



UNIVERSIDAD
INSURGENTES
PLANTEL XOLA

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON
INCORPORACIÓN A LA U.N.A.M. CLAVE 3315-25**

**“LA INFLUENCIA DE LOS DIFERENTES RASGOS
DE PAREJA EN EL DESARROLLO DE LA
CODEPENDENCIA”**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

MARIA DEL CARMEN QUIÑONEZ SANTIAGO

ASESOR: LIC. CLAUDIA MÓNICA RAMÍREZ HERNÁNDEZ

MÉXICO, D.F.

2007.



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

AGRADECIMIENTOS

*A la Lic. Claudia Mónica Ramírez, agradeciendo mi formación profesional
y las facilidades que siempre me brindó para realizar la presente tesis, sin olvidar los
buenos consejos que me da para salir adelante en la vida.*

A la Lic. Patricia Murrieta Sánchez por su apoyo en la parte estadística del presente trabajo, gracias por ayudarme a lograr un objetivo muy importante de mi crecimiento profesional y regalarme un espacio de su tiempo.

A los sinodales, agradeciéndolas observaciones al presente trabajo que sirvieron para mejorarlo y por su participación en el proceso de mi titulación.

A dios por ayudarme a lograr mi objetivo de titularme.

A mi mamá Melba, agradeciéndole su apoyo y todas sus enseñanzas que me han ayudado a salir adelante y sobre todo a saber disfrutar de la vida, no olvido todos los esfuerzos que haces para que yo este bien y al mismo tiempo te ofrezco una disculpa por los malos momentos que te hago pasar ,pero lo más importante que te quiero decir en este momento es que estoy muy orgullosa de que tú seas mi mamá.

A la memoria de mi mamá Lulú, por formar parte de mí educación y que un día se fue de mi lado, sin saber a dónde , pero ahora se que estas en el cielo y en mí, quisiera que estuvieras a mí lado para ofrecerte los besos y abrazos que ya no fue posible darte, sabes aunque pasa el tiempo te sigo extrañando.

A mi abuelo, que me brinda alegría y recuerdos inolvidables de mi niñez y que siempre me ofrece detalles imborrables.

A Guadalupe, por haber hecho travesuras conmigo cuando fuimos niñas, hay veces que recuerdo esas experiencias y siento la misma emoción de aquellos momentos.

A mi amiga Alejandra Quintero, por regalarme su amistad leal y sincera. En la vida pasa mucha gente que se va, que se queda y no sabe qué hacer, pero tú te quedaste conmigo sin hacer juicios de quién soy, cuando te conocí jamás pensé que fuéramos a ser muy buenas amigas, el tiempo avanza terminamos e iniciamos cosas nuevas, te cuento y me cuentas, estamos contentas, estamos tristes pero al final ahí estamos tú y yo disfrutando de la vida y felices de conocer la amistad, te quiero y espero ser tu amiga por siempre.

A mi amiga Mayra Alvarado, por estar conmigo, en momentos especiales, considero que las muchas o pocas diferencias que hemos tenido han sido para reforzar nuestra amistad, además de aceptarnos tal y como somos, no importa que haya veces en que no pensemos lo mismo, lo importante es que ya sabemos respetar la idea de cada quien, recuerda que te quiero y nos falta mucho por celebrar, por estar juntas y por platicar las cosas buenas y malas que nos pasan.

*A mi prima Fanny Ximena, que tiene 15 años, recuerda que te quiero
y espero que ya no te enfermes tanto, ya veras que pronto todo
estará bien y no olvides que tienes que echarle ganas
para que cumplas todos tus sueños.*

*A mi prima Marilú, que es una niña de 9
años, que me hace reír con sus ocurrencias
y me siento en su mundo cuando platico con
ella,, te quiero.*

*A las parejas que fueron parte de la
muestra, ya que sin ellas hubiera sido
imposible la realización del trabajo.*

*A ti... y a todas las personas que a través de mi
vida fueron importantes, amigos, amigas y anexos,
siendo de mutuo acuerdo terminar con nuestra relación,
ya sea consciente o inconscientemente.*

para ustedes: "De la ilusión"

*Escribiste en la tabla de mi corazón:
desea.*

*Y yo anduve días y días
loco y aromado y triste.*

Jaime Sábines

*Dedicada a las emociones desgastadas
por un amor, que están en el idilio de lo inexistente.*

MARI CARMEN

**“LA INFLUENCIA DE LOS DIFERENTES RASGOS
DE PAREJA EN EL DESARROLLO DE LA CODEPENDENCIA”**



LOS AMOROSOS

*Los amorosos callan.
El amor es el silencio más fino,
el más tembloroso, el más insoportable.
Los amorosos buscan,
los amorosos son los que abandonan,
son los que cambian, los que olvidan.
Su corazón les dice que nunca han de encontrar,
no encuentran, buscan.*

*Los amorosos andan como locos
porque están solos, solos, solos,
entregándose, dándose a cada rato,
llorando porque no salvan al amor.
Les preocupa el amor. Los amorosos
viven al día, no pueden hacer más, no saben.
Siempre se están yendo,
siempre, hacia alguna parte.
Esperan,
no esperan nada, pero esperan.
Saben que nunca han de encontrar.
El amor es la prórroga perpetua,*

*siempre el paso siguiente, el otro, el otro.
Los amorosos son los insaciables,
los que siempre -¡qué bueno!- han de estar solos.*

*Los amorosos son la hidra del cuento.
Tienen serpientes en lugar de brazos.
Las venas del cuello se les hinchan
también como serpientes para asfixiarlos.
Los amorosos no pueden dormir
porque si se duermen se los comen los gusanos.*

*En la oscuridad abren los ojos
y les cae en ellos el espanto.*

*Encuentran alacranes bajo la sábana
y su cama flota como sobre un lago.*

*Los amorosos son locos, sólo locos,
sin Dios y sin diablo.*

*Los amorosos salen de sus cuevas
temblorosos, hambrientos,
a cazar fantasmas.
Se rien de las gentes que lo saben todo,
de las que aman a perpetuidad, verídicamente,
de las que creen en el amor como en una lámpara
de inagotable aceite.*

*Los amorosos juegan a coger el agua,
a tatuar el humo, a no irse.
Juegan el largo, el triste juego del amor.
Nadie ha de resignarse.
Dicen que nadie ha de resignarse.
Los amorosos se avergüenzan de toda conformación.*

*Vacíos, pero vacíos de una a otra costilla,
la muerte les fermenta de tras de los ojos,
y ellos caminan, lloran hasta la madrugada
en que trenes y gallos se despiden dolorosamente.
Les llega a veces un olor a tierra recién nacida,
a mujeres que duermen con la mano en el sexo,
complacidas,
a arroyos de agua tierna y a cocinas.
Los amorosos se ponen a cantar entre labios
una canción no aprendida.
Y se van llorando, llorando
la hermosa vida.*

JAIME SABINES



NO ES QUE MUERA DE AMOR...

*No es que muera de amor, muero de ti.
Muero de ti, amor, de amor de ti,
de urgencia mía de mi piel de ti,
de mi alma de ti y de mi boca
y del insoportable que yo soy sin ti.*

*Muero de ti y de mí, muero de ambos,
de nosotros, de ese,
desgarrado, partido,
me muero, te muero, lo morimos.*

*Morimos en mi cuarto en que estoy solo,
en mi cama en que faltas,
en la calle donde mi brazo va vacío,
en el cine y los parques, los tranvías,
los lugares donde mi hombro acostumbra tu cabeza
y mi mano tu mano
y todo yo te sé como yo mismo.*

*Morimos en el sitio que le he prestado al aire
para que estés fuera de mí,
y en el lugar en que el aire se acaba
cuando te echo mi piel encima
y nos conocemos en nosotros, separados del mundo
dichosa, penetrada, y cierto, interminable.*

*Morimos, lo sabemos, lo ignoran, nos morimos
entre los dos, ahora, separados,
del uno al otro, diariamente,
cayéndonos en múltiples estatuas,
en gestos que no vemos,
en nuestras manos que nos necesitan.*

*Nos morimos, amor, muero de tu vientre
que no muerdo ni beso,
en tus muslos dulcísimos y vivos,
en tu carne sin fin, muero de máscaras,
de triángulos oscuros e incesantes.
Muero de mi cuerpo y de tu cuerpo,
de nuestra muerte, amor, muero, morimos.*

*En el pozo de amor a todas horas,
inconsolable a gritos,
dentro de mi, quiero decir, te llamo,
te llaman los que nacen, los que vienen
de atrás, de ti, los que a ti llegan.*

*Nos morimos, amor, y nada hacemos
sino morimos más, hora tras hora,
y escribirnos y hablarnos y morirnos.*

JAIME SABINES

ÍNDICE

RESUMEN.....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
I.- MARCO TEÓRICO.....	7
CAPÍTULO 1 LA PAREJA.....	7
1.1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA PAREJA.....	7
1.2. DEFINICIÓN DE PAREJA.....	8
1.3. ETAPA DE NOVIAZGO.....	9
1.4. DESARROLLO Y FORMACIÓN DE PAREJA.....	10
1.5 INTEGRACIÓN DE LA PAREJA.....	14
1.6. ELECCIÓN DE PAREJA.....	14
1.6.1. ELECCIÓN RELACIONADA CON IMÁGENES PARENTALES.....	15
1.7. EL RETORNO DE LO REPRIMIDO.....	16
1.7.1. EL RETORNO DE EDIPO.....	16
1.8. CLASIFICACIÓN DE PAREJAS.....	17
1.9. CRITERIOS PARA CONSIDERAR LA ESTABILIDAD DE LA PAREJA.....	22
CAPÍTULO 2 CODEPENDENCIA.....	25
2.1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA CODEPENDENCIA.....	25
2.2. ¿QUÉ ES LA CODEPENDENCIA?.....	26
2.3. DESARROLLO DE LA CODEPENDENCIA.....	27
2.3.1. NIÑO INTERIOR.....	29
2.4. EXPLICACIÓN METAPSICOLÓGICA DE LAS RESISTENCIAS CODEPENDIENTES.....	30
2.5. CONSIDERACIÓN TEÓRICA SOBRE LA CODEPENDENCIA DESDE EL ENFOQUE DE LA TERAPIA FAMILIAR.....	33
2.6. ¿QUIÉNES SON PROPENSOS A VOLVERSE CODEPENDIENTES?.....	34
2.7. CARACTERÍSTICAS DE LA CODEPENDENCIA.....	34
2.8 DIFERENTES MANIFESTACIONES ADICTIVAS.....	38

CAPÍTULO 3 PAREJA Y CODEPENDENCIA.....	40
3.1. LA CODEPENDENCIA ES DISTINTA EN LOS HOMBRES Y EN LAS MUJERES.....	40
3.2. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA RELACIÓN CODEPENDIENTE DE PAREJA.....	41
3.3. CODEPENDENCIA EN LA PAREJA.....	42
3.4. AMOR ADICTIVO.....	43
3.5. SOBRE ALGUNAS INCONVENIENCIAS DEL APEGO AFECTIVO: EL APEGO ES ADICCIÓN.....	45
3.6. CARACTERÍSTICAS DE LOS DEPENDIENTES EMOCIONALES EN EL ÁREA DE LAS RELACIONES DE PAREJA.....	46
3.6.1. CARACTERÍSTICAS DE LOS OBJETOS DE LOS DEPENDIENTES EMOCIONALES.....	48
II.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	51
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	51
2. OBJETIVOS.....	51
3. PLANTEAMIENTO DE HIPÓTESIS.....	51
4. VARIABLES Y DEFINICIONES.....	52
4.1. VARIABLES INDEPENDIENTES	
4.2. VARIABLE DEPENDIENTE	
4.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	
4.4. DEFINICIONES OPERACIONALES	
5. MUESTRA.....	54
5.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN	
5.2. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	
5.3. MUESTREO	
6. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	55
7. TIPO DE ESTUDIO.....	55
8. MATERIAL.....	55
9. INSTRUMENTOS.....	55
10. PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN.....	57
III.- RESULTADOS.....	58

IV.-DISCUSIÓN.....70

V.- CONCLUSIONES.....76

VI.- REFERENCIAS

ANEXOS

RESUMEN

En la presente investigación se estudio la relación entre los diferentes rasgos de pareja y la codependencia. Se trabajo con 76 parejas heterosexuales que tenían una relación de pareja entre 6 meses y 3 años de convivencia, entre 20-35 años de edad y estudios universitarios, se aplicaron 2 instrumentos: una Escala de Rasgos de Pareja conformada por 5 factores que son: Rasgos Complementarios, Habitados al Conflicto, Desvitalizados, Simétricos y Paralelos, y una Escala de Codependencia de cuatro factores: Altruismo, Abnegación, Dependencia y Necesidad de Complacer. Se encontró que las parejas con rasgos complementarios, y las parejas con rasgos habituados al conflicto presentan el-altruismo y la abnegación. En la muestra no se encontraron parejas con rasgos desvitalizados por lo tanto no hay impacto en la codependencia. Las parejas con rasgos simétricos tienden a desarrollar altruismo y abnegación. Las parejas con rasgos paralelos, muestran factores de altruismo, abnegación y dependencia, con la característica de que en hombres y mujeres se observa una abnegación negativa que nos habla de que no hay búsqueda por satisfacer las necesidades y deseos del compañero, y específicamente en mujeres se observa una dependencia negativa. Además las mujeres con rasgos complementarios sólo presentan abnegación y las mujeres con rasgos habituados al conflicto y rasgos simétricos no se encontraron diferencias estadísticamente significativas. Por lo tanto se confirman las hipótesis de trabajo. Se encontró que en una relación de pareja los hombres tienden más a desarrollar niveles de codependencia.

INTRODUCCIÓN

La vida en pareja es una opción elegida por más del 85 % de la población adulta y, al mismo tiempo, la estabilidad de la misma está cada vez más en entredicho. Nadie duda de que en la sociedad actual haya grandes dificultades para establecer, y sobre todo, mantener relaciones amorosas. De hecho, el conflicto de pareja es más responsable de consultas relacionadas con la salud mental que cualquier categoría diagnóstica psiquiátrica Bornstein Philip y Bornstein Marcy (1992).

Dada la problemática que se ha venido suscitando desde años atrás en la sociedad mexicana para establecer óptimas relaciones de pareja, es interesante analizar qué relación hay entre los diferentes rasgos de pareja (Complementarios, Habitados al Conflicto, Desvitalizados, Simétricos y Paralelos) y la codependencia, analizando los siguientes factores dentro de la misma, (Altruismo, Abnegación, Dependencia y Necesidad de complacer), ya que se ha visto que es un fenómeno en el que intervienen muchos aspectos negativos, que no dejan crecer a las personas que están dentro de una relación codependiente, donde uno de los miembros es cuidado, controlado y protegido en exceso por su pareja, que vive centrada en su objeto, ignorando todos sus problemas y necesidades, considerando que primero esta la otra persona a quien debe satisfacer casi en todos los ámbitos, desde deseos, hasta llegar a solucionarle todos sus problemas, todo esto lo lleva a cambio de ser querida y aceptada, no importa el precio sólo quiere satisfacer inconscientemente sus necesidades afectivas, aunque en el fondo se vea como una persona desvalida, dando como resultado para ambos miembros una frustración que los lleva a tener un estancamiento en su desarrollo afectivo y productivo que no les deja ser feliz, existiendo una gran inestabilidad para ambos miembros de la pareja.

Para la teoría psicoanalítica los conflictos de pareja están determinados principalmente por el patrón emocional de la persona, esto es, su forma de ser y por la forma de interacción. Respecto a la parte emocional, considera que las relaciones humanas se desarrollan desde la infancia a partir de la relación que establece el sujeto con los objetos y estas experiencias constituyen la base de toda relación posterior, incluyendo las relaciones de pareja. En cuanto a la interacción de pareja, el concepto utilizado para explicar su naturaleza es la colusión, el cual proporciona un perfil o tipología, por decirlo de alguna manera, de las formas en que se relacionan dos personas, Bobé y Pérez (en López 2003).

Por lo tanto en la presente investigación se aborda la teoría en la primera parte, que nos habla sobre la pareja y los aspectos que intervienen para la integración de la misma, la importancia de las primeras imágenes parentales para la estabilidad de futuras relaciones y los diferentes tipos de pareja, se menciona también los factores que influyen en la codependencia, características de los codependientes, quién es propenso a desarrollarla, explicándonos como al no ser satisfechas las necesidades del niño es probable que este desarrolle una personalidad codependiente, teniendo una preocupación excesiva por el otro, finalmente se relacionan ambos temas pareja y codependencia, comentando cómo es la dinámica de los miembros de la pareja, cómo es su sufrimiento y cómo van perdiendo su individualidad, una vez conocida la teoría de las variables, se da a conocer cómo es que fue todo el procedimiento de aplicación, cómo fueron seleccionadas las parejas y cuales fueron los objetivos que se llevaron a cabo, para lograr llegar a los resultados haciendo un análisis de estos, por último se mencionan las conclusiones a las que se llegó en la presente investigación.

Uno de los objetivos es ampliar el estudio de la codependencia en pareja y dar herramientas al profesional de la salud y en particular al psicólogo, dando en el presente trabajo apoyo para reafirmar las características que envuelven a la codependencia y que rasgos de pareja son más propensos a desarrollar dicha problemática, logrando diagnosticar y ayudar al paciente de una manera eficaz. Enfrentando de una forma adecuada el problema de la codependencia en los miembros de la pareja, el profesional podrá guiar a los pacientes con el tratamiento más óptimo, para que las parejas puedan establecer una relación sana y satisfactoria, sin olvidar que la pareja en tratamiento puede ser funcional en un futuro o no, sí se llegará a la solución de que no es funcional, el psicólogo (a) tratará de ayudar a que la relación finalice sanamente. El profesional también podrá trabajar de forma individual con un paciente codependiente, para fortalecer sus funciones yoicas, ayudándole a comprender porqué entabla determinadas relaciones de pareja que le hacen sufrir y tratará de ayudarlo a establecer relaciones más saludables.

I. Marco teórico

CAPÍTULO 1 LA PAREJA

1.1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA PAREJA

La pareja ha estado presente en todas las sociedades históricas constituyendo una de las bases de la estructura social. “En los últimos años del siglo XX ha atravesado por una etapa de replanteamiento, de cambio, y de crisis” (Casado 1991).

En este sentido, la pareja monogámica no es una entidad que haya existido desde siempre, sino que es un producto evolutivo de las relaciones entre hombres y mujeres, López (2003).

Desde el principio de la cultura mexicana, la organización social de la pareja precortesiana fue en teoría completamente democrática. Había en orden jerárquico: familias, linajes, clanes, y tribus, las cuales eran dirigidas por un consejo en el que formaban parte todos los caciques para buscar el bienestar del pueblo, la conservación de la moral y las costumbres. A partir de la conquista toda la organización social azteca cambió, ya que tanto la mujer como el hombre perdieron completamente sus posiciones y fueron separados brutalmente como pareja y convertidos en esclavos, perdieron así no sólo su estructura social sino también su calidad humana, Palacios (1994 en Deras 2000).

La evidencia histórica de los matrimonios en México en la época colonial, la independencia, el siglo XIX y principios del siglo XX carecían de una unión afectiva.

En comparación con los de la segunda mitad del siglo XX en donde lo afectivo se ha incrementado de manera notable en los enlaces matrimoniales.

Esta carencia de amor en parte fue propiciada por la Iglesia Católica ya que, sus enseñanzas habían ligado la persecución de los fines personales con la inmoralidad y el afán de ganancias con la avaricia, era improbable que las ambiciones de los padres por la obtención de ganancias o un status llegaran a ser consideradas como justificación de su autoridad sobre las elecciones de pareja y matrimoniales. Sin embargo, en el transcurso del siglo XVIII, el interés fue ganando terreno sobre su voluntad, convirtiéndose así como un motivo legítimo del matrimonio; transformándose a la vez en una justificación por el ejercicio de la autoridad del padre en la elección de su cónyuge. Al mencionarse la idea de que esta voluntad expresaba un estado emocional inestable, los padres argumentaban que las aspiraciones más confiables, como las de la persecución de los fines personales que estaban ocultos al libre mercado, eran necesarios a fin de asegurar que las decisiones matrimoniales se llegaran a tomar de forma responsable. Por lo tanto en la actualidad, la autoridad paterna sobre las elecciones matrimoniales ha sido reinventada de una manera más sólida (Deras 2000).

Las transformaciones sociales que comenzaron a partir del final de la Segunda Guerra disminuyeron el exceso de represión social a que estaban sometidas las mujeres. Entre los fenómenos sociales de la segunda mitad del siglo, resalto el cambio de estatuto de las mujeres y, como consecuencia, la relación de poder entre ambos géneros lo cual tiene sus efectos sobre el vínculo de pareja (Castro 2004).

Díaz-Loving (1999) comenta que históricamente, el compromiso de establecer una relación familiar a largo plazo era decidido por los padres o familia de la pareja, con base en una evaluación y justificación económica o de funcionalidad. Durante el siglo XX, se ha hecho cada vez más común que la pareja tome la decisión de compromiso con base en antecedentes de romance y/o pasión. Así la pareja decide si es adecuado comprometerse a una relación más íntima y a más largo plazo. Aunque las razones y personas que toman la decisión de establecer un compromiso de pareja han variado en las culturas de occidente, éste sigue siendo sancionado con el matrimonio.

Caratozzolo (2002) menciona que en la Antigua Roma, las mujeres dependían del dueño de casa, del dominus, durante toda su vida (exceptuando aquellas que por matrimonio pasaban a depender de otro señor), estaban en sus manos, eran objetos de su propiedad, al igual que el ganado, los muebles. Las reservas alimenticias, los adornos, etc. el padre era el “jefe”, “conductor”, “amo” o “señor” que tenía bajo su tutela el hogar, las mujeres y los hijos. Ese rol asimétrico, si bien le proporcionaba una satisfacción narcisista, pues implicaba la obediencia y el respeto a su figura, exigía un esfuerzo considerable y la constante vigilia, puesto que el bienestar de su familia y su autoestima dependía de sus éxitos y se desmoronaban con sus fracasos. La responsabilidad era solamente del hombre y éste debía responder por ese lugar adjudicado.

Casado (1991) menciona que en nuestros días se está produciendo una profunda transformación en la definición cultural de los roles sexuales. La mujer se masculiniza y el hombre se feminiza, es decir, ambos están recuperando las capacidades humanas que culturalmente habían sido negadas.

Finalmente en México se busca la integración de la mujer al desarrollo económico nacional a la vez que se aboga a favor de la causa de la familia como núcleo central de la sociedad y, en el seno de ella, destaca el papel principal y milenario de la mujer, sin embargo existen múltiples deficiencias que ponen en evidencia una clara explotación política e ideológica del capitalismo monopolista del Estado, Galindo (1996 en Rivera Aragón y Díaz Loving 2002).

1.2. DEFINICIONES DE PAREJA

La relación de pareja se ha definido en varias formas, por diversos autores.

Casado (1991) concibe a la pareja como la relación entre dos personas basadas en la percepción del vínculo que tienen ambas, caracterizada por la aparición del “nosotros” bajo la regulación social que sea.

Thibault (1972 en Padilla 2001) dice que la pareja es una ecuación con dos incógnitas, y que para conocerlas se tiene que conocer la naturaleza de las incógnitas y la relación que las une.

Rage (1997 en Padilla 2001) dice que la pareja, como origen de la familia, ha de estar compuesta por dos personas completas, viviendo un proceso de madurez y preparación para la misión que van a emprender. Se debe estar conciente de los retos que les prepara el mundo cambiante, así como las dificultades propias de cada etapa de su ciclo de pareja, en la formación de una familia sana, funcional y con valores.

Orlandini (1998 en Padilla 2001) define a la pareja como un conjunto de dos personas, usualmente del sexo opuesto, que establece un lazo intenso y duradero, que se proveen de sexo y ternura, y que han decidido acompañarse por un espacio de tiempo definido o indefinido.

Satir (1991 en Deras 2000) define a la pareja como “tú, yo y nosotros”; cada una de ellas es significativa y tiene vida propia, haciendo cada parte más posible a la otra.

Caillé (1992 en Deras 2000) menciona que la pareja es el fruto de la conjunción de las representaciones mentales de dos individuos; esta conjunción es la verdadera base de la pareja.

J. Puget e I. Berestein (1996 en Corominas 2003) definen como pareja a una estructura vincular con un alto grado de especificidad, con un nivel elevado de complejidad que tiene como fin la creación de una nueva familia.

Con base en lo anterior, cada autor considera importante diferentes aspectos de la pareja, esto se determina por la corriente teórica y/o línea de investigación de cada autor.

1.3. ETAPA DE NOVIAZGO

El concepto de noviazgo ha sido definido de las siguientes maneras:

Noviazgo: Condición de novio o novia y tiempo que dura la relación. (SALVAT BASICO1988).

Amorío, idilio, conquista, compromiso, cortejo, coqueteo, devaneo, corte, relaciones. (AUTODIDACTICA OCEANO 1997).

El noviazgo es una etapa esencial de la vida, ya que implica una elección del compañero que esperamos que sea para siempre. Se elige a una persona que al mismo tiempo nos elige, para el matrimonio, en el que seremos íntimos por mucho tiempo, Jeffrey (1989 en Deras 2000).

Una parte importante del noviazgo son las *citas* y han sido definidas por (Blood, m. y Bob 1980) como “la asociación pareja entre dos personas del sexo opuesto, con propósito de acompañarse una con la otra, sin tener necesariamente intención de casarse”.

Por su parte López (2004) dice que un hombre y una mujer son “novios” cuando mantienen una relación amorosa con vistas a casarse. Se llama “noviazgo” al período durante el cual ambas personas son novios o bien a su misma relación durante ese período.

Varios autores han definido el *enamoramiento* de diferentes maneras:

Alberoni (1993) dice que el enamoramiento es el estado naciente de un movimiento colectivo de dos.

Freud (en Freidberg 1985) en el enamoramiento, hay una sobre valuación del objeto amado, el cual se encuentra prácticamente libre de crítica lo cual toma forma de un falso juicio acerca de él, es decir de una idealización. Esto significa que hay un desbordamiento de libido narcisista hacia el objeto amado. Lo que se ama en este tipo de amor es algo por lo que el sujeto ha luchado pero ha fallado en cierta medida de tal forma que la liga a este objeto proporciona una forma de satisfacción de esta necesidad narcisista. De esta forma la relación

involucra un empobrecimiento del yo que busca complementarse en el otro manteniendo así su autoestima.

Alizalde (1992 en Caratozzolo 2002) sostiene que: “En la cima del enamoramiento amenazan desvanecerse los límites entre el yo y el objeto. Contrariando todos los testimonios de los sentidos, el enamorado asevera que yo y tú son uno, y está dispuesto a comportarse como si así fuera.” “La díada exclusiva de pasión amorosa pide la eternidad, quiere estar fuera del tiempo y del espacio. La gratificación narcisista hallada se espeja en función diática primaria. El movimiento regresivo revive la intensidad funcional de los primeros tiempos de vida. Se entiende así la tenacidad con que el apasionado se aferra a su objeto y esa indesviabilidad que hace que “sea ése y no otro”. El sujeto no es contingente de la pasión; es necesario, irremplazable, único. Es el garante de la supervivencia psíquica del sujeto, quien recrea, en el marco de la pasión, la pasión arcaica con la madre”.

Berenstein-Puget (1982 en Caratozzolo 2002) dice que el enamoramiento “es un complejo estado emocional y mental derivado de la atracción sexual por el otro”.

El estado de enamoramiento suele vivirse en la época del noviazgo, con todo lo que esta etapa comporta. Además de la falta de responsabilidades propias del noviazgo, el tiempo que se comparte es, en su mayoría tiempo de ocio. En esta época el intercambio es altamente gratificante: los novios se proporcionan mutuamente mucha atención se hacen regalos, se comunican, se dan cariño y se hacen promesas. De todo esto se desprende un alto nivel de expectativas sobre la posterior convivencia fruto de los aspectos anteriores.

Sin embargo la intensidad del enamoramiento a menudo disminuye al iniciarse la convivencia, aunque suele conservarse un alto nivel de expectativas.

En este paso decisivo en la vida de cada persona es fundamental el concepto que los miembros de la pareja tengan del amor: la idea de que el sentimiento lo superará todo suele ser perjudicial, especialmente si no va acompañado de una actitud positiva, activa y responsable, tendiente a poner los medios prácticos para que así sea.

Vivimos en una sociedad que nos educa en ciertos conocimientos hasta niveles a veces exagerados y que, paralelamente, permite que algo que hará el 95% de la población, como es vivir en pareja, se realice de forma intuitiva. Hoy quienes han podido observar modelos de pareja muy válidos y estimulantes, pero otros no han tenido tanta suerte. Es curioso que, con lo difícil que resulta hacerlo bien y lo poco preparados que vamos al matrimonio o a la convivencia, no haya aún más separaciones y divorcios (Enciclopedia de psicología 1982).

1.4. DESARROLLO Y FORMACIÓN DE PAREJA

Velasco Alva 2004 dice que, para aclarar estos conceptos teóricos es importante profundizar en otros aspectos del desarrollo del ser humano; también es importante señalar que cuando se habla de pareja parental primaria se trata de la pareja formada por el niño y su madre, o la persona cercana que lo ha cuidado.

De acuerdo con este modelo de pensamiento, el vínculo inicial es con la madre, que ocurre mediante un proceso gradual y coordinado, proceso eminentemente circular donde el

niño va internalizando las distintas conductas y actitudes de la madre hacia él. Éste primitivamente divide a la madre en buena o mala, dependiendo de si gratifica o frustra sus necesidades.

Por este medio se van formando en el incipiente self del niño las representaciones internas de la madre conectadas con afectos placenteros o displacenteros. Mediante este proceso de internalización, cuando se trata de afectos placenteros puede tener un papel de buena madre, que regula y fortalece la autoestima: por ejemplo: cuidados físicos, alimentación oportuna, contacto físico, etc. Pero cuando son displacenteros, las representaciones internas que va formando el bebé tienen una carga negativa, como falta de cercanía física, alimentación y cuidados deficientes, entre otros.

El niño es entonces capaz de empezar a tener un sentido de identidad independiente, una vez desarrollado lo que se denomina constancia objetal, que es una parte muy importante del proceso de separación e individuación.

Según Malher (en Velasco 2004), esto ocurre al final de la fase de reaproximación, alrededor de los tres años.

El término individuación se refiere a que el niño ha internalizado a la madre buena y que puede funcionar de manera independiente. Sin embargo, otros acontecimientos que ocurren dentro de la familia, de su grupo o en personas significativas que interactúen con él pueden tener una influencia importante en su autoestima; también se han de considerar factores genéticos, padecimientos físicos o bien un maternaje deficiente. Todo ello interfiere con el delicado proceso de internalización de la madre y da como resultado detenciones del desarrollo, que se observan en la relación de pareja donde uno de sus integrantes requerirá confirmación o validación constante por parte de su pareja para mantener su autoestima.

Campbell (1991) Describe las cinco etapas principales de desarrollo del viaje de la pareja:

I.- Idilio: La pareja está inspirada por su visión de cómo se “supone que debería de ser” por la promesa de que esta persona tiene algo muy especial que uno ha estado buscando. Existe la ilusión de la unidad, fantasías de un futuro armonioso, una difusa e indiferenciada sensación del “nosotros”. Los miembros de la pareja niegan cualquier sentimiento de diferencia o separación creando diversas formas de dependencia en la relación, del estilo del “no puedo vivir sin ti”. A menudo esos sentimientos de “promesa” derivan de las visiones estereotipadas del (o de la) compañero (a) ideal.

El obstáculo que se ha de superar en este punto es la ilusión del idilio: que los sueños se hacen realidad, que los deseos se cumplen, que la vida es de color rosa y que la gente se relaciona armoniosamente sin pararse a pensar en los intereses propios y las diferencias individuales.

Esta etapa llega a su fin una vez que el camino se pone difícil y los componentes de la pareja ven que sus visiones y sueños no van a realizarse tan fácilmente como ellos habían supuesto.

II.- La lucha por el poder: Esta etapa comienza cuando se reconoce “Tú no eres como yo creía que eras” o “No somos como creíamos ser”.

La ilusión de la unidad se ve remplazada por la desilusión de la falta de unidad, de la desunión. En lugar de una visión se experimenta una división: diferencias y dificultades. La relación mantenía una promesa, pero la promesa se ha roto. Nos sentimos desilusionados, decepcionados e iracundos.

De este modo, la lucha por el poder en algunos casos es un intento por conseguir que su compañero (a) sea del modo como se supuso que debería ser del modo como él o ella prometió ser (un intento de superar nuestro repentino sentimiento de impotencia).

A otros, la lucha por el poder les lleva (inconscientemente) a herir a su compañero (a), en venganza por la decepción que uno sea llevado.

En este caso, toma la forma de una “guerra de despecho”, en la que cada vez que tú me decepciones yo actúo con despecho, para así devolverte con creces el agravio.

El obstáculo que hay que superar en esta etapa es la ilusión del poder, es decir, la creencia de que las amenazas, la fuerza, la manipulación o la dominación, con independencia de que sea sutil o no, puede hacernos alcanzar lo que tanto deseamos. La etapa llega a su fin cuando uno reconoce cómo es y qué tiene, y renunciamos a su apego a las fantasías de armonía sin lucha, logros sin esfuerzos, placer sin dolor. Cuando uno se rinde a la evidencia de la vida, tal y como es.

Si la relación sobrevive a la lucha por el poder, se pasa a una etapa más pacífica y de mayor adaptación.

III.- Estabilidad: Esta etapa comienza con el perdón. Los miembros de la pareja renuncian a su tenaz obstinación en hacer, “que funcione” la relación y se permiten errar y fallar. Llegan a aceptarse el uno al otro como personas individuales y aprenden de sus conflictos en lugar de trastornarse por ellos. Logran poner algo más de atención en lo que está fuera de la relación y dentro de su propia psique, una vez reconocido que la relación de pareja, que es simplemente una parte de su vida, no va a satisfacer todas sus necesidades.

Elaboran ahora un conjunto estable de reglas con que negociar las diferencias y un conjunto estable de expectativas del poder de cada uno.

El obstáculo que sea de superar en esta etapa es la ilusión de la paz, el apego a la estabilidad a costa de la novedad y el cambio. Cuando alcanzar la sensación de paz es difícil, no es fácil renunciar a ella. Y por ese motivo se hace un dios del recién encontrado consuelo, olvidando que el progreso entraña riesgo, dolor e incertidumbre.

IV.-Compromiso: En esta etapa la pareja se rinde verdaderamente a lo que es, y acepta la realidad y los fallos humanos de la relación. Abandonan la intención de “remodelar” al compañero (a) y tratan de ser agradables a toda costa. Aprenden a manejar la tensión y los

conflictos inherentes al dilema de amar a la persona y detestar, no obstante, algo que ésta hace. Saben amarse sin necesidad de estar de acuerdo en todas y cada una de las ocasiones.

Las parejas que continúan su evolución a lo largo de esta etapa llegan a comprender la interconexión existente entre todos los seres humanos en cualquier parte; interdependencia que es paralela a la experimentada por la pareja.

V.-Creación conjunta: En esta etapa, la pareja aplica al mundo que está más allá de su asociación todo lo que han aprendido en las cuatro etapas previas. Ahora son capaces de expresar el sentimiento de unidad humana que experimentan en su relación, y ofrecer a los demás los frutos de su creación conjunta. Así, las parejas que están en esta etapa normalmente se ocupan de trabajos creativos compartidos como forma de hacer una contribución al mundo.

Un fallo posible en esta etapa es la tendencia de algunas parejas a poner demasiada atención en su relación con “el mundo” dejando poca energía para el “cuidado y nutrición” de la propia relación de la pareja.

Casado (1991) dice que para entender el proceso por el cual se establece una pareja debemos recordar que la pareja es un proceso dinámico de interrelación. Desde el primer momento de atracción, de seducción, se establece un proceso de comunicación mediante el cual las dos personas intercambian mensajes que explican cómo son y qué esperan del otro. Estos mensajes son, en parte, no verbales.

Diversos estudios han descrito los mensajes no verbales que se intercambian durante el galanteo Davis (1971 en Casado 1991) y que parecen constituir como una señal de aprobación por parte de las dos personas, un permiso y al mismo tiempo un deseo de intimar más. En general parecen existir (y con carácter transcultural) dos fases. En la primera ambos “galanteadores” exhiben su sexualidad (femineidad y masculinidad) para atraer al otro (aquí cabría añadir que la cultura e incluso la moda definen el qué y el cómo). En la segunda fase ambos también, adoptan posturas menos agresivas, más infantiles y blandas, para tranquilizar al otro.

Desde los primeros intercambios las dos personas, además del contenido de los mensajes, están mostrando al otro sus estados del yo favoritos. Si éstos resultan complementarios a los del otro, le empezará a resultar atractivo a un nivel más profundo que el del atractivo físico (que indudablemente favorece el ser escogido) o el del ambiente desenfadado y divertido de una discoteca (alcohol incluido).

Culturalmente las personalidades masculina y femenina han sido educadas para complementarse.

Se observa que a partir de esa primera atracción basada en el guión y con unos procesos de comunicación restringidos por los roles sexuales, las dos personas han percibido la complementariedad del otro y empezarán a practicar los juegos que constituyen sus conductas de protección. Si la otra persona participa de forma satisfactoria en ellos el vínculo se hará más fuerte. Si por el contrario, a pesar de lo que parecía, el otro no cumple las expectativas, la pareja no progresará.

1.5. INTEGRACIÓN DE LA PAREJA

Juri (1979), explica que la pareja humana está integrada por dos personas que mantienen una relación relativamente estable entre sí. Se le suele designar con el término “díada”, que alude a una unidad compuesta por dos elementos relacionados dialécticamente, a diferencia de una mónada, una entidad considerada aisladamente, o una tríada, una unidad compuesta por tres elementos.

Ciertas particularidades hacen que la pareja humana sea una díada singular. Sus elementos (personas) poseen una estructura interna de suma complejidad: la personalidad de cada uno de los integrantes. Dicha personalidad se va configurando en un largo camino evolutivo en el cual las relaciones con las personas significativas del mundo exterior se van trasladando e instalando en el interior del individuo. Lo interpersonal, en particular las experiencias vividas en los vínculos materno-pateros, se transforma en intrapersonal, a través de los mecanismos de identificación e introyección.

1.6. ELECCIÓN DE PAREJA

La elección de pareja es un proceso que está lleno de diferentes preguntas, por qué me atrae una persona más que la otra, por qué elegí a esta persona y no a la otra, por qué ando con esta persona etc., para comprender mejor este tema y dar respuesta a nuestras preguntas a continuación se explicará que nos lleva a elegir a determinada persona.

Stearn (1982) mencionó que de acuerdo con la teoría psicoanalítica, la elección de pareja nunca es accidental; los compañeros conyugales en proyecto se ven siempre influenciados por motivos inconscientes y, a menudo irracionales.

Al examinar los factores psicológicos involucrados en la elección de cónyuge, Freud (en Stearn 1982) se refirió al “ideal romántico”, señaló que ningún individuo está exento de ser influido por fantasías infantiles inconscientes en la elección de compañero y sostenía que había dos tipos de elección de cónyuge: la elección narcisista es configurada tomándose uno mismo como objeto; es decir que la persona se enamora de alguien parecido a ella misma. El amor por una madre sustituta se llama elección anaclítica, o sea que una persona ama a alguien de quien pueda depender para su sostenimiento. Freud pensaba que era más probable que los hombres hicieran elecciones anaclíticas, mientras que las mujeres se inclinaban más hacer elecciones narcisistas.

Lemaire (1986 en Sarquis 1995) describe dos rasgos básicos que le dan una peculiar organización a la elección de objeto conyugal.

a. En primer lugar, es una elección que implica reciprocidad, el presunto objeto es, a la vez, sujeto – es decir, que es simultáneamente “elector” y “elegido” – por lo cual encuentra, en la búsqueda del otro, satisfacciones simétricas o complementarias a las de aquel. Ambos miembros de la pareja deben obtener alguna ventaja psicológica de la relación que construyen.

b. En segundo lugar, lo que se espera del objeto elegido se relaciona con lo que se espera de la relación; contribución al equilibrio personal y a la organización defensiva.

Para que esta relación forme parte de la organización defensiva, se requiere de la proyección a largo plazo que provee de cierta seguridad interior, en oposición a elecciones de carácter más hedonista y en búsqueda, por lo tanto, de satisfacción inmediata. Para que el yo mantenga su unidad y coherencia, se requiere del otro características complementarias y también positivas.

1.6.1. ELECCIÓN RELACIONADA CON LAS IMÁGENES PARENTALES

Dicks 1970, Lemaire 1989, y Sarquis 1989 (en Sarquis 1995) como ya sabemos los primeros objetos amorosos (los padres) constituyen una referencia de base para futuras elecciones de pareja.

- a. Elección positiva o por desplazamiento: Consiste en la elección de un compañero que presenta características deseadas de cualquiera de los padres. Se trata de un desplazamiento de las expectativas respecto a figuras parentales, a un cónyuge que debe cumplir y satisfacer funciones como las de protección, afecto y nutrición en forma simbólica, tal como lo hizo uno de los padres.
- b. Elección negativa o por contraste: En este caso se observa la tendencia a buscar otro cuyas características constituyen una referencia negativa a alguno de los padres: generalmente se observa en relación al padre del sexo opuesto. La búsqueda se orienta hacia alguien que <<no sea como>>. También se puede mencionar aquí, las elecciones que pretenden reparar en el propio matrimonio, la experiencia de la pareja de padres vista como negativa o frustrante.
- c. Elección referida a roles: Se observa la tendencia a buscar un compañero que cumpla roles que aparecen como deseados si la referencia es positiva, o roles que permiten reparar aquellas expectativas no satisfechas por alguno de los padres.

Es de suma importancia tomar en cuenta que función juegan los mecanismos de defensa en la elección de pareja.

Bobé (1994) habla de los mecanismos inconscientes que están influyendo en la dinámica de la relación de pareja, y por tanto, en las motivaciones de la elección de un compañero/a para constituir una pareja tienen su origen en las fantasías inconscientes que constituyen el fondo emocional de la atracción mutua; pero también son la base que determina la intensidad de los conflictos de la pareja.

“La pareja humana, podemos decir que el individuo encarará y realizará una elección de pareja influido por los procesos conflictivos de su mundo interior. La búsqueda y elección del compañero estará orientada por la estructuración de estos procesos, que lo llevarán a elegir un determinado partenaire. Se tiende a percibir y a detectar ciertos rasgos en el otro que suceden a realizar una elección particularizada y nada casual. Las necesidades internas dictarán, en gran medida el trámite de elección de compañero. Podemos hablar de una “selección consciente” y de una “selección inconsciente” de los rasgos de éste. Inconscientemente pueden detectarse determinadas actitudes (vg. frialdad, inmadurez, etc.) que empujan la elección de pareja, y que responden a las necesidades de la conflictiva inconsciente del sujeto. Una persona cuyo yo se

encuentre oprimido por un objeto interno sometedor –sometido- puede seleccionar una persona sumisa que le permita proyectar en ella el yo sometido y librarse, de dicho sometimiento interno. Y esto aunque posteriormente se queje de la sumisión del partenaire” (Juri 1979, p.51).

Dicks (1993 en Gilbert M. y Shmukler 2000) mediante un estudio de grupos de cónyuges, notó en las parejas un grado de ajuste entre su sistema de relación objetal, a nivel tanto consciente como inconsciente; concluyó que elegir un compañero (a) para casarse, si bien en apariencia se hacía a un nivel consciente también estaba determinado en gran medida por una congruencia entre las relaciones objetales inconscientes. Dicks observó esto como un deseo de ajuste basado en procesos tanto conscientes como inconscientes y lo llamo *complementariedad inconsciente*, esto como si partes del otro se identificaran con algunos aspectos del self.

Rage (1996) La mayoría de los individuos comparten una imagen de una pareja ideal. Tienen ideas definidas sobre lo que están buscando en una pareja, así como las categorías de personas que son “elegibles” o “no elegibles”.

Existen diferentes atractivos. Para algunos será muy importante el aspecto físico. Para otros, los elementos psicológicos (ternura, inteligencia, comunicación, comprensión. etc.), otros más, buscarán un nivel educativo y social alto y compatible con el suyo. Finalmente, habrá personas que se fijen en los valores morales y religiosos de la persona.

Sin embargo, aparecen otras características importantes que no son fácilmente medibles: carácter, estabilidad emocional, disposición complaciente y el buen humor. En la actualidad se tiende a valorar fuertemente el atractivo físico y la personalidad (ésta última varía mucho más de acuerdo a los aspectos que se aprecien en cada época).

1.7. EL RETORNO DE LO REPRIMIDO

“Aunque la ley más universal e interiorizada, la de la prohibición del incesto, extiende su vigencia a todo el campo de la vida amorosa, debemos buscar su huella en todos los momentos de la existencia, después de ver el papel predominante que juega en el momento de la elección amorosa: elección directamente referida al padre del sexo opuesto, o referida negativamente a un compañero de pareja buscado precisamente en lo que parece tener de específicamente diferente, si no opuesto, a ese padre; dos modalidades en apariencia contradictorias, pero las dos marcadas por el sello de la prohibición del incesto. No es suficiente, para escapar a esta ley, elegir a un compañero biológicamente diferente a los padres; la prohibición sigue operando después de la elección, aun si se ha efectuado precisamente para proteger al Sujeto de los deseos incestuosos demasiado vivos y de una relación edipiana todavía mal superada. La ley prohibitiva es constante y la represión activa; pero el deseo no desaparece por eso, y es sabido que adopta más tarde formas diferentes detrás de disfraces diversos” (Lemaire 2003, p. 234).

1.7.1. EL RETORNO DE EDIPO

Lemaire (2003) dice “que en la clínica de pareja aparece una crisis cuando la evolución madurativa de uno de sus miembros la lleva a desear secundariamente la satisfacción pulsional contra la que se defendió inicialmente al elegir compañero. Sin duda el caso más frecuente se relaciona con el deseo arcaico del Edipo” (p.234).

Hay que recordar que la teoría psicoanalítica dice que el Complejo de Edipo consiste en una relación triangular que está formada por un sujeto del deseo, un sujeto deseado y un tercero que representa la prohibición del deseo.

En la situación originaria se trata de sentimientos inconscientes en relación al deseo de poseer al padre del otro sexo y eliminar el del mismo sexo originando temores a la castración y sentimientos de culpa inconscientes: pero naturalmente, esto se aplica muchísimo más en todas sus variantes positivas y negativas, es decir amor por el progenitor del mismo sexo y rechazo por el progenitor del otro sexo, con todas las implicaciones que comportan sentimientos diversos a lo largo de la evolución Armant 1994.

1.8. CLASIFICACIÓN DE PAREJAS

Berman y Lief (1975 en Lemus H. 1996), establecieron dimensiones alrededor de las cuales se pueden resumir la interacción en la pareja. Las dimensiones que propusieron son:

PODER: Se refiere al establecimiento de jerarquías y manejo del poder en la relación: Así como del nivel en que tales aspectos se dan en la pareja (manifiestos o por medio de maniobras encubiertas).

Parsons (1963 en Díaz-Loving 1999) propone cuatro estrategias básicas de poder en una relación de pareja:

- 1) La persuasión implica convencer a través del razonamiento, y las posibles ganancias para el otro, que la pareja debe actuar como desea el actor.
- 2) La inducción se basa en influenciar al otro por medio de una propuesta de contingencias situacionales favorables para el otro, siempre y cuando actúe como el actor piensa o le pida que lo haga.
- 3) La activación del consentimiento, es la tendencia del actor de convencer a la pareja que no debe hacer algo porque sería contraproducente para él (ella).
- 4) La disuasión se da cuando el actor hace evidente la existencia de consecuencias negativas si la pareja no sede a su postura.

INTIMIDAD: Corresponde a las oscilaciones en distancia espacial y emocional, a través del proceso de vida compartida.

LIMITES: Alude a la capacidad de la pareja para establecer límites contra la interferencia de otras personas o cualquier otro aspecto que afecte la armonía de la relación.

Por lo tanto, los sistemas pareja se pueden clasificar con base en estos tres aspectos claves, de la siguiente manera:

A.- La resolución de formas y patrones de poder y quién lo ejerce, hacen que las parejas caigan en tres tipos de relación:

1.- Relación simétrica: Los miembros de la pareja tienen tipos similares de conducta: ambos esperan dar y recibir, y ambos dan y reciben órdenes. Los cónyuges tienen esencialmente

iguales derechos y obligaciones, y los problemas más frecuentes que se dan en este tipo de relación se refieren a la competencia entre ambos cónyuges.

2.- Relación complementaria: Uno de los miembros domina y manda, y el otro se somete y obedece. Este tipo de relación aumenta al máximo las diferencias, y aunque la conducta de ambos miembros es diferente, satisface las necesidades de los dos. Se desarrolla menos competencia entre los cónyuges. Su desventaja es el enojo y resentimiento, que muchas veces está profundamente enraizado en la persona que se somete.

3.- Relación paralela: Los miembros de la pareja alternan entre relaciones simétricas y complementarias, de acuerdo con contextos diferentes y situaciones cambiantes. Puede darse mutuo apoyo y pueden competir sanamente.

B.- Con base en la dimensión íntima, (Berman y Lief, 1975; Cuber, Harroff; en Barragán 1980; en Lemus 1996) clasifican a las parejas en cinco tipos:

1.- Relación habituada al conflicto: se caracteriza por la existencia de controles rígidos, tensión y conflicto. La relación es muy insatisfactoria: los cónyuges continúan unidos por miedo a la soledad y por el aparente poder mantenido por un constante herirse uno al otro.

2.- La pareja desvitalizada: La pareja rara vez expresa su insatisfacción: quizá esto se deba a que cada uno está inmerso en diferentes actividades e intereses. No obstante, su interacción muestra apatía y frialdad. No manifiesta abiertamente conflictos, pero reflejan falta de vitalidad y de entusiasmo. Permanecen juntos principalmente por el aspecto legal, ataduras morales y por los hijos.

3.- El matrimonio que congenia en forma pasiva: La pareja comparte intereses pero su interacción es distante. Los contactos interpersonales son con el exterior, y los intereses de ambos están relacionados con otras personas. Existe un cierto apoyo mutuo en la relación. Es placentero.

4.- La relación vital: Esta relación es estimulante y satisfactoria, es muy importante para ambos en una o varias áreas; como la crianza de los hijos, el trabajo, etc. El trabajar juntos les entusiasma, y se concibe al otro como indispensable para el goce de cualquier actividad.

Este matrimonio a pesar de tener conflictos ocasionales, provee unos lazos emocionales gratificantes y una fuerza estabilizadora en el crecimiento del individuo.

5.- El matrimonio total: Este matrimonio es similar al vital en términos de acercamiento, pero es más multifacético. Todas las actividades son compartidas y se considera al otro indispensable para todo. Este tipo de relación es poco frecuente; es insegura particularmente dada su naturaleza multifacética que puede llevar a sus integrantes a conflictos de poder.

C.- Límites: En el desarrollo de la familia actual, es un hecho que la inclusión de los hijos tiende a producir la principal de las perturbaciones estructurales en el desarrollo de la pareja. Otros grupos, como los parientes, amigos, etc., infringen en la pareja, pero nunca como lo hacen los hijos. Con base en esto, Pollack y Barragán (en Lemus 1996).

Clasifica a las parejas en cuatro estadios:

- 1.-Antes de la llegada de los hijos.
- 2.-Crianza temprana de los hijos.
- 3.-Latencia y adolescencia de los hijos.
- 4.-Después de que los hijos se han ido.

Pollack dice que estos períodos son cruciales en sus diferencias respecto a dificultades especiales para la pareja de padres.

(Brown 1979; Bandeler, Grinder y Satir, 1976; Bandler 1978; Lederer y Jackson, 1978; en Freidberg A. 1985) describió las tipologías de pareja, refiriéndose a algunos casos de parejas típicas.

La relación estable y satisfactoria.

Nos dicen los autores, es una situación casi teórica y que sólo han visto en parejas con muchos años de matrimonio o bien, que se han casado por segunda vez después de haber enviudado.

Nunca la han observado en periodo de educación de hijos, si no que en etapas en que la pareja se queda sola después de una cierta plenitud y experiencia vital.

Esta relación representaría el mayor grado de cooperación posible en dos individuos. Cuando se da, el acoplamiento es casi perfecto, sus antecedentes tienen que ser lo suficientemente parecidos con objeto de que cada uno pueda interpretar clara y precisamente los mensajes del otro. Este tipo de comunicación fomenta la confianza y con ella la aceptación de las diferencias, las cuales son consideradas como diferencias de gustos o valores y no como símbolos de hostilidad. Esta aceptación de las diferencias les permite un desarrollo personal creativo en el cual cada una de sus identidades se mantienen intactas.

La colaboración de esta pareja, se basa en la confianza que les permite tener tiempo, energía e interés en actividades fuera del matrimonio. Son libres de gozar no sólo su relación sino todo lo que les pueda interesar mutua e individualmente.

Hay una total ausencia de celos y envidias, lo cual les permite hacer alianzas y relaciones en todas las áreas de la vida. No siempre tienen que estar de acuerdo, pero pueden aceptar el desacuerdo y buscar una solución de conjunto que incluya las necesidades de ambos.

Una clave de esta relación es su amor entendido como la vida espiritual compartida y sus actitudes de respeto de uno hacia el otro.

Relación inestable y satisfactoria.

Probablemente, la mayoría de las relaciones que perduran entre cinco y diez años, caen dentro de esta categoría. En estas parejas aunque piensan que tienen una relación satisfactoria, su descontento mutuo en ocasiones es obvio. En períodos de tensión, la hostilidad y el resentimiento surgen y hay etapas de agresión sutil o abierta. Aunque se lastiman periódicamente, usualmente se reconcilian y la relación permanece estable. Parecen existir ciclos en este tipo de parejas en las que coinciden ambas en un estado de tensión y es cuando se producen los periodos de agresión mutua.

Los participantes de este tipo de relación en ocasiones se sienten sumamente a disgusto, pero la mayor parte del tiempo se sienten “como todo el mundo”, “normales”.

Relación inestable e insatisfactoria.

Dentro de esta clasificación hay dos categorías polares: los matrimonios habituados al conflicto y los evitadores del conflicto.

Los primeros, llegan a este estado de habituación después de años de entrenamiento. Tomó tiempo descubrir cómo lastimar al otro con refinamiento y un mínimo de energía. Cuando llegan a adquirir esta categoría es decir si antes no sea disuelto la unión por divorcio, suicidio, o abandono, cada uno de los cónyuges encuentra satisfacción en ver al otro sufrir derrotas o encontrar problemas ya que cuentan como puntos en su contra en esta continua lucha. Usualmente, pueden darse cuenta de que su relación es terrible pero no pueden o quieren hacer nada al respecto. Frecuentemente, el pleito es lo único que mantiene la relación.

Generalmente son mutuamente culpabilizantes de su situación y parece que proyectan una hostilidad interna que no reconocen en sí mismos. Esta mutua hostilidad es probablemente una de las más importantes ganancias en el sentido de que les impide entrar en contacto con su propia hostilidad y sentir amenazada su estructura del yo.

Tienden a retroalimentarse su propia agresión y cuando entran en periodos de sintonía de su hostilidad pueden llegar a escaladas violentas de diversa naturaleza, pudiéndose limitar a abuso verbal o llegar inclusive a lastimarse físicamente.

Los evitadores, este tipo de pareja son incapaces de expresar la hostilidad en forma directa, por lo tanto no pelean abiertamente. Sus pleitos son encubiertos y expresan su coraje y desilusión por métodos como el sarcasmo, humor corrosivo y por expresiones no verbales.

También expresan frecuentemente su frustración y coraje a través de alternativas como alcoholismo, frigidez y algunas otras sintomatologías psicósomáticas.

Algunas de estas parejas entran en arreglos especiales como ignorar el hecho de que su pareja tenga otro amante mientras que ella o él saca su agresión a base del alcohol, enfermedad o compras. Les es más fácil sufrir el dolor que enfrentar a su cónyuge y arriesgar un pleito abierto.

Relaciones estables e insatisfactorias (Desvitalizadas).

Aunque las relaciones en esta categoría, son estables, estas son quizás las peores relaciones. En su forma “callada y respetable”, las personas en ellas sufren más dolor, odian más profundamente y causan más malestar que los otros tres tipos, siendo una de sus características principales, que los cónyuges no parecen ser conscientes de su conducta.

Uno de estos tipos de pareja consiste de individuos que por años siguen juntos en una relación insatisfactoria que se mantiene estable porque ninguno reconoce su insatisfacción.

Frecuentemente, comentan acerca de lo maravilloso de su relación sin reconocer su inhabilidad de vivir satisfactoriamente ni juntos ni separados.

Continuamente en público y frecuentemente en privado hacen alarde de que tan felices son como parejas. Pueden estar completamente desilusionados uno del otro, pero jamás se lo admitirán a nadie ni siquiera así mismos. Cuando llega haber alguna explosión de coraje por parte de los miembros de la pareja, esta es seguida de una gran sensación de culpa y búsqueda de apaciguamiento sin que haya solución alguna. Rara vez hay crítica por temor a “agitar el barco”.

Son considerados desvitalizados, en el sentido de que para lograr un cambio, se requiere de una cierta energía vital. Estas parejas al no reconocer su problemática o la posibilidad de que ella existe, no están dispuestas a invertir la menor energía posible en buscar un cambio interno y lo buscan hacia el exterior.

En términos de comunicación, en estas parejas prácticamente no hay claridad en la comunicación conyugal. Sus vidas están separadas y distantes y los problemas se representan por síntomas que son mal interpretados como orgánicos y no como emocionales.

Parejas simétricas.

En las relaciones simétricas las parejas tienden a equiparar la conducta de uno con el otro. Se caracterizan por la minimización de las diferencias sin importar el aspecto de comparación, estos pueden ser de fuerza o debilidad, bondad o maldad, agilidad o torpeza, etc. La igualdad “tiene que” ser mantenida en cualquier área de la interacción y esto es lo que caracteriza a este tipo de parejas. El mensaje implícito de cada cónyuge es “yo soy tan bueno, poderoso, malo, etc. como tú”. En estas relaciones, los individuos están literalmente en una lucha para probar con todas sus conductas, que cuando menos son iguales sino superiores a su pareja. Los mensajes usualmente son analógicos y muy frecuentemente fuera de la conciencia de ambos cónyuges aunque esto no siempre es cierto y la lucha también puede ser consciente. Es el opuesto a la conducta colaboradora y puede ser descrita como una lucha por jerarquía o poder.

Este tipo de pareja se identifica rápidamente por los constantes pleitos y argumentos verbales. Esta lucha por establecer una aparente igualdad, indica en el fondo un miedo a ser inferior o a que el otro no lo considere su igual, lo cual de hecho es frecuentemente el mensaje que se envían siendo esto lo que perpetúa este tipo de lucha.

Cuando las parejas se encuentran en esta continua lucha de jerarquía, cada uno insiste en tener el mismo derecho de decidir acerca de la naturaleza de la relación, y demostrar que es igual en todas las áreas a su pareja.

La clave para reconocer a este tipo de parejas es que no pelean por temas específicos sino por establecer quién tiene derecho a decidir qué y cómo en cada tópico.

Parejas complementarias.

En este tipo de relación, el cual llevado al extremo uno de los dos cónyuges en realidad está a cargo de la relación mientras que el otro obedece. Estos términos no tienen la connotación bueno o malo (mandar vs. obedecer) a menos que el que los interpreta tenga las características de simetría descritas con anterioridad. Usualmente la complementariedad es cultural y seda en diversos aspectos de nuestra sociedad.

Parejas paralelas.

En este tipo de relación los miembros de la pareja definen áreas de responsabilidad entre ellos. Una relación simétrica puede modificarse a una paralela más adecuada en la que surjan áreas de complementariedad alternada sin necesidad de lucha por la jerarquía. En estas relaciones ambos ceden su control en ciertos momentos y áreas de su vida, a cambio de obtenerlo en otras en las que el otro de los cónyuges también cede parte de su control. Esto no quiere decir que uno de los dos está continuamente decidiendo y el otro aceptando y se intercambien. En la interacción cotidiana, se establecen todo tipo de acuerdos.

Estas decisiones pueden ser compartidas estableciéndose áreas de responsabilidad o influencia o pueden ser peleadas y saboteadas en todo momento.

Una de las formas disfuncionales en el establecimiento de las reglas de la interacción, es cuando en una relación aparentemente paralela y satisfactoria, se presentan ciertos síntomas en alguno de los miembros de la pareja. Estos síntomas no parecen tener un origen orgánico y al buscar un poco más a fondo se encuentran ciertos aspectos de la relación en los que la jerarquía de alguno de los miembros de la pareja se impuso y el otro ante la imposibilidad de un enfrentamiento responde en forma sintomática de tal forma que obtiene un equilibrio en la relación. Este tipo de síntomas incluye frecuentemente el área sexual en donde la imposición en esta o en otra área de la relación, produce una reacción sintomática como frigidez, impotencia, dolores de cabeza, etc. El mensaje inconsciente siendo: “podrás ser dominante, e imponerte, pero en esta área (fuera de mi control) no obtienes satisfacción”.

1.9. CRITERIOS PARA CONSIDERAR LA ESTABILIDAD DE LA PAREJA

Dicks (1970 en Corominas 2003) “sostiene que la pareja en conflicto revive experiencias de su infancia que le resultaron frustrantes con la figura más significativa de entonces. Se perciben en la clínica dos posibilidades. La primera es la proyección sobre el compañero de aquella figura frustrante y la segunda la proyección de aspectos reprimidos de uno mismo, que hubo de rechazar al ser criticado por alguno de sus padres con el que ahora se identifica. Partiendo de esta modalidad relacional afirma que para que toda pareja alcance su

estabilidad deberá coincidir al menos en dos de los tres subsistemas siguientes: normas culturales, normas personales y aspectos inconscientes. Se entiende por normas culturales y personales las que cada uno posee en función de la educación recibida y que ha de mantener para su propia autoestima y que el compañero ha de respetar aunque no las comparta. Los aspectos inconscientes son los que con mayor frecuencia originan los conflictos. Están relacionados con represiones de la infancia” (p. 40).

Willi 1978 (en Corominas 2003) partiendo de un esquema genético y evolutivo, describe las colusiones siguientes, oral, sádico-anal, y fálico –edipal.

“Define como colusión el juego interaccional oculto, de naturaleza inconsciente, cuya causa es la existencia de conflictos similares infantiles no resueltos. Para que la colusión aparezca es necesario que ambos integrantes permanezcan fijados a la misma etapa del desarrollo y además, que los dos adopten el mismo papel” (p. 41). En cada uno de los miembros de la pareja existen aspectos progresivos y regresivos en cada una de dichas etapas, pero sólo surge el conflicto al actuar exclusivamente uno de estos aspectos y proyectar el otro aspecto en el compañero, forzándole a que lo ejecute. En el supuesto de que hubiera flexibilidad y ambas fuesen capaces de complementarse y admitir estos dos aspectos, no aparecería la desavenencia matrimonial. El esquema de Willi se asemeja al de Dicks 1970(en Corominas R. 2003), pero con el sobreañadido de que destaca la interacción y, en especial, obligar al otro, y además conseguirlo, a que admita lo proyectado, haciendo los dos exactamente un esfuerzo semejante. Para que una pareja llegue a ser catalogada como normal, deben contemplarse los tres aspectos siguientes:

A.- Deslinde y establecimiento de límites. La pareja ha de mantener espacios y tiempos propios acordados previamente por sus dos participantes, pudiendo separarse con naturalidad de hijos, familias respectivas o amistades. Existen dos modalidades de pareja, la llamada pareja cerrada, propia y adecuada para el enamoramiento, pero que se convierte en patológica al prolongarse más allá de esta etapa. Resulta asfixiante y anquilosante aunque se apoye en el deseo de establecer una relación funcional. La denominada pareja abierta, sería la opuesta a la anterior y se caracteriza por la aceptación de relaciones amplias con familiares, amigos y compañeros de profesión. Ambos participan libremente o bien uno de ellos, si el otro no lo desea o no resulta conveniente su presencia se retira, pero sin que ninguno de ellos se considere excluido. La psicopatología se manifestará cuando dichas libertades excedan lo aceptado por ambos como acontece en la colusión celos-infidelidad. Como resumen se podría afirmar que es necesario el mantenimiento de una correcta separación de la vida interior y exterior de la pareja”.

B.- Aceptación de aspectos progresivos y regresivos de ambos. En las relaciones de pareja tratan de gratificarse necesidades o deseos pertenecientes a épocas muy precoces de la vida.

Pueden alcanzarse cuando los deseos, regresivos o progresivos, son aceptados por el otro. Necesidades de apoyo, ternura, mimo o dedicación, pueden ser solicitadas y atendidas, cosas que no suceden en ninguna otra modalidad de relación. El estímulo hacia el crecimiento y consiguiente progreso del cónyuge se aprecia con las frustraciones o los sacrificios, por ejemplo si uno de ellos debe apartarse del hogar durante un tiempo prolongado por ser

necesario para su promoción profesional. El apoyo ofrecido se asemeja al efectuado por los padres al hijo cuando aún en contra de sus propios deseos tienen que forzarle para que madure.

C.- Igualdad de valores. Cada miembro de la pareja ha de tener su autoestima satisfecha, pues cuando así suceda, se acepta con naturalidad la autonomía del otro sin que se resienta la estima hacia él ni hacia uno mismo.

Comenta Willi (en Corominas 2003) “que en la medida que el matrimonio no es un estado sino un proceso en continua evolución, deben ser considerados los rasgos más característicos de sus diferentes etapas, para no catalogar, como psicopatológicas situaciones normales en unos momentos, aunque en otros habrían tenido la interpretación opuesta” (p. 42).

Describe cuatro etapas evolutivas en el desarrollo de la pareja:

1.-Formación de la pareja estable. Se caracteriza por tener que realizar la adecuada separación de las familias respectivas, predominando una cierta exaltación narcisista de ambos. Abarca también al resto de sus relaciones o se expande hasta llegar a incluir los objetos materiales que adquieren con esfuerzo, como muebles, automóviles o viajes que pueden permitirse y en los que ensalzan su capacidad de goce debido a su amor.

2.-Fase de productividad o reestructuración. Se promueve el crecimiento profesional de cada uno de ellos, distribuyéndose las tareas que cada cual se compromete a asumir en función de sus cualidades, siendo lo más importante la dedicación prestada a los hijos.

3.-Crisis de la mitad de la vida. Superada la etapa anterior, la pareja vuelve a quedarse sola al casarse los hijos y abandonar la casa.

Los proyectos que hubieron de ser descartados al hallarse volcados ambos en la crianza de estos, pueden ser retomados ahora y contar con el apoyo del otro para ejecutarlos. Para que el progreso vincular continúe, es necesaria la creación de proyectos individuales y proyectos compartidos, decididos entre ambos.

Un dato llamativo de estas épocas de la vida es que al no lograr proyectos compartidos, aparecen más frecuentemente los amantes, de los cuales se espera compañía y realización de todo lo no logrado.

4.-El matrimonio anciano. Predomina el miedo a la dependencia, por lo cual esta suele proyectarse sobre el otro, considerándose uno más joven y capacitado a través de su proteccionismo, actitud que con bastante frecuencia al otro le asfixia y no tolera. Las peleas son habituales y, por medio de ellas, tratan de demostrarse una independencia que ya no tienen pero que a ambos les ayuda para eludir su verdadero temor, conectado con fantasías constantes acerca de la proximidad de la muerte.

CAPÍTULO 2. CODEPENDENCIA

Como se ha visto la integración de la pareja y su elección, depende de varios factores tanto conscientes como inconscientes, en el presente capítulo se hablara de la codependencia, se conocerá que factores importantes intervienen en su desarrollo y que personas son vulnerables a desencadenar dicha personalidad.

2.1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA CODEPENDENCIA

El estudio de los síntomas y dinámicas de lo que hoy llamamos codependencia al inicio se realizó dentro del campo de la dependencia química en el tratamiento de las familias de alcohólicos Morgán (1991 en 2005). La conceptualización del término comenzó en la década de los cuarenta cuando las esposas de miembros del grupo de Alcohólicos Anónimos (AA) formaron un grupo, después llamado AL-Anón, para discutir los problemas que tenían como resultado de vivir con parejas alcohólicas Beattie (2000 en Zarco 20005).

Beattie (1991) menciona que en 1976 en Minnesota, los adictos y alcohólicos se habían vuelto dependientes químicos, a sus familiares y amigos se les llamaba los otros significativos, también comentó que la palabra codependencia apareció en la escena del tratamiento psicológico a fines de la década de los setenta. No sé sabe quién la descubrió. Aunque varias personas proclaman haberlo hecho, la palabra emergió simultáneamente en varios centros de tratamiento de Minnesota, de acuerdo con la información de la oficina de Sondra Smalley, una psicóloga con licencia y líder en el campo de la codependencia. Tal vez Minnesota, el corazón de los centros de tratamiento para las dependencias químicas y de los programas de Doce Pasos para los trastornos compulsivos, la descubrió.

Subby y Friel (en Beattie 1991) en un artículo del libro *Co-dependency, An Emerging Inssue*, escribieron: que originalmente se usó para describir a la persona o a las personas cuyas vidas se veían afectadas como resultado de su relación cercana con alguien que tiene una dependencia química. El cónyuge o hijo o amante codependiente de alguien químicamente dependiente era visto como una persona que había desarrollado un patrón para contender con la vida del que no era sano, como una reacción hacia el abuso del alcohol o de las drogas que hacía otra persona.

A medida que se empezó a comprender mejor la codependencia, aparecieron más personas que parecían tenerla: hijos adultos de alcohólicos, gente relacionada con personas con una enfermedad crónica; padres de hijos con trastornos de conducta; personas relacionadas con gente irresponsable; profesionistas, incluso enfermeras, trabajadores sociales y otros dentro del campo de las ocupaciones de "ayuda social". Hasta los alcohólicos y adictos en recuperación se dieron cuenta que eran codependientes y que tal vez lo habían sido antes de volverse dependientes químicos. Los codependientes empezaron a presentarse por todos lados.

Es importante remitirnos al principio del tiempo y de las relaciones humanas para encontrar destellos de conducta codependiente la gente siempre a tenido problemas y otros siempre se han preocupado de sus amigos y parientes con problemas. La gente siempre se ha preocupado con problemas de los demás desde que iniciaron las relaciones humanas, Beattie (2001).

2.2. ¿QUÉ ES LA CODEPENDENCIA?

La codependencia ha sido definida por diversos autores, se retomarán algunas para comprender el significado.

Barnetche de Castillo, Barnetche de Maqueo y Prieto de Martínez (1990) dicen que la codependencia es una enfermedad que se manifiesta en la incapacidad para lograr participar en forma positiva en una relación.

Sharon Wegsneider-Cruse (en Barnetche de Castillo, Barnetche de Maqueo y Prieto de Martínez 1990) define la codependencia como: “Una condición específica caracterizada por preocupación y extrema dependencia (emocional, social y a veces física) de una persona o de un objeto. A veces tan patológica, que afecta todas sus otras relaciones” (p.25).

El término codependencia designa algunos de los efectos negativos sobre la familia y los amigos más cercanos del alcohólico o drogadicto. Básicamente consiste en una serie de conductas y de formas de actuar que facilitan la adicción, aunque conscientemente procuren combatirla. De algún modo, las personas cercanas al adicto también se enferman (Bolio 1998).

Codependencia: La persona codependiente es aquella que ha permitido que su vida se vea afectada por la conducta de otra persona, y que está obsesionada tratando de controlar esa conducta. Beattie (en Barnetche de Castillo, Barnetche de Maqueo y Prieto de Martínez 1990).

En un artículo del libro *Co-dependency, An Emerging Issue*, Subby (en Beattie 2001) escribió que codependencia es: “un estado emocional, psicológico y conductual que se desarrolla como resultado de que un individuo haya estado expuesto prolongadamente a, y haya practicado, una serie de reglas opresivas, reglas que provienen la abierta expresión de sentimientos al igual que la discusión abierta de problemas personales e interpersonales” (p. 51).

Earnie Larsen (en Beattie 2001) otro especialista en codependencia y pionero en la materia, la define como “conductas aprendidas autoderrotantes, o defectos de carácter que producen una disminución en la capacidad de iniciar o de participar en relaciones amorosas” (p. 51).

Castillo (2001) mencionó: La codependencia es una adicción a las personas que varía en su gravedad dependiendo de la estructura de personalidad en la que se sustenta.

Beattie (2001), ha mencionado que existen definiciones de algunos terapeutas que han proclamado que la “Codependencia es cualquier cosa, y cualquier persona es codependiente”.

De la siguiente manera es definida en el (Diccionario de pedagogía y psicología 1999): Codependencia: Término para referirse al conjunto de influjos que las personas dependientes del alcohol, o de otras sustancias, sufren de quienes les rodean, incluyendo sus intentos para influirles.

La codependencia como el propio término lo explica, es un trastorno psiquiátrico en el que las acciones de la familia tienden a perpetuar la dependencia de la persona. Sin embargo,

estudios empíricos indican la existencia de un modelo basado en el esfuerzo y en el enfrentamiento para explicar la conducta familiar.

Pero las definiciones que podríamos decir que son las más importantes son las que dan los pacientes ya que hablan de su experiencia.

Beattie (2001) menciona que existen definiciones que no son profesionales. “Codependencia significa”, dijo una mujer “que soy una cuidadora”. “Ser codependiente significa estar casada con un alcohólico”, respondió una mujer. “¿Codependencia? “Quiere decir que sé que cualquier mujer que me atraiga, de la que me enamore o con quien me case será químicamente dependiente o tendrá algún problema igualmente serio” (p.51).

2.3. DESARROLLO DE LA CODEPENDENCIA

Padilla Velásquez (2003) mencionó que “el ser humano como ya se sabe nace con todas las potencialidades que le son propias, pero también presenta una serie de insuficiencias e incapacidades relacionadas con la inmadurez biológica que posee, pero va desarrollando desde los primeros años de vida gracias a la maduración del sistema nervioso con que cuenta durante las etapas del desarrollo psicosexual, oral, anal, fálico, genital y latencia. Mediante este desarrollo el ser humano presenta conductas que le permiten alcanzar metas tanto libidinales como agresivas, según el contexto del psicoanálisis proveniente de las pulsiones, logrando así la meta correspondiente a cada etapa” (págs.114-115).

A continuación serán retomadas las conductas conscientes más importantes en las etapas del desarrollo, así como metas de cada etapa.

Etapa oral (de 0 a 18 meses)

Etapa	Conductas libidinales	Conductas agresivas	Meta final
Oral (de succión) Dos a tres meses	Contemplar Llorar Arrullar Chupar Sonreír Tocar Meta: Succionar	Balancearse con fuerza Llorar Vomitarse Demandar Aventar Meta: Triturar	Incorporar
Oral (Sádico canibalista) 28 semanas	Comer sólidos Señala lo que quiere Acariciar Tocar Meta: Succionar	Dejar caer las cosas Morder Comer tierra Jalar el cabello Maltratar Meta: Triturar	Incorporar y tomar

Etapa anal (del año y medio a los tres años)

Etapa	Conductas libidinales	Conductas agresivas	Meta final
Fase Anal retentiva	Obedecer Limpiar Ordenar Defecar Cariño Constancia Meta: Retener	Desobedecer Embarrar, tirar Desordenar Retener Rudo Inconstante Meta: Retener	Controlar

Etapa	Conductas libidinales	Conductas agresivas	Meta final
Fase anal expulsiva	Cuidar Jugar Aguantar Obedecer Egoísmo Meta: Expulsar	Maltratar y aventar Emberrinchar Desobedecer Envidioso Meta: Expulsar	Controlar

Etapa genital infantil (de los tres y medio a los 5 años)

Etapa	Conductas libidinales	Conductas agresivas	Meta final
Fase fálica	Coquetear Masturbar Confiar en sí mismo Curiosear Imitar Meta: conquistar discriminadamente	Competir Rivalizar Derrotar al contrario Meta: introducir	Tomar y poseer
Fase edípica	Fantasías Edípicas Busca la aprobación del padre del sexo opuesto Complace al padre del sexo opuesto Imita conductas del mismo sexo Meta: Seducción	Temores nocturnos Miedo a la castración Competir Celar Triste Meta: desaparición	Tomar y poseer

Se debe mencionar que estas conductas son características del desarrollo normal en el niño que van a permitir que cumpla las metas psicológicas internas. El origen de estas metas y conductas manifiestas es pulsional.

Maslow 1962, Weil 1973, Miller 1983,1984 y Glasser 1985 (en Barnetche de Castillo, Barnetche de Maqueo y Prieto de Martínez 1990), mencionan las necesidades básicas que deben estar satisfechas para un desarrollo emocional sano en el niño.

1. Sobrevivencia
2. Seguridad
3. Contacto con su piel
4. Atención
5. Imitación y repetición de lo que él hace
6. Guía
7. Ser escuchado
8. Ser él mismo
9. Participación
10. Aceptación:
 - Ser tomado en serio
 - Libertad de ser el mismo
 - Tolerancia a sus sentimientos
 - Respeto
11. Oportunidad de llorar las pérdidas y de crecer
12. Apoyo
13. Lealtad y confianza
14. Sensación de haber logrado:
 - Control
 - Poder
 - Creatividad
15. Trascendencia de lo ordinario
16. Sexualidad
17. Diversión
18. Libertad
19. Educación
20. Amor incondicional

Así que Barnetche de Castillo, Barnetche de Maqueo y Prieto de Martínez (1990), sostienen que “las necesidades no satisfechas del ser humano en su infancia y su necesidad de suplir sus carencias son las causantes de que se desarrolle en él la codependencia y como resultado le han impedido madurar adecuadamente para adaptarse a las situaciones de la vida adulta de una manera sana y madura”, (p. 39).

2.3.1. NIÑO INTERIOR

Cuando las necesidades del ser humano no son satisfechas para llegar a superar la etapa que el niño vive en el aspecto físico, emocional, intelectual y espiritual, el “sí mismo autentico”, “real”, como lo llaman Horney y Masterson; “verdadero”, como lo llaman Winnicot

y Millar, o “niño interior”, como lo llaman otros clínicos y educadores, se detiene en su desarrollo (en Barnetche de Castillo, Barnetche de Maqueo y Prieto Martínez 1990).

Mientras más enferma o carente es la condición de los adultos encargados del niño, menos satisfechas son las necesidades de éste. Así la parte que es creativa, viva, plena de ese “niño interior”, queda paralizada. Cuando sus necesidades no son satisfechas o son negadas por los padres y por otras figuras de autoridad, a ese niño le falta el alimento para crecer. Cuando ese “niño interior” no puede expresar sus necesidades y su propio ser, surge para sobre vivir un “sí mismo falso”, un “sí mismo codependiente” que se ajusta a los deseos y a las demandas de los demás.

A continuación serán descritas las características de cada uno:

El “sí mismo real” o “niño interior”, funciona cuando somos más auténticos, más genuinos, ya que es generoso, espontáneo y comunicativo. Se acepta a sí mismo y a los demás. Siente profundamente el gozo y el dolor y puede expresar esos sentimientos. Acepta los sentimientos sin temor y sin prejuicio.

El “sí mismo falso” o codependiente es como una máscara: es envidioso, crítico y culpa a todos. Es perfeccionista y egoísta. Se obliga a ser lo que piensa que los demás quieren que sea, es conformista y da el amor con condiciones. Cubre, esconde y niega los sentimientos. Cuando le preguntan: “¿Cómo estas?”, responde automáticamente: “Bien, gracias” porque no sabe lo que siente y sí lo sabe, juzga sus sentimientos como equivocados o malos. Es a veces pasivo y a veces agresivo. Parece poderoso y fuerte, pero en realidad no lo es.

Nuestro ser codependiente tiende a aislarse y siempre quiere tener control. No se rinde. Bloquea la información que le llega del inconsciente. La mayoría del tiempo, cuando actúa ese “sí mismo falso” se siente vacío, a disgusto, como aletargado. No se siente real, completo, integrado, sano. Siente que algo está mal, pero cree que así debe ser, que eso es lo normal Barnetche de Castillo, Barnetche de Maqueo y Prieto Martínez (1990).

2.4. EXPLICACIÓN METAPSICOLÓGICA DE LAS RESISTENCIAS CODEPENDIENTES

Para Elias Ibargüengoytia y Moreno Salinas (1998), desde lo **Genético** mencionan que la codependencia tiene su origen en una dinámica familiar de conflicto, donde la característica de los principales introyectos no promueven el desarrollo de sus miembros sino por el contrario lo detienen. En una familia en donde los padres no promueven la individuación se genera fácilmente la dificultad para que una persona aprenda a distinguir dónde termina él-ella y dónde empieza la otra persona. Como el codependiente no ha podido diferenciarse de su objeto, en la edad adulta proyecta en éste su problemática emocional para tratar de controlarla, pero esto implica el control del objeto que vive como propio (incluyendo los sentimientos, errores, responsabilidades y necesidades). Para ello el objeto del codependiente debe estar enfermo si no, no funciona. Por lo tanto, el codependiente sufrirá por el otro, protegerá y luego se enojará, resentirá y deprimirá por y con él. Pero al tratar de controlarlo experimenta su impotencia y se obsesiona, repite las mismas conductas no sólo abiertamente sino adoptando el papel de mártir para continuar sin verse a sí mismo.

El codependiente tiene antecedentes familiares de adicción o de alguna enfermedad crónica, o de un progenitor con ansiedades persistentes y manifiestas a la vista de los hijos. En su familia vivió la angustia de una conducta impredecible, abandono físico o emocional esto se traduce en la edad adulta en una rigidez y necesidad de controlar. En su familia no se ha hablado del conflicto, se encubría la conducta del padre alcohólico para negar la angustia, en la edad adulta esto se traduce en una dificultad para la expresión de afectos y para la cercanía emocional, o en un trastorno del contenido del pensamiento significado siempre en la problemática del otro y en lo que esto acarrea. En su familia se negaba la agresión y el conflicto, por lo tanto no correspondía al evento inmediato y como consecuencia contribuía a la distorsión del entorno. La conducta contradictoria e impredecible de sus objetos impide el desarrollo de una confianza básica por lo que el adulto, que creció en esta estructura presenta una gran dificultad para confiar en sus objetos pero sobre todo y de manera inconsciente en sí mismo, ulteriormente, dado que sea incorporado ya la desconfianza como una forma de defensa, utiliza desde lo inconsciente la elección repetitiva de objetos que no brindan posibilidades y expectativas confiables con los que irremediamente se vincula.

El problema en la autoestima se origina por el constructo inconsciente de que uno de los progenitores lo ha abandonado en aras de la atención al otro, en el menos problemático de los casos, y en otras dimensiones él-ella no eran merecedores del amor, de la atención y el cuidado, el codependiente vive la sensación de no haber sido importante. Toda la energía de la familia estaba dirigida a rescatar, controlar, cuidar, vigilar y encubrir al objeto enfermo. Ante este modelo de vínculo, se ve impedido a repetirlo a lo largo de su vida.

En lo **Dinámico Económico**. Se ve como el codependiente gasta su energía en emociones como el enojo, la frustración, la amargura, el miedo, la tristeza, la desesperación y la culpa. No tiene capacidad para experimentar ninguna emoción agradable. La preocupación excesiva del codependiente por los demás, a manera de resistencia para verse a sí mismo lo lleva a anular muchas de sus emociones y deja sólo que persistan las desagradables. Muchas veces se presenta la somatización al fallar la represión de la angustia de verse a sí mismo.

En muchas ocasiones presenta conducta obsesiva y compulsivamente se impone un exceso de tareas a realizar. Se desgasta al tratar de mantenerse continuamente ocupado, inclusive descuidando el descanso personal y no dedicando tampoco tiempo a actividades que le brinden satisfactores que lo revitalicen y nutran. Al haber olvidado sus propias necesidades no sólo gasta su energía en los otros sino que no le queda ninguna para él sintiéndose vacío. Poco a poco sus reservas se agotan y por esta razón muchas veces recurre al uso de sustancias para llenarse.

En lo **Estructural**. En esta área podemos mencionar los mecanismos de defensa que utiliza el codependiente. Estos generalmente son la proyección, la negación, la disociación y la racionalización.

González Núñez (1992) define los siguientes mecanismos de la siguiente forma:

Proyección: Es poner en una persona o en un objeto del exterior un deseo, un sentimiento o las características que una persona tiene; por lo general, lo que el sujeto pone en el exterior son las cosas que el Superyo considera inaceptables y que el Yo no logra reprimir.

Negación: Es la tendencia a no percibir sucesos y sensaciones dolorosos y displacenteros. Consiste en rechazar (negar) una parte de la realidad exterior que resulta amenazante o indeseada para el sujeto.

Racionalización: Consiste, en que trata de explicar o justificar, de una forma aparentemente lógica, coherente, congruente y socialmente aceptada la forma de actuar y de pensar. El propósito de la racionalización es neutralizar las cargas y los impulsos y mantener alejados a los afectos de la conciencia.

Disociación: Es la respuesta del yo frente a la angustia persecutoria, la disociación de los objetos se acompaña inexorablemente de una disociación del yo. Es una defensa necesaria para proteger al yo débil de una ansiedad persecutoria excesiva. Se aplica a los objetos y también a estructuras y fantasías. Sirve para separar lo bueno de lo malo, pero también lo interno de lo externo y la realidad de la fantasía, Klein M. (en Bleichmar N. y Leiberman de Bleichmar C. 1997).

El codependiente establece relaciones con un objeto enfermo para poder proyectar su propia patología, al mantenerse cerca de una persona enferma continuamente puede confirmar que el que presenta problemas es el otro.

De esta manera asegura constantemente mantener la negación acerca de lo propio. El alto nivel de tolerancia al dolor lo mantiene a través de negar los acontecimientos dolorosos en sus relaciones codependientes. Al racionalizar todo lo que sucede encubre, minimiza y distorsiona la dinámica dependiente interpersonal con su objeto volviendo a negar la agresión abierta y encubierta, justificando la patología del otro y así favoreciendo repetidamente que ésta continúe. Al justificar a su objeto se colude con la patología y así se encubre así mismo en un ciclo sin fin en donde lo que prevalece es el manejo de lo aparente.

En lo **Adaptativo**. El codependiente crea una estructura interna y un patrón conductual para calmar su angustia y esconder su conflicto. Desarrolla por ello el patrón de no hablar de los conflictos, no pensar acerca de lo que sucede, negando la causa de su angustia. Además en un intento no sólo de controlar la angustia sino también su inseguridad, se rigidiza emocionalmente, llegando a un aplanamiento emocional después de disociar lo que siente, de lo que sucede.

Este aislamiento emocional le permite mantener una distancia en sus relaciones interpersonales, la cual le crea la sensación de seguridad, pero le impide, al mismo tiempo, la cercanía afectiva que tanto necesita y lo incapacita para la intimidad.

Por otro lado, se vuelve hiperalerta en un intento de control, que le hace sentir seguro al “anticipar”, en su sensación, las situaciones conflictivas que se presentan primero en su familia y luego generaliza al entorno. Aprende así a vivir en un estado de alerta constante esperando siempre un peligro inminente, lo cual se traduce en una actitud de desconfianza en la que intenta evitar por todos los medios ser lastimado pero paradójicamente se pone siempre en situaciones de peligro buscando repetir su propia historia.

Además el codependiente busca siempre la consecución de logros que están casi siempre fuera de sus capacidades reales, por lo que al no alcanzarlos reconfirma su sensación de no ser valioso. No importa cuanto se esfuerce nunca le es suficiente. Lo mucho que alcance siempre será poco, de esta forma describen Elias Ibarguengoytia y Moreno Salinas (1998), la explicación metapsicologica de las resistencias codependientes, desde lo Genético, lo Dinámico Económico, Estructural y Adaptativo, (págs. 24, 25 y 26).

2.5. CONSIDERACIÓN TEÓRICA SOBRE LA CODEPENDENCIA DESDE EL ENFOQUE DE LA TERAPIA FAMILIAR

Castillo (2001), explica que los terapeutas familiares dicen que la codependencia es un fenómeno habitualmente observado entre los miembros de la familia de los adictos (padres, cónyuges, hermanos). Debe distinguirse de la respuesta normal ante una crisis temporal de personas que se preocupan auténticamente por el adicto y tratan de brindarle ayuda, aunque a menudo sin éxito.

La codependencia se produce cuando la ayuda tiene el efecto contraproducente de lesionar tanto al “ayudador” como al adicto, pero el que ayuda persiste igualmente en su conducta. Los codependientes quedan atrapados en un círculo vicioso. Es un proceso adictivo en que los esfuerzos bien intencionados de ayudar no hacen sino perpetuar el problema al facilitarle las cosas al adicto, aunque todas las alternativas parezcan ser más atemorizantes o lesivas.

Para los terapeutas familiares, los siguientes son rasgos de codependencia:

1.- En la codependencia, el principal móvil de la conducta de un individuo está determinado por el adicto y no por el codependiente. El codependiente vive reaccionando ante el adicto más que actuando por propia iniciativa.

2.- La codependencia es una adicción en sí misma. El codependiente se ha vuelto adicto a la persona adicta, así como ésta se ha vuelto adicta a la droga o actividad alteradora del estado de ánimo. La codependencia tiene los mismos síntomas que otras adicciones: obsesión, pérdida de control sobre la conducta, persistencia en la conducta codependiente pese a sus efectos negativos y negación de que la conducta de uno constituya un problema.

3.- La codependencia, como otras adicciones, es progresiva. A menos que se la trate, se agrava. La padecen los individuos que ya sufren una falta de autoestima y que buscan, a través del adicto (o de otras personas, en general), confirmar su propio valor. Los hijos de adictos, así como los que han sido objeto de abuso sexual o físico son los principales candidatos a desarrollar problemas de codependencia.

4.-La codependencia es formada, en cierta medida, por nuestra cultura. La esposa que se ocupa de reparar los daños provocados por su marido alcohólico, por ejemplo encubriendo el problema, a la vez que mantiene económica y emocionalmente unida a la familia, suele merecer la admiración de otros familiares y amigos. La gente puede decir de ella: “es una santa”. Su ilusión adictiva de ser todopoderosa y tener todo bajo control contribuye a apuntalar su propia y endeble autoestima.

La codependencia es un tipo de personalidad adictiva y un proceso, que comienza cuando una persona repetidamente busca la ilusión del consuelo para evadir sentimientos o situaciones desagradables. Es una manera de hacerse cargo de la satisfacción de las propias necesidades, se desechan las relaciones naturales y la liberación que éstas ofrecen, reemplazándolas por la relación con la conducta adictiva.

El sentimiento desagradable se convierte en una señal para realizar la conducta adictiva que generalmente comienza con una obsesión que indica la tensión del malestar interior. Después de realizar el comportamiento compulsivo viene un sentimiento de mejoría, pero inmediatamente, se convierte en dolor por las consecuencias mismas de la conducta.

El perfil de personalidad de los hijos adictos presentan rasgos como son: tolerancia y rigidez, perfeccionismo, deseos de controlar, inseguridad, baja autoestima e incapacidad de relacionarse íntimamente; sufren miedos, ansiedades y resentimientos ocultos y reprimidos que explotan sin razón aparente, Bolio (1998).

Por otra parte los hijos también se ven imposibilitados para desarrollar hábitos comunicativos ya que, la comunicación con los adultos y entre estos es inexistente o está peligrosamente mermada, Díaz (2001).

2.6. ¿QUIÉNES SON PROPENSOS A VOLVERSE CODEPENDIENTES?

Los cónyuges de los alcohólicos o adictos; los adictos en recuperación, los familiares de personas que trabajan demasiado, familias con algún trauma o en donde se sobreprotege y no se propicia la autonomía de los miembros, familiares de alguna persona incapacitada crónicamente o las familias de un neurótico. Barnetche de Castillo, Barnetche de Maqueo y Prieto de Martínez (1990).

Castillo (2001), considera que “aunque la codependencia se puede dar en cualquier persona que conviva con adictos, como un hijo drogadicto, un esposo alcohólico, etc., las gentes más sanas la desarrollarán sólo temporalmente sin que se les convierta en una verdadera adicción, mientras que las que tengan estructuras de personalidad frágiles estarán más expuestas a volverse codependientes” (p. 143).

2.7. CARACTERÍSTICAS DE LA CODEPENDENCIA

Las siguientes características fueron recopiladas por la bibliografía y experiencia personal y profesional de (Beattie 1998).

El cuidado de los demás

Los codependientes pueden:

- Creerse y sentirse responsables de otras personas, de los sentimientos, pensamientos, acciones, elecciones, deseos, necesidades, bienestar, falta de bienestar y destino final de otras personas.
- Sentir ansiedad, lástima y culpa, cuando otras personas tienen algún problema.
- Sentirse obligados –casi forzados- a ayudar a esa persona a resolver el problema. Por ejemplo: ofreciéndole consejos que no le han sido pedidos.
- Sentirse molestos cuando su ayuda no resulta efectiva.

- Hallarse diciendo sí cuando quieren decir no.
- Tratar de complacer a otros en lugar de complacerse a sí mismos.
- Sentirse más seguros al dar.
- Echar a otros la culpa del estado en que se encuentran.

La escasa autoestima

Los codependientes tienden a:

- Proceder de familias con problemas, represoras o disfuncionales.
- Culparse a sí mismos por todo.
- Criticarse a sí mismo por todo, incluso por su aspecto, por su forma de pensar, de sentir, de actuar y de comportarse.
- Rechazar los cumplidos y halagos.
- Sentirse deprimidos si no les hacen cumplidos ni halagos.
- Temer al rechazo.
- Sentirse víctimas.
- Haber sido víctimas de abuso sexual, emocional o físico; de negligencia, abandono o alcoholismo.
- Tener pánico a cometer errores.
- Tener una gran cantidad de “yo debería”.
- Sentir mucha culpabilidad.
- Tener fuertes sentimientos de baja autoestima –de vergüenza, fracaso etc.- por fracasos y problemas de los demás.
- Conformarse con que, al menos, los necesiten.

La represión

Muchos codependientes:

- Empujan fuera de su consciencia a sus pensamientos y sus sentimientos a causa del miedo y de la ausencia de la culpabilidad.
- Tienen un aspecto rígido y controlado.

La obsesión

Los codependientes tienden a:

- Preocuparse por las cosas más tontas.
- Pensar y hablar mucho acerca de otras personas.
- Preocuparse.
- Tratar de sorprender a otros en malos comportamientos.
- Centrar toda su energía en otras personas y en los problemas de éstas.

El control

Muchos codependientes:

- Temen dejar que los demás sean como son y dejar que las cosas sucedan de un modo natural.
- No ven ni manejan su miedo a la pérdida de control.
- Piensan que ellos saben mejor que nadie cómo deben de ser las cosas y cómo deberían comportarse los demás.

- Tratan de controlar a los sucesos y a las personas a través de su desamparo, de sus sentimientos de culpabilidad, de sus amenazas, de su manipulación, de sus consejos o de su dominio.
- Se sienten controlados por los sucesos y por la gente.

La negación

Los codependientes tienden a:

- Ignorar sus problemas o pretender que no los tienen.
- Pretender que las circunstancias no son tan malas como lo son en la realidad.
- Decirse a sí mismo que mañana todo irá mejor.
- Mantenerse ocupados para no tener que pensar.
- Ver cómo los problemas empeoran.
- Creer en las mentiras.

La dependencia

Muchos codependientes:

- No se sienten felices, satisfechos ni en paz consigo mismos.
- Se adhieren a cualquier persona o cosa que crean que les puede dar felicidad.
- No sintieron amor o aprobación de sus padres.
- Creen que los demás no pueden amarlos.
- Buscan desesperadamente amor y aprobación.
- Con frecuencia buscan el amor de gente que es incapaz de amar.
- Sienten que más que querer a los demás los necesitan.
- Buscan que todos sus sentimientos de bienestar se deriven de sus relaciones con los demás.
- No creen ser capaces de cuidar de sí mismos.
- Toleran el abuso para seguir siendo amados.
- Se sienten atrapados en sus relaciones.

Una comunicación pobre

Los codependientes con frecuencia:

- Culpan a los demás.
- Suplican.
- Aconsejan.
- No dicen lo que quieren decir.
- No saben lo que quieren decir.
- No se toman en serio a sí mismos.
- Piden lo que desean y necesitan de manera indirecta.
- Tratan de decir lo que creen que complacerá a los demás.
- Hablan demasiado.
- Eliminan de su vocabulario la palabra no.
- Evitan tener que hablar de sí mismos, de sus problemas, de sus sentimientos, y de sus problemas.
- Les resulta difícil defender sus derechos.

Unos límites débiles

Con frecuencia los codependientes:

- Dicen que no tolerarán ciertas conductas de los demás.
- Incrementan su tolerancia poco a poco hasta que llegan a tolerar y hacer cosas que dijeron que nunca harían.
- Dejan que otros los lastimen.
- Se vuelven totalmente intolerantes.

Falta de confianza

Los codependientes:

- No tienen confianza en sí mismos.
- No confían en los demás.
- Tratan de confiar en gente poco digna de confianza.
- Piensan que dios los ha abandonado.

La ira

Muchos codependientes:

- Se sienten atemorizados, heridos o enojados.
- Tienen miedo a su propia ira.
- Tienen miedo a la ira de los otros.
- Creen que la gente se alejará de ellos si la ira entra en escena.
- Reprimen sentimientos de ira.
- Lloran mucho, se deprimen, comen demasiado, se ponen enfermos, hacen cosas mezquinas y sucias para vengarse, actúan con hostilidad o tienen violentos estallidos temperamentales.
- Se avergüenzan de haberse enojado.
- Cada vez sienten más ira, más resentimiento y más amargura.

Los problemas sexuales

Algunos codependientes:

- Tienen relaciones sexuales cuando no tienen ganas y preferían ser abrazados.
- Tratan de tener relaciones sexuales cuando están enojados o heridos.
- Se niegan a tener relaciones sexuales porque están enojados con su pareja.
- Les resulta muy difícil manifestar sus necesidades en la cama.
- Sienten repugnancia sexual hacia su pareja.
- Se preguntan por que no disfrutan del sexo.
- Pierden interés en el sexo.
- Tienen fuertes fantasías sexuales sobre otras personas.

Varios

Los codependientes tienden a:

- Ser extremadamente responsables.
- Ser extremadamente irresponsables.
- Convertirse en mártires, sacrificando su felicidad y la de los demás por causas que no requieren sacrificio.
- Combinan respuestas pasivas y agresivas.
- Mantenerse fieles a sus inclinaciones y a la gente aunque ellos los lastimen.

Evolución progresiva del problema

En las fases avanzadas de la codependencia los codependientes pueden:

- Sentirse aletargados.
- Sentirse deprimidos.
- Aislarse.
- Experimentar una pérdida total de la estructura.
- Sentirse desesperanzados.
- Empezar a planear cómo escaparse de una relación que siente como una trampa.
- Pensar en el suicidio.
- Volverse violentos.
- Volverse adictos al alcohol, y a las drogas.

2.8. DIFERENTES MANIFESTACIONES ADICTIVAS

Tomando en cuenta la definición de qué es la codependencia y las características de la está misma, será definida, ¿Qué es una adicción?

López (1991), explica que la adicción “consiste en la subyugación del yo al objeto “malo” idealizado, organizada sobre un espacio transicional, casi siempre de procedencia anal, en donde el adicto/a se encuentra atrapado/a en una relación simbiótica con su madre, por lo general representado para ésta, la fantasía inconciente de un falo fecal” (p. 11)

Para Jampolsky 1998 (en Beristain 2000). “La adicción es una dependencia patológica a un objeto, sustancia o persona. Este objeto, sustancia o persona, se convierte en el centro de todo. Entonces todos los demás aspectos de la persona pasan a segundo plano, deteriorándose. Todo gira alrededor de ese objeto, sustancia o persona” (p. 45).

Stephanie Brown 2002, (en Alonso Fernández 2003) La adicción es un proceso organizado sobre la falta de control (loss of control), reflejada en la incapacidad de parar el uso de una sustancia o de una actividad una vez que se ha comenzado. Esta incapacidad es tratada con más amplitud (y acierto) en otros trabajos, en los que se especifica que la falta de control se refiere al ejercicio general de la función de alimentarse, tener sexo, etc., sin concretar, por tanto, la anomalía en la “incapacidad de parar”.

A hora que ya sabemos lo que es una adicción, conozcamos cómo son los rasgos de personalidad de un adicto y de un codependiente.

Coleman (1988) Dice que la mayoría de los adictos tienen problemas de personalidad que les crean dificultades sociales y que las personas que caen en la adicción son, invariablemente tímidas, impresionables, y muy nerviosas. Pueden simular una cierta fortaleza y desenvoltura, pero bajo esa capa superficial son emotivamente inseguras y tienen una gran necesidad de cariño y afecto.

Kohut (1987 en Castillo 2001) Amplió el concepto de las adicciones a otras formas de compulsión diciendo que “las adicciones pueden ser a drogas, personas, comidas, alcohol, masturbación o a actitudes perversas, que no están determinadas por la elaboración del objeto sino por las necesidades del self.

Explicó que la personalidad adictiva es producto de un self frágil, por que no logró internalizar funciones psíquicas de los objetos del self por fallas parentales, que los limitó a un estado narcisista, impidiendo su desarrollo por la línea pulsional del conflicto edípico, por ansiedades de fragmentación muy intensas que repercuten en una muy baja autoestima que los hace exageradamente lábiles ante las desilusiones, fracasos y rechazos de los que los rodean.

Tienen constantes sentimientos de vacío y desinterés para disfrutar de sus actividades a pesar de ser personas aparentemente exitosas, una necesidad de aprobación y de dependencia externa, aunque en realidad nunca logren vincularse emocionalmente con nadie.

Castillo (2001) elaboró una clasificación de los rasgos de personalidad que más claramente distinguen a los adictos a sustancias de los codependientes, basándose en el modelo sistémico y que a su vez corresponden con los fundamentos teóricos sobre los narcisistas de la teoría kohutiana.

- ✓ **Adictos a personas:** masoquismo
depresión
agresión inhibida
retraimiento
aislamiento
incapacidad
impotencia
pasividad
masturbación encubierta
rabia narcisista oculta

- ✓ **Adictos a sustancias:** paranoia
omnipotencia
impulsividad
sadismo
perversión
relaciones hipergolfantes
masturbación abierta
megalomanía
relaciones promiscuas
rabia narcisista abierta

De Castillo (1991 en Beristain 2000) divide las adicciones en dos tipos: adicciones ingestivas y adicciones en proceso.

Las adicciones a sustancias, también llamadas ingestivas afectan en forma aparentemente personal pero, al igual que las de proceso, hacen que la persona vaya perdiendo poco a poco la perspectiva social y moral. Además de afectar físicamente al adicto.

Entre las adicciones ingestivas se considera: alcohol, drogas, cafeína, tabaco, alimentos, chocolates, azúcar o fármacos.

Por otro lado, entre las adicciones en proceso están: emocionales (enojo, alegría, culpa, vergüenza, tristeza, sufrimiento), relaciones (codependientes), mentales (pensamiento obsesivo, obsesión por escribir detalles, exageración, pensamiento negativo), comportamiento (robo, compras, trabajo, mentiras, sexo, televisión, juego, crimen, deporte, etc.).

Ambas funcionan esencialmente de la misma manera y producen los mismos resultados, aunque se consideran que no todas tienen la misma severidad; sin embargo, acaban destruyendo a la persona. En la división que hace De Castillo de las adicciones, las relaciones destructivas encajan perfectamente en las llamadas en proceso.

Tomando en cuenta que la codependencia entra dentro de las adicciones de proceso se podría decir que la persona codependiente y la persona dependiente forman una relación complementaria patológica y Watzlawick y Cols (en Fernández 1992) hablan al respecto, que cuando la persona provocativa la esposa u otra persona contribuye al mantenimiento del alcoholismo de un sujeto del que se sirve para satisfacer indirectamente ciertas necesidades personales.

También pudiera hablarse de acoplamiento sadomasoquista, nutridos por sentimientos de ambivalencia.

CAPÍTULO 3. PAREJA Y CODEPENDENCIA

En el presente capítulo se relacionará el tema de pareja con el de codependencia, para conocer cómo se vive la dinámica de la relación codependiente y cómo se ven afectados los miembros de la pareja en diversos ámbitos de su vida personal.

Retomando a Castillo (2001), comenta que la codependencia es una adicción a las personas, pero el codependiente también es igual a un adicto a las sustancias, pues es sólo una elección diferente en función de condicionamientos, pero que varía en su gravedad dependiendo de la estructura de personalidad en la que se sustenta, de aquí que la codependencia sea un fenómeno que va desde una reacción normal hasta una modalidad patológica con distintas intensidades y presentaciones que por sí misma progresa y retroalimenta procesos psíquicos que pueden llevar a la locura o a la muerte, por las formas autodestructivas tan intensas que va generando.

Debemos tomar en cuenta que las características que se irán dando a lo largo del capítulo, pueden presentarse en una relación de pareja, pero el grado de patología dependerá de las personalidades de los integrantes de la pareja.

3.1. LA CODEPENDENCIA ES DISTINTA EN LOS HOMBRES Y EN LAS MUJERES

May (2002) describe como se manifiesta la codependencia en el hombre y en la mujer y nos dice que existen importantes diferencias genéricas que deben ser reconocidas, en una relación codependiente no complicada por el alcohol, puede que la mujer haga más por el hombre, para demostrarle que lo quiere, que él por ella; de modo que puede dar la impresión de que ella es más codependiente. Toda su atención se centra en él, en el bienestar y en los deseos de él. Puede que sacrifique sus amistades y actividades por él, y por las amistades y actividades de él. Puede decir cosas por el estilo de: “Quiero complacerte en todo, porque te quiero”.

A ella le da igual lo que hagan, con tal de que estén juntos. Puede que le envíe tiernas postales y que le deje notas. Expresa abiertamente sus sentimientos y trata de favorecer la intimidad para evitar el abandono.

Un hombre en la misma situación puede, inconscientemente, dar poder a una mujer de otra manera. Puede que tenga miedo al rechazo. Si bien puede que no haga tanto por ella, ya sea emocionalmente o por su bienestar físico, se preocupa en exceso por la opinión que ella tenga de él.

Necesita su aprobación desesperadamente. Puede que lo han condicionado para que no exteriorice sus emociones, puede que no exprese sus sentimientos hacia ella. Es más, puede que se vaya al extremo opuesto y que niegue dichos sentimientos.

Al mismo tiempo, puede que sea manifiestamente sensible a las críticas de ella y puede incluso percibir una actitud crítica allí donde no la hay.

Así ella manifiesta abiertamente su dependencia y su focalización respecto de él; y él oculta la suya. En el fondo ambos temen lo mismo, llámese abandono o rechazo. Los dos son codependientes.

3.2. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA RELACIÓN CODEPENDIENTE DE PAREJA

En la investigación titulada “Relación de la codependencia, el apego, los estilos de amor y rasgos de masculinidad- feminidad en adultos” elaborada por Zarco (2005) menciona cuatro factores importantes que se dan en la relación codependiente de pareja y son explicados de la siguiente manera:

El factor 1 **ALTRUISMO**: Refleja una preocupación constante y obsesiva por resolver los problemas de la pareja, en donde el sujeto enfoca toda su energía llegando a olvidarse de sí mismo, de sus necesidades y de sus problemas. Lo que concuerda con (Whitfield, 1984; Spann y Fischer, 1990 en Zarco 2005) quienes plantean que la codependencia surge de enfocarse en el ambiente externo del individuo (en este caso en la pareja) a tal grado que éste llega a olvidarse de sus propias emociones y deseos.

El factor 2 **ABNEGACIÓN**: Refleja una búsqueda por cumplir con las necesidades y deseos de la pareja sin importar que se lastime la propia integridad, reprimiendo la expresión de los propios pensamientos, deseos y necesidades por miedo a molestar y perder a la pareja, buscando tener en la vida del otro, el control que no pueden tener en la suya Dear, et al., 2000 (en Zarco I. 2005).

El factor 3 **DEPENDENCIA**: Representa un componente mucho más cognoscitivo de la codependencia, en él (ella) se refleja la percepción por parte del individuo de que la pareja, sus pensamientos, sentimientos y acciones, dependen de él (ella); piensa que la pareja no puede vivir sin él (ella), sin su ayuda; que lo necesita para cuidarla y resolver sus problemas. De esta forma la relación codependiente se cumple, el dependiente necesita que se le cuide y se le controle (Abraham, 1924, Morgan, 1991 en Zarco 2005) y el codependiente está ahí para cuidarlo y controlarlo. También depende de él para cumplir con esa necesidad.

El factor 4 **NECESIDAD DE COMPLACER**: Implica la sensación de que ayudar a la pareja y a los otros es importante; no obstante, esta ayuda no es desinteresada sino que busca como pago el amor y la aprobación del otro. Sin embargo, al parecer este factor no refleja un aspecto negativo, ya que, a diferencia de los otros factores, el individuo reporta un gusto por ayudar al otro, (Zarco 2005).

3.3. CODEPENDENCIA EN LA PAREJA

Mucho se ha escrito sobre el amor; éste ha sido el tema de los mitos antiguos de Grecia, Oriente y Occidente, abordado por filósofos, poetas y literarios de todas las épocas. Detrás de todo el arsenal de documentos existentes, se esconde el temeroso intento de descubrir los aspectos “peligrosos” de la más codiciada de las aspiraciones humanas. Millones de personas en el mundo son víctimas de relaciones amorosas inadecuadas. El miedo a la pérdida, al abandono y a muchos otros aspectos hace que el amor inseguro lastime a las personas en cualquier momento Arbeláez 2006 (en Riso 2006).

Muñoz (2005) dice que la persona codependiente no puede vivir sin su pareja, se funde con ella hasta el punto de llegar a perder su propia identidad y vive para ella en vez de vivir su propia vida. Piensa que lo que siente es un amor inmenso, una pasión maravillosa y sin fronteras, pero no es amor eso, si no dependencia y adicción.

Su mayor miedo es al abandono, pero no el único, también tiene miedo de su propia dependencia, de perder por completo su identidad cada vez que renuncia a sus propios valores, principios o aficiones, para adoptar los de su pareja, que son los únicos que importan. Niega sus sentimientos del mismo modo que se niega a sí mismo, le cuesta identificar en sí mismo los sentimientos negativos.

En sus relaciones de pareja las cosas no ocurren como esperaban en muchas ocasiones se sienten atraídos por personas que establecen también relaciones disfuncionales. Como si tuvieran un radar detector de gente con problemas, se enamoran de quien no deben, en ocasiones de alcohólicos y drogadictos a quienes poder “salvar”. Porque para el codependiente no es suficiente sentirse amado: tiene que sentirse también necesitado.

Cuando siente que los demás están orgullosos de él (ella), se siente feliz y su autoestima aumenta, y cuando los demás lo desprecian se siente desgraciado (a) y su autoestima disminuye. De este modo el codependiente está dejando que lo utilicen si lo desea, hará cosas que no quiere hacer por miedo a decir que no, se verá aceptando relaciones sexuales cuando en realidad no quería, aceptará el abuso y los malos tratos porque “en el fondo me quiere”.

Todo esto lo hacen porque los codependientes quieren algo a cambio: intentan conseguir el amor y aceptación que necesitan de esa persona. No es un acto de amor si no de dependencia.

La codependencia emocional es un tema que al ser estudiado dentro del ámbito de las relaciones interpersonales en muchos casos ha sido conceptualmente equiparada o comparada con la adicción al amor. Sin embargo, la equivalencia de contenido no es total y es que en la adicción amorosa el punto de vista se focaliza en la relación interpersonal, es decir, en la

existencia de una dependencia real hacia un objeto de adicción: la pareja. Mientras que el dependiente emocional no necesariamente tiene que estar involucrado en una relación para serlo (Retana Franco, 2004 cit. en Zarco I. 2005).

En la adicción al amor, uno espera que su pareja llene todas sus necesidades y demandas. En el caso de la codependencia, uno busca a un amante débil que pueda ser más controlable, y menos capaz de huir de la relación. Peele y Brodsky, 1991 (en Zarco I. 2005).

3.4. AMOR ADICTIVO

Yela (2000) describe al amor adictivo, como una dependencia, la búsqueda de la de seguridad, necesidad del otro, celos, rutina, adscripción irreflexiva a las convenciones sociales amorosas y sexuales, y “enclaustramiento por parejas”.

Schaeffer (2005) nos habla que “detrás de toda relación obsesiva, a menudo destructiva –a la que le llamaremos amor adictivo-, se oculta la idea de que tal dependencia tiene un propósito importante. Para la mente inconsciente, el amor adictivo tiene perfecto sentido; uno cree que es necesario para sobrevivir. Y para un adicto al amor, aun una relación patológica puede parecer normal y necesaria. Conforme las personas entienden sus temores y la forma en que usan el amor adictivo, éstos pierden a menudo su poder. El amor adictivo es egocéntrico y busca satisfacer las propias necesidades” (págs. 25-26).

La intensidad de la adicción al amor es, a menudo, directamente proporcional a la intensidad con la que se sienten las necesidades no satisfechas durante la infancia. Una intensa adicción al amor, frecuentemente va de la mano de una baja autoestima. Esta obsesión nos plantea una gran paradoja: cuando caemos en ella al intentar un control sobre nuestra vida, confiamos dicho control en fuerzas externas.

Los adictos al amor actúan bajo la ilusión de que la relación dependiente solucionará sus temores.

Todos los días, nuestra sociedad nos estimula de mil maneras a buscar relaciones, adictivas. Nuestra cultura idealiza e invita a la dependencia. El amor dependiente se muestra en la música, la literatura, el cine y la televisión, que ponen el énfasis en la sensación de que no podemos vivir sin otra persona.

Riso (2006) Desde el punto de vista psicosocial, dice que vivimos en una sociedad coadicta a los desmanes del amor.

Schaeffer (2005), describe *las características del amor adictivo*, explicando que las personas en vueltas en relaciones adictivas presentan las siguientes características.

- ❖ *Se sienten consumidas*: El objeto de amor consume gran parte de la energía mental, ya que la persona esta ocupada en descifrar las necesidades y pensamientos del otro, aplazando las propias necesidades y deseos.
- ❖ *No pueden definir las fronteras del ego*: Esto significa que otras personas dominan nuestros egos de una manera tan completa que se hace difícil saber quién está pensando

qué cosa, qué sentimientos pertenecen a quién y quién es responsable de qué actos. La noción romántica que incita a dos a “convertirse en uno”.

- ❖ *Muestran sadomasoquismo:* En muchas relaciones dependientes, malsanas, un compañero generalmente da más mientras que el otro toma más. Uno de los dos puede disfrutar inconscientemente al lastimar o decepcionar al otro, en tanto que éste disfruta inconscientemente cuando se le lastima y decepciona.
- ❖ *Temen dejar ir a la persona:* Hay un temor a dejar partir a la pareja. Como resultado, algunas relaciones claramente patológicas pueden durar años.
- ❖ *Temen riesgos, cambios y a lo desconocido:* Los adictos al amor se aferran una y otra vez, por que el amor dependiente es seguro y previsible, o eso creen ellos.
- ❖ *Experimentan poco crecimiento individual:* Los amantes se estancan; a menudo están satisfechos con un estilo de vida monótono. Emplean más energía en preocuparse por su relación que en su crecimiento personal, en su autorrealización.
- ❖ *Tratan de cambiar a los otros:* Debido a que podemos percibirnos a nosotros mismos como personas incompletas –y, por lo tanto, acudimos a otros en nuestra búsqueda de la persona completa-, la adicción al amor implica intentos por cambiar a los otros y hacer un escrutinio de sus fallas.
- ❖ *Necesitan al otro para sentirse plenos, equilibrados y seguros:* El amor adictivo es simbiótico. La ansiedad se presenta cuando la simbiosis se ve amenazada. Con frecuencia esa ansiedad termina en violencia emocional o física.
- ❖ *Buscan soluciones fuera de sí mismos:* Muchos de nosotros aún pensamos en términos mágicos en lugar de peticiones directas y asertivas o una valoración y actitud realistas. No confiar en uno mismo lleva a la frustración y a la infelicidad que es lo que le pasa a los miembros de la pareja.
- ❖ *Exigen y esperan amor incondicional:* En el amor adictivo podemos negarnos a amarnos a nosotros mismos incondicionalmente y enojarnos o llorar cuando los otros no nos aman de la misma manera.
- ❖ *Se niegan al compromiso:* El amor adictivo a menudo parece ser antidependiente, exhibe un claro rechazo al compromiso. En realidad esta antidependencia es el otro lado de la dependencia.
- ❖ *Recurren a otros para afirmarse y sentirse valorados:* Como los niños pequeños, buscamos en el mundo gente que nos ame totalmente, y cuando una relación amorosa termina nuestra autoestima y valor personal disminuye.

- ❖ *Temen al abandono aun en la separación cotidiana:* Los adictos al amor no son capaces de mantener recuerdos felices de su pareja y el temor al abandono puede presentarse incluso en la separación más rutinaria, es decir, la que se lleva a cabo todos los días.
- ❖ *Recrean viejos sentimientos negativos:* Otro rasgo sobresaliente son los sentimientos recurrentes de vacío, excitación, depresión, culpa, rechazo, ansiedad, enojo acompañado de moralismo y baja autoestima. Generalmente estos sentimientos son el resultado de juegos psicológicos desarrollados por amantes dependientes y como resultado dificulta la intimidad.
- ❖ *Desean pero temen la cercanía:* Una gran paradoja del amor dependiente es que realmente deseamos amar y ser amados, pero nuestras partes adictivas le temen a la cercanía. El propósito del amor adictivo es evitar lo que tememos.
- ❖ *Se hacen cargo de los sentimientos de los otros:* Hacerse cargo de los sentimientos de otro adulto es muy distinto de quererlo. Lo primero supone que una persona es capaz de leer la mente de la otra, conocer sus necesidades y “componer” los sentimientos enfermos del otro. Tal suposición hace que un amante sea responsable del bienestar del otro.
- ❖ *Juegan juegos de poder:* Se utilizan para obtener un erróneo sentido de control sobre la pareja. Los juegos de poder son conductas manipuladoras que mantienen a dos personas en una base desigual. El poder que deseamos emana del autoestima (potencial personal), no del control sobre los demás.

3.5. SOBRE ALGUNAS INCONVENIENCIAS DEL APEGO AFECTIVO: EL APEGO ES ADICCIÓN.

Riso (2006) explica que bajo el disfraz del amor romántico, la persona apegada, comienza a sufrir una despersonalización lenta e implacable hasta convertirse en un anexo de la persona “amada”, un simple apéndice. Es importante aclarar que cuando se habla de apego afectivo, se refiere a la dependencia psicológica de la pareja.

La persona apegada nunca está preparada para la pérdida, por que no concibe la vida sin su fuente de seguridad y/o placer. Lo que define el apego no es tanto el deseo como la incapacidad de renunciar a él. Si hay síndrome de abstinencia hay apego.

Detrás de todo apego hay miedo, y más atrás, algún tipo de incapacidad. Por ejemplo si soy incapaz de hacerme cargo de mí mismo, tendré temor a quedarme solo, y me apegaré a las fuentes de seguridad disponibles representadas en distintas personas.

Por ejemplo: si el bienestar recibido de la pareja se vuelve indispensable, la urgencia por verla (o), no deja en paz y la mente se desgasta pensando en ella (él): se puede decir que se esta en el mundo de los adictos afectivos.

El apego desgasta ya que el sujeto apegado hace un despliegue impresionante de recursos para retener su fuente de gratificación, concentra toda la capacidad placentera en la persona “amada”, a expensas del resto de la humanidad. Con el tiempo, esta exclusividad se va convirtiendo en fanatismo y devoción: “Mi pareja lo es todo”. El goce de la vida se reduce a una mínima expresión: la del otro.

Existen tres manifestaciones importantes de la inmadurez emocional relacionadas con el apego afectivo en particular y con las adicciones en general. La primera es bajos umbrales para el sufrimiento, consiste en la incapacidad para soportar lo desagradable. La persona no será capaz de renunciar a nada que le guste, pese a lo dañino de las consecuencias, y no sabrá sacrificar el goce inmediato por el bienestar a mediano o largo plazo; es decir carecerá de autocontrol. El pensamiento de la persona apegada es: “No soy capaz de renunciar al placer/bienestar/seguridad que me brinda la persona que amo y soportar su ausencia.

La segunda es la baja tolerancia a la frustración y la clave de este esquema es el egocentrismo, es decir: “Si las cosas no son como me gustaría que fueran, me da rabia”, la persona apegada piensa: “No soy capaz de aceptar que el amor escape de mi control. La persona que amo debe girar a mí alrededor y darme gusto, no soporto la frustración, el fracaso o la desilusión. El amor debe de ser a mi imagen y semejanza” y la última manifestación es la ilusión de permanencia o de aquí a la eternidad, en el afán de conservar el objeto deseado, la persona dependiente de una manera ingenua y arriesgada, concibe y acepta la idea de lo “permanente”, de lo eternamente estable. El efecto tranquilizador que esta creencia tiene para los adictos es obvio: la permanencia del proveedor garantiza el abastecimiento. El pensamiento de la persona apegada es: “Es imposible que nos dejemos de querer, mi relación tiene una inercia propia y continuará para siempre, para toda la vida”.

Debemos de tomar en cuenta que la mayoría de las personas apegadas son emocionalmente inmaduras y muy necesitadas de cariño.

3.6. CARACTERÍSTICAS DE LOS DEPENDIENTES EMOCIONALES EN EL ÁREA DE LAS RELACIONES DE PAREJA

Castelló (2005) dice que la dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. La dependencia emocional es un deseo irresistible del otro de carácter puramente afectivo, sin explicaciones de otro tipo que pudieran justificar dicho deseo. Es concebir la vida siempre al lado de alguien al que se idealiza y se considera poderoso, al que se concibe como sentido de la vida del dependiente, al menos hasta que se encuentre lo antes posible a otra persona.

Las relaciones de pareja que suelen llevar a cabo los dependientes emocionales son de sumisión e idealización de otra persona, su compañero, que se convierte en el centro de atención y de la existencia, en el único referente válido de la pareja, en la persona alrededor de la cual gira todo, incluido el dependiente. El desequilibrio presente entre una parte dominante y la otra sumisa, que idealiza y necesita profundamente al otro, es el germen de un deterioro progresivo en la relación y de un auténtico descenso a los infiernos del dependiente emocional que continúa aferrado al otro y haciendo literalmente lo que sea con tal de no perder la relación. El círculo vicioso que se genera en esa relación consiste en que la posición dominante

y ególatra del compañero se incrementa, mientras que la autoestima del dependiente emocional decrece como reacción, trayendo como consecuencia un incremento de su necesidad excesiva del otro.

Características

1. *Necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante hacia él (ella):* Es la expresión de la necesidad psicológica que el dependiente tiene hacia su pareja. Se puede traducir en deseos constantes de hablar con él (ella), llamadas continuas al teléfono, apariciones inoportunas y realizar cualquier actividad juntos. La persona dependiente es incapaz de hacer algo solo sin sentir la necesidad de tener contacto con la pareja.
2. *Deseos de exclusividad en la relación:* La exclusividad se entiende en ambos sentidos, en el del propio dependiente, que voluntariamente se aísla en mayor o menor medida de su entorno para dedicarse por entero a su pareja, y en el del anhelo de que el objeto haga lo propio.
3. *Prioridad de la pareja sobre cualquier cosa:* El dependiente emocional considera a su pareja el centro de su existencia, el objeto predilecto de su atención, el sentido de su vida. No habrá nada más importante, incluyéndose así mismo.
4. *Idealización del objeto:* El dependiente suele idealizar enormemente a su pareja a lo largo de la relación, a pesar de ser consciente con el paso del tiempo de sus defectos. El objeto representa todo aquello que no tiene el dependiente, como es seguridad en sí mismo, autoaprecio y una posición de superioridad sobre los demás; por esto supone su tabla de salvación, la persona a la que tiene que aferrarse para encontrar lo que le falta.
5. *Relaciones basadas en la sumisión y subordinación:* La sumisión del dependiente hacia su objeto es una respuesta casi inmediata, no tiene gran problema en plegarse ante la persona que admira. Se puede afirmar que es el regalo que le da a su pareja, aquello que le puede ofrecer, además de su admiración para congraciarse con ella (él). La sumisión es una ofrenda como pago a que el objeto tenga a bien estar próximo al dependiente. La subordinación no se da únicamente para consolidar la relación, sino que también es el resultado de la falta de autoestima del dependiente y de su idealización de la pareja.
6. *Historia de relaciones de pareja desequilibradas:* En general la vida amorosa del dependiente emocional es una sucesión de relaciones de parejas tormentosas y desequilibradas, prácticamente desde el principio, que podemos establecer en la adolescencia o principio de la adultez. Otra variante que nos podemos encontrar es que algunas de las relaciones que el dependiente haya tenido en su historial no hayan sido desequilibradas, o que incluso hayan sido relaciones en las que precisamente él ha desempeñado el papel dominante o desinteresado.

7. *Miedo a la ruptura:* Se corresponde con la “ansiedad de separación”, término acuñado por Bowlby (1993 en Castelló 2005). El dependiente vive las relaciones, una vez superadas las fases iniciales, con una tremenda inquietud ante la disolución de las mismas. El fantasma de la ruptura vuela permanentemente sobre su cabeza, y el objeto se da cuenta de esta vulnerabilidad con lo que en ocasiones puede utilizar esta temida amenaza.
8. *Asunción del sistema de creencias de la pareja:* En fases avanzadas de la relación, el dependiente puede interiorizar y asumir como propias ciertas ideas que pertenecen realmente al objeto. Estas ideas pueden girar sobre tres grandes temas: Las ideas sobre la superioridad del objeto se comparten sin gran dificultad, es tal su narcisismo y la idealización que le profesa el dependiente que es prácticamente una consecuencia natural. El segundo tipo de ideas es la contrapartida del anterior. Gira entorno a la inferioridad del dependiente, a la culpabilidad de todo lo negativo que sucede en la relación. El tercer tema sobre el que giran las ideas del objeto, y que el dependiente asume como propias, es el concepto general de la relación entre ambos. No es imprescindible que suceda, pero con cierta frecuencia el objeto no se quiere considerar “atado”, quiere ser libre o simplemente quiere vivir la vida de una manera hedonista. Este concepto laxo de la relación se suele plantear abiertamente e imponer al dependiente, bajo la amenaza de la ruptura si no comparte estos planteamientos.

3.6.1 CARACTERÍSTICAS DE LOS OBJETOS DE LOS DEPENDIENTES EMOCIONALES

Castelló (2005) describe las siguientes características:

Son fácilmente idealizables: Los objetos no son personas fácilmente idealizables de por sí, es decir, no es normal que cualquier persona los encumbre o quede fascinada ante ellos; más bien al contrario, dicha persona puede reaccionar con extrañeza, desinterés, antipatía o en la mayoría de las ocasiones con un contacto superficial. Los objetos son fácilmente idealizables para personas con baja autoestima, entre ellas los dependientes emocionales. Idealizar significa otorgar a personas o cosa cualidades positivas que no existen en la realidad, o que son exageraciones de la misma.

Son narcisistas y explotadores: Esta característica ya es propia únicamente de los objetos y no está en función de su relación con el dependiente. El narcisismo es el amor excesivo a uno mismo, es una exageración patológica de la autoestima que conduce a una auténtica autoidealización. En el plano de pareja, él o ella entienden las relaciones positivas únicamente como adulación de sus propias cualidades por parte de otro individuo.

De todo esto se desprende que los objetos son personas arrogantes, que se consideran merecedoras de prerrogativas y que las exigen con firmeza. Por supuesto, esta exigencia será considerable en el trato con sus parejas, mucho más si éstas son dependientes emocionales, que al someterse concederán todo tipo de privilegios y atenciones para mantener la relación.

Suelen padecer trastornos de la personalidad: Aunque no pudieran ser merecedores de ningún diagnóstico concreto, sí constarían determinados rasgos de personalidad desadaptativos, obviamente en el trastorno narcisista, algunos de estos otros trastornos de la personalidad son

el histriónico, el antisocial y el paranoide. También podemos encontrar trastornos relacionados con sustancias.

Por último se puede decir que también se puede dar un fenómeno curioso en los objetos, y es que éstos a su vez sean dependientes. Esto puede resultar paradójico, no obstante existe una forma atípica de dependencia emocional, que se podría catalogar como “dominante”, en la que quizá el narcisismo no es tan pronunciado, pero sí predomina el egoísmo y muy especialmente la hostilidad hacia las parejas y en general hacia la sociedad.

Después de analizar las características del dependiente emocional y de su objeto, revisemos las diferencias que existen entre una relación dependiente (de adicto) o sana (de amor).

Beattie (2001) describe las siguientes diferencias entre un amor (Sistema abierto) y Adicción (Sistema cerrado).

AMOR (SISTEMA ABIERTO)	ADICCIÓN (SISTEMA CERRADO)
Espacio para crecer, expandirse; deseo de que el otro crezca.	Dependiente, basado en la seguridad y la comodidad; usa intensamente la necesidad y el enamoramiento como prueba de amor (que en realidad puede ser miedo, inseguridad, soledad).
Intereses separados; amistades diferentes; mantienen otras relaciones significativas.	Involucramiento total; vida social limitada; descuido de los viejos amigos e intereses.
Favorecimiento de la expansión del otro; seguridad en la propia valía.	Preocupación por la conducta del otro; dependiente de la aprobación del otro para determinar la propia identidad y la autoestima.
Confianza; actitud abierta.	Celos, aprensión en las relaciones, miedo a la competencia, “suministro de protección”.
Se preserva la integridad mutua.	Un miembro de la pareja deja sus necesidades en suspenso a causa del otro; autoprivación.
Disposición para arriesgarse y para ser auténtico.	Búsqueda de la perfecta invulnerabilidad, elimina posibles riesgos.
Se da espacio para explorar sentimientos dentro de la relación.	Se reafirma al otro por medio de actividad repetitiva, ritualizada.
Capacidad de disfrutar el estar a solas.	Intolerancia; incapacidad para soportar las separaciones (aunque haya conflicto); y apegarse aún más estrechamente. Manifiesta síndrome de abstinencia: pérdida de apetito, agitación, letargo, sensación de agonía, desorientación.
ROMPIMIENTO	ROMPIMIENTO
Acepta el rompimiento sin sentir una pérdida de la propia valía y de la autoestima.	La persona se siente inadecuada, devaluada. A menudo se trata de una decisión unilateral.
Desea lo mejor para su pareja y, aunque hayan roto, pueden ser amigos.	El rompimiento es violento; con frecuencia se odian; tratan de infligir dolor; manipulan para volver a la relación.

<p><i>ADICCIÓN UNILATERAL</i></p>	<p><i>ADICCIÓN UNILATERAL</i> Negación, fantasía; sobreestimación del compromiso del otro.</p> <p>Busca soluciones fuera de sí mismo: drogas, alcohol, un nuevo amor, un cambio de situación.</p>
-----------------------------------	--

Retomando todo lo estudiado se puede decir que la relación de pareja conlleva muchos factores, desde la elección de determinada persona, pasando por procesos conscientes, inconscientes, patrones familiares y rasgos de personalidad que son los que determinarán que tipos de relaciones de pareja entablamos, no olvidando que estas pueden ser sanas o destructivas como ya es sabido, también dependerá de que tanto fueron satisfechas nuestras necesidades en la infancia. En el caso de las relaciones de pareja codependientes o adictas al amor sus necesidades no fueron satisfechas y andan en esa búsqueda de llenar ese gran vacío, aceptando muchos tratos desadaptativos por parte de la pareja y haciendo cosas entorno al otro, no pensando en el bienestar propio e ignorando todo el sufrimiento y sacrificio que se está haciendo sólo por ser aceptado y querido, llenando ese gran vacío que se tiene desde la infancia, que al mismo tiempo satisface pero también crea ese conflicto de despersonalización que hace que la persona termine paulatinamente con la poca autoestima que tiene.

II.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1. Problema de investigación

Considerando los conflictos que se encuentran en una relación de pareja, es importante señalar la codependencia como un problema que está mermando la vida de los componentes de la pareja y a la vez alterando completamente la dinámica de la relación no permitiendo un contacto verdaderamente afectivo entre los miembros de la díada, por tal motivo es interesante investigar lo siguiente:

¿Qué rasgos de pareja son más proclives en el desarrollo de una codependencia?

2. Objetivos

- ⇒ Conocer quienes desarrollan actitudes de codependencia en una relación de pareja.
- ⇒ Analizar los rasgos de pareja que se desarrollan en una codependencia.
- ⇒ Comparar los diferentes rasgos de pareja en el desarrollo de la codependencia.
- ⇒ Comparar los diferentes factores de codependencia en los diferentes rasgos de pareja.

3. Planteamiento de hipótesis

- Hi. 1 Parejas con rasgos complementarios desarrollan niveles de codependencia.
- Ho. 1 Parejas con rasgos complementarios no desarrollan niveles de codependencia.
- Hi. 2 Parejas con rasgos habituados al conflicto desarrollan niveles de codependencia.
- Ho. 2 Parejas con rasgos habituados al conflicto no desarrollan niveles de codependencia.
- Hi. 3 Parejas con rasgos desvitalizados desarrollan niveles de codependencia.
- Ho. 3 Parejas con rasgos desvitalizados no desarrollan niveles de codependencia.
- Hi. 4 Parejas con rasgos simétricos desarrollan niveles de codependencia.
- Ho. 4 Parejas con rasgos simétricos no desarrollan niveles de codependencia.
- Hi. 5 Parejas con rasgos paralelos desarrollan niveles de codependencia.
- Ho. 5 Parejas con rasgos paralelos no desarrollan niveles de codependencia.
- Hi. 6 Los hombres con rasgos complementarios desarrollan niveles de codependencia.
- Ho. 6 Los hombres con rasgos complementarios no desarrollan niveles de codependencia.
- Hi. 7 Las mujeres con rasgos complementarios desarrollan niveles de codependencia.
- Ho. 7 Las mujeres con rasgos complementarios no desarrollan niveles de codependencia.
- Hi. 8 Los hombres con rasgos habituados al conflicto desarrollan niveles de codependencia.
- Ho. 8 Los hombres con rasgos habituados al conflicto no desarrollan niveles de codependencia.
- Hi. 9 Las mujeres con rasgos habituados al conflicto desarrollan niveles de codependencia.
- Ho. 9 Las mujeres con rasgos habituados al conflicto no desarrollan niveles de codependencia.
- Hi. 10 Los hombres con rasgos desvitalizados desarrollan niveles de codependencia.
- Ho.10 Los hombres con rasgos desvitalizados no desarrollan niveles de codependencia.
- Hi. 11 Las mujeres con rasgos desvitalizados desarrollan niveles de codependencia.
- Ho. 11 Las mujeres con rasgos desvitalizados no desarrollan niveles de codependencia.
- Hi. 12 Los hombres con rasgos simétricos desarrollan niveles de codependencia.
- Ho. 12 Los hombres con rasgos simétricos no desarrollan niveles de codependencia.
- Hi. 13 Las mujeres con rasgos simétricos desarrollan niveles de codependencia.
- Ho. 13 Las mujeres con rasgos simétricos no desarrollan niveles de codependencia.

- Hi. 14 Los hombres con rasgos paralelos desarrollan niveles de codependencia.
Ho.14 Los hombres con rasgos paralelos no desarrollan niveles de codependencia.
Hi. 15 Las mujeres con rasgos paralelos desarrollan niveles de codependencia.
Ho.15 Las mujeres con rasgos paralelos no desarrollan niveles de codependencia.

4. Variables y definiciones

4.1. Variables Independientes

- V I₁ Rasgos complementarios
- V I₂ Rasgos habituados al conflicto
- V I₃ Rasgos desvitalizados
- V I₄ Rasgos simétricos
- V I₅ Rasgos paralelos

4.2. Variable Dependiente

Codependencia

4.3. Definiciones conceptuales

Variables Independientes

Rasgos complementarios.

La relación se caracteriza por que uno de los miembros domina y manda, y el otro se somete y obedece. Este tipo de relación aumenta al máximo las diferencias, y aunque la conducta de ambos miembros es diferente, satisface las necesidades de los dos. Se desarrolla menos competencia entre los cónyuges. Su desventaja es el enojo y resentimiento, que muchas veces está profundamente enraizado en la persona que se somete, Berman y Lief (1975 en Lemus 1996).

Rasgos habituados al conflicto.

Se caracteriza por la existencia de controles rígidos, tensión y conflicto. La relación es muy insatisfactoria: los miembros de la pareja continúan unidos por miedo a la soledad y por el aparente poder mantenido por un constante herirse uno al otro. (Cuber y Harroff en Barragán 1980 en Lemus 1996)

Rasgos desvitalizados.

Aunque las relaciones en esta categoría, son estables, estas son quizás las peores relaciones. En su forma “callada y respetable”, las personas en ellas sufren más dolor, odian más profundamente y causan más malestar. Siendo una de sus características principales, que los cónyuges no parecen ser concientes de su conducta.

Uno de estos tipos de pareja consiste de individuos que por años siguen juntos en una relación insatisfactoria que se mantiene estable porque ninguno reconoce su insatisfacción.

Frecuentemente, comentan acerca de lo maravilloso de su relación sin reconocer su inhabilidad de vivir satisfactoriamente ni juntos ni separados.

Son considerados desvitalizados, en el sentido de que para lograr un cambio, se requiere de una cierta energía vital. Estas parejas al no reconocer su problemática o la posibilidad de que ella existe, no están dispuestas a invertir la menor energía posible en buscar un cambio interno y lo buscan hacia el exterior y la comunicación en los miembros de la pareja no es clara, Freidberg (1985).

Rasgos simétricos.

En las relaciones simétricas las parejas tienden a equiparar la conducta de uno con el otro. Se caracterizan por la minimización de las diferencias sin importar el aspecto de comparación, estos pueden ser de fuerza o debilidad, bondad o maldad, agilidad o torpeza, etc. La igualdad “tiene que” ser mantenida en cualquier área de la interacción y esto es lo que caracteriza a este tipo de parejas, Freidberg (1985).

Rasgos paralelos.

En este tipo de relación los miembros de la pareja definen áreas de responsabilidad entre ellos. En estas relaciones ambos ceden su control en ciertos momentos y áreas de su vida, a cambio de obtenerlo en otras en las que el otro de los cónyuges también cede parte de su control Freidberg (1985).

Variable Dependiente

Codependencia:

“La persona codependiente es aquella que ha permitido que su vida se vea afectada por la conducta de otra persona, y que está obsesionada tratando de controlar esa conducta”. Beattie (en Barnetche de Castillo, Barnetche de Maqueo y Prieto de Martínez 1990), ya sea a través del altruismo que refleja una preocupación constante por resolver los problemas de la pareja llegando a olvidarse de sí mismo, la abnegación que refleja la búsqueda por cumplir las necesidades y deseos de la pareja sin importar que se lastime la integridad, ya que se tiene miedo de perder a la pareja, la dependencia que representa la percepción por parte del codependiente de que la pareja no puede vivir sin (ella- él) ya que lo necesita para resolver su vida y la necesidad de complacer que implica la sensación de ayudar a la pareja para obtener la aprobación y el amor del otro, (Whitfiel, 1984; 1989; Spann y Fischer, 1990; Dear, 2000; en Zarco 2005).

4.4. Definiciones operacionales

Variables Independientes:

Las variables de clasificación, estarán dadas por las respuestas que las parejas proporcionen.

Para la clasificación de los diferentes rasgos de pareja, se desarrolló una “Escala de Rasgos de Pareja”, el instrumento consta de 23 reactivos y se caracteriza por la descripción de la dinámica de los miembros de la pareja, el cual abarca las siguientes clasificaciones teóricas:

Rasgos complementarios

Reactivos: 6

Rasgos habituados al conflicto

Reactivos: 4

Rasgos desvitalizados

Reactivos: 3

Rasgos simétricos

Reactivos: 5

Rasgos paralelos

Reactivos: 5

Variable Dependiente:

Para la variable interventora estará en función del puntaje que los sujetos obtengan en el instrumento utilizado para dicha variable.

La variable se obtendrá a través de la aplicación de una “Escala de Codependencia, que consta de 45 ítems.

Contiene los siguientes factores:

Altruismo

Reactivos: 16

Abnegación

Reactivos: 15

Dependencia

Reactivos: 9

Necesidad de complacer

Reactivos: 5

5. Muestra

76 parejas que están clasificadas en los diferentes rasgos de pareja, quedando divididos de la siguiente manera:

Rasgos complementarios

Rasgos habituados al conflicto

Rasgos desvitalizados

Rasgos simétricos

Rasgos paralelos

5.1. Criterios de inclusión:

1.- Parejas heterosexuales

2.- Con una relación de noviazgo mayor a 6 meses y menor a 3 años.

3.- Rango de edad 20-35 años

4.- Escolaridad: Licenciatura

5.2. Criterios de exclusión:

1.- Parejas homosexuales

2.- Con una relación de noviazgo menor a 6 meses y mayor a 3 años.

3.- Rango de edad, menores de 20 años y mayores de 35 años.

4.- Escolaridad: No tengan licenciatura

5.3. Muestreo

No probabilístico de tipo cuota

6. Tipo de investigación

El diseño de investigación es no experimental ex post facto, es observar fenómenos tal como sedan en su contexto natural, para después analizarlos, Hernández, Fernández y Baptista (2003).

7. Tipo de estudio

Transversal Correlacional causal, estos diseños describen relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado. Se trata también de descripciones, pero no de categorías, conceptos, objetos ni variables individuales, si no de sus relaciones, sean estas puramente correlacionales o relaciones causales.

En estos diseños lo que se mide analiza (enfoque cuantitativo) o evalúa o analiza – (enfoque cualitativo) es la asociación entre categorías, conceptos, objetos o variables en un tiempo determinado, Hernández, Fernández y Baptista (2003).

8. Material

Escala de Codependencia / Escala de Rasgos de Pareja

Lápiz

Goma

Sacapuntas

9. Instrumentos

Para llevar a cabo la presente investigación fue necesario contar con instrumentos validos y confiables, que permitieran que los constructos fueran estudiados.

a) Escala de rasgos de pareja.

Para medir los rasgos de pareja, se elaboró un instrumento de 38 reactivos, basado en la tipología de parejas en función de la teoría revisada de diversos autores (Brown, 1979; Bandeler, Grinder y Satir, 1976; Bandler, 1978; Lederer y Jackson, 1978; en Freidberg 1985) y (Berman y Lief, 1975; Cuber, Harroff; cit. en Barragán 1980; cit. en Lemus 1996).

La escala se conformó por los siguientes factores:

Rasgos complementarios: La relación complementaria se caracteriza por que uno de los miembros domina y manda y el otro se somete y obedece, la relación aumenta las diferencias desarrollando menos competencia, una desventaja es el resentimiento y enojo de la persona sometida.

Reactivos: 18, 22, 24, 12, 26, 13, 21 y 33.

Rasgos habituados al conflicto: La relación presenta controles rígidos y tensión, la pareja está en un constante herirse uno al otro encontrando satisfacción cuando uno de los miembros tiene problemas y derrotas, puede haber abuso físico o verbal, paradójicamente el pleito es lo que mantiene la relación.

Reactivos: 27, 8, 32, 34, 35, 28, 20 y 15

Rasgos desvitalizados: La pareja rara vez muestra su insatisfacción, conflicto y no presenta entusiasmo, cada miembro tiene diferentes actividades e intereses, su interacción es apática y fría, pero presumen que son felices, hay culpa cuando hay un pleito.

Reactivos: 7, 23, 1, 19, 14, 36, 37 y 3.

Rasgos simétricos: Ambos miembros de la pareja dan y reciben órdenes, teniendo iguales derechos y obligaciones, un problema frecuente es la competencia que se da por la jerarquía de poder.

Reactivos: 9, 10, 17, 11, 2, 25, 16 y 6.

Rasgos paralelos: La pareja define áreas de responsabilidad entre ellos, pueden alternar sin la necesidad de lucha por la jerarquía, ambos ceden el control o a veces las decisiones pueden ser peleadas y saboteadas en todo momento.

Reactivos: 31, 4, 29, 30, 5 y 38.

Con reactivos con formato tipo likert de cinco puntos como sigue: 1- Totalmente desacuerdo; 2- En desacuerdo; 3- Ni de acuerdo ni desacuerdo; 4- De acuerdo; y 5- Totalmente de acuerdo. (Anexo 1)

b) Escala de codependencia: consta de 44 reactivos.

En la investigación titulada “Relación de la codependencia, el apego, los estilos de amor y los rasgos de masculinidad-feminidad en adultos”, se elaboró la escala por Zarco 2005.

Confiabilidad .9620

Varianza explicada 53.76%

Contiene los siguientes factores:

FACTOR 1	ALTRUISMO	a = .93
Reactivos: 16	Definición: Preocupación constante y obsesiva por resolver los problemas de la pareja, llegando incluso a anteponer sus necesidades olvidando las propias.	

FACTOR 2	ABNEGACIÓN	a = .927
Reactivos: 15	Definición: Anteponer los deseos y necesidades de la pareja a los propios, permitiendo que el otro llegue incluso a lastimar la propia integridad, con tal de complacerla (o) y ser aceptada (o).	

FACTOR 3	DEPENDENCIA	$a = .872$
Reactivos 9	Definición: Percepción de que las propias acciones influyen determinadamente en la vida de pareja	

FACTOR 4	NECESIDAD DE COMPLACER	$a = .68$
Reactivos 5	Definición: Sensación de que es muy importante ayudar a la pareja, buscando a cambio amor y aprobación.	

Forma de respuestas en escala tipo Likert de cinco tipos como sigue: 1- Totalmente de acuerdo; 2- En desacuerdo; 3- Ni de acuerdo ni desacuerdo; 4- De acuerdo; y 5- Totalmente de acuerdo. (ver anexo 2)

10. Procedimiento de aplicación

Las parejas fueron abordadas en su domicilio, áreas de trabajo y lugar de estudio (universidades), se les solicitó que contestaran los instrumentos diciéndoles que deberían contestar primero la Escala de Rasgos de Pareja, y posteriormente continuarán con la Escala de Codependencia, mencionándoles que contestaran de una forma individual y sincera los instrumentos, ya que las respuestas serían tratadas con anonimato.

III.- RESULTADOS

VALIDACIÓN DE LA ESCALA DE RASGOS DE PAREJA

A partir de la aplicación se encontró la discriminación de reactivos de los cuales el 1, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 17, 18, 23, 28, 32, 33 y 34 no discriminaron en el análisis de Prueba T de Studen, por lo tanto se tomaron aquellos que mostraron diferencias estadísticamente significativas.

Primero se aplicó una muestra piloto de 12 parejas en el cual se encontró que los reactivos 1,3,5,6,8,12,18,28 y 34 no discriminaban en la muestra estudiada ya que las parejas no entendían los reactivos , posteriormente se aplicó una segunda prueba piloto de 8 parejas, siendo modificados los reactivos 4, 33, 11, 17, 23 y 32, ya que los ítems no mostraron congruencia conceptual.

Una vez obtenidos, aquellos que discriminaron en la prueba, se realizó un análisis factorial de rotación varimax con el cual se obtuvo 5 factores que explican una varianza de 21.66% con una alfa total de de cronbach de .7578, quedando el instrumento conformado por 23 reactivos.

A continuación se explican cada uno de los factores con su respectivo peso factorial y el alfa de Cronbach por factor.

REACTIVOS	FACTOR 1	a= .7260
6	RASGOS COMPLEMENTARIOS	Peso factorial
20	He mentido en cuanto a la felicidad con mi pareja	.758
26	Mi pareja tiene más derechos que yo en la relación	.645
27	Tengo miedo a ser inferior en la relación de pareja	.616
21	Mi pareja me somete	.610
19	En mi relación mi pareja me dice que hacer	.564
37	Mi relación no me satisface del todo	.481

REACTIVOS	FACTOR 2	a= .6814
4	RASGOS HABITUADOS AL CONFLICTO	Peso factorial
30	En mi relación utilizo la violencia física	.825
38	Mi pareja me grita e insulta	.637
22	Mi pareja disfruta cuando gana un pleito o discusión	.614
2	Mi pareja y yo tenemos pleitos al establecer igualdad en la relación de pareja	.495

REACTIVOS	FACTOR 3	a= .4248
3	RASGOS DESVITALIZADOS	Peso factorial
15	Siento culpa en mi relación al enojarme con el (ella)	.720
25	Con frecuencia presumo a cerca de lo maravillosa que es mi relación de pareja	.590
36	Si peleo con mi pareja suelo enfermarme	.495

REACTIVOS	FACTOR 4	a=.4368
5	RASGOS SIMÉTRICOS	Peso factorial
13	Yo domino a mi pareja	.755
14	Compito con mi pareja	.676
9	No quiero terminar mi relación de pareja por miedo a la soledad	.519
10	Me parece importante dar y recibir ordenes en mi relación de pareja	.748
31	Yo cedo control en mi relación	.303

REACTIVOS	FACTOR 5	a= .4291
5	RASGOS PARALELOS	Peso factorial
16	Nunca resuelvo conflictos con mi pareja	.641
35	Suelo herir a mi pareja	.619
24	Le guardo resentimiento a mi pareja	.518
29	Mi relación esta llena de tensión	.516
7	Me comparo a menudo con mi pareja	-.483

ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA

La media de edad es de 23.2 años en hombres y mujeres, estando en un rango de 20^a 35 años y con respecto al tiempo en la relación fue de 6 meses a 3 años siendo la media de 2 años.

DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA EN TERMINOS DE LAS ESCALAS DE RASGOS DE PAREJA Y CODEPENDENCIA.

Con el fin de conocer cuales eran aquellos hombres y mujeres con niveles altos y bajos en cuestión de cada una de las parejas complementarias, habituadas al conflicto, desvitalizadas, simétricas y paralelas, se utilizó la mediana de cada una de las situaciones.

Una vez que se obtuvieron los datos, se utilizó una prueba T de Student con los factores de codependencia para conocer el impacto que tenia tanto hombres como mujeres

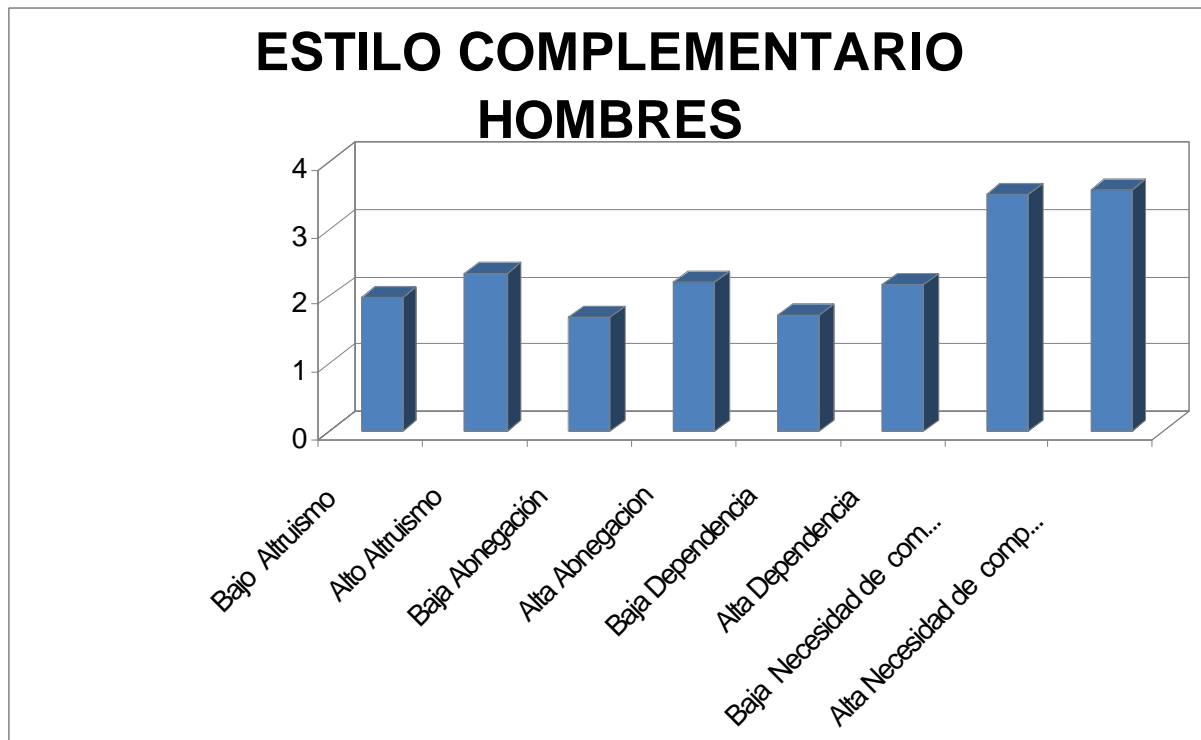
en función de como es que se determinan en sus estilos de relacionarse y en los respectivos niveles.

PAREJAS CON RASGOS COMPLEMENTARIOS

HOMBRES

Con respecto a los rasgos de pareja complementaria, donde se encontró que uno de los miembros domina y manda mientras que el otro se somete y obedece, se descubrió que, al encontrarse niveles altos presentan diferencias estadísticamente significativas con los factores de codependencia como el altruismo que implica la concentración en el otro y en la resolución de sus problemas, la abnegación que implica una búsqueda por cumplir las necesidades y deseos de la pareja existiendo un autosacrificio y la negación del yo, así mismo en el factor dependencia donde la persona tiene el sentido de responsabilidad hacia su pareja pues la considera débil y necesitada (dependiente de él).

	t	Sig.	Medias	
ALTRUISMO	-2.213	.030	1.9778	Bajo en complementariedad
			2.3297	Alto en complementariedad
ABNEGACIÓN	-2.931	.005	1.6768	Bajo en complementariedad
			2.2071	Alto en complementariedad
DEPENDENCIA	-2.629	.010	1.7174	Bajo en complementariedad
			2.1877	Alto en complementariedad

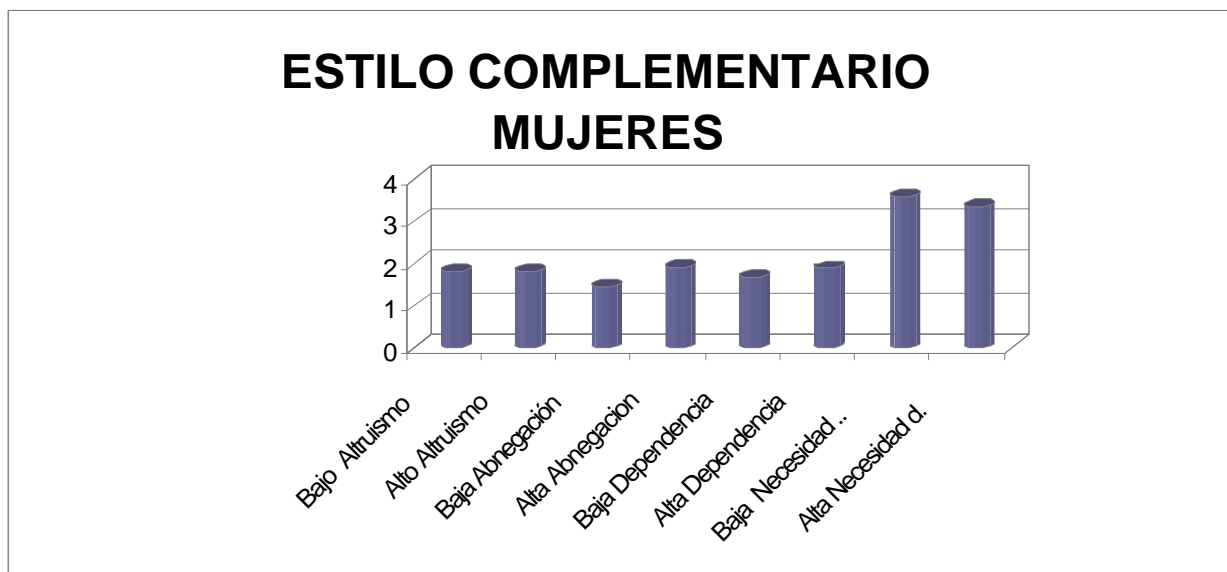


Se acepta la Hi. 6

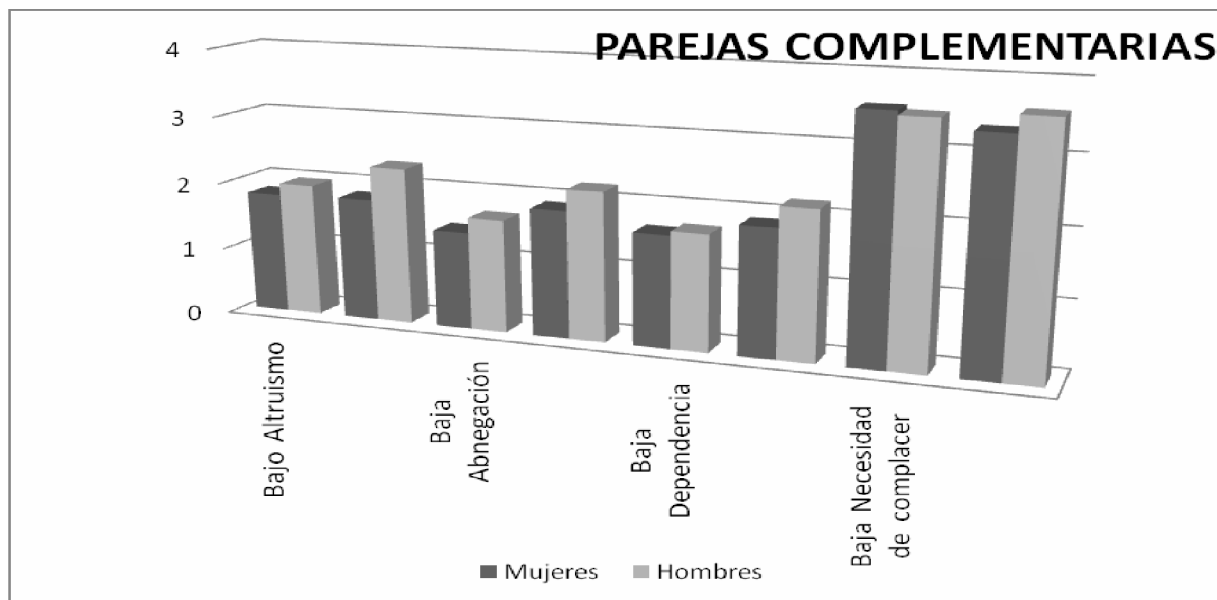
MUJERES

En cuestión de los resultados se encontró que las mujeres con rasgos de pareja complementaria, muestran diferencias significativas en el factor abnegación que implica la búsqueda por cumplir con las necesidades y deseos de la pareja.

	t	Sig.	Medias	
ABNEGACIÓN	-2.958	.004	1.4496	Bajo en rasgos complementariedad
			1.8907	Alto en rasgos complementariedad



Se acepta la Ho. 7



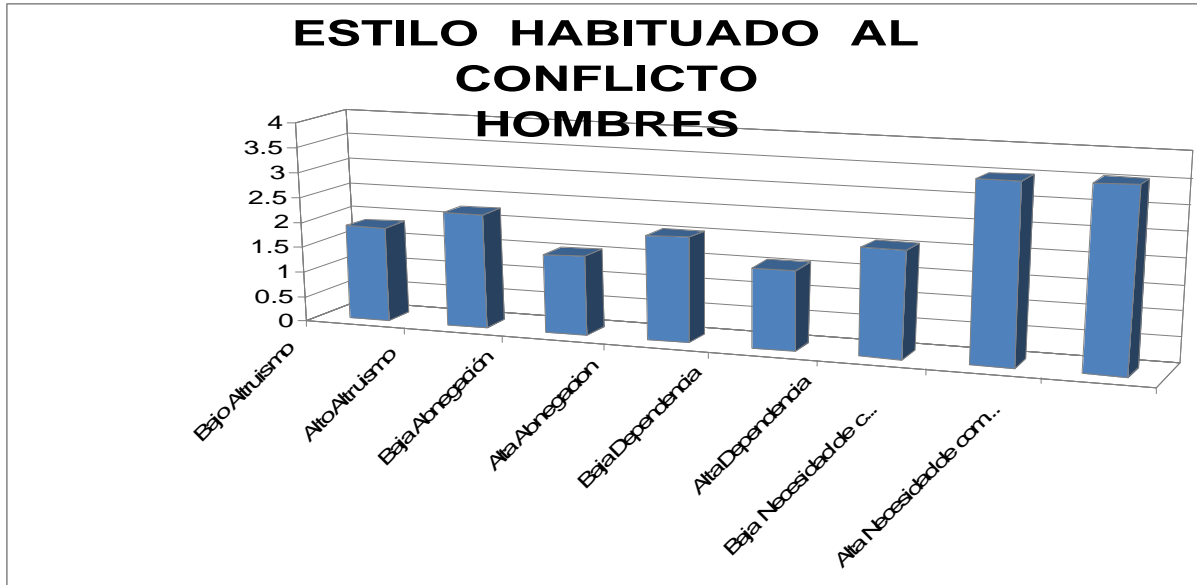
Lo que implica que la Hi. 1 se acepta

PAREJAS CON RASGOS HABITUADOS AL CONFLICTO

HOMBRES

En cuestión de los resultados se encontró que los hombres con altos rasgos de pareja habituada al conflicto, involucran la existencia de controles rígidos, tensión y conflicto, presentan diferencias en la escala de codependencia en los factores como el altruismo que implica el estar bajo las necesidades del otro o bien pendiente de sus necesidades, así como el factor de abnegación el cual muestra características tales como el hecho de cumplir con aquellas necesidades del otro antes que las propias. Además de la misma dependencia que manifiesta el sentido de responsabilidad que tiene hacia su pareja, por lo tanto podemos observar que se disminuye el conflicto de las parejas.

	t	Sig.	Medias	
ALTRUISMO	-2.536	.013	1.8728	Bajo en habituados al conflicto
			2.2722	Alto en habituados al conflicto
ABNEGACIÓN	-2.799	.007	1.5701	Bajo en habituados al conflicto
			2.0756	Alto en habituados al conflicto
DEPENDENCIA	-2.877	.005	1.5862	Bajo en habituados al conflicto
			2.0966	Alto en habituados al conflicto



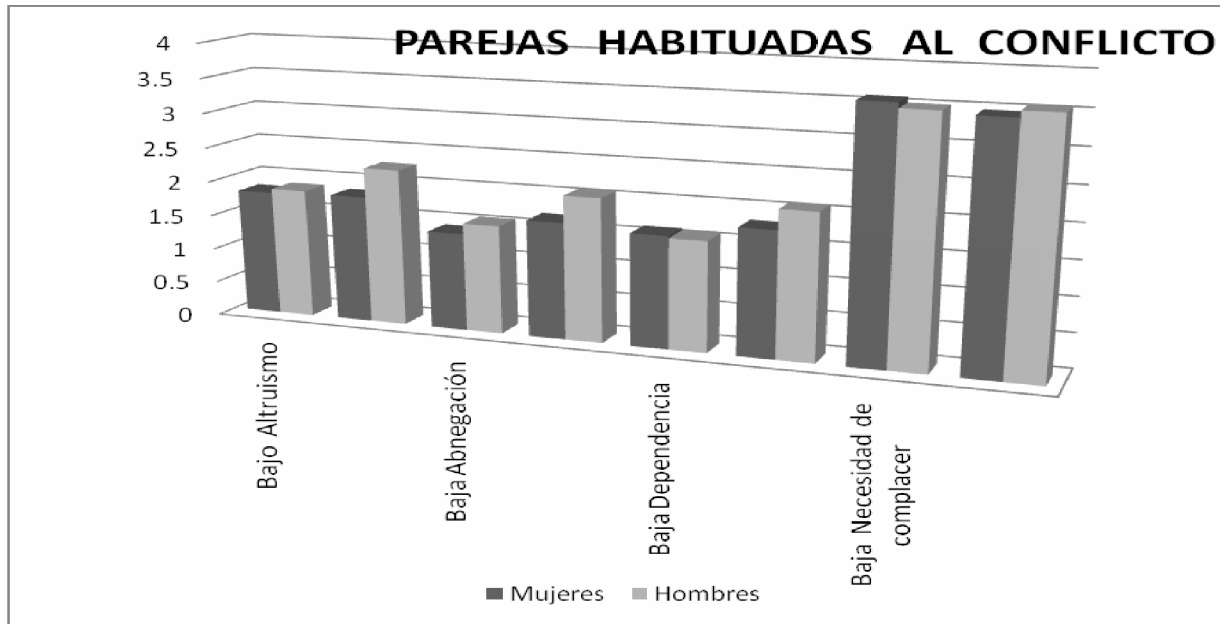
Se acepta la Hi. 8

MUJERES

No se registran diferencias estadísticamente significativas.



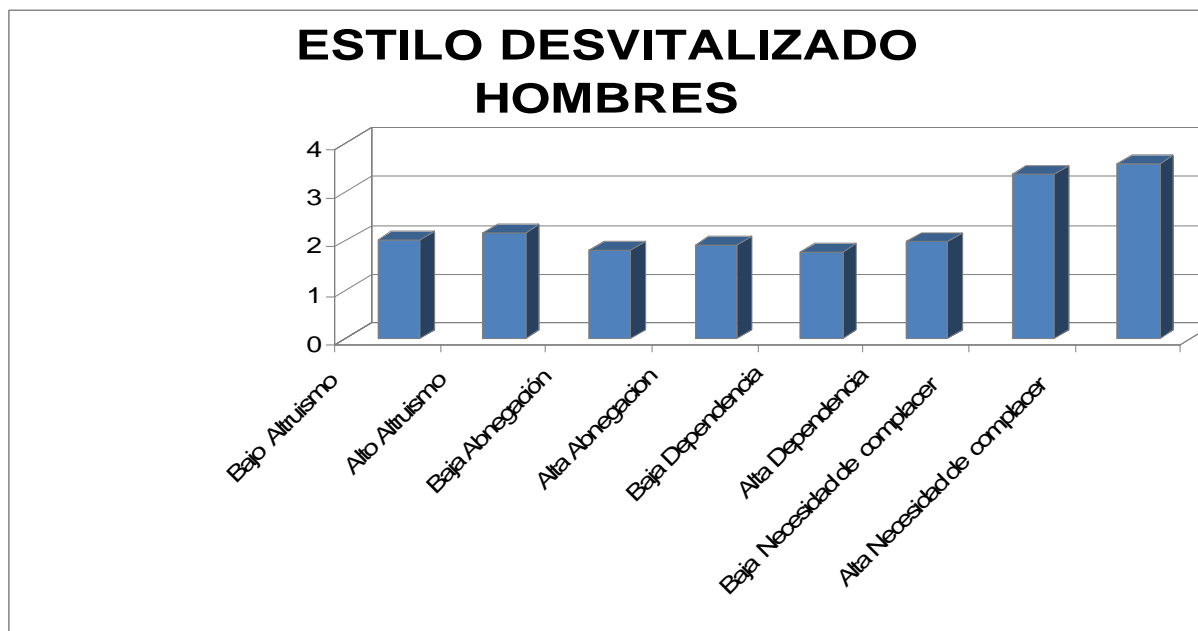
Se acepta la Ho. 9



Lo que implica que la Hi. 2 se acepta

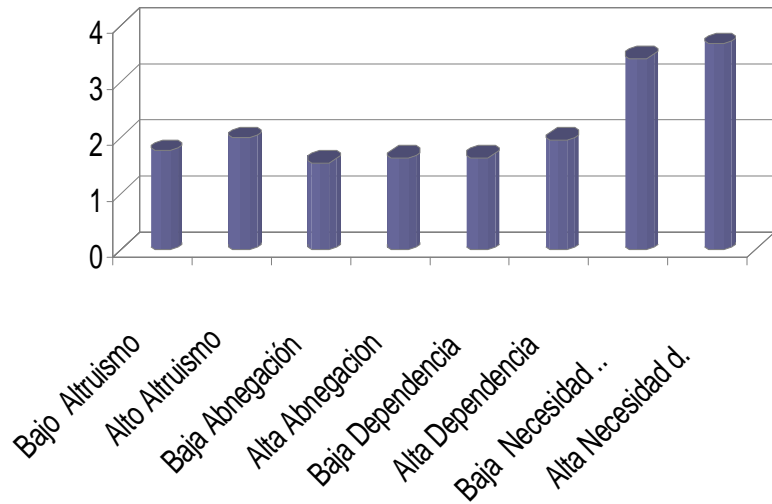
PAREJAS CON RASGOS DESVITALIZADOS

En el caso de *hombres y mujeres* no se encontró ninguna afectación en función de tener altos o bajos grados de desvitalización, y no impactan el grado de codependencia de dichas parejas.

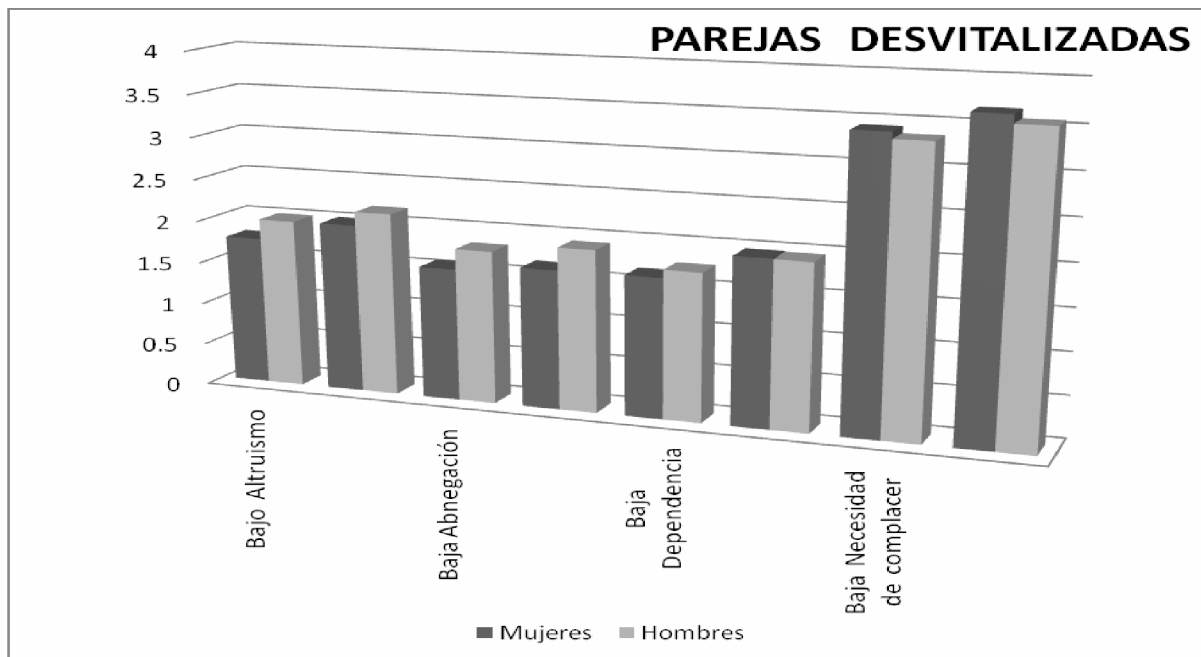


Se acepta la Ho. 10

ESTILO DESVITALIZADO MUJERES



Se acepta la Ho. 11



Lo que implica que la Ho.3 se acepta

PAREJAS CON RASGOS SIMÉTRICOS

HOMBRES

Se percibió que los hombres que presentan la minimización de las diferencias sin importar el aspecto de comparación, y donde ambos miembros pueden dar y recibir órdenes, teniendo iguales derechos y obligaciones, con la problemática de jerarquía de poder, es decir actúan como pareja simétrica involucran los factores de codependencia como el altruismo que se caracteriza por la concentración en el otro, así como la abnegación que envuelve la búsqueda por cumplir con las necesidades y deseos de la pareja así como la negación de si mismo.

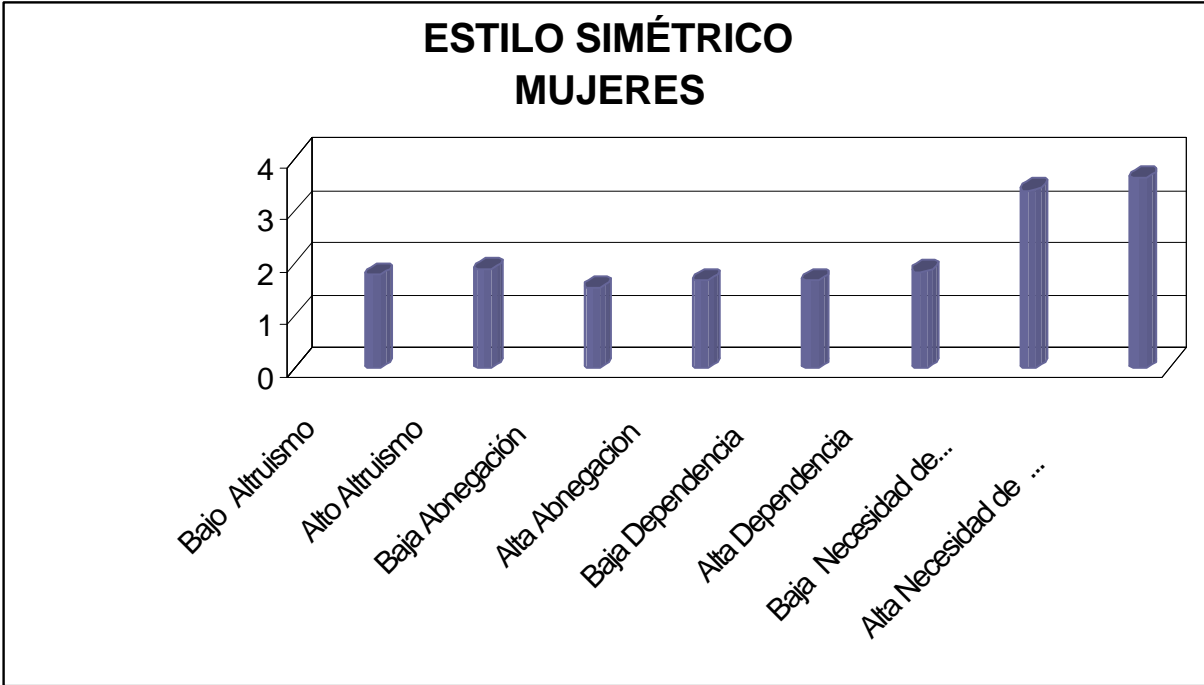
	t	Sig.	Medias	
ALTRUISMO	-2.874	.005	1.9302	Bajo en rasgos simétricos
			2.3730	Alto en rasgos simétricos
ABNEGACIÓN	-2.408	.019	1.7008	Bajo en rasgos simétricos
			2.1313	Alto en rasgos simétricos



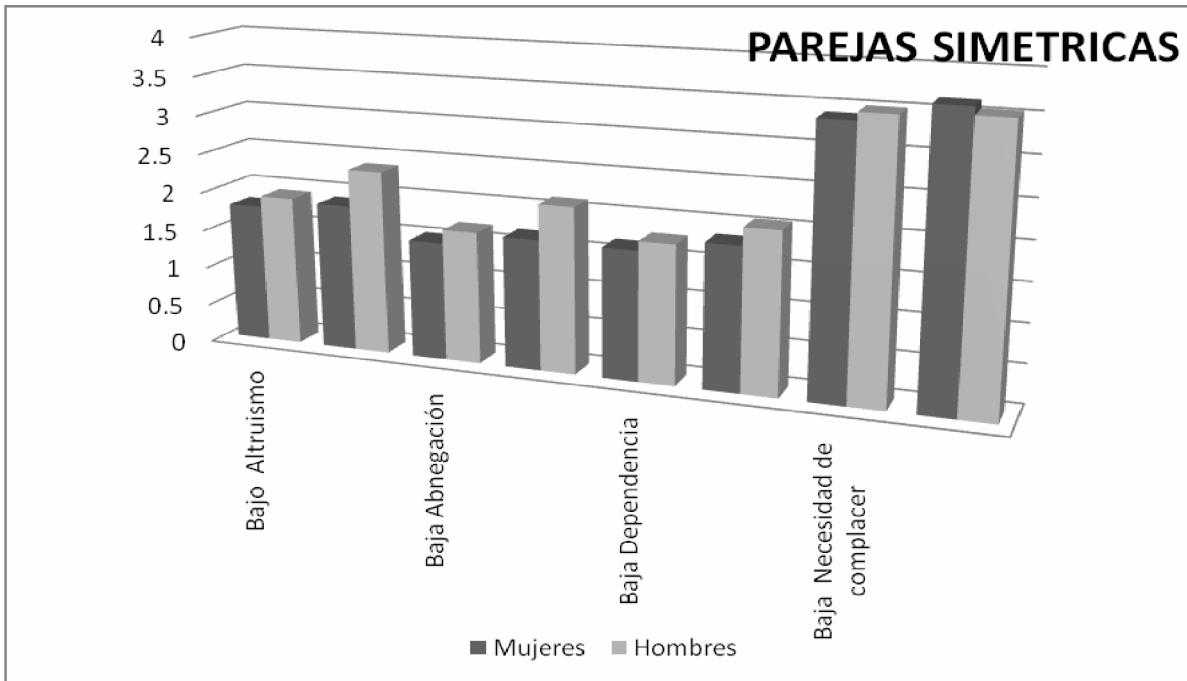
Se acepta la Hi.12

MUJERES

No se registran diferencias estadísticamente significativas.



Se acepta la Ho. 13



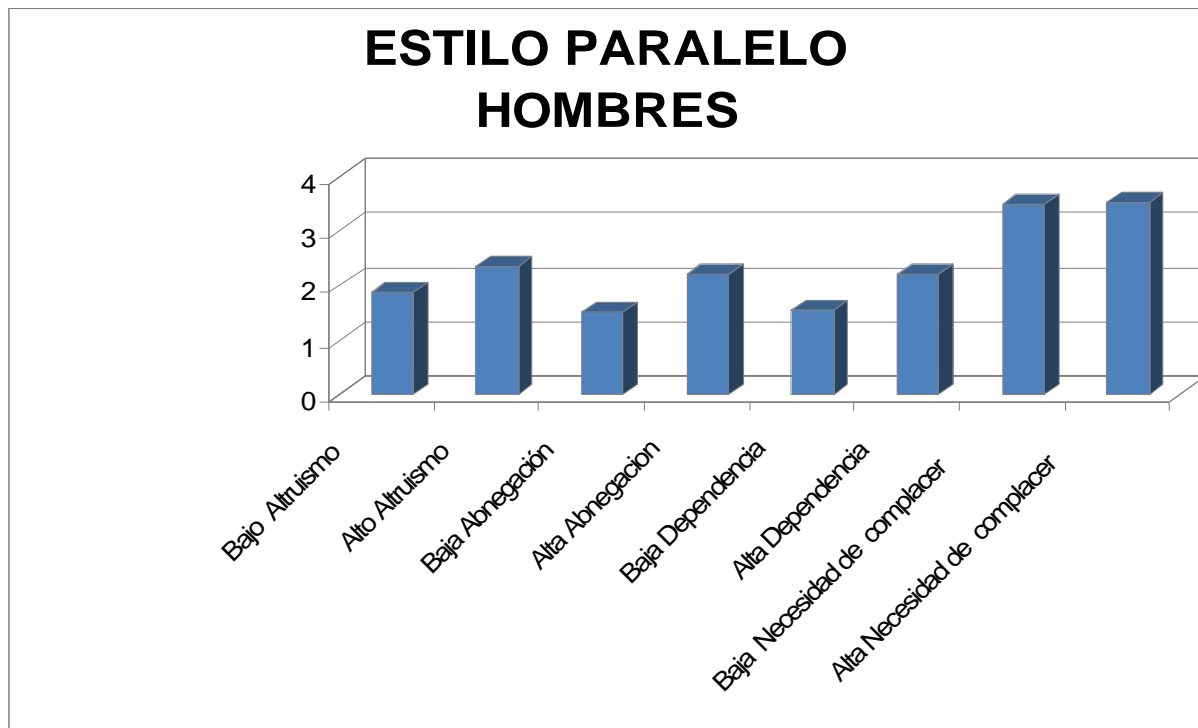
Lo que implica que la Hi. 4 se acepta

PAREJAS CON RASGOS PARALELOS

HOMBRES

Se puede observar que los hombres que muestran características como el darse mutuo apoyo y competir sanamente, se muestran diádas con los factores de altruismo implicando el estar apoyando y siendo apoyados, así como una abnegación negativa y una dependencia en la cual ambos buscan el establecer vínculos donde se fortifique la relación.

	t	Sig.	Medias	
ALTRUISMO	3.264	.002	1.8646	Bajo en paralela
			2.3536	Alto en paralela
ABNEGACIÓN	-4.309	.000	1.5067	Bajo en paralela
			2.2150	Alto en paralela
DEPENDENCIA	4.034	.000	1.5556	Bajo en paralela
			2.2139	Alto en paralela

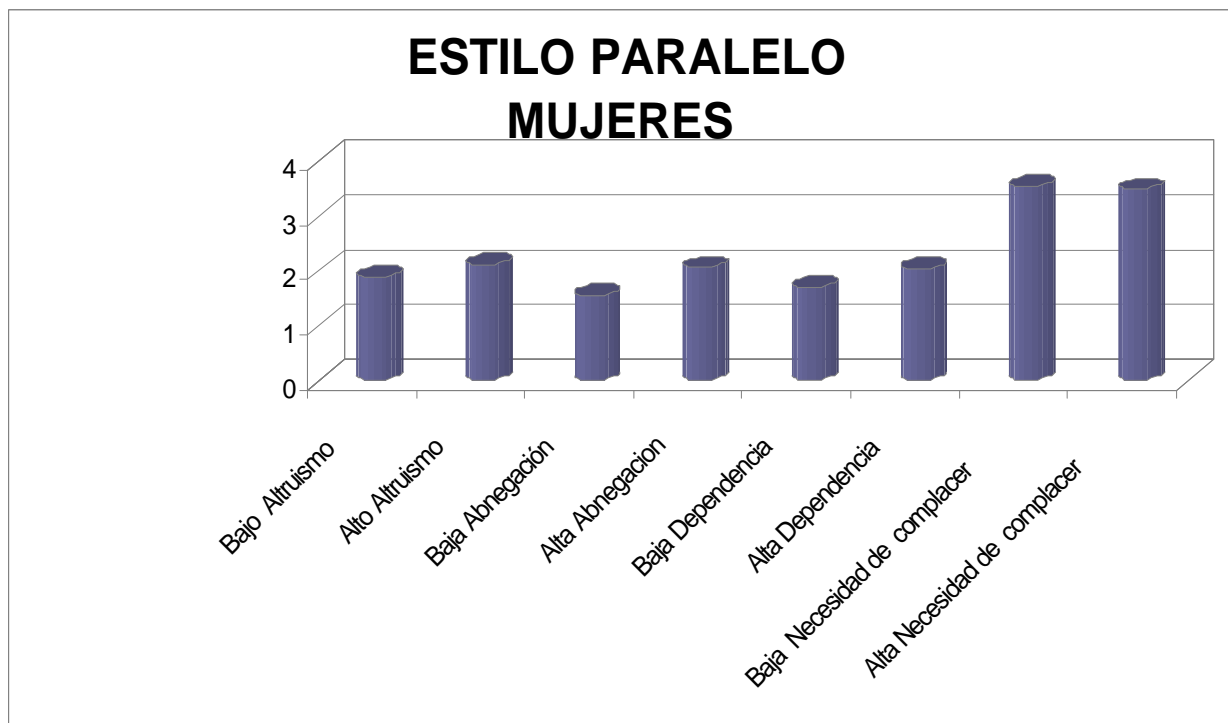


Se acepta la Hi. 14

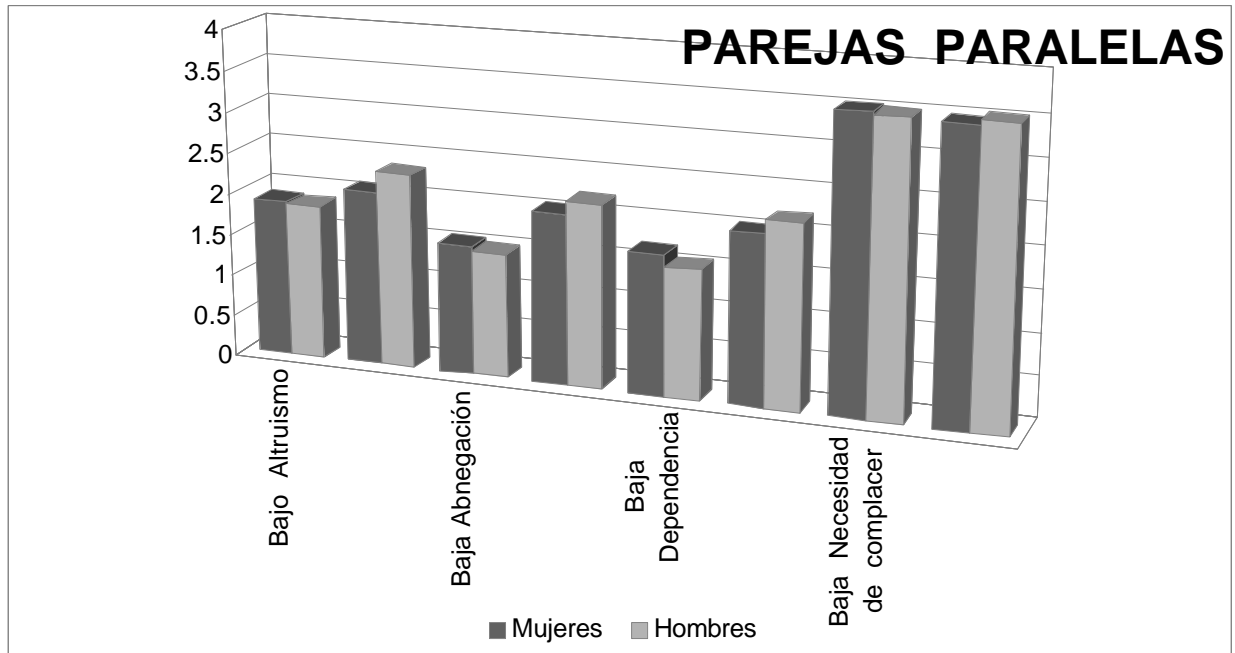
MUJERES

Considerando que buscan el mutuo acuerdo y el buscar una relación más sana, podemos observar que aquellos factores de codependencia como el someterse en el caso de la abnegación, como el depender de la persona son implicaciones negativas ante la situación, por lo tanto buscan una estabilidad dentro de la relación.

	t	Sig.	Media	
ABNEGACIÓN	-4.164	.000	1.5620	Bajo en rasgos paralelos
			2.0579	Alto en rasgos paralelos
DEPENDENCIA	-2.836	.005	1.6877	Bajo en rasgos paralelos
			2.0503	Alto en rasgos paralelos



Se acepta la Ho. 15



Lo que implica que la Hi. 5 se acepta

IV.- DISCUSIÓN

La codependencia se da cuando una persona deja de vivir su vida para vivir en favor de otra, preocupándose por resolver problemas que no le pertenecen, así como satisfacer necesidades y deseos ajenos, sin importar pasar por sí mismo, dañando su individualidad, ya que no sabe distinguir dónde termina (ella o él) y dónde empieza el otro, los antecedentes de estas características se remontan a la infancia de un individuo, recordemos que cuando las necesidades del niño no fueron satisfechas, como por ejemplo: sobrevivencia, seguridad, atención, ser escuchado, ser el mismo, aceptación, ser tomado en serio, respeto, oportunidad de llorar las pérdidas y de crecer, apoyo, confianza, lealtad, y amor incondicional por mencionar algunos, se crea un “sí mismo codependiente”, un “sí mismo falso”, que obliga al codependiente a ser lo que los demás quieren que sea, aquí también se puede observar, que no hubo una buena internalización de la madre buena, porque había más efectos displacenteros que como consecuencia, no se formó adecuadamente la identidad independiente dando como resultado, una mala constancia objetal que es una parte muy importante del proceso de separación e individuación y como no se internalizó a la madre buena no puede funcionar de manera independiente.

Se ha manifestado que la codependencia se desarrolla con personas que viven cercanas a un adicto o personas que viven con enfermos crónicos, pero también se presenta en las relaciones de pareja en las cuales se observa que el miembro codependiente se funde en su pareja, siente que no puede vivir sin (él o ella) ya que su autoestima depende de la aprobación que le den, controla, resuelve problemas, cumple con necesidades que no son suyas por que su objeto es su fuente de gratificación se puede decir que tiene una adicción hacia su pareja como

comento Castillo (2001), "La codependencia es una adicción a las personas", que se presenta en personas con apego emocional y que sienten un amor adictivo hacia su pareja, en la codependencia en parejas no hay estabilidad, el codependiente no pone atención en sí mismo, evade su problemática, por que según el otro es el del conflicto, el que necesita ayuda y el esta para cuidarlo, el codependiente se ve afectado en diversos aspectos de su vida, seguridad, autoestima, no hay productividad y tampoco satisfacción emocional, toda esta situación lo lleva a sentirse utilizado, pero en el fondo satisface ese vacío que tiene de la infancia, de no haber sido cuidado y protegido por la madre, por eso él lo hace como desplazamiento.

En la actualidad se observa que es difícil para la población entablar óptimas relaciones de pareja que dejen satisfacción afectiva, dada esta situación fue de gran interés abordar el tema.

A lo largo de toda de la investigación con la intención de conocer qué relación había entre los diferentes rasgos de pareja y la codependencia se fueron cumpliendo los siguientes objetivos:

- Conocer quién tienen más actitudes de codependencia el hombre o la mujer.
- Investigar qué rasgos de pareja son los que se encuentran más en una codependencia.
- Comparar los diferentes rasgos de de pareja en el desarrollo de la codependencia.
- Comparar los diferentes factores de codependencia en los diferentes rasgos de pareja.

DISEÑO Y VALIDACIÓN DE LA ESCALA DE RASGOS DE PAREJA

Para llevar a cabo la presente investigación se elaboró un instrumento que midiera las variables independientes (Rasgos de Pareja), se obtuvo una confiabilidad dada por un alfa total de cronbach de .7578 y con una varianza de 21.66 % en función de la teoría revisada de las Parejas Complementarias, Habitadas al Conflicto, Desvitalizadas, Simétricas y Paralelas, quedando la escala conformada por 23 reactivos, que componen 5 factores (Rasgos Complementarios, Rasgos Habitados al Conflicto, Rasgos desvitalizados, Rasgos Simétricos y Rasgos Paralelos). Una de las causas principales por las cuales se elaboró el instrumento es porque las dinámicas de las parejas son diferentes, y no todas tienen las mismas características.

DESCRIPCIÓN DIFERENCIAL DE LA MUESTRA EN TERMINOS DE LAS ESCALAS DE RASGOS DE PAREJA Y CODEPENDENCIA.

En las *parejas con rasgos complementarios* que se caracterizan por que un miembro de la díada manda y el otro se somete teniendo baja autoestima, se observo que existen puntajes en los factores de codependencia como el altruismo, la abnegación y dependencia esto se relaciona con lo que dice Castelló (2005) de las relaciones que suelen llevar a cabo los dependientes emocionales sosteniendo que son de sumisión, por otro lado Schaeffer (2005) hablando sobre las características del amor adictivo, donde hay sadomasoquismo explica que en muchas relaciones dependientes un compañero da más y el otro menos, al grado de que uno de los dos puede disfrutar inconscientemente lastimar a su pareja que a la vez también disfruta cuando se le lastima, de esta manera se asegura de que la pareja estará ahí ya que teme dejarla ir, teme que la relación se termine, obteniendo como consecuencia sentimientos negativos como el enojo y el resentimiento, pero esto no importa ya que se esta a cargo de los

sentimientos, necesidades y bienestar del otro, sin ser importante el poco crecimiento individual, por su parte Riso (2006) comento que bajo el disfraz del amor romántico la persona apegada sufre una despersonalización lenta hasta convertirse en un anexo de la persona amada un simple apéndice, así que se puede decir que en las relaciones complementarias existe cierto grado de codependencia encontrándose características como las mencionadas por Beattie (1998) cuidado por los demás, escasa autoestima, ignorando sus problemas, se observa dependencia, uno deja que el otro lo lastime, no se siente feliz, se siente herido y víctima por mencionar algunos.

En las *parejas con rasgos habituados al conflicto* que tienen controles rígidos, tensión, conflicto, puede haber abuso verbal y hasta físico, siendo insatisfactoria para ambos miembros hay puntajes en los factores de altruismo, abnegación y dependencia, se pudiera pensar que como en esta relación los miembros de la pareja están en un constante herirse uno al otro manifestándose hostilidad es como extraño ver a simple vista los factores de codependencia ya mencionados, por que en ningún momento se observa la preocupación por el bienestar de uno de los miembros de la pareja, no se ve que traten de satisfacer sus necesidades y no manifiestan ninguna necesidad de complacerse pero en este sentido lo que está operando son los mecanismos de defensa y al respecto en la explicación metapsicológica de las resistencias codependientes que nos dan Eliás y Moreno (1998) tomando en cuenta lo estructural mencionan los mecanismos de defensa que son en este caso los que más se han observado en cuestión de la pareja con rasgos habituados al conflicto, cuando se formo la relación el codependiente se entablo con un objeto enfermo para poder proyectar su propia patología y confirmar que es el otro el enfermo así mantiene la negación acerca de lo propio y niega también los acontecimientos dolorosos en la relación codependiente, llegando a racionalizar todo lo sucedido, encubriendo la dinámica dependiente interpersonal con su objeto, justifica la patología del otro coludiéndose logrando encubrirse a sí mismo.

En lo adaptativo el codependiente se vuelve alerta en un intento de control que le hace sentir seguro anticipándose a las situaciones conflictivas de un peligro inminente que es traducido en desconfianza en la que intenta por todos los medios no ser lastimado pero paradójicamente se pone siempre en situaciones de peligro, aunque es difícil creerlo este tipo de pareja está satisfaciendo inconscientemente sus necesidades sadomasoquistas es muy observable que ambos miembros de la pareja cambian los roles uno puede ser sádico y a la vez tornarse masoquista perpetuando su conflicto, dentro de toda su vinculación negativa se sienten seguros y no pueden terminar la relación ya que tienen miedo a la soledad a pesar de saber que su relación es terrible, siguen atentando contra su autoestima dándose la dependencia emocional ya que es lo que mantiene la relación por lo consiguiente la pareja tiende a desarrollar ciertos grados de codependencia.

En las *parejas con rasgos desvitalizados* que esta compuesta por miembros que no manifiestan su insatisfacción y conflicto pero la interacción es apática y fría no se encontró que las parejas tuvieran altos o bajos grados de desvitalización, no impactando en la codependencia es importante la información ya que se puede decir que las personas que fueron estudiadas y mantienen una relación amorosa se preocupan por manifestar sus problemáticas y necesidades sin perder de vista que estas pueden ser solucionadas o satisfechas, aparte que no se observa una separación o distancia de la pareja. Por estos resultados obtenidos no se menciona que la

pareja desarrolle codependencia en este sentido, porque no se encontraron datos significativos en mantener relaciones de este tipo.

En las *parejas con rasgos simétricos* donde ambos participantes tienen los mismos derechos y obligaciones minimizando las diferencias se descubrieron los factores de altruismo y abnegación que nos hablan de cierta codependencia, comentemos que en este tipo de relación, hay conflictos de poder por la supuesta insignia de que los dos somos iguales, tú no eres más ni yo soy menos se entra en una lucha de jerarquías que lo que está demostrando es que se tiene miedo a ser inferior que da por entendido inseguridad y falta de autoestima por miedo a perder el control, lo que concuerda con Schaeffer (2005) cuando describe las características del amor adictivo, postulando que en este se dan juegos de poder para obtener un erróneo sentido de control sobre la pareja, hace hincapié de que los juegos de poder son conductas manipuladoras que mantiene a la pareja en una base desigual diciendo que el poder que deseamos emana del autoestima (potencial personal) y no del control hacia los demás, aunado con lo que dice Riso (2006) que detrás de todo apego hay miedo, ya que él maneja que el apego es adicción y menciona manifestaciones de la inmadurez emocional, relacionadas con el apego afectivo y una de estas es la baja tolerancia a la frustración en el cual interviene el egocentrismo poniendo el ejemplo: “si las cosas no son como me gustaría que fueran me da rabia” en estos términos la persona apegada piensa: “no soy capaz de aceptar que el amor escape de mi control” mi pareja debe girar a mi alrededor y darme gusto, no soportando la frustración llegando a la conclusión de que el amor debe de ser a su imagen y semejanza así este tipo de pareja se engancha, claro que por los resultados arrojados por los instrumentos también hay cierta preocupación por resolver los problemas de la pareja y cumplir con sus necesidades expresando un grado de codependencia.

En las *parejas con rasgos paralelos* que tienen el sentido de darse mutuo apoyo y competir sanamente definiendo áreas de responsabilidad y cediendo el control en determinados momentos se obtuvieron puntajes en los factores de altruismo y dependencia, en esta díada es evidente que existe una importancia por satisfacer a la pareja y cuidarla, logrando ayudarle en cuanto sea necesario, reafirmando la aceptación y el cariño del otro, entablando una dependencia que va a repercutir en el autoestima de la persona de una forma positiva que va a reforzar a la relación, como señalaron (Abraham, 1924, Morgan, 1991 en Zarco 2005) que la relación codependiente es cubierta cuando se cuida a la pareja que es el (dependiente) ya que necesita que lo cuiden y el codependiente está ahí para cuidarlo y controlarlo, en esta línea ambos miembros intercambian los roles para poder satisfacerse, por que en determinada situación puede considerarse que el otro necesite ayuda para salir adelante.

Después de la revisión hecha de como repercuten los factores de codependencia en cada uno de los diferentes rasgos de pareja se puede percibir que de una manera o de otra siempre, cuando se forma una relación amorosa o se elige a una persona con quien estar, estará influenciada por necesidades inconscientes y conscientes como lo dijo (Stearns 1982) de acuerdo con la teoría psicoanalítica, la elección de pareja nunca es accidental; los compañeros conyugales en proyecto se ven siempre influenciados por motivos inconscientes y, a menudo irracionales.

Para llegar a satisfacer determinadas carencias que tenemos, buscamos a una pareja que nos ayude a solucionar dicha situación, encontrando una complementación en el otro que a

la vez será complementado con nosotros, siempre con el deseo de estar bien y sentirse protegido, queriendo llegar a la estabilidad, Lemaire (1986 en Sarquis 1995) describe dos rasgos básicos que tienen que ver con la elección de pareja, refiriéndome a una, afirma que la relación de pareja implica reciprocidad, el objeto es a la vez sujeto explicando que es simultáneamente elector y elegido, por lo cual encuentra en la búsqueda del otro satisfacciones simétricas o complementarias, ambos miembros deben obtener alguna ventaja psicológica de la relación, *relacionando resultados y teoría se llego a confirmar las hipótesis de que las parejas con rasgos complementarios, habituados al conflicto, simétricos y paralelos si tienden a presentar rasgos de codependencia, sin llenar el cuadro como tal y en el caso de las parejas con rasgos desvitalizados no se encontraron puntajes altos que señalen que haya parejas que tengan estos rasgos , mostrando evidentemente que no impacta en los factores de codependencia.*

EN CUANTO A QUÉ RASGOS DE PAREJAS PRESENTARON MÁS FACTORES DE CODEPENDENCIA

Las puntuaciones obtenidas manifiestan que los rasgos de pareja que presentan mayor tendencia a desencadenar factores de codependencia son los rasgos complementarios y los rasgos habituados al conflicto, ya que las características de estos tipos de pareja prestan más antecedentes a que se de la problemática, el grado de esta dependerá de las personalidades de cada miembro de la pareja y que tanto refuercen aspectos negativos.

DESCRIPCIÓN DIFERENCIAL EN TERMINOS DE LA ESCALA DE CODEPENDENCIA HOMBRE-MUJER

Cuando nos preguntamos, ¿Quién tiende a desarrollar más codependencia el hombre o la mujer?, automáticamente existe gente que piensa que quizás las mujeres porque pareciera que son más dependientes, más emocionales, más sensibles tal vez haya un poco de razón, ya que hombres y mujeres en nuestra sociedad hemos sido educados de manera diferente, por ejemplo: las mujeres pueden expresar sus sentimientos y emociones abiertamente y el hombre no, a él lo enseñan a ser más frío, más duro, desde la antigüedad se veía que el hombre era él que tenía más poder, era el que mandaba, la mujer era la sumisa, la abnegada la que tenía que entregarse en cuerpo y alma a la familia, al hogar, May (2002) describió como se manifiesta la codependencia en el hombre y en la mujer haciendo énfasis en las diferencias genéricas, explicando que puede que la mujer haga más por el hombre para demostrarle que lo quiere, que él por ella, de modo que puede dar la impresión de que ella es más codependiente, atención centrada en él, bienestar, expresa sentimientos etc. en el caso del hombre le puede dar poder inconscientemente a la mujer, tiene miedo al rechazo, se preocupa por la opinión que ella tenga de él, necesita aprobación y puede que lo han condicionado para no exteriorizar sus emociones, pero al final los dos son codependientes ella manifiesta su dependencia y él la oculta, pero en el fondo temen al abandono o rechazo, en la actualidad ya existen mujeres que sean liberado de esas ataduras que estaban causando estragos en el bienestar e independencia de ellas y el hombre ha venido aceptando poco a poco estos cambios ya que siente ese miedo inconsciente de ser superado en los aspectos a los que sólo él tenía acceso, pero más a ser dominado por la mujer en los aspectos afectivos.

Después de haber analizado los resultados del instrumento aplicado, se descubrió que ambos sexos tienen puntajes en factores pertenecientes a la escala de codependencia, esto nos habla de que hombres y mujeres desarrollan características codependiente como mencionó

Beattie (2001), diciendo que hay definiciones de terapeutas que han proclamado que la “Codependencia es cualquier cosa, y cualquier persona es codependiente”, ahora asociado con lo que postuló Castillo (2001) explicando que las gentes más sanas la desarrollarán sólo que temporalmente sin que se convierta en una adicción, mientras que las personas que tengan una personalidad frágil estarán más expuestas a volverse codependientes, considerando la teoría y los resultados obtenidos se entiende que *todos somos proclives a desarrollar rasgos de codependencia en determinado momento de nuestra vida, con la diferencia de que dependerá de nuestra personalidad y de que tantas carencias tuvimos en nuestra infancia, sin pasar desapercibido el proceso de separación e individuación.*

En los análisis hechos de cómo impacta la codependencia en los diferentes rasgos de pareja, se observa que los factores de codependencia en los hombres presentan puntajes más altos en lo que se refiere a las medias de los siguientes factores: altruismo, abnegación y dependencia, mientras que en las mujeres, en caso de las parejas con rasgos complementarios presentan puntajes bajos en abnegación y en cuestión de las parejas con rasgos paralelos indican implicaciones negativas en los factores de abnegación y dependencia, con lo dicho anteriormente *se puede decir que los hombres son más propensos a tener rasgos codependientes en una relación de pareja que las mujeres*, talvez esto se debe a que su primer objeto de amor de los hombres, fue una mujer y por ello buscan satisfacer esos cuidados y nutrición que no tuvieron por parte de la madre volviéndose dependientes y están buscando esa satisfacción, retomando la explicación de Freud (en Streaan 1982) sostenía que había 2 tipos de elección de cónyuge: la elección narcisista, que se refiere que una persona se enamora de alguien parecido a él y la elección anaclítica, que es el amor por una madre sustituta, Freud pensaba que era más probable que los hombres hicieran elecciones anaclíticas, mientras que las mujeres se inclinaban por elecciones narcisistas, haciendo alusión a lo dicho por Freud puede ser una de las causas por las cuales los hombres presentaron más factores de codependencia, ya que buscan esa resolución edípica existente, cabe mencionar que las mujeres ya no tienden a ser tan dependientes y expresan más sus pensamientos y necesidades sin tener miedo de perder a la pareja, concordando con Casado (1991) menciona que en nuestros días se está produciendo una profunda transformación en la definición cultural de los roles sexuales. La mujer se masculiniza y el hombre se feminiza, es decir, ambos están recuperando las capacidades humanas que culturalmente habían sido negadas.

V.- CONCLUSIONES

De acuerdo a las hipótesis de trabajo se concluye la influencia de los diferentes rasgos de pareja en el desarrollo de la codependencia.

- 1) **Las parejas con rasgos complementarios, sí** desarrollan niveles de codependencia, ya que muestran factores de altruismo, abnegación y dependencia, recordemos que este tipo de relación se caracteriza por que uno de los miembros manda y el otro se somete, observándose que en una de las partes de la pareja existe una clara necesidad por satisfacer las demandas de la otra persona sin importar que se esta dañando las propias necesidades y el bienestar personal, por otro lado la persona que manda aparentemente esta complacida por tener a su objeto y fuente que le da seguridad elevando su narcisismo, pero en el fondo lo que sucede es que la parte dominante también necesita de la otra persona para sentirse valorado y complementado con su pareja formándose así la relación con niveles codependientes que proporcionan a la pareja seguridad, amor y la aceptación que necesitan.
- 2) **Las parejas con rasgos habituados al conflicto, sí** desarrollan niveles de codependencia, en los cuales existen factores como el altruismo, la abnegación y la dependencia, analizando la interacción de las parejas estas se caracterizan por la tensión, controles rígidos y en algunas ocasiones puede haber agresiones verbales o hasta llegar a agresiones físicas, observando que los miembros se encuentran en un constante herirse, es difícil pensar que existe codependencia, por que en lo manifiesto no hay preocupación por satisfacer las necesidades de la pareja de ninguna índole, pero en lo latente se ve como hay una proyección de ambos miembros, en el cual piensan que el del conflicto es el otro, llegando a negar lo propio sin importar que se esta perdiendo el control, así la pareja llega a racionalizar lo sucedido, es decir justifica la problemática que encubre la dependencia emocional existente, que le hace permanecer a lado de la pareja, ya que aunque sea una relación negativa, está satisfaciendo necesidades inconscientes de pertenencia, seguridad y pseudoamor, dando como resultado una vinculación conflictiva que es lo que paradójicamente sostiene la relación codependiente.
- 3) **Las parejas con rasgos desvitalizados,** que se caracterizan por que los miembros no manifiestan insatisfacción y conflicto existente, es importante mencionar que en la muestra con la que se trabajó no se encontraron, altos o bajos grados de desvitalización, por lo que se menciona que no impacto en los factores de codependencia y nos deja ver que las parejas estudiadas tienden a decir su problemática, tratando de resolver sus insatisfacciones, sin olvidar que las necesidades pueden ser o no satisfechas.
- 4) **Las parejas con rasgos simétricos, sí** desarrollan niveles de codependencia como: altruismo y abnegación, se mencionó que en el presente tipo de relación los miembros minimizan las diferencias existentes, con el convencimiento de que el otro no es más y yo no soy menos, sino que somos iguales, llegando a los mismos derechos y obligaciones, de esta forma se observa que los dos se preocupan por satisfacer las necesidades y demandas de la pareja, para poder llegar a un equilibrio de estabilidad, seguridad y amor, entablándose una relación en la cual los dos se ven beneficiados en determinados momentos de la dinámica, el problema es cuando vienen los conflictos de poder, en donde los miembros pueden sentir el miedo a ser inferiores, demostrando la

falta de autoestima que tienen, perpetuando la relación con matices codependientes, que a la vez esconde la falta de necesidades que no han sido satisfechas.

- 5) ***Las parejas con rasgos paralelos, sí*** desarrollan niveles de codependencia, presentando factores de altruismo y dependencia, recordando que la interacción de la pareja se caracteriza por que hay un mutuo apoyo, comparten responsabilidades e intercambian el control al tomar decisiones, se observa una necesidad de complacer y ayudar a la pareja en todo lo que sea necesario, ya que se tiene la idea que (él o ella) necesita de su ayuda, esta forma de actuar y de pensar se intercambia en ambos miembros de la díada que los ayuda a nutrirse de seguridad, amor y equilibrio quedando como resultado una dependencia en el cual los dos se cuidan y protegen, volviéndose indispensables para la pareja, todo a cambio de ser aceptados y sentirse bien de una forma positiva, dando paso a la codependencia.
- 6) ***Los hombres con rasgos complementarios, sí*** desarrollan niveles de codependencia que involucran los factores de altruismo, abnegación y dependencia, lo que nos habla que hay una preocupación constante por resolver los problemas y satisfacer las necesidades de la pareja, observándose sometimiento en cuanto hacerse cargo de las propias necesidades y deseos, ya que piensan que su objeto es primero y lo necesitan para poder salir adelante, por que en el fondo piensa que es dependiente de él, creyendo que su pareja esta desvalida, de esta forma el hombre se asegura de que la aceptación y el amor de la pareja estará ahí, haciéndole sentir seguridad aunque en ocasiones se sienta frustrado de no sentir el mismo cuidado de la pareja hacia él.
- 7) ***Las mujeres con rasgos complementarios, no*** desarrollan niveles de codependencia, ya que sólo se observa el factor de abnegación, el cual no impacta en dicha problemática, lo que muestra que existe la búsqueda por cumplir con las necesidades de su pareja sin llegar a los excesos, ni poner en juego sus propias necesidades, sabiendo diferenciar su individualidad de la pareja, preocupándose por resolver sus propios conflictos que le brindan seguridad y autoestima, siendo independiente a la hora de entablar una relación que la hace apartarse del conflicto.
- 8) ***Los hombres con rasgos habituados al conflicto, sí*** desarrollan niveles de codependencia, presentando los factores de altruismo , abnegación y dependencia, independientemente de la relación negativa de tensión y conflicto, el hombre busca la aceptación, utilizando el desplazamiento de la agresión por complacer a su pareja, buscando resolver y cumplir con los deseos y demandas de esta, que a la vez la ve invalida si él no le ayuda, de esta forma hace una reparación de todas las cosas negativas que le hace a su pareja, tratando de disminuir el conflicto, aunque después se retorne a caer en el círculo vicioso en donde él y su pareja se agreden igualmente.
- 9) ***Las mujeres con rasgos habituados al conflicto, no*** desarrollan niveles de codependencia en una relación de pareja paradójicamente, ya que no presento ningún factor, lo que habla de la búsqueda de una relación más sana en la que ella es capaz de atender sus necesidades, no mostrándose dependiente de su pareja, logrando resolver sus problemas que como consecuencia le otorgan seguridad, autoestima y crecimiento a lo largo de la relación que tiene una carga de tensión, pero a la vez trata de que se torne

más estable y satisfactoria, aunque existan características negativas que se pudieran estar reforzando por el tipo de relación que entablo.

- 10) Tomando en cuenta que la muestra con la que se trabajó, no se encontró que existieran ***hombres con rasgos desvitalizados***, que se caracterizan por que no aceptan la problemática que existe en la relación de pareja, se puede decir que no altero en los factores de codependencia, lo que nos habla que los hombres se preocupan por mostrar las necesidades que tienen a sus parejas, tratando de no guardar ningún resentimiento que haga que sientan un odio y enojo hacia la persona con quien sostiene una relación amorosa, también manifiestan que existe la necesidad de mantener una relación más estable que les de la seguridad y amor que esperan, para poder llegar a un crecimiento personal.
- 11) No se encontró en la muestra la existencia de ***mujeres con rasgos desvitalizados***, en la relación de pareja, no impactando en los factores de codependencia como el altruismo, la abnegación, la dependencia y la necesidad de complacer, dándonos cuenta que la mujer no está preocupada por concentrarse totalmente en su pareja, puede diferenciar donde termina ella y donde inicia él, observándose una independencia que la lleva a poder decir que es lo que piensa, que es lo que desea de su relación y que espera de su pareja, logrando una mayor seguridad que le brinda autoestima y confianza en sí misma sin necesidad de depender de su pareja.
- 12) ***Los hombres con rasgos simétricos***, sí desarrollan niveles de codependencia que incluyen los factores de altruismo y abnegación, mostrándose preocupados por resolver los problemas de la pareja y satisfacer las necesidades de esta, antes que las propias para poder asegurarse que tiene el control de su pareja, no olvidemos que los rasgos simétricos, minimizan las diferencias que existen con la pareja, pero esto es sólo un encubrimiento por que en el fondo se desea querer ser superior, por eso hay problemas de poder en la relación y el hombre al apoyar a la pareja en determinados aspectos cree que puede controlar y dominar, buscando a la vez que sus necesidades sean complacidas y poder seguir en una aparente compatibilidad sin diferencias con la pareja que le hace sentir bien y completo, cayendo en cierto grado de codependencia.
- 13) ***Las mujeres con rasgos simétricos***, no desarrollan niveles de codependencia, es evidente que están más preocupadas por resolver su vida que la de la pareja, no muestran interés por cumplir con las demandas que les pueden estar pidiendo las personas con las que sostienen una relación, la mujer antepone sus necesidades no interfiriendo en su independencia que la mantiene segura, firme con lo que hace y con sus ideas, que le brindan la sensación de que no necesita de una persona para poder sobresalir, con la evidencia que también quiere una pareja con quien compartir momentos de cariño y amor que nadie más puede darle.
- 14) ***Los hombres con rasgos paralelos***, sí desarrollan niveles de codependencia que están relacionados con el altruismo y la dependencia, lo que influye en la necesidad de resolver los problemas de la pareja, antes que los propios para sentir y satisfacer el deseo de ser aceptado y querido, pero a cambio de que su pareja también lo apoye e intercambien papeles dándose mutuo apoyo y definiendo áreas de responsabilidad lo

que hace que se cuiden, llegando a una dependencia que refuerza el vínculo de una forma positiva, que se equilibra con la abnegación negativa que poseen que pone en evidencia que también están a la expectativa de satisfacer las propias necesidades , para poder satisfacer las de su pareja , asegurando que la relación en la que se encuentran no les ocasione conflicto alguno, pero que los llena de dependencia fortaleciendo los rasgos codependientes.

- 15) ***Las mujeres con rasgos paralelos, no*** desarrollan niveles de codependencia, ya que se encontró implicaciones negativas en los factores de abnegación y dependencia, que explica que no someten sus necesidades y lo que quieren, para no perder el control en la relación, esperando que la pareja también externe que es lo que desea llegando a competir sanamente y darse mutuo apoyo, sin llegar a depender de la pareja, ya que sienten que ellas son capaces de complacerse así mismas en diversas cuestiones, sin estar esperando la ayuda de la pareja para salir adelante, una ayuda que tal vez nunca llegue, dando como resultado una independencia que se manifiesta en la relación, intentando tener una vinculación más sana y libre de problemas que estabiliza la interacción en pareja.

Queda claro que la forma en que hemos sido educados, hombres y mujeres ha repercutido en nuestro desarrollo e individualidad, en el caso de las mujeres nos ha ayudado para poder expresar nuestras emociones de una manera más abierta, que hace que entremos en contacto con nosotras mismas y nos da la oportunidad de resolver nuestros conflictos de una forma más efectiva, a diferencia de los hombres que no han podido expresar del todo sus afectos de una forma optima que los sigue sometiendo en una mala resolución de sus problemas , por el temor a entrar en contacto con sus emociones perpetuando esa coraza que erróneamente es considerada por ellos, como fuente de seguridad que no los hace débiles, pero a la vez están limitando su evolución en la resolución de sus conflictos que aparentemente los hace ver más codependientes y más apegados a la pareja.

VI.- REFERENCIAS

- Alberoni Francesco (1993) Enamoramiento y amor. Nacimiento y desarrollo de una impetuosa y creativa fuerza revolucionaria. Ed.Gedisa.España.
- Alonso-Fernández F. (2003) Las nuevas adicciones (alimento, sexo, compras, televisión, juego, trabajo, Internet). Ed. TEA, Madrid.
- Autodidáctica Océano (1997) Diccionario de sinónimos y antónimos. (vol. 11).Ed. Océano, Barcelona España.
- Barnetche de Castillo, Barnetche de Maqueo y Prieto de Martínez Báez. (1990) Quiero ser libre de la codependencia a la coparticipación positiva. Ed. Patria bajo el sello de Promexa, México.
- Beattie Melody (1998) Libérate de la codependencia. Cómo dejar de angustiarte de controlar y de vivir pendiente de los problemas de los demás. Y cómo comenzar a ocuparte de ti mismo y a disfrutar de tu propia vida. Ed. Sario, S.A. España.
- Beattie Melody. (2001) Ya no seas codependiente, México, Ed. Promexa.
- Beristain Guzman F. (2000) “Adicción a las relaciones destructivas”. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología UNAM.
- Bleichmar Norberto y Leiberman de Bleichmar C. (1997) El psicoanálisis después de Freud. Teoría y Clínica. Ed. Paidós.
- Blood, M. y Bob. (1980) El noviazgo en la sociedad actual. Ed. Pax-México.
- Bobé A. y Pérez Testor C. (1994) Conflictos de pareja: diagnóstico y tratamiento. Ed. Paidós. Barcelona España.
- Bolio Arcianaga E. (1998). Las adicciones y las disfunciones en la familia. En La Comunidad Encuentro. Ed. Trillas. México.
- Bornstein Philip H. y Bornstein Marcy T. (1992) Terapia de pareja. Enfoque conductual-sistémico. Ed. Pirámides. Madrid.
- Campbell S. (1991) La intimidad de la pareja: Idilio. Lucha por el poder, estabilidad, compromiso y creación conjunta.Ed.Planeta de México.
- Caratozzolo D. (2002) Parejas en crisis. Ed. Homo Sapiens, Santa Fe Argentina.
- Casado Lluís. (1991) La nueva pareja. Ed. Cairos, Barcelona.
- Castelló Blasco (2005) Dependencia emocional. Características y tratamiento. Ed.Alianza. Madrid España.
- Castillo Carranza L. (2001) La codependencia desde el psicoanálisis “Un aporte al estudio de las adicciones”. Tesis de maestría. Centro Eleia Actividades Psicológicas A.C.
- Castro Inés (2004) La pareja actual: transición y cambios.Ed. Lugar .Buenos Aires.
- Coleman Vernon (1988). Adictos y Adicciones. Causas, consecuencias y soluciones del mayor problema de salud pública de nuestro siglo. Ed. Grijalbo. México.
- Corominas R. (2003) La pareja en conflicto, su abordaje psicoanalítico, Ed. Promolibro Valencia.
- Deras Badillo E. (2000) La psicoterapia sistémica una respuesta a la problemática de la pareja en el noviazgo. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología UNAM.
- Díaz Francisco A. (2001). Hablamos de alcoholismo. Guía didáctica para padres y educadores. Ed. San Pablo. España.
- Díaz-Loving (1999) Antología psicosocial de la pareja. Ed. Miguel ángel Porrúa, México.

- Diccionario de pedagogía y psicología (1999) Madrid – España, Ed. Polígono Industrial.
- Elias Ibargiengoytia y Moreno Salinas, (1998) Formas especiales de resistencia en el tratamiento de la codependencia. Aletheia Revista Anual, (número 17) IIPCS, A.C. México.
- Enciclopedia de Psicología (1982) Ed. Océano, España.
- Fernández Francisco Alonso (1992) Alcoholdependencia personalidad del alcohólico. Ed.Masson - Salvat. España.
- Freidberg A. (1985) Un enfoque humanista a la terapia de la pareja. Tesis de doctorado, México Universidad Iberoamericana.
- Gilbert M. y Shmukler D. (2000) Terapia breve de parejas. Un enfoque integrado. Ed. Manual Moderno. México.
- González Núñez J. (1992) Interacción grupal, para entender y mejorar las relaciones humanas. Ed. Planeta Mexicana.
- Hernández Sampieri R., Fernández Collado C. y Baptista Lucio P. (2003) Metodología de la investigación. Ed. Mc Graw Hill, México.
- Juri José L. (1979) Test de la pareja en interacción. Técnicas proyectivas grupales. Ed. Nueva Visión. Buenos Aires Argentina.
- Lemaire Jean G. (2003) La pareja humana: su vida, su muerte, su estructura.Ed. Fondo de cultura económica. México D.F.
- Lemus Hidalgo. (1996) Comunicación de pareja: Estudio preliminar de un instrumento para medir algunos trastornos. Tesis de licenciatura. Facultad de psicología UNAM.
- López C. (2004) Noviazgo. Formalizando la relación. En el sitio web: http://www.elige.org/revista/?module=displaystory&story_id=642&format=html.
- López Cruz C. (2003) Los conflictos de pareja en la teoría psicoanalítica, psicosocial o cognitiva y sistémica. Tesina de licenciatura. Facultad de psicología UNAM.
- López Rafael E. (1991) Adictos y adicciones. Una visión psicoanalítica. Ed. Monte Avila, Venezuela.
- May Dorothy (2000) CODEPENDENCIA. La dependencia controladora. La dependencia sumisa. Ed. Desclée De Brouwer. España.
- Muños A. (2005) Codependencia: la adicción al amor. En el sitio web: <http://www.cepvi.com/articulos/codependencia.htm>
- Padilla Gamez. (2001) La pasión y el romance vistos desde una perspectiva Bio-Psico-Cultural en las relaciones de pareja. Tesis de Licenciatura. Facultad de psicología. UNAM.
- Padilla Velásquez María T. (2003). Psicoterapia de juego. IIPCS. Ed. Plaza y Valdes. México.
- Rage Atala Ernesto J. (1996) La pareja: Elección, problemática y desarrollo. Ed. Plaza y Valdés y la Universidad Iberoamericana. México.
- Riso Walter (2006) ¿Amar o depender? , Ed. Grupo Editorial Norma. México.
- Rivera Aragón S. y Díaz Loving R. (2002) La cultura del poder en la pareja. Ed. Miguel Ángel Purrua, Facultad de Psicología UNAM. México.
- Sabines Jaime (2002) Poesía amorosa. Selección y prologo de Mario Benedetti. Ed. Seix Barral. México.
- Salvat Basico (1988) Diccionario enciclopédico. (vol 3). Ed. Salvat, Barcelona España.
- Sarquis Yazigi C. (1995) Introducción al estudio de la pareja humana. Ed. Universidad Católica de Chile, colección textos universitarios.

- Schaeffer Brenda (2005) ¿Es amor o adicción?, Ed. Promexa. México.
- Streaan Herbert S. (1982) La pareja infiel: Un enfoque psicológico Ed. Pax- México.
- Velasco Alva Félix. (2004) Parejas en conflicto, conflictos de pareja “Manual psicodinámico constructivista para su tratamiento”, Asociación Psicoanalítica Mexicana, México, D.F., Ed. Editores de textos mexicanos.
- Yela García Carlos (2000) El amor desde la psicología social. Ni tan libres, ni tan racionales.Ediciones Pirámide. Madrid.
- Zarco Iturbe A. (2005) Relación de la codependencia, el apego, los estilos de amor y los rasgos de masculinidad-feminidad en adultos.Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología UNAM.

A N E X O S

ANEXO I
ESCALA DE RASGOS DE PAREJA

Contesta lo que se pide.

Fecha: _____

Fecha de nacimiento: _____

Edad: _____ Sexo: masculino () femenino ()

Escolaridad: _____

Tiempo de relación de noviazgo:

6 meses a un año ()

1 año a 2 años ()

2 años a 3 años ()

Las siguientes afirmaciones describen las características de los diferentes tipos de pareja.

Instrucciones: marca con una (x) la respuesta que consideres más adecuada, recuerda tomar en cuenta la dinámica que vives en tu relación de pareja, trata de ser sincero ya que la información será tratada confidencialmente

	Totalmente de acuerdo. 5	De acuerdo 4	Ni de acuerdo, ni desacuerdo. 3	En desacuerdo 2	Totalmente desacuerdo. 1
1.- Mi relación de pareja es tan satisfactoria que no requerimos ir a una terapia.					
2.- Mi pareja y yo tenemos pleitos al establecer igualdad en la relación.					
3.- Nuestra comunicación es buena y clara.					
4.- Mi pareja y yo repartimos responsabilidades.					
5.- Es difícil ponerme de acuerdo con mi pareja al tomar una decisión.					
6.- Mi pareja argumenta que tenemos igualdad en la relación.					
7.- Me comparo a menudo con mi pareja.					
8.- Mi relación de pareja me satisface.					
9.- No quiero terminar mi relación de pareja por miedo a la soledad.					
10.- Me parece importante dar y recibir órdenes en mi relación de pareja.					
11.- Tengo los mismos derechos que mi pareja.					
12.- Tu pareja te hace sentir igual a él (ella).					
13.- Yo domino a mi pareja.					
14.- Comparto con mi pareja.					
15.- Siento culpa en mi relación al enojarme con él (ella).					
16.- Nunca resuelvo conflictos con mi pareja.					
17.- Mi pareja, no tiene derecho a decidir que hacer.					
18.- Es importante que mi pareja y yo tengamos los mismos derechos.					

	Totalmente de acuerdo 5	De acuerdo 4	Ni de acuerdo Ni desacuerdo 3	En desacuerdo 2	Totalmente Desacuerdo 1
19.- En mi relación mi pareja me dice que hacer.					
20.- He mentido en cuanto a la felicidad con mi pareja.					
21.- Mi pareja me somete.					
22.- Mi pareja disfruta cuando gana un pleito o discusión.					
23.- Apoyo a mi pareja					
24.- Le guardo resentimiento a mi pareja.					
25.- Con frecuencia presumo acerca de lo maravillosa que es mi relación de pareja.					
26.- Mi pareja tiene más derechos que yo en la relación.					
27.- Tengo miedo a ser inferior en la relación.					
28.- Mis necesidades en la relación son satisfechas.					
29.- Mi relación esta llena de tensión.					
30.- En mi relación utilizo la violencia física.					
31.- Yo cedo control en mi relación.					
32.- En mi relación hay acuerdos.					
33.- Cumpló las necesidades de mi pareja.					
34.- Mi pareja y yo compartimos actividades.					
35.- Suelo herir a mi pareja.					
36.- Sí peleo con mi pareja suelo enfermarme.					
37.- Mi relación no me satisface del todo.					
38.- Mi pareja me grita e insulta.					

La escala esta conformada por la siguiente clasificación de parejas:

Pareja desvitalizada.

Reactivos: 7, 23, 1, 19, 14, 36, 37 y 3.

Pareja simétrica.

Reactivos: 9, 10, 17, 11, 2, 25, 16 y 6.

Pareja complementaria.

Reactivos: 18, 22, 24, 12, 26, 13, 21 y 33.

Pareja paralela.

Reactivos: 31, 4, 29, 30, 5 y 38.

Pareja habituada al conflicto

Reactivos: 27, 8, 32, 34, 35, 28, 20 y 15

ANEXO 2
ESCALA DE CODEPENDENCIA

A continuación se presentan una serie de afirmaciones que las personas utilizan para describir su relación de pareja. Por favor lea cuidadosamente cada afirmación y marque con una cruz (x) la opinión que más se acerque a su manera cotidiana de actuar. Recuerde que no hay respuestas buenas o malas y que su participación es totalmente anónima.

	Totalmente desacuerdo 1	En desacuerdo 2	Ni de acuerdo Ni desacuerdo 3	De acuerdo 4	Totalmente de acuerdo 5
1.- Necesito pensar en formas de resolverle la vida a mi pareja.					
2.-Frecuentemente miento para proteger o corregir los errores de mi pareja.					
3.-Me es difícil expresar mis sentimientos por miedo a lastimar a mi pareja.					
4.-Tengo mucho temor a que mi pareja me rechace si no la ayudo.					
5.-Creo que uno “debe hacer el bien sin mirar a quién”.					
6.-Me gusta saber que mi pareja no puede vivir sin mí.					
7.-Prefiero resolver los problemas de mi pareja antes que los míos.					
8.-Me preocupa que mi pareja me deje si no cumplo sus expectativas.					
9.-Los sentimientos de mi pareja dependen de mí.					
10.-A veces ignoro los problemas que tengo por estar pensando en mi pareja.					
11.-Me gusta que mi pareja dependa de mi ayuda.					
12.-Tengo relaciones sexuales aunque no tenga ganas, sólo para complacer a mi pareja.					
13.-Creo que lo que mi pareja quiere y necesita es más importante que lo que yo quiero y necesito.					
14.-Tengo mucho miedo de perder a mi pareja si no hago lo que me pide.					
15.-Siempre estoy pensando en los problemas de mi pareja.					
16.-Disfruto de ocuparme de los problemas de mi pareja.					
17.-Para mí es importante ayudar a mi pareja.					
18.-Pongo las necesidades de mi pareja antes que las mías.					
19.-Me es difícil acercarme a mi pareja, por temor a que me rechace.					
20.- Ayudo a mi pareja pues siento culpa cuando tiene algún problema.					
21.-Invierto mucha energía en resolver los problemas de mi pareja.					

	Totalmente desacuerdo 1	En desacuerdo 2	Ni de acuerdo ni desacuerdo 3	De acuerdo 4	Totalmente de acuerdo 5
22.-No me gusta que mi pareja sepa cómo me siento con respecto a nuestra relación para no molestarla.					
23.-Hago cosas que nunca pensé ser capaz de hacer, con tal de que mi pareja me acepte.					
24.-Tengo mucho miedo de perder a mi pareja si no le ayudo en lo que necesita.					
25.-Me preocupo fácilmente por cualquier cosa que tenga que ver con mi pareja, por insignificante que parezca.					
26.-Las acciones de mi pareja dependen de mí.					
27.-Me involucro tanto con los problemas de mi pareja, que pierdo el control de mi propia vida.					
28.-Ignoro mis problemas para no quitarle el tiempo a mi pareja.					
29.-Me gusta ayudar a mi pareja.					
30.-Necesito que mi pareja apruebe lo que hago.					
31.-Prefiero ayudar a mi pareja a que ella (él) me ayude cuando lo necesito.					
32.-Soy reservado (a) acerca de lo que me pasa, para no molestar a mi pareja.					
33.-Me gusta pensar que mi pareja no puede resolver su vida sin mi ayuda.					
34.-Necesito que mi pareja me ame.					
35.-Permito que mi pareja me haga cosas que nunca pensé aceptar, sólo para complacerla (o).					
36.-Me cuesta trabajo decirle "no a mi pareja".					
37.-Permito que mi pareja me lastime por miedo a que me abandone.					
38.-A veces prefiero creer en las mentiras que mi pareja me dice para no sentirme tan mal.					
39.-Siento lástima cuando mi pareja tiene algún problema.					
40.-Digo lo que mi pareja quiere escuchar.					
41.-Utilizo toda mi energía en mi pareja y en sus problemas.					
42.-Suelo no expresar abiertamente mis pensamientos para no molestar a mi pareja.					
43.-Yo estaré feliz en la medida en que mi pareja me acepte.					
44.-Mi pareja depende de mí, pues es muy débil.					