la ansiedad de que inicie la sesión, momento en que pedirán subir a tribuna. El instante en que las lágrimas comenzarán a salir, para impedir que emitan las frases que quieren compartir con el resto de la comunidad.

La hora ha llegado. La coordinadora abre la sesión, pidiendo al Poder Superior que las acompañe en este proceso. La veladora y el incienso comienzan a preparar el escenario solemne -en el que estas mujeres dejarán salir sus sentimientos- en que se rinde tributo a la recuperación, al desahogo. El minuto de silencio da tiempo para agradecer al Poder Superior la atención prestada, el apoyo brindado para poder estar ahí, rodeada de una familia adoptiva.

Al aroma del incienso se suma el del café y el del té, que reparte "amorosamente" la encargada de la cafetería, mientras se continúa con la lectura de la oración de la Serenidad.

Enseguida inicia la lectura del preenunciado -que sacan de un libro que funge como la Biblia, pues en el están los versículos de aliento que han de leer cada sesión-. En esta

ocasión habla del merecimiento, de que "todos somos dignos de amor, dignos de recibir buen trato, pero hay que saberse merecedores de él, para que la gente nos lo dé". Después empiezan los comentarios, las relaciones con su vida, cómo lo han aplicado.

Posteriormente, se da lectura a los 12 pasos, para recordar que por eso están ahí, que con ellos encontrarán algo de alivio para el dolor que sufren en sus relaciones.

Luego llega el momento esperado, el minuto en que habrán de levantar la mano para que, "de buena voluntad", la moderadora las anote en la lista de las privilegiadas que pasarán a tribuna a desahogarse, a contar los avances que incitan al resto de la comunidad a seguir adelante en su recuperación o los puntos en que habrán de trabajar, que también sirve de guía a las asistentes.

Ya que consideran que no sólo platicando lo que les sucede las codependientes pueden aprovechar la sesión, también escuchando a sus compañeras —es lo que denominan terapia de espejo—, pues a través de la identificación con las demás y de lo que han hecho para superarlo pueden tomar decisiones o aprender.

Es el instante que precede a los anuncios y al servicio que habrán de prestar ese día, que provoca las sonrisas de las integrantes de "Llegamos a crecer", que deja salir los sentimientos, que les permite liberarse.

Luego la moderadora rolará la carpeta en el que se hacen los anuncios de quién cumple años ese mes o semana, con qué quieren cooperar; si habrá proyección de películas, especialistas invitados, bazares para apoyar el financiamiento del grupo, entre otras actividades que la comunidad de CODA realiza como parte de su programa de recuperación y sobrevivencia del grupo.

Mientras la comunidad lee los anuncios la moderadora inicia o continúa con la lectura del texto de la semana, a lo

que se dedican escasos 10 minutos, pero que le recuerda a las "enfermas emocionales" que deben informarse sobre la adicción que tienen. Momentos de silencio, de reflexión, de compartir las experiencias, por segunda ocasión en la sesión.

En seguida viene el servicio, quién habrá de barrer, trapear, lavar los trastes, asear la cocina, el baño, el cuarto de televisión, la recepción, recoger la séptima.

El momento estelar ha llegado. Ya ha sido escuchada hasta la última mano levantada. Comentarios que se han desviado de la lectura, pero que permiten "presumir" los avances de la recuperación. Los servicios han sido repartidos. El silencio vuelve a reinar. De la moderadora sale la frase: "Lolita pasa a tribuna".

El sonido de la silla, de la que se ha levantado Lolita, rompe con el ambiente de meditación. El rechinar de la madera indica que está lista. El cronómetro se pone en ceros. La sonrisa que adornaba sus ojos bien abiertos y los gestos tiernos del inicio de la sesión han sido sustituidos por una expresión de dolor, de lágrimas contenidas a la fuerza.

El tiempo empieza a correr. Las palabras comienzan a salir:

Soy Lolita y soy codependiente y lo que quiero compartirles es... Después del agradecimiento y la petición las lágrimas habrán de cortar las palabras, impedirán que salgan. El llanto se apoderará de su voluntad. Instantes tensos. Ambiente propicio para recordar. Cabezas que asienten, aunque no está permitido. Miradas que reflejan la similitud de lo vivido.

Tin, tin, tin. El desahogo ha terminado. Lolita sólo alcanza a decir, ya sin lágrimas:

Gracias señor por darme la oportunidad de estar aquí. Gracias a mi familia (a las integrantes del grupo) por permitirme hacer uso de la palabra. Pido (al Poder Superior)

por mi recuperación, por la de quienes están aquí y porque ayudes a quienes aún están sufriendo.

El aplauso llega cargado de confort, de reconocimiento, se prolonga por unos segundos, mientras regresa a su lugar para dar paso a la que sigue. La que sigue..

El tiempo se ha terminado. Marilú puede pasar gracias a la "buena voluntad" de sus compañeras, que han permitido que pese a que ya son las 11:00 horas, tenga su momento de catarsis, de desahogo.

Mientras ella narra, en silencio pasan con la cesta para que se deposite la séptima voluntaria, la cual después habrá de contar y meter en un sobre la moderadora.

La encargada de dirigir la sesión, la cierra, con un agradecimiento más a Dios. Luego las bancas se quedan vacías y las *codependientes entrelazan sus manos, para repetir la oración de la Serenidad, que una vez concluida da paso al grito de esperanza de CODA:*

"Sí se puede, lo estamos logrando". Las manos se separan. Los abrazos apapachadores palmean la espalda en señal de apoyo, de acompañamiento. Las felicitaciones por estar ahí llegan convertidas en susurro al oído.

El aseo que habrá de volver a empalmar las sillas, ha comenzado. La alegría vuelve a aparecer. El aroma a café y té se mezclará con el de pino. Olor que recibirá a las siguientes integrantes de CODA ahora a las 17:00 horas.

Otra vez instantes en que el aroma del incienso, café y té se mezclarán con los relatos de dolor y formarán nuevamente, como cada día, un ambiente de sobriedad. Ya las sillas no están más empalmadas.

Ha comenzado a arribar la promesa de la recuperación, que es aprender a amar sin *codependencia*, a través de un arduo trabajo en el que se mezcla la terapia individual, la asistencia a grupos de autoayuda e informarse sobre la

enfermedad en conferencias, libros y talleres.

Lo anterior les permitirá saber de qué manera afectó su familia en el desarrollo de una personalidad *codependiente* y cómo se manifiestan hoy, para luego identificar las conductas enfermas, qué las manifiesta, para poder frenarlas y romper las reglas adictivas, por otras libres de dependencia, que le permitan amarse, cuidarse y saber que merece uniones libres de violencia e independientes, donde la amen y respeten tal como es.

Luego de ese arduo trabajo llega el momento de disfrutar las promesas de la recuperación, de "vivir" y gozar las relaciones, y con ello arribó también el fin de los amores que matan.

REFLEXIONES FINALES

Con la promesa de la recuperación para los amores que matan concluye esta investigación, en la que me encontré con satisfacciones y sinsabores.

Por un lado, la satisfacción de haber conocido a personas con la fortaleza suficiente para luchar contra la *codependencia* y transmitir el mensaje de Codependientes Anónimas, para ayudar a la rehabilitación de más mujeres que como ellas han vivido dentro de su hogar *un infierno que les fue heredado*.

Además, gran gozo por poder difundir a través de este reportaje parte de su historia y así contribuir al estudio y el conocimiento de dicha enfermedad, que puede terminar con la vida de la *codependiente* si no reconoce que es adicta a su pareja.

Y sinsabores por la crudeza de los testimonios y porque aunque el gobierno Federal ha impulsado programas de salud para combatir la violencia al interior del hogar, se ha dejado de lado la *codependencia*, lo que lleva a repetir los patrones en relaciones posteriores, pues se "cura" el problema inmediato -que es liberarlas de los abusos de su pareja-, no el de fondo -sanar las heridas de la infancia y los daños emocionales que la atan a dicha enfermedad.

Tristeza también porque a pesar de los esfuerzos de las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales por combatir la violencia y en algunas la *codependencia* no se puede terminar con este lastre social en tanto la educación que imparten en la familia a hombres y mujeres no cambie, mientras se siga pensando que el varón tiene el derecho de violentar y la mujer el papel de soportar por una cuestión de sexo y se siga premiando socialmente a quienes resisten años

de maltratos por considerarla una "buena mujer" o una "buena madre".

Sin embargo, pienso que cada vez más los medios de comunicación y los terapeutas se interesan por escribir y difundir esta enfermedad que tiene repercusiones no sólo en el ámbito laboral sino económico, pues se sabe que una de cada cinco inasistencias al trabajo se debe a la violencia intrafamiliar (Encuesta "Amor es sin violencia", aplicada por el InMujer en 2004).

Asimismo, considero que en cuanto el trabajo del grupo Codependientes Anónimas deje de transmitirse sólo de boca en boca y se decidan a abrirse a los medios de comunicación o a impartir conferencias para que se conozca su labor las mujeres sabrán que cuentan con una fuente de desahogo, de sanación para las heridas que cargan desde la infancia y que continúan en la edad adulta.

Por otro lado, he de reconocer que a nivel personal el haberme hecho pasar por una *codependiente* más allá de permitirme saber cómo viven y afecta diariamente su vida dicha enfermedad, me volvió más receptiva a los casos de violencia y eliminó de mi vocabulario la tan clásica frase de: *si está ahí es porque le gusta, yo no tengo por qué hacer algo*.

Lo anterior debido a que, en primer lugar, considero que nadie que no haya sido educada cultural, pero sobre todo, familiarmente para tolerar la violencia y depender de su pareja lo permite, lo avala o justifica; y, en segundo lugar, porque denunciar los abusos no debe ser un acto sólo de quien los vive, sino de las personas que están a su alrededor.

Además, la frase de que *la violencia no distingue clases sociales, edades ni formación profesional* dejó de ser un lugar común, pues tuve la oportunidad de conocer a personas que llegaban a la sesión en carro del año y daban una séptima

de hasta 100 pesos y a otras que pedían prestado para no dejar de asistir; mujeres desde 18 hasta 70 años que son golpeadas y, algunas veces, violadas por su pareja y siguen diciendo que no pueden vivir sin él; así como, profesoras universitarias, diseñadoras de modas, dentistas y médicos, que de la misma manera que quienes no tuvieron la oportunidad de estudiar una carrera universitaria, se creen merecedoras de las agresiones en su contra y no contemplan una vida lejos de su pareja, aunque ellas sean las que mantengan el hogar.

Asimismo, el hacerme pasar por una enferma emocional me permitió conocer los pros y contras de *Codependientes Anónimas*.

Entre los primeros se cuentan los siguientes: es la única organización en el país, que a pesar de no ser gubernamental, es prácticamente gratuita y que se enfoca a la dependencia hacia la pareja, porque en las clínicas de adicciones privadas –Clínica Cantú, VIDA, Campo Renacimiento o Vida Humana– aún no hay un grupo exclusivo para esta enfermedad; no hay internamiento; la frecuencia con que asisten es determinada por ellas mismas; y desde un primer momento hacen sentir parte del grupo a las recién llegadas, a diferencia de Relaciones Constructivas, donde primero preguntan cómo te enteraste del grupo, por qué acudiste, a qué otras instituciones has asistido, por qué dejaste de hacerlo, entre otras.

Los contras son que no permiten que haya un especialista dentro del grupo, encargado de moderar las sesiones y acompañar en la recuperación a las *codependientes*, que en ocasiones tienen alrededor de esta adicción otras como al sexo, a la comida, al alcohol o fueron violadas por familiares, aspectos que pienso no pueden sanarse solamente hablándolos o leyendo sobre el tema, que es uno de los objetivos centrales de CODA; además de la importancia que

tiene creer en la existencia de un "Poder Superior", que se convierte en el único capaz de liberarlas de la *codependencia*.

Esta última idea es como decirle a la *codependiente*: deja de depender de tu pareja, para pender ahora de alguien "supremo", porque él sí sabe lo que te conviene, no te va a dañar y te va a dar fortaleza para tomar decisiones o afrontar los problemas que se viven cotidianamente. Es decir, implica únicamente trasladar la dependencia hacia alguien o algo, que al no ser tangible tiene el poder de sanar una vida llena de cicatrices, pero que al final no deja ser responsable a la enferma emocional de sus decisiones ni actos, porque todo es resultado de un "Poder Superior".

Respecto a la literatura sobre esta adicción, un inconveniente que me encontré a lo largo de la tesis fue que no hay autores mexicanos que escriban específicamente de *codependencia*, sólo de violencia, en sus distintas modalidades. A diferencia de los escritores estadounidenses y españoles, que desde finales de los años 80 comenzaron a publicar sobre dicha enfermedad.

Además, aunque como lo mencioné al inicio de las reflexiones, los terapeutas, psicólogos y los medios de comunicación han comenzado a interesarse por el estudio de la *codependencia*, aún no hay un conocimiento generalizado de esta adicción, que la mayoría de las veces se sigue viendo como una consecuencia de la exposición a años de violencia, lo que denominan "Síndrome de Estocolmo" -es cuando una persona luego de ser violentada, por un periodo prolongado desarrolla sentimientos de afecto hacia su violentador y justifica las agresiones-, por lo que no dan a la enferma técnicas para no volver a caer o identificar cuándo están recayendo en la dependencia a la pareja.

Sin embargo, su estudio se profundizará en la medida en

que las *codependientes* hablen y dejen de proteger a su agresor, sólo porque es el padre de sus hijos o porque algún día juró que esa unión sería **HASTA QUE LA MUERTE LOS SEPARE.**

BIBLIOGRAFÍA

- Arina, Jesús. Apuntes de vida y fe. Iglesia metodista. Florida, EE.UU. 2001. 40 pp.
- Calveiro Garrido, Pilar. Tesis de doctorado: "Confrontación, resistencia y fuga en las relación de poder". UNAM. México. 1997. 342 pp.
- Campuzano Iñigo, Adriana Verónica. Tesina de licenciatura: "El reportaje televisivo como una opción orientadora y educativa. Estudio de caso: los reportajes televisivos sobre la violencia que viven las mujeres en el Distrito Federal". UNAM. México. 2001. 89 pp.
- "Carpeta informativa sobre la violencia intrafamiliar". DIF DF. México. Mayo 2000.
- Forward, Susan. Cuando el amor es odio: hombres que odian a las mujeres y mujeres que siguen amándolos. Ed. Grijalbo. España. 1993. 336 pp.
- González, Reyna Susana. Manual de redacción e investigación documental. Ed. Trillas. México. 1990. 204 pp.
- Hemfelt, Robert; Meier, Paul y Minirth, Frank. Love is a choice. Ed. Thomas Nelson. Estados Unidos. 1989. 160 pp.
- Lara Castilla, Alfonso. ¡Mujer! ... Lucha por tu ser. Ed. Diana. 1984. 170 pp.
- Leñero, Vicente y Marin, Carlos. Manual de Periodismo. 2ª edición. Ed. Grijalbo. México. 1992. 315 pp.
- Martin, Vivaldi Gonzalo. Géneros periodísticos. Ed. Paraninfo. Madrid. 1973. 362 pp.
- Melody Beattie. Guía de los 12 pasos para codependientes. Ed. Patria. Estados Unidos. 1994. 287 pp.
- Melody Beattie. Más allá de la codependencia: cómo crecer y mejorar nuestras relaciones. Estados Unidos. Ed. Promexa. 1992. 341 pp.

- Melody Beattie. Ya no seas codependiente: cómo dejar de controlar a los demás y empezar a ocuparte de ti mismo. Ed. Promexa. España. 1991. 331 pp.
- Melody, Pía. Facing Codependence. Ed. Harper. Estados Unidos. 1989. 272 pp.
- Muñoz Valle, Yazmín Marcela. Tesina de licenciatura: "Sin delito que perseguir: la violencia contra las mujeres en la ciudad de México". UNAM. México. 2004. 154 pp.
- Norwood, Robin. Amar demasiado. Ed. Punto de Lectura. España. 1999. 352 pp.
- Riso, Walter. ¿Amar o depender? Ed. Norma. Bogotá. 1999. 150 pp.
- Rojas, Soriano Raúl. Guía para realizar investigaciones sociales. Ed. Plaza y Valdez. México. 1991. 274 pp.
- Vázquez Mota, Josefina. Dios mío, hazme viuda por favor. El desafío de ser tú misma. Ed. Panorama. 1999. 128 pp.
- Zubiaur, Paula. Gritos Silenciosos. El terrible testimonio de una mujer torturada en un matrimonio aparentemente perfecto. Ed. Océano. España. 2004. 276 pp.

HEMEROGRAFÍA

- Alcántara, Liliana. "Crece violencia en el noviazgo". El Universal. 06 de febrero de 2005. P. 19.
- Brookoff, Daniel. "La televisión como modelo". Diario El Mundo. España. 19 de febrero de 1998. P. 58
- Paullada Cantú, Ana. "La codependencia". Revista de las adicciones. Junio de 2006. P. 12.
- Ramírez Sotelo, Violeta. "Los doce pasos y la recuperación del *codependiente*". Revista de las adicciones. Junio de 2006. P. 15.

ENTREVISTAS

- Alejandro Álvarez Cantú, fundador y terapeuta del grupo VIDA y psicólogo por la Universidad Iberoamericana.
- Integrantes del grupo "Llegamos a crecer" de Codependientes Anónimas. De octubre de 2005 a junio de 2006.
- Integrantes del grupo "Divorciados Anónimos" de Monterrey, Nuevo León. 8 de mayo de 2006.
- Patricia García, terapeuta del grupo VIDA y psicóloga por la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rodrigo Cantú (misógino). 19 de junio de 2006.
- Saúl Alvarado, doctor en Adicciones y creador de un cuestionario para determinar si es una persona con problemas de *codependencia*. 13 de junio de 2006.

FICHA AUDIOGRÁFICA

- Charla del doctor Jesús Arina titulada "Orientando a la familia". Miami, Florida. 13 de mayo de 2001. 50 minutos.

INTERNET

- www.adicciones.org/familia/rec_familiar.html. Consultada en mayo de 2005.
- www.camporenacimiento.com/rolman.html. Consultada en mayo de 2006.

- www.cimacnoticias.com/noticias/24may/24052001.html. González, Román. "Las constelaciones familiares, una alternativa para romper con destinos trágicos". 24 de mayo de 2001.
- www.cimacnoticias.com/noticias/03feb/03021304.html. Silvia Magally. "Si de novios de te pega... La violencia familiar se origina en el noviazgo". Cimacnoticias. 13 de febrero de 2003.
- www.cimacnoticias.com/noticias/04sep/04091303.html. Villlegas López, Argelia. "Violencia en el noviazgo, patrón heredado de la cultura machista". Cimacnoticias. 13 de septiembre de 2004.
- www.club.telepolis.com/codependencia/la_familia.html. Consultada en mayo de 2005.
- www.cndh.org.mx. Comunicado de prensa: "Alarmante violencia contra las mujeres". 8 de marzo de 2005.
- www.cndh.org.mx. Comunicado de prensa: "Inicia por (nos) otros campaña contra la violencia hacia las mujeres". 14 de marzo de 2005.
- www.coda.org. Consultadas de mayo a julio de 2006
- www.codependientesanonimas.org.mx. Consultada en mayo de 2005.
- www.inegi.gob.mx. Consultada de octubre de 2005 a julio de 2006.
- www.inmujer.df.gob.mx. Consultada de marzo de 2005 a julio de 2006.
- www.jornada.unam.mx/2004/oct04/informacion/74_noviazgo.html. F. Muñoz, Alma. "La violencia en el noviazgo se acrecienta en el matrimonio". 10 de octubre de 2004.
- www.jornada.unam.mx/2005/03/09/044n1soc. F. Muñoz, Alma. "Violencia Intrafamiliar". 9 de marzo de 2005.
- www.muchavieja.com.mx/html/vivir.html. Consultada de agosto de 2005 a julio de 2006.
- www.presidencia.gob.mx. Consultada en noviembre de 2005.

- www.salud.gob.mx. Comunicado de prensa "Violencia contra las mujeres: fenómeno poco visible". 5 de febrero de 2005.
- www.un.org/spanish/. Consultada de mayo de 2005 a julio de 2006.
- www.vidahumana.org/vidafam/violence/codepend.html. Consultada de diciembre de 2005 a julio de 2006.
- www.who.int/es/ Consultada de mayo de 2005 a julio de 2006.

FICHAS VIDEOGRÁFICAS

- Película

- Nunca más (Enough). Director. Michael Apted. Protagonistas: Jennifer López, Billy Campbell, Juliette Lewis, et al. Estados Unidos. 2002. 95 minutos. Color.

- Programas de TV

- Diálogos en confianza. Lucha de poder en la pareja. Canal 11. IPN. 9 de febrero de 2004.
- Diálogos en Confianza. Violencia acompañante cotidiano. Canal 11. IPN. 11 de febrero de 2004.
- Diálogos en Confianza. Relaciones destructivas en adolescentes. Canal 11. IPN. 27 de febrero de 2004.
- Diálogos en confianza. Y tú ¿Cómo eliges pareja? Canal 11. IPN. 2 de marzo de 2004.
- Diálogos en Confianza. Los testigos de la violencia. Canal 11. IPN. 16 de agosto de 2004.
- Diálogos en Confianza. ¿Sabes amar? Canal 11. IPN. 17 de agosto de 2004.
- Diálogos en Confianza. ¿Me siento víctima? Canal 11. IPN. 08 de noviembre de 2004.

- Diálogos en Confianza. ¿Educadas en la Violencia? Canal 11. IPN. 25 de noviembre de 2004.
- Diálogos en confianza. Codependencia: adicción a la pareja. Canal 11. IPN. 6 de diciembre de 2002.
- Noticieros Televisa. *Serie Los reporteros*. Canal 2. Televisa. Datos de Carla Iberia Sánchez. 26 de agosto de 2005.